

介護者の
第4 STEP

多け入れろ
冷静になってみると
認知症になっても
母は変わらず私の母でした

あるがママを受け入れられるようになる

介護者エピソード

なんで毎日シャケ弁当？

以前の私は、シャケを見るのも嫌でした。

でも、認知症の母がシャケを買ってくるのは止められない。

冷蔵庫の中はシャケだらけになりました。様子を聞きにお店に行ってみると…

毎日シャケ弁
じゃないか

いや
実はさ～

息子のために
シャケを買いに
行くのよ

うちの息子は
子どもの頃から
シャケが好きなのよ

いつもそう言って
買い物に行ってるんです！

大丈夫
ですよ！

シャケ買う時
いつもそう言ってますよ！

シャケ
おいしい！

私の幼い頃

お母さんの分も
お食べ

だから、毎日でも
食べたいんだよ

仕事しながら
よくやってるよ
お前すごいよ！

母の私への想いは“シャケ”でつながっていたんだ。その母の愛情につつまれていること。
周りの人は母も私のところも見ていてくれたんだな。その想いがうれしいんだ。

第4ステップの様子

冷静に相手のことを見ることができ、介護をしていくために相手の状態を客観的に捉えようと、最初は体の状態を理解しようとしているのですが、次第に相手が語るひと言や想いが聴こえ伝わり、介護者自身の心に相手を思う心がより強く芽生え感じはじめるとき。今までの介護を振り返りながら、苦労だらけで無意味な時間と思っていた介護が、人を見ることの意味の深さを感じたり、自身が頑張ってきたことに誇りを感じたり。介護してきたことに人生の大きな価値を感じはじめるときでもあります。

心がほっとした
ひとことや出来事を
私たちにも教えてくださいね

☎ 認知症の人と家族の会 あざみの会

☎ 下諏訪町社会福祉協議会 家族介護者交流事業

あなたのご家族を、「もしかして認知症？」と感じたら

私たち専門家にご相談ください

大変なときを乗り越え、少しでも早く第3ステップに進むために専門家をご利用ください
客観的に状況を把握し、認知症の方とそこにご家族に寄り添い、介護生活の力になります

下諏訪町役場 健康福祉課 高齢者係

☎0266-27-1111

諏訪郡下諏訪町 4613-8

社会医療法人 南信勤労者医療協会 地域連携相談センター

☎0266-28-3986

諏訪郡下諏訪町 214

下諏訪町地域包括支援センター 認知症初期集中支援チーム

☎0266-26-3377

諏訪郡下諏訪町 162-4

介護者仲間と交流しましょう

下諏訪町社会福祉協議会 社協・生活応援センター

家族介護者交流事業 男性介護者のつどい

☎0266-27-8886

諏訪郡下諏訪町 162-4

あざみ胃腸科クリニック内

認知症の人と家族の会 あざみの会

☎0266-28-0505

下諏訪町 4342-6

だれにでも
あるよ
あんな
思い
こんな
思い
いざというとき 助けを求められる町

編集委員（敬称略・順不同）

社会医療法人 南信勤労者医療協会 諏訪共立病院

小島 より子
宮澤 こずえ
保科 佑太

協力 特定非営利活動法人 やじろべー 宅老所 もくれん

発行 下諏訪町認知症地域支援・ケア向上事業
（事務局：社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会）

