

認知症の人とかかわるうえで、最も大きな壁のひとつがコミュニケーションをとることの難しさです。認知症の人は、思いをうまく伝えられなかったり、相手の話を理解しにくいために、相手とのコミュニケーションがとれず、本人はもちろん家族や支援する人にとって大きなストレスになることも少なくありません。今回は、認知症の人とかかわる際のポイントについてまとめました。



### 認知症の人の気持ちを知る

認知症になると今までできたことができなくなり、本人自身も不安や戸惑いを感じています。一見不可解に思える行動の背景には本人なりの心理状態が隠れているため、それを理解し対応することが大切です。

#### 例えば・・・

##### お金が盗まれたと騒ぐ

気持ち：大事なお金が見つからず、不安や恐怖で混乱  
対応：共感的な態度で一緒に探し、家族が先に見つけた場合も本人が見つけれようさりげなく誘導します。

##### 夕方に外出しようとする

気持ち：ここを自宅だと思っておらず、早く帰ろうとソワソワ  
対応：一旦一緒に外出して見守り、折を見て「お茶でも飲んでからにしましょうか」と話題をかえます。

##### 言動が攻撃的になる

気持ち：悔しさや不満を言葉で表現できずイライラ  
対応：しばらく距離をおき、落ち着いてから原因となった本人の気持ちを聞きま

### かかわり方のポイント

#### ◇まずは見守る

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。必要に応じて声をかけるようにします。

#### ◇余裕をもって対応する

気持ちに余裕をもって、自然な笑顔で接しましょう。支える側の焦りや困惑の気持ちは相手に伝わり、動揺させてしまいます。

#### ◇声かけは一人で

なるべく一人で声をかけます。複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすく、ストレスを与えてしまいます。

#### ◇正面から話そう

声をかける時は、相手の視野に入るよう正面から話します。唐突な声かけや背後からの声かけは、相手を混乱させます。

#### ◇目線をあわせよう

目線の高さを相手にあわせ、やさしい口調で話をしましょう。

#### ◇わかりやすく、具体的に伝える

「あれ」「それ」などあいまいな言葉は避け、短い言葉で簡潔に、具体的に伝えます。また、一度に複数のことを伝えると混乱してしまうので、一つずつ伝えましょう。

#### ◇本人のペースにあわせる

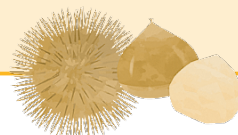
認知症の人は情報処理に時間がかかるため、急かされるのが苦手です。相手の言葉に耳を傾け、反応を見ながらゆっくり丁寧に話を聞きましょう。

#### ◇否定よりも肯定

間違いや失敗に対して否定せず、「大丈夫だよ」と肯定的にさりげなく手助けしましょう。

#### ◇自尊心を守る

馬鹿にしたり子ども扱いするような言葉や態度は、自尊心を傷つけ感情が不安定になります。敬意をもって接しましょう。



ここで紹介しているのは、一般的に良いと言われている対応方法です。全ての方に当てはまるとは限りませんが、多くの方に知ってもらい、認知症の人とかかわる際の手助けやヒントになれば幸いです。