

3-1

家族が無理をしない
介護をする

「家族の人生も大事」から「家族の人生が大事」へ



認知症になると、程度の差はありますが、徐々に手助けが必要となります。その役割を家族が担う場合も少なくありません。そのような中でも、家族だからできることと家族だからできないことがあります。

認知症の人を介護する家族は、それぞれの家族の役割の中で日々頑張っています。ですが、以前は当然のように考えられていた「家族がお世話する」時代はもはや終わろうとしています。誰かが犠牲になることで成り立つ「お世話」にはもともと無理があるからです。

自分の生活を大事にしながら家族を支える方法は、家族の数だけあります。
まずは、誰かに相談してみましょう。

でも、公的機関に相談することは勇気がいることです。

相談することを躊躇^{ちゅうちよ}している家族はあなただけではありません。

市町村の窓口に行くのが怖かったら、電話相談や家族のつどいに出かけてみましょう。相談の秘密が守られ、認知症にかかわる団体があります（42ページ参照）。

相談することで、あなたの悩みに沿った、あなたと認知症の人の生活にあった「いま」できることへの助言、「これから」支援が受けられる場所、人がきっと見つかります。あきらめないで相談してください。

認知症の人もご家族であるあなたの人生もまだまだ続きます。まずは、認知症の人のご家族であるあなたが自分の人生を大切にしていけることが、認知症の人との穏やかな生活を守ることにつながります。

支援者の
方へ

➡ 相談を躊躇^{ちゅうちよ}する理由の主なものは「相談することへのハードルが高い」「過去に嫌な思いをした相談経験がある」でした。

相談を受ける側は、このような家族の心情に十分配慮してほしいと思います。

相談してくれたことを労うことから支援を始めていきましょう。



認知症の人の家族の心理ステップ

認知症の当事者とは、広くは認知症本人だけでなく、認知症の人の家族や支援者も含まれると考えています。

認知機能が低下したとき、必然的に家族を中心として周囲の人々がかかわることになります。

認知症の人の家族とは、認知症の人と同居の如何を問わず、血縁、婚姻関係にある人、血縁、婚姻関係になくても、同居するなどして深い関係性をもち、認知症の人と家族であると認識している人などをいうと考えています。

認知症の人の家族だからといって、かかわり方に決まりはありません。認知症の人とともに歩む家族として存在し、介護する家族になる場合もあれば、他者に介護をゆだねることもあります。

認知症の要因には、脳そのものの病変によるものと身体的、精神的ストレスによるものがあり、このストレスには、環境の変化、人間関係、不安・抑うつ・混乱、身体的苦痛などがあります。入院・入所や転居などの環境の変化で認知症が出現・悪化することはよく見られます。骨折や貧血など体の変化により認知症がひどくなることがあります。配偶者の死や定年退職をきっかけに認知症が明らかになったという例もよく聞かれます。このストレスに対して適切な対策をとることが最も重要で有効な認知症の進行予防になります。

家族の認知症の人へのかかわり方が重要な鍵を握るということです。

適切な知識を得て支援を受け、家族が認知症の人とかかわることができるようにしていくことが、認知症の人の状態を改善し、家族の介護負担を軽くすることにもつながります。

また、一言で家族といっても、家族関係は千差万別、悩みのない家庭はないというほど、それぞれの家庭・家族がすべて円満であることはありません。だからこそ、支援を受ける窓口も、支援者も多様であることが必要です。相談をするということは勇気のいることですから、タイミングよくすることは難しいかもしれませんが、あなたのそのつらさが少しでも早く軽減できることを願っています。

認知症の人の家族の思いは、「4つの心理的ステップ」をたどりながら変化していくと言われています（図2）。

第1ステップ とまどい・否定

- ・異常な言動にとまどい、否定
- ・他の家族にも打ち明けられない悩み

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・理解の不十分から疲労困憊・絶望
- ・つらい時期

第3ステップ 割り切り

- ・徐々に理解し、支援を受け、怒ってもしかたがないと思う

第4ステップ 受容

- ・理解できるようになる
- ・あるがままを受け入れる

図2) 認知症の人の家族がたどる心理変化（杉山孝博Dr.提唱）

「第2ステップ 混乱・怒り・拒絶」は、「認知症の理解が不十分なため、どう対応してよいかわからず混乱し、ささいなことに腹を立てたり、しかったりする。精神的・身体的に疲労困憊して認知症の人を拒絶しようとする」状態で、最も大変な思いが募る時期かもしれません。