下村 宗治 平林 佑一朗 中村 裕二 森山 理英子

※ 本誌掲載の記事、イラストの無断複製・転載を禁じます

下諏訪町在宅介護支援センター

原田 澄子

社会福祉法人 サンビジョン グレイスフル下諏訪

久保田 和江

認知症対応型通所介護 みんなの家紙風船星が丘

今井 よし恵
中平 沙織

公益社団法人 認知症の人と家族の会 長野支部

小笠原 裕子

諏訪地区会 あざみの会

坂戸 保

株式会社 介護センター花岡

加納 裕美

下諏訪町地域包括支援センター

下諏訪町認知症地域支援・ケア向上事業
認知症の方を介護している介護者の方へ

だれにでもあるよ

あんな
思い

こんな
思い

いざというとき 助けを求められる町

認知症介護と
向き合うための



介護者の
4つの心理的ステップ
知っていますか？

第1 STEP

「あれ？え？何か変」
という、とまどいの
中にある

第2 STEP

混乱の中にいて
精神的にも身体的にも
つらい時期

第3 STEP

「イライラしても
しょうがない」と
割り切れるようになる

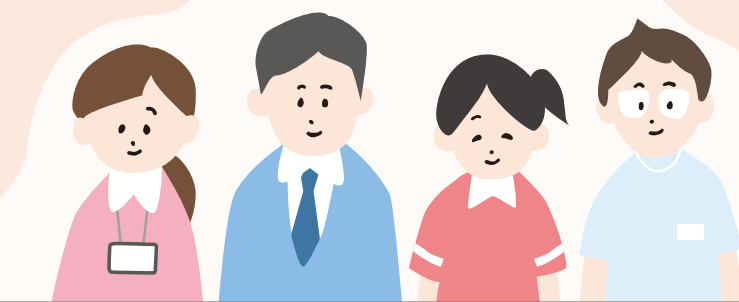
第4 STEP

あるがママを
受け入れられる
ようになる

ステップ

認知症の方を介護している介護者の気持ちの段階

全ての介護者の方が第1ステップから始まるわけではありません。ステップを進んだり戻ったりを繰り返すこともあります。ステップを進んでいくことで、介護者は介護に向き合うことができるようになります。少しでも早く、介護者の心の負担が軽くなるように。そして、介護者の方を見守るご親戚やご近所の方々も介護者の気持ちに寄り添うことができるように、4つの心理的ステップを知っておきましょう。



