

1 認知症の人の家族の心理状態

家族は、本人の行動の変化に困惑する時期を経て受診に至ります。受診して認知症と診断されるとショックを受けたり、認めたくないと感じる家族もいれば、病気だとわかったことでほっとしたり、真っ先に義務や責任を感じる家族もいます。このようにさまざまな反応があったとしても、介護という現実はどの家族にとっても同じように存在します。

介護をしていると、気分が沈んだり、「なぜ自分が介護をしなければならないのか」と怒りがわいたり、周囲と疎遠になって孤立感を感じたりと、否定的感情もわいてきます。このようなときに介護者が孤立していると、本人の失敗や何度も同じことを聞くといったことに対し、怒りが生じ、言葉が強くなったり時には手が出たりなどの虐待に至る場合があります。介護者の悩みに共感し、傾聴したり、介護者どうしで話し合ったりすることで、心が軽くなることもあります。

家族は、介護者としての役割を受け入れる努力を重ねながら、やがては認知症となった本人を受け入れることもできるようになります。しかし、病気になる前までの本人との関係によっては、本人を受け入れることが難しいこともあります。

介護が必要でなくなった際には、つらかった介護経験を通して変化した自分を振り返り、「介護は大変だったが無駄ではなかった」と感じるようにもなります。介護の過程には多くの困難があり、苦しい気持ちを抱くことも多いので、介護者の気持ちを、できるだけよく聴きましょう。

<相談を受ける際のポイント>

【現象】 介護者は、次のような心理状態が起こりやすくなります。

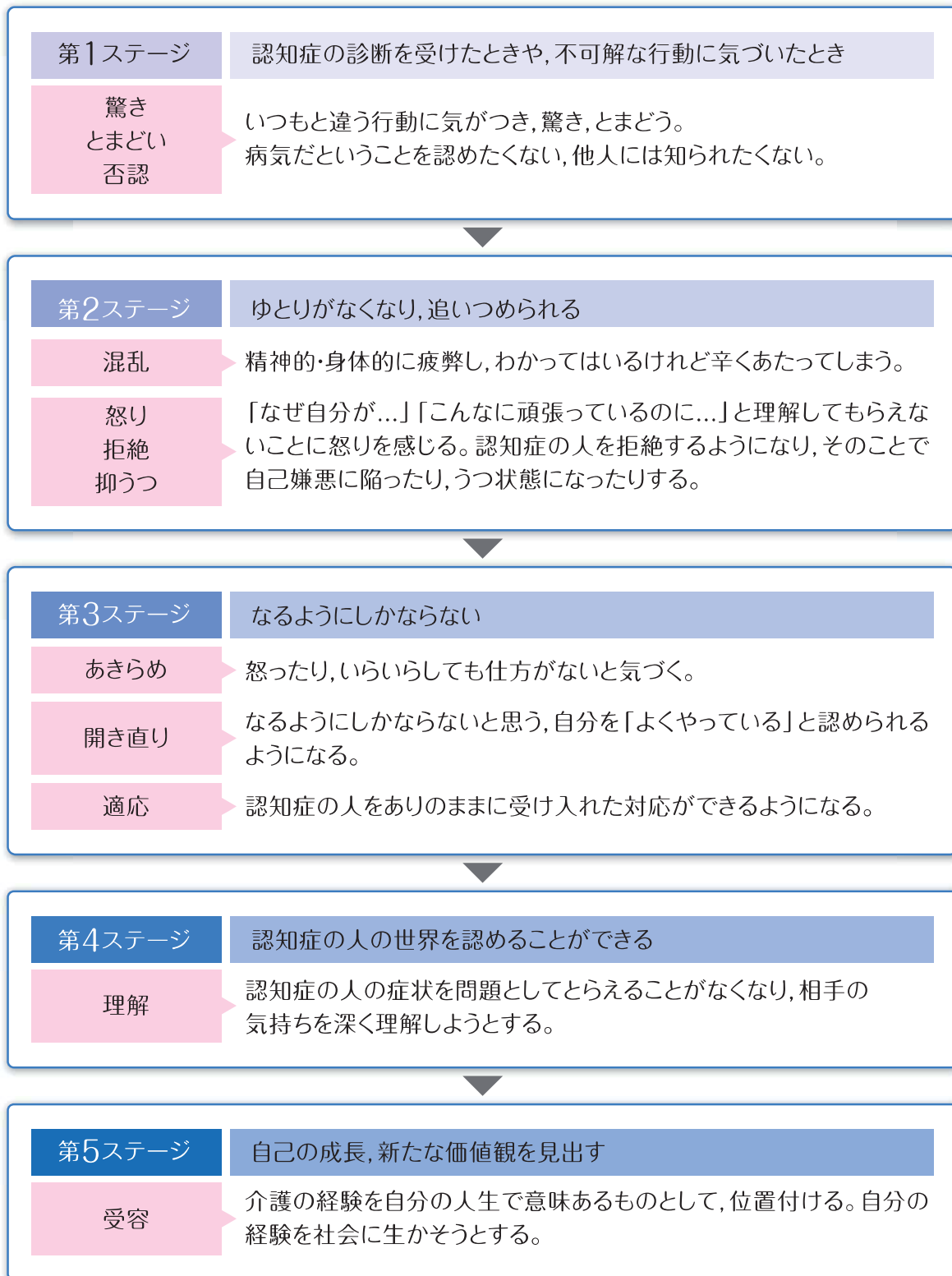
- ・気分が沈む。
- ・なぜ介護しなければならないのか怒りがわく。
- ・孤立感を感じる。
- ・否定的感情がわく場合がある。