この時期を乗り切るためには、

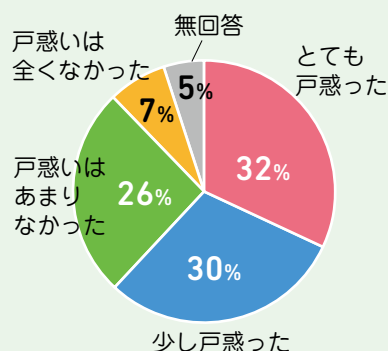
- ① 認知症について正しい知識をもつこと
- ② 医療・福祉サービスなどを積極的に利用すること
- ③ さまざまな専門職種の人と接すること
- ④ 気楽に相談できる存在をもつこと（家族・知人・認知症コールセンターなど）
- ⑤ 認知症の人と家族の会のような当事者の人と交流すること などが有効です。

診断後の家族の戸惑い あなたはどうか？

認知症の人のご家族へのアンケートを実施しました（2021年10月）。

図3)

ご家族の認知症の診断を受けたときに戸惑いがありましたか（n=3514）



診断を受けることによる戸惑いは、半数以上の方が感じています。戸惑いの内容は、以下のとおりです。

①この先、家族の認知症がどう進行するか不安になった	46%
②どう対応していいかわからず困った	32%
③まさか家族がと思い悲しかった	26%
④この先、自分自身がどうなるかわからず不安になった	19%
⑤認知症ということで特にショックだった	16%
⑥どう感じていいかわからず戸惑った	12%

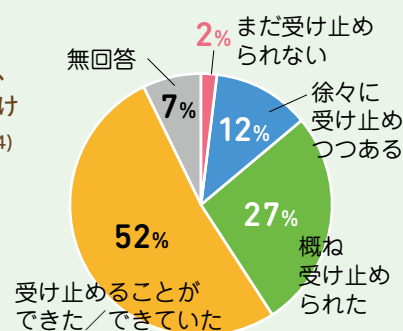
これらの戸惑いのほかに、診断がはっきりしてよかった(35%)、薬をもらったり対応方法を教えてもらえたりしたのでよかった(26%)、今後のことを考えやすくなった(24%)、ほかの病気と同じように受け止めた(7%)などのご意見がありました。

ご家族の認知症の診断を、52%の人が受け止められており、まだ受け止められていない人は2%でした。

しかし、ある程度受け止めていたとしても、認知症の人の言動にイライラするなどしてつらく当たってしまうことが、頻繁にあるという人は7%、ときどきある、たまにあるを含めると74%でした。

図4)

ご家族の認知症の診断を、あなたは今、どの程度受け止めていますか？ (n=3,514)



また、つらく当たってしまうことがあると答えた人の中で、やさしくできない自分に嫌悪感を抱いたことがある人が94%いました。認知症の人の症状に戸惑い、感情が荒ぶることで、つい思いもしない言動を介護者がしてしまうことはよくあることです。認知症の人に悪いと思うことは必要かもしれませんが、どうか自分を責めすぎないでください。

図5)

認知症の人につらく当たってしまうことはありますか？ (n=3,514)

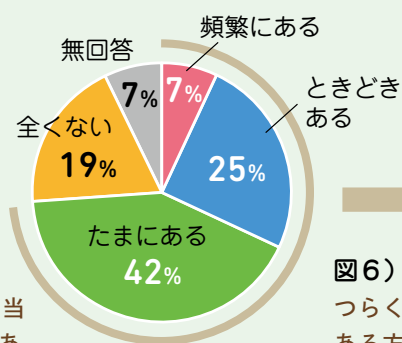
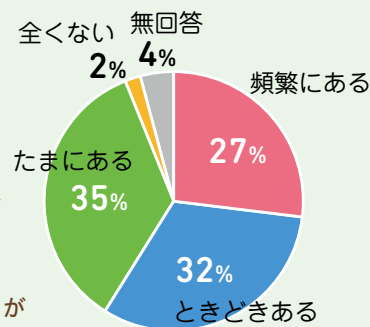