もしかして、家族が認知症に？
あれ？え？
いつもと違う！？

一人で、とまどいの中にいませんか？



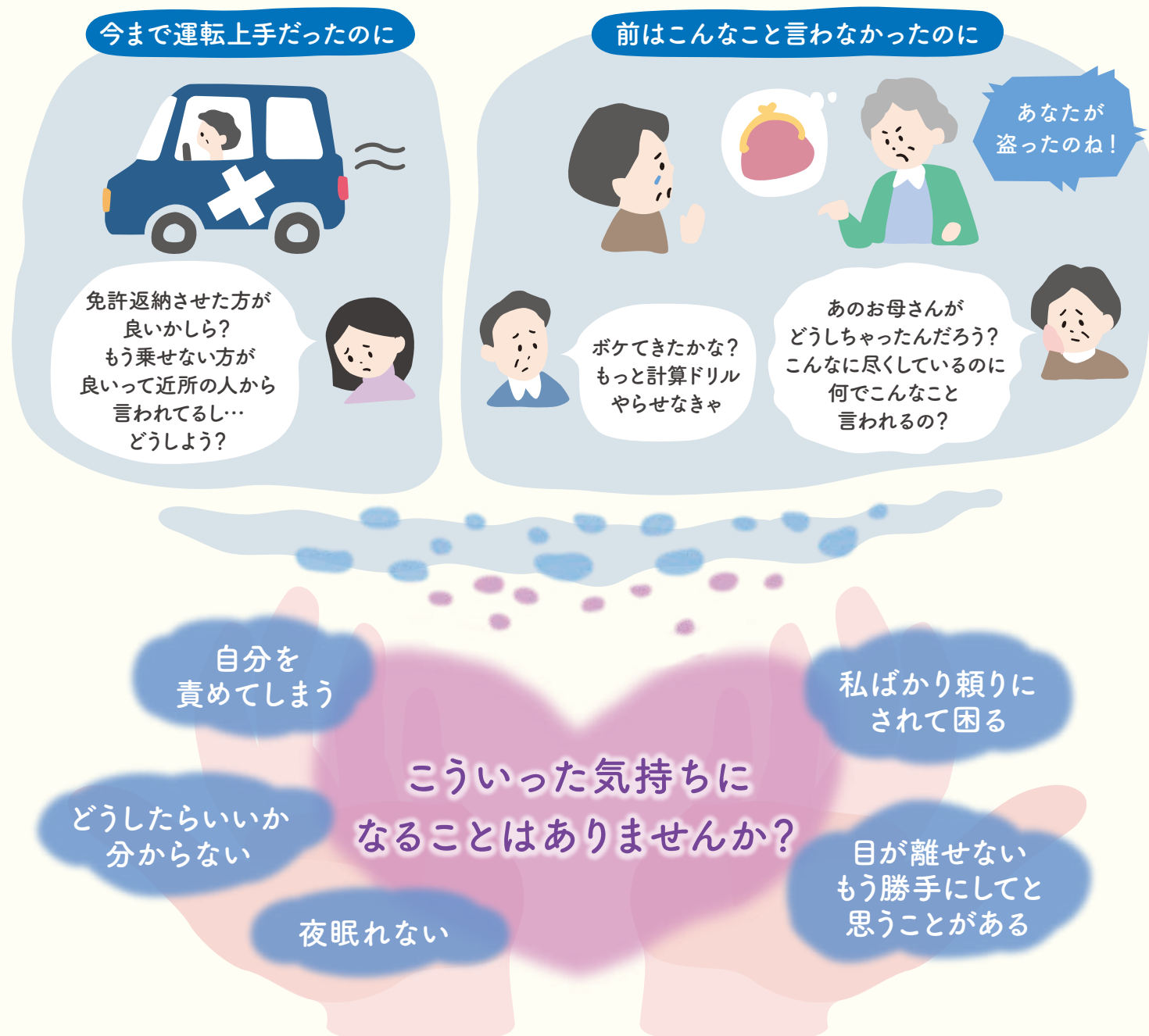
第1ステップの様子

いつもと違う行動に気づき戸惑うとき。不可解な行動が毎日起きるのではなく、会話も成り立つ時もある。病気ではないと思いたい願いもあり、受診が遅れてしまったり…。そんな状態の時に「あなたのお母さん認知症じゃない？」といきなり伝えることは、さらに介護者を追い込んでしまうときでもあります。



家族が認知症と診断されたけど
こんなこと今までなかった
どうすれば良いの？

精神的にも身体的にもつらくないですか？



第2ステップの様子

介護者は、精神的にも身体的にも疲弊し余裕なく追い詰められているとき。心身ともに疲れ疲弊してしまうと（そうした状況になると）、自身のがんばりが周りに認められていないと思ってしまうたり、優しくない声かけをしてしまったり…。自己嫌悪に陥り（自分は酷い人になってしまったと）自身への怒りや様々なことに拒絶的になってしまったり。このとき、様々な介護の仕方や認知症の説明をするよりも、揺れ動く感情を肯定し受け止めていくことが大切なときです。

私たちが受け止めます

- ☎ 下諏訪町地域包括支援センター
- ☎ 諏訪共立地域連携相談センター

介護って思い通りにいかないことだらけ
なんとかならないかなあ？
みんなどうしているんだろう？

「イライラしてもしょうがない」と割り切りましょう



第3ステップの様子

困ってしまう様々なことに、介護者の考え通りに言い聞かせようとしてもうまくいかず、しつこく言うよりも、なるようにしかならないと聞き直った方がうまく行くことを経験しているとき。その経験から、抱え込み「こうあるべき」と固執した関わりよりも、「そのままにしても、なんとかなる」と割り切ったり聞き直ったりしていくことで、気持ちが楽になっていくことに気づく。このとき、はじめて、足下が見えてきて冷静に相手と向き合えるようになり、自分の努力を「よく頑張った」と自分を認めてあげることができる状況に。ここを経て、相手の思いを受け止める受容へと心がほぐれていく。

