

オリーブ通信 2026 年 8 月号

アンケート結果

認知症家族会「オリーブ」では、2026年6～7月にかけて参加者の皆さんにアンケートを依頼いたしました。（回収アンケート数は10件。）

アンケートの結果をご覧いただき、認知症の家族方々の思いを、共有していただければ幸いです。

認知症家族会「オリーブ」参加者アンケート結果より （回収アンケート数10名）

Q1:認知症家族会「オリーブ」に参加するようになったきっかけは何ですか？

- ・ ケアマネからの紹介。図書館でチラシを見た。協働センターでチラシを見た。
- ・ 民生委員からの紹介。包括支援センターからの紹介。
- ・ 家族に認知症の症状が出てきて、今後の事が不安になり参加してみようと思った。
など

Q2:今まで認知症の介護をしてきて一番つらかったことは何ですか？

- ・ 最近いつもと違うなと感じたけれど、それが認知症なのかがわからず、誰にも相談できなかった最初の頃。（その後、包括に繋がる）
- ・ 認知症の当事者が家族に手を挙げてしまうようになったとき
- ・ 私は頭がおかしくなってしまった、死にたい、殺してくれと本人に言われたとき
- ・ コロナ禍の入院で面会が出来ず、認知症が進んでしまったこと
（自分は何もできなかった…病院に任せるだけ）
- ・ いっぱいあったけれど、今は、もうその時の気持ちは思い出さない、様子は思い出す
- ・ 認知症の症状が出ている父を介護をする母の姿を見てはいたが、どうしていいのかわからなかったこと
- ・ 今まで頼りにしていた親が認知症だと確信したとき
- ・ ずっと在宅で看護する覚悟をしていたのに、転倒骨折を機に入院、そして自宅には戻れず、施設入所になってしまったとき（喪失感と罪悪感）
- ・ 悪い状況が続いて、もうどうすればいいかわからないという境地に陥った時。
- ・ 家族介護をする中で、家族同士の関係性がうまくいなくなり、連携、協力できなくなった時。

Q3:今まで認知症の人を介護する中で一番うれしかったことは何ですか？

- ・ 最後まで自宅で介護できたこと（自己満足かも）
- ・ 一緒に旅行に行けたこと
- ・ 娘の結婚式に参列し、翌日「昨日はよかったな」と覚えていたこと

- ・ 笑顔が出たとき
- ・ 食事をしっかり食べてくれた時
- ・ 入所施設から外泊で帰った時にとてもうれしそうな笑顔を見せてくれるとき
- ・ 嫌がっていたデイサービスに行くようになり、楽しかったと言ってくれた時
- ・ 無表情だった母が笑ったり、言葉掛けにたくさん反応してくれるように変化したとき
- ・ 専門職スタッフさんから、愛のあるサポート、助言を頂いたとき

Q4:認知症の家族の介護をする中で大切にしていることは何ですか？

- ・ 認知症は病気なので、おとしめるようなことは言わない（人として蔑まない）
- ・ 一人の人間として接する
- ・ 本人の意思に添うようにする。（何を望んでいるのかを察してあげる。）
- ・ 無理矢理こちらの意見に従わせるようなことはしない（たとえそれが正論だとしても）
- ・ 相手の立場で考えて行動する（少しずつできるようになっていった）
- ・ 本人に合わせて生活すること（同じ事を何度も言うが、聞き流す、調子を合わせる。）
- ・ 笑顔で接する（我慢も必要）
- ・ 一緒に楽しめることをする
- ・ 会話をたくさんする
- ・ スキンシップを大事にしている（肩を撫でたり、手をさすったり）
- ・ 現状を受け入れ、サービスを使いながら、その中で自分（介護者）ができることは何かを考える
- ・ 休んでも休んでも、朝イチから疲れを感じる日、気力がわかない日は、無言になってしまいうけれど、介助する手だけはしっかりと、けがをさせないようにする。
- ・ やらなきゃいけないことがあっても、その時間になっても、疲れたら一休み。自分を大事にする。

Q5:認知症の人がその人らしく生きていくために必要なことは何だと思いますか？

- ・ どのような状態になっても、家族の一員ということを忘れない
- ・ なんでもかんでも、やってあげない。できることは続けてもらう。（役割分担）
- ・ 本人が、うまく表現できなくても、自分の思いを伝えられること
（周りの人が理解してあげること。理解してあげられること）
- ・ 大切にしている習慣を否定したり、奪ったりしないこと
- ・ 本人の好きなことができること（本人が喜ぶこと、笑顔になることを探してあげる）
- ・ 本人が安心して安定した気持ちでいられること（不安の解消）
- ・ 周りの人の寄り添い。温かい愛のある交流。
- ・ 本人の気持ちを思いやること。

Q6:認知症の介護についての自由回答

- ・ 抱え込まない
- ・ 頑張りすぎない
- ・ ある程度オープンにして助けてくれる、見守りしてくれる協力者を増やす（感謝）
- ・ 周りに助けてもらう事。頼ること。
- ・ 無理して自分で介護するのではなく、サービスを旨く使う（入所も選択肢の一つ）
- ・ 入所の選択に罪悪感を持つ必要はありません。それぞれのステージにおいて、できることをやるのが大切です。
- ・ 介護者自身も楽しみを見つけることが大事、自分も大切にすることが大事。
- ・ 認知症は進行していくことを知っておく。そして、それを受け止めて、その時その時で、ベストな選択をしていくこと。
- ・ 誰もが高齢者になるという事を知っておく。年を取るということ、何かが出来なくなってくるということは、どういうことなのかを知っておくことが大事。あまり、気に病まないように。また、そのためには、高齢者かかわる機会をもっと持つことが必要だと思います。
- ・ 試行錯誤しながら相手をよく観察し、自分なりに相手に寄り添えた良い方法がみつかり、大変だった状況が、ピタッと落ち着き始めます。大変だけど、介護はその繰り返し。でも、その良い方法があみ出せたときはとても嬉しいです。

まとめ

認知症家族会オリーブに参加されている皆さんは、それぞれ家族を大切に思い、真剣に家族の認知症に向き合う方々です。だからこそ、いろんな葛藤があり、ストレスを抱えながら日々の生活を送っておられます。月に一度ここに来ることで、心が少し軽くなって、また次に向かって頑張れる、そんな場を提供しています。

認知症の家族会の参加者の皆様から学んだこと

- ① 認知症の症状も含めありのままも当事者を受け止める
- ② 介護者が当事者にとって絶対的な信頼を置ける人である
- ③ 本人の存在を肯定すること
- ④ 本人の自尊心を尊重する（失敗を責めない）
- ⑤ 自分たちだけで何とかしようとしなくて、サービス等を旨く使い、専門家の力も借りる

その時その時の状況に応じて、当事者のことを一番に考えて、ベストな選択をしていくことが家族の介護の在り方かな？と皆さんを見ていて感じます。自分で選択していく時代。だからこそ、一緒に考え、胸の内を話せる場所が必要なのかなと感じる今日この頃です。