

オリーブ通信 2026年6月号

「認知症の方が抱える不安」

認知症の初期の頃、自分がなんだかおかしいな？ということに気が付きます。
周りがおかしいな？なんだか変だな？と思うと同時に、ご本人もそれに気が付いています。

いつもの自分とは違う、今まで通りできなくなっている自分に気が付く。なんだか不安で、心配で、これからどうなっていくのかな？と考えてしまう。

しかし、それを相談していいのか？だれに話せばわかってもらえるのか？家族だから話せるのか？それとも家族だからこそ話せないのか？ということも起こってきます。
自分が認知症になったら家族に負担がかかってしまう…ということも家族に話せないという理由の一つでもあります。

オリーブへの参加者の方の中でも、妻が泣くのですが…というお話や、お父さん私馬鹿になってしまった…ということをお話のようですが…というお話が出ることがあります。
そんな当事者を家族はどう支えていくのかということです。

当事者の不安を解消してあげたい。気持ちを受け止めてあげたい。
本人を尊重した対応の方法として、よく言われているものに次のことがあります。

- ① 失敗しても指摘したり、怒ったりしない
- ② さりげなくサポートする（できなくなったからと家事や料理を取り上げない）
- ③ これまで以上にコミュニケーションを大事にする

（会話は、不安を取り除きます。話をじっくり、ゆっくり聞いて共感してあげましょう。簡単な言葉で、また、ポジティブな言葉を選びましょう。）

かといって、家族だからこそ、いつもいつも介護職員さんのように笑顔で、接することは難しいことです。介護者自身に余裕がないと、当事者の不安に寄り添う気持ちにはなかなかかなれないのが現状です。当事者だけでなく、家族も不安です。この先どうなっていくのか？頑張りすぎるなどいわれても、やるしかないのに… という中で、少しでもリフレッシュして次に繋いでいただけるための場所が家族会だと思っています。

これからも皆さんとのコミュニケーションの場を提供してまいります。

オリーブ代表 松山美佐