割り切って開きなあって
自分の時間を作ることが必要です

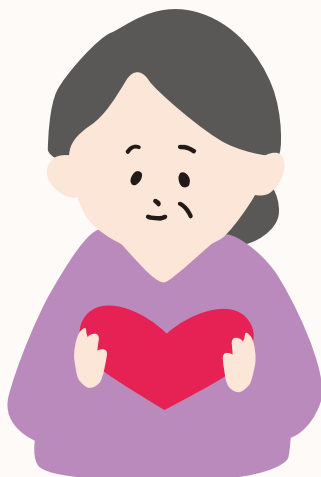
「どうやってみんな割り切ってるのかなあ」
そんな話聞きに来ませんか

- ☎ 認知症の人と家族の会 あざみの会
- ☎ 下諏訪町社会福祉協議会 家族介護者交流事業

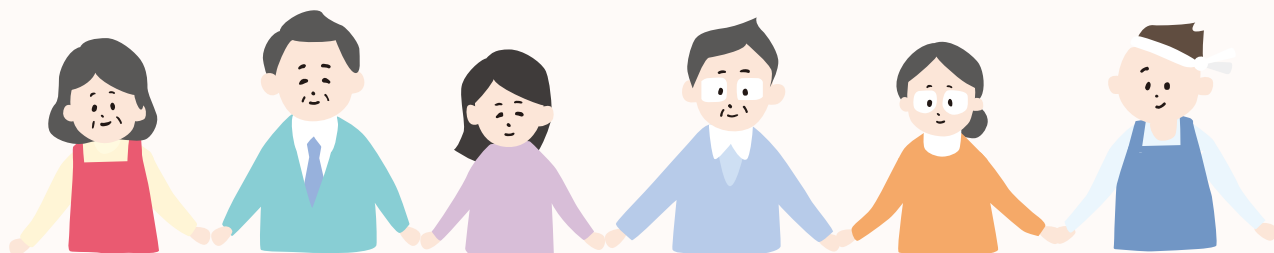
認知症の方を介護している介護者の方へ

だれにでもあるよ

あんな
思い



こんな
思い



いざというとき 助けを求められる町

認知症介護と
向き合うための



介護者の

4つの心理的ステップ

知って
いますか？

第1 STEP

「あれ？え？何か変」
という、とまどいの
中にある

第2 STEP

混乱の中にいて
精神的にも身体的にも
つらい時期

第3 STEP

「イライラしても
しょうがない」と
割り切れるようになる

第4 STEP

あるがままを
受け入れられる
ようになる

ステップ

認知症の方を介護している介護者の気持ちの段階

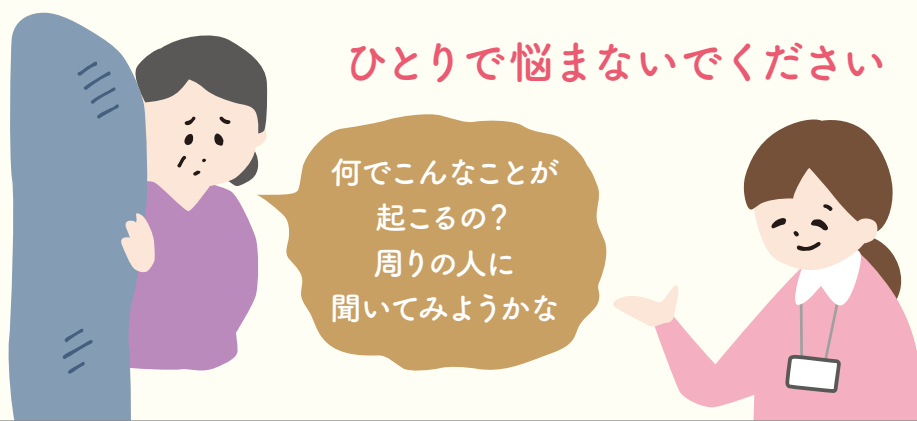
全ての介護者の方が第1ステップから始まるわけではありません。ステップを進んだり戻ったりを繰り返すこともあります。ステップを進んでいくことで、介護者は介護に向き合うことができるようになります。少しでも早く、介護者の心の負担が軽くなるように。そして、介護者の方を見守るご親戚やご近所の方々も介護者の気持ちに寄り添うことができるように、4つの心理的ステップを知っておきましょう。

一人で、とまどいの中にいませんか？



第1ステップの様子

いつもと違う行動に気づき戸惑うとき。不可解な行動が毎回起きるのではなく、会話も成り立つ時もあるので、病気ではないと思いたい願いもあり、受診が遅れてしまったり…。そんな状態の時に「あなたのお母さん認知症じゃない？」といきなり伝えることは、さらに介護者を追い込んでしまうときでもあります。