図6)

つらく当たってしまうことがある方で、やさしくできない自分に嫌悪感を抱いたことがありますか？ (n=2,391)



認知症の診断を受けた家族の思い

認知症の診断を受けたことを8割の家族は受け止められたか、あるいは概ね受け止められています。しかし、最初から受け止めることができたわけではありません。受け止められない時期は、「なぜ、自分の家族が認知症に」との驚きや認知症の人が時折見せる以前と変わらない姿に「頭ではわかっているが気持ちで受け止められない」などの複雑な思いを抱き、「今までできていたことができなくなった」ことで、元気な頃とギャップのある姿にショックを感じています。また、若年性認知症の人の家族では若くして発症したことに戸惑いを感じています。

一方で家族が診断を受け止められた理由は「診断前から思い当たることがあった」「やっぱりそうかとわかってホッとした」のように、診断されてまもなく受け止められた家族もいれば、自分以外の家族と話したり、医師・看護師・ケアマネジャーなどの専門職に相談したり、書籍や講演会等で知識を得たり、家族会のつどいに参加したりすることで徐々に受け止めている家族もいます。診断を受け止めた背景には「認知症は誰もがなる可能性がある」「年齢が高齢だから」「本人の苦しさを理解できた」「MRIで（脳の）萎縮を確認し現実を目の当たりにした」「仕方がないとあきらめた」などのさまざまな思いがありました。

「何かおかしい」と感じたら早めに主治医や専門医に相談することで、認知症による症状が強くなる前に余裕をもって診断を受け止められると考えられます。

介護を理由に離職しないために

介護のために仕事を辞めざるを得ないと考える家族がいます。本当は、辞めたくないのに辞める以外に方法はないと考えるからです。一生懸命、介護する家族ほど、あるいは現状に耐えられないくらいつらい時ほど、私たちは考え方の視野が狭くなるものです。

でも、離職する前にもう一度よく考えてみてください。離職してしまうと、その後の再就職は非常に困難です。経済的な問題はすぐには解決しません。また、介護に専念することで、それまでつながっていた社会からの孤立も新たな問題を引き起こします。介護心中、介護殺人という悲しい事件は、このような孤立し、一人あるいは家族だけで抱え込んでいる場合に起こりやすいのです。それは周りからの助けで防ぐことができます。



あなたは、誰かに相談できていますか？

働きながら介護をしていくためには、職場の理解と支援を受けることが必要です。そんなことができるのか、そう思ったら、まずは会社の担当部署に相談してみましょう。

国がすすめている「介護休業制度」もあります。しかし、2019年度の調査では、その中の介護休暇を利用していると回答した人は、介護中の家族の中で4%程度しかいませんでした。制度自体を知らない、介護していることを内緒にしている、制度を利用するための手続きが負担などの問題も背景にはありそうです。公的な制度には、専門職からの支援が必須ですから、地域包括支援センターやケアマネジャーなどに相談してみましょう。

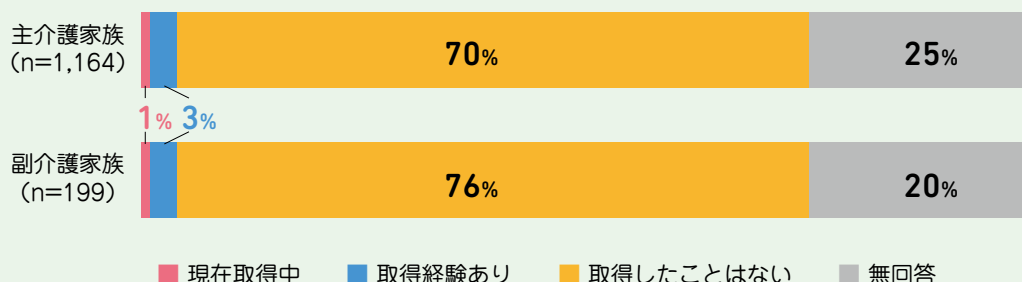


図7) 介護家族の介護休暇の取得経験