

家族の気持ちを知りましょう

家族の気持ち

家族が認知症ではないかと思っても、なかなか認めることができないものです。

自分の家族に限ってそんなことはないと思って否定したくなります。「混乱」から「割り切り」に家族の気持ちができるだけ早く切り替えられるために、同じ介護体験をもつご家族とつながったり、家族会に参加することが役に立ちます。

Step 1 とまどい・否定

行動にとまどい、まさか自分の家族に限ってと、事実を否定します。



Step 2 混乱・怒り・拒絶

どのように対応してよいかわからなくなります。本人を責めたり、「顔を見たくない」と拒絶したりすることもあります。家族の疲れも増大し、絶望感におそわれます。



Step 3 割り切り

医療・介護などのサービスを上手く利用すれば、なんとか乗り切っていけるのではないかと、怒っても仕方がないと思えるようになります。



Step 4 受容

理解が深まります。あるがままを受け入れられるようになります。



- 家族は本人の行動をなんとか、正常に戻そうと「叱咤激励」してしまいます。怒っても認知症はよくなるどころか、もっと混乱していきます。
- 介護教室などで、どのように接したらよいか、学ぶことによって、本人に適切に接することができるようになります。
- 本人の気持ちを考え、認知症の特徴を知ると接し方を工夫できます
- 家族会に参加し、同じような立場の家族の話を聴き、楽な気持ちになれます。家族ならではの介護方法を知ることでもできます。
- また、介護サービスなどの制度の使い方をすることも大切です。

家族もリフレッシュ

趣味の時間や自分の時間を大切にできるように

上手く介護が続けられるように

近所の人に頼れるように

「何かあったら声をかけてね」と協力を申し出ます。

若年性認知症の人や家族の場合

- * 就労支援や、障がい者手帳、障がい者年金の手続きなど、制度活用の専門的サポートが必要です。
- * 認知症コールセンターなどに、相談してみましょう。