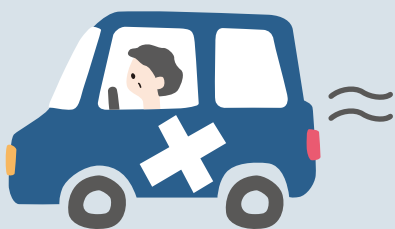
ひとりで悩まないでください

家族が認知症と診断されたけど

こんなこと今までなかった
どうすれば良いの？

精神的にも身体的にもつらくないですか？

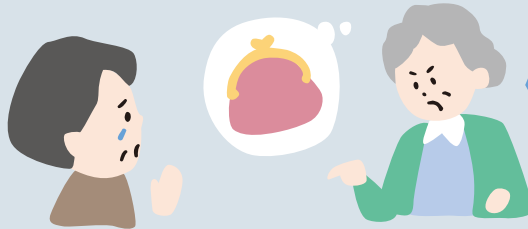
今まで運転上手だったのに



免許返納させた方が
良いかしら？
もう乗せない方が
良いって近所の人から
言われてるし…
どうしよう？



前はこんなこと言わなかったのに



あなたが
盗ったのね！

ボケてきたかな？
もっと計算ドリル
やらせなきゃ

あのお母さんが
どうしちゃったんだろう？
こんなに尽くしているのに
何でこんなこと
言われるの？



自分を
責めてしまう

どうしたらいいか
分からない

夜眠れない

こういった気持ちに
なることはありませんか？

私ばかり頼りに
されて困る

目が離せない
もう勝手にしてと
思うことがある

第2ステップの様子

介護者は、精神的にも身体的にも疲弊し余裕なく追い詰められているとき。心身ともに疲れ疲弊してしまうと（そうした状況になると）、自身のがんばりが周りに認められていないと思ってしまったり、優しくない声かけをしてしまったり…。自己嫌悪に陥り（自分は酷い人になってしまったと）自身への怒りや様々なことに拒絶的になってしまったり。このとき、様々な介護の仕方や認知症の説明をするよりも、揺れ動く感情を肯定し受け止めていくことが大切なときです。

私たちが受け止めます

- ☺ 下諏訪町地域包括支援センター
- ☺ 諏訪共立地域連携相談センター

介護者の
第3 STEP



介護って思い通りにいかないことだらけ
なんとかならないかなあ？
みんなどうしているんだろう？

「イライラしてもしょうがない」と割り切りましょう



冷え切ったお弁当食べてるわ
あんなにしっかりした人だったのに
ガッカリの毎日だわ

母さんへの恩返しなんだ
オレが最期まで見る
誰にも頼らねえぞ



まあいっか お腹が
痛くなってる訳でも
ないしね

もう悩むのをやめよう
ちょっと気を抜こう
無理やりにでも
目をつむってみたら
見えてきた…

でも俺の人生も
このままじゃなあ
仕事も辞めるわけには
いかないし

介護なんてやめてしまいた
いけど、私がこの人のこと
一番よくわかってい
るし 他の人になんて任せられない

せっかくここまで
服を着せたのに
また脱いじゃって



誰か助けて
私の代わりに見てよ

どうせ着せても
また脱いじゃうしなあ
今日は寒くないし
いいかなあ



あ！

このままで
いいんだ

そう思って
いいんだ

間違っ
てないんだ

これもうまく
介護するコツ



第3ステップの様子

困ってしまう様々なことに、介護者の考え通りに言い聞かせようとしてもうまくいかず、しつこく言うよりも、なるようにしかないと開き直った方がうまく行くことを経験しているとき。その経験から、抱え込み「こうあるべき」と固執した関わりよりも、「そのままにしても、なんとかなる」と割り切ったり開き直ったりしていくことで、気持ちが楽になっていくことに気づく。このとき、はじめて、足下が見えてきて冷静に相手と向き合えるようになったり、自分の努力を「よく頑張った」と自分を認めてあげることができる状況に。ここを経て、相手の思いを受け止める受容へと心がほぐれていく。

