

家族の気持ち

認知症の介護をしている家族の気持ちを理解してください。
家族が、ステップ2からステップ3に早く気持ちをきりかえられるように、家族会など介護の先輩に相談できるようにすることが重要です。

第1ステップ まさかそんなはずはない、どうしよう

- 驚嘆・とまどい……おかしい行動に少しずつ気づき始め、とまどう。
- 否定……周囲になかなか理解してもらえない。介護者自身も、病気だということを納得できないでいる。

第2ステップ ゆとりがなく追い詰められる

- ①混乱……認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に疲労困ぱいする。
やってもやっても介護が空回りする。
- ②怒り・拒絶・抑うつ…「自分だけがなぜ…」「こんなに頑張っているのに…」と苦勞しても理解してもらえないことを腹立たしく思う。
(必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する情報を手当たり次第に探しはじめる。)

第3ステップ なるようにしかならない

- ①あきらめ……(介護サービスを使うなどして生活を建て直し始める)
怒ったりイライラしても仕方ないと気づく。
- ②開き直り……なるようにしかないと開き直る。自らを「よくやっている」と認められるようになる。
- ③適応……認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。
介護に前向きになる。

第4ステップ 認知症の人の世界を認められるようになる

- 理解……認知症の症状を問題と捉えなくなり、認知症の人に対するいとおしさが増してくる。

第5ステップ 人生観への影響

- 受容……介護の経験を自分の人生において意味あるものとして位置づけていく。

杉山孝博氏や松本一生氏が提唱している基準を参考に、認知症の人と家族の会愛知県支部が独自に検討を加え作成したものを承諾を得て掲載しています。

一人で悩まず、何でもご相談ください。

大阪市 認知症アプリ [検索](#)