第2回　さいたまごちゃまぜの会

認知症の人と家族の会の活動・当事者の困りごと

公益社団法人
認知症の人と家族の会
副代表理事　花俣ふみ代

公益社団法人　認知症の人と家族の会とは

1980年京都で結成

何の社会的な理解も支援もなかった時代に家族どうしの励ましあいから始まり、一貫して、認知症の人と家族を支え、社会に認知症の理解を求めて、４０年余～全国各地で活動している。
全ての都道府県に支部があり、約一万人の会員とともに**「認知症があっても　安心して　暮らせる社会」**を目指している

活動の三本柱とその他

①家族のつどい　②相談　③会報

啓発・国際交流　調査・研究　行政への提言・要望

「若年期認知症・本人への取り組み」等

「家族の会」支部活動の概要　2019年度

総会員数（賛助会員を含む）	10．841
世話人数	1．056
支部会報発行部数	31．890
つどい開催数	4．119
つどい総参加者数	48．963
のべ相談件数	14．748
委嘱委員	999
アルツハイマーデー講演会　参加者数	7．761

家族の会　埼玉県支部の活動

	三 本 柱 の 活 動
つどい	・本人や介護家族同士で集まり、理解し合える会員同士の交流会、情報交換、悩みの相談の場です。 ・県内各地で開催されており、家族は互いに語り合い励ましあっています。 令和4年度実績：104回開催、1117名が参加（コロナ禍で半減したが回復傾向）
電話相談	・介護体験のある家族の会の世話人が、電話で悩み相談などを受け付けています。 （開設時間：月・火・水・金・土　10:00～15:00　電話番号：048-814-1210） ・家族のことを知られたくない方や、日中家を空けられない方も、電話により日頃の悩みを話すことができます。 令和元年度：243日実施、相談件数706件 ＊　認知症コールセンターの位置づけで県より委託されています。
会報発行	・偶数月の年間6回・支部報「ふれあい」を発行し、会員の介護体験記や身近なニュース、 支部活動の様子などをA4版・8頁でお知らせしています。

毎月開催「若年のつどい」・作業療法士会との連携

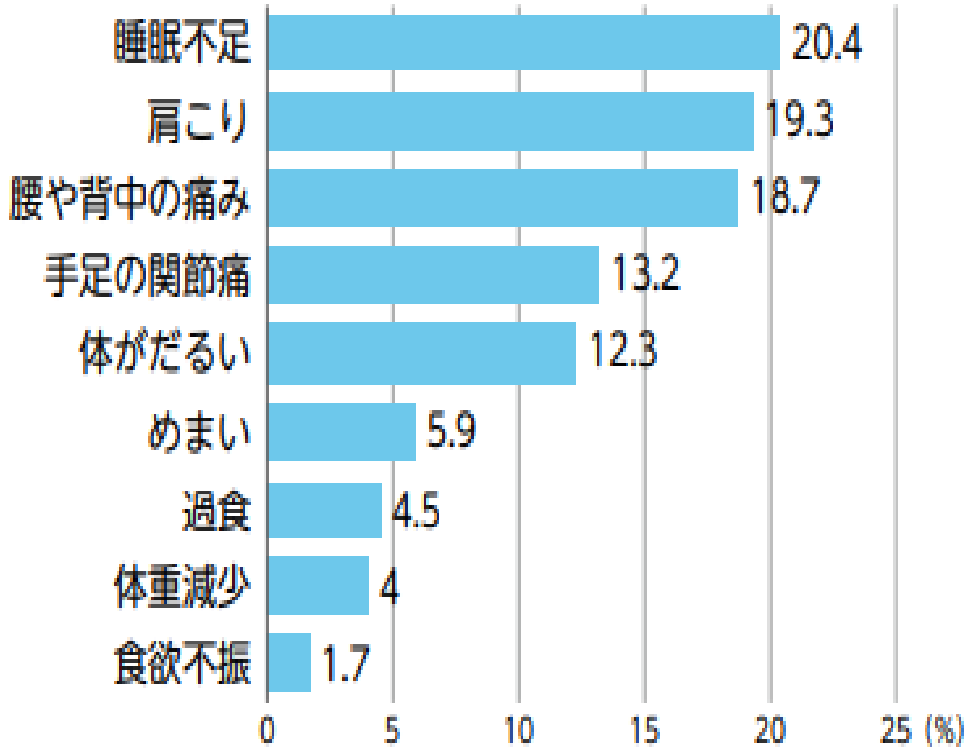
午前は全体会

午後は介護者と
本人に分かれて～

世界アルツハイマーデー
イベントでも協業！

＜介護家族の介護状況＞

介護家族が有する自覚症状（複数回答）



介護が生活に及ぼす影響（複数回答）

内容	割合
気が休まらない	52%
自分の時間が持てない	39%
外出できない	27%
家事に思うように手がまわらない	23%
留守を見てくれる人がいない	23%
介護を手助けしてくれる人がいない	21%
経済的負担が大きい	21%
認知症の人との関係がうまくいかない	17%
仕事に出られない	15%
親族との関係がうまくいかない	10%
家庭内がうまくいかない	10%
自分の持病が悪化した	10%
その他	10%
特にない	10%