割り切って開きなあって
自分の時間を作ることが必要です

「どうやってみんな割り切ってるのかなあ」
そんな話聞きに来ませんか

- ☺ 認知症の人と家族の会 あざみの会
- ☺ 下諏訪町社会福祉協議会 家族介護者交流事業

介護者の
第4 STEP



冷静になってみると

認知症になっても

母は変わらず私の母でした

あるがままを受け入れられるようになる

介護者エピソード

なんで毎日シャケ弁当？

以前の私は、シャケを見るのも嫌でした。

でも、認知症の母がシャケを買ってくるのは止められない。

冷蔵庫の中はシャケだらけになりました。様子を聞きにお店に行ってみると…

毎日シャケ弁
じゃないか



いや
実はさ～

息子のために
シャケを買いに
行くのよ



いつもそう言って
買い物に行ってるんです！



大丈夫
ですよ！

うちの息子は
子どもの頃から
シャケが好きなのよ



シャケ買う時
いつもそう言ってますよ！

だから、毎日でも
食べたいんだよ

仕事しながら
よくやってるよ
お前すごいよ！

シャケ
おいしい！

私の幼い頃



お母さんの分も
お食べ



母の私への想いは“シャケ”でつながっていたんだ。その母の愛情につつまれていること。

周りの人は母も私のところも見ていてくれたんだな。その想いがうれしいんだ。

第4ステップの様子

冷静に相手のことを見ることができ、介護をしていくために相手の状態を客観的に捉えようと、最初は体の状態を理解しようとしているのですが、次第に相手が語るひと言や想いが聴こえ伝わり、介護者自身の心に相手を思う心がより強く芽生え感じはじめるとき。今までの介護を振り返りながら、苦労だらけで無意味な時間と思っていた介護が、人を見ることの意味の深さを感じたり、自身が頑張ってきたことに誇りを感じたり。介護してきたことに人生の大きな価値を感じはじめるときでもあります。

心がほっとした
ひとことや出来事を
私たちにも教えてください

☺ 認知症の人と家族の会 あざみの会

☺ 下諏訪町社会福祉協議会 家族介護者交流事業

あなたのご家族を、「もしかして認知症？」と感じたら

私たち専門家にご相談ください

大変なときを乗り越え、少しでも早く第3ステップに進むために専門家をご利用ください
客観的に状況を把握し、認知症の方とそのご家族に寄り添い、介護生活の力になります

下諏訪町役場 健康福祉課 高齢者係

諏訪郡下諏訪町4613-8

☎0266-27-1111

社会医療法人 南信勤労者医療協会 地域連携相談センター

諏訪郡下諏訪町214

☎0266-28-3986

下諏訪町地域包括支援センター 認知症初期集中支援チーム

諏訪郡下諏訪町162-4

☎0266-26-3377

介護者仲間と交流しましょう

下諏訪町社会福祉協議会 社協・生活応援センター

家族介護者交流事業 男性介護者のつどい

諏訪郡下諏訪町162-4

☎0266-27-8886

あざみ胃腸科クリニック内

認知症の人と家族の会 あざみの会

下諏訪町4342-6

☎0266-28-0505

だれにでも
あるよ

あんな
思い

こんな
思い

いざというとき 助けを求められる町

編集委員（敬称略・順不同）

社会医療法人 南信勤労者医療協会 諏訪共立病院

下諏訪町在宅介護支援センター

社会福祉法人 サンビジョン グレイスフル下諏訪

認知症対応型通所介護 みんなの家紙風船星が丘

公益社団法人 認知症の人と家族の会 長野支部

諏訪地区会 あざみの会

株式会社 介護センター花岡

下諏訪町地域包括支援センター

小島 より子
宮澤 こずえ
保科 佑太

原田 澄子
久保田 和江
今井 よし恵
中平 沙織

小笠原 裕子
坂戸 保
加納 裕美

協力 特定非営利活動法人 やじろべー 宅老所 もくれん

発行 下諏訪町認知症地域支援・ケア向上事業
（事務局：社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会）

下村 宗治 平林 佑一朗 中村 裕二 森山 理英子

※ 本誌掲載の記事、イラストの無断複製・転載を禁じます

