



できることは たくさんあります

認知症になり、今まで通りの暮らし方ができなくなったとしても、人としての感情、プライド、向上心はそう簡単には失われません。脳の機能が損なわれるため、できなくなることが増えるのは事実です。一方で「できること」もたくさん残されています。できなくなったことに注目してしまいがちですが、できることに気づき、それを引き出すかわりをしてみることも大切です。

ただし、そのためのサポートを「家族だけががんばりすぎない」ということは忘れないでいてください。

仲間がほしい 誰かの役に立ちたい

人には迷惑をかけたくない、気持ちを分かち合える仲間がほしい、ものごとをうまくやり遂げたい……。どんなに記憶があいまいになっても、そうした気持ちはもち続けます。病気に立ち向かおうとする気持ちや、前向きに生きようとする意欲の源です。



長年の特技は発揮できる



ついさっきのことは覚えていないのに、何十年もかけて培ってきた技術や体で覚えたことは、長く保たれやすいと言われます。

例えば、昔大工さんだった人は、認知症になっても大工仕事が得意です。その「秀でた特技」を活かせば、多くの場面で力を発揮することができます。

失った能力に目を向けるのではなく、今ある能力に目を向けてみてください

症状が進行しても、人に「気をつけて」と配慮の言葉をかけたりと、人を気遣ったり、ものごとを楽しんだりする力は残っています。もう何もできなくなったと思いがちですが、時にはできることを探してみてください。見方を変えると本人もご家族も少しだけ気持ちが楽になるかもしれません。



可能性をあきらめないで



例えば、日付が入ったホワイトボードを目につくところにかけておいたり、大切な約束をメモして壁に貼っておいたりすると、時には「ああ、今日はこれをするんだな」と本人が気づくことがあるかもしれません。可能性をあきらめず、ものの置き方、示し方など、いろいろと工夫してみてください。



もうひとつの大切なこと 「家族の気持ち」

本人の気持ちを思いやるのはもちろん大切なことですが、介護する「あなた自身の気持ち」にも、常に目を向けてあげてください。そうすることが、本人も、介護するあなたも大切にする過ごし方の第一歩になるのです。

家族の話を知っていると、「専門職から受ける指導や介護の本の通りにはなかなか介護できない」と悩んでいることが多いようです。そのことを裏返せば、家族がさまざまな介護について学ぶ機会が増えた証拠で、本人への対応方法が全く分からなかった時代からするとかなり進んできました。

介護は「上手な対応」ができればすべてがうまくいくというものではありません。なぜなら、本人の気持ちに配慮した対応であっても、家族の気持ちに添った対応ではないからです。「上手な対応」ができるようになった家族の悩みは、本人に対して時々きつい言い方になってしまうことで、そのことを悔やみ罪悪感にさいなまれていくことです。いくら理屈で納得したことで、自分自身の「心の声」に耳をふさぎ続けながら介護を続けることなどできません。家族だって「ここが自分の家じゃないの!」とか「私が娘じゃないの!」とか、本当のことを叫びたい時があってもいいのです。本人を想う気持ちと同じくらい、あなた自身を大切にしてください。

《出典》藤本直規 1999年12月27日：京都新聞夕刊「現代の言葉」より抜粋