【対応方法】

- ・介護者の悩みに共感し、傾聴する。
- ・介護者どうしで話し合ったりすることを勧める。

介護者を支援するうえで、介護者の心理状況を理解することが大切です。

心理学で、ステージ理論といわれているものがあります。必ずしもすべての介護者に当てはまるわけではなく、このとおりの順に進むわけでもありませんが、最終的に認知症を受容し、前向きに介護を行うための参考になるものです。



2 親が認知症である子どものこと

若年性認知症の親を持つ子どもたちは、様々な悩みや問題を抱えます。認知症によって親の様子が徐々に変わっていくことは、子どもに不安をもたらします。

子どもたちへの援助は、年代によって異なるため、親の病気について、子どもの理解力に合わせて説明し、子どもが親との時間を悔いなく過ごせるようにすることが大切です。

子どもの世代は、受験や進学、結婚、出産、子育てなど、人生の大きな節目を迎える時期になります。介護をしている親は、助けてほしいと思う反面、子どもには子どもなりの人生を歩んでほしいと願っています。

介護を理由に人生の選択をあきらめることがないように、子どもへの支援は精神的・経済的なことを含め幅広く考えることが大切です。

年代による差

■ 幼い子どもの場合…

病気について理解するのは容易ではありません。変化していく親を怖がったり、敬遠したりするかもしれません。また、この時期の子どもは発達していく上で親に甘えることも必要な時期です。しかし、認知症の本人を支えなければならない親(介護者)も余裕がなくなりがちです。このような場合、身近な大人が親の代わりとして、子どもの“甘えたい”という気持ちを受け止める役割を果たすことも必要です。

<相談を受ける際のポイント>

【現象】

- ・変化していく親を怖がったり、敬遠したりする。
- ・親に甘えることも必要な時期。
- ・認知症の本人を支えなければならない親(介護者)も余裕がなくなる。

【対応方法】

- ・身近な大人が親の代わりとして、子どもの気持ちを受け止める役割を果たす。

■思春期の子どもの場合…

親が自分の生き方のモデルになる時期であり、今までと違う言動をする親に対しては、反発したり、悩んだりすることになります。また、友人の親と自分の親を比較する時期でもあり、悩みを友人に打ち明けることは難しくなります。スクールカウンセラーなど、悩みを聴いてくれる人が必要になります。

<相談を受ける際のポイント>

【現象】

- ・今までと違う言動をする親に対して、反発したり、悩んだりする。
- ・友人の親と自分の親を比較する時期。

【対応】

- ・スクールカウンセラーなど、悩みを聞いてくれる人が必要。

■成人した子どもの場合…

就職、仕事と介護の両立、結婚、出産など、人生の節目で、親の病気が何らかの影響を与えることになり、親との関係や自分の立ち位置などで、悩みが多くなります。成人ともなれば、周囲の人も介護者としての役割を子どもに期待しがちになります。しかし、介護者でない子ども自身の人生の側面もあることを意識しながらのサポートが必要です。

<相談を受ける際のポイント>

【現象】

- ・就職、仕事と介護の両立、結婚、出産など、人生の節目で親の病気が何らかの影響を与える。
- ・親との関係や自分の立ち位置などで、悩みが多い。
- ・周囲の人から介護者としての役割を期待される。

【対応】

- ・介護者でない子ども自身の人生の側面もあることを意識しながらのサポートが必要。

3 認知症と診断された人の心理状態

本人の認知機能の低下の程度によって、診断をどのように理解し、受け止めているかには個人差がありますが、大きな不安を抱えていることは誰でも同じです。

自分に何かが起こっている、これまでの自分とは何かが変わっている、と感じています。これから自分はどうなっていくのだろうか、これまでと同じような生活は無理なのだろうか、家族に迷惑をかけてしまうのだろうか…という様々な不安を抱えています。

認知機能の低下により、さまざまな困難が生じますが、これまでの自分を何とか保とうとして、本人は四苦八苦し、それがストレスになっていきます。

これまでとは違う本人の言葉や行動に対して、家族の言葉もつい強くなってしまったり、そのことで本人は自信を失ったり、怒りを感じることもあります。

いろいろなことができなくなっていく本人を受け止めることは、家族にとっても大変なことですが、病気を理解し、本人の思いに添って接することで、本人の不安も徐々に和らいでいきます。

不安などから来るさまざまな思いが、徘徊や暴言などの**認知症の行動・心理症状 (BPSD*)**につながることもあります。

これまでの自分とは変わってってしまう、今までできたことができなくなってしまうという不安は、時に自分が自分であることも不確かを感じさせる不安なのです。

- * BPSD : Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia
認知症の行動・心理症状を英語で表した言葉です。
周辺症状と同様に用いられます。徘徊、暴言のほか、妄想、無関心などが含まれます。

<相談を受ける際のポイント>

【現象】

認知症と診断された人は、次のような心理状態が起こりやすくなります。

- ・「これから自分はどうなっていくのだろうか」「同じような生活は無理なのだろうか」「家族に迷惑をかけてしまうのでは」と不安を抱いている。
- ・様々な困難が生じ、これまでの自分を何とか保とうとして、本人は四苦八苦し、ストレスを感じている。
- ・家族の言葉が強くと感じられると、本人は自信を失ったり、怒りを感じる。

【対応方法】

- ・家族が病気を理解し、温かく受け止めてくれたり、本人の思いに添って接すると、本人の不安も徐々に和らいでいく。