認知症の人の対応で悩んでいること

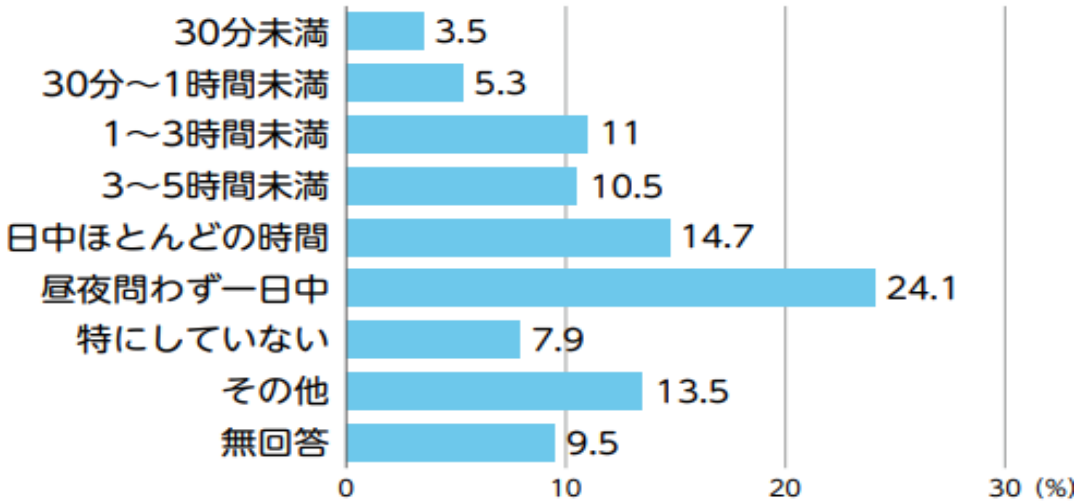
介護家族が困っている症状（複数回答）

内容	割合
同じことを何度も聞かれる	46%
目が離せない	32%
興奮を鎮めるのが大変	21%
サービスの利用を嫌がる	20%
火の不始末や徘徊	16%

介護家族が、認知症の人への対応で困っている症状では、「認知症の人が何度も同じことを聞いてくる」「目が離せない」という症状に困っていることが多いです。これらの症状は、主に認知症の初期から中等度の段階で出てくることが多いです。

認知症の症状に困る中等度になる前から、様々な情報を得て、対応できるようにしておくといいかもしれません。

一日の介護時間



介護時間は昼夜問わず一日中という人が全体の24%ともっとも多いです。

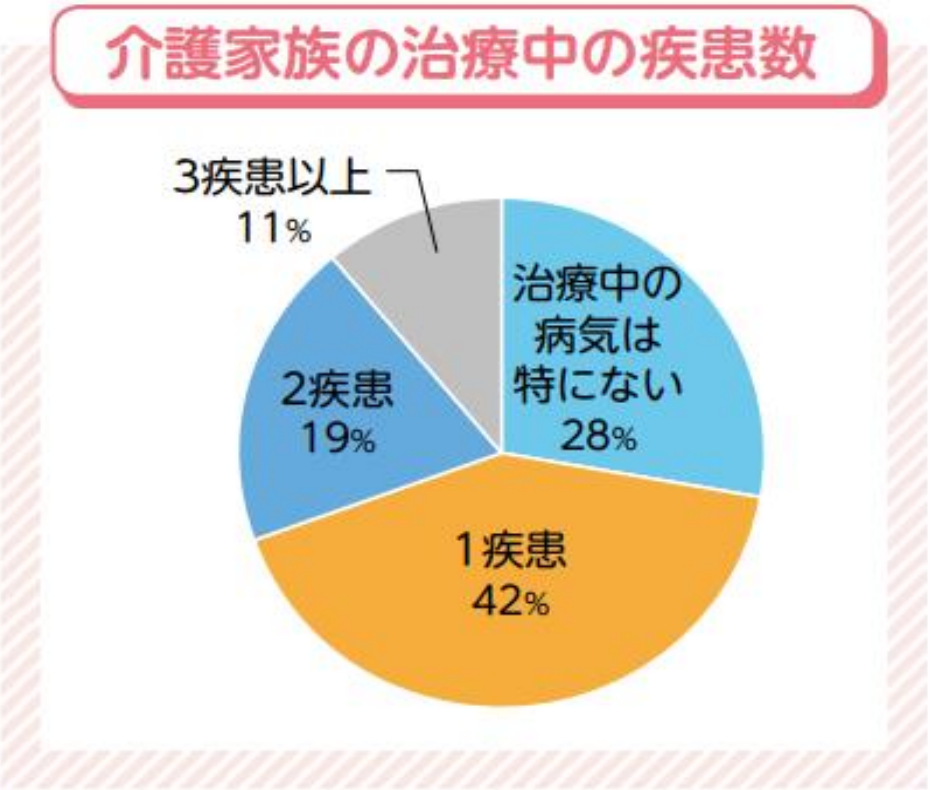
認知症の人の介護（見守りを含む）が家族の生活に及ぼす影響に関しても、「気が休まらない」という人が52%でもっとも多く、次いで「自分の時間が持てない」などが続き、生活に余裕がない様子がありました。

認知症の人と暮らす家族

介護家族には体調に不安を抱えている人が多くいます。老老介護が増えてきていることもありますし、核家族になって、近くに頼れる協力者がいない場合も多いことはお伝えしました。

介護家族で治療中の病気が特にない人は、全体の28%でした。7割以上が何らかの疾患をかかえており、多くは1疾患か2疾患ですが、複数の疾患を持っている人もいました。

自分が倒れたとき、認知症の人をだれがみてくれるだろうか、優しく労わってくれるだろうか、という不安を常に抱えながら看ています。



認知症の人も家族も安心して暮らせるための要望書
（2019 年版）

Ⅰ. 認知症の人本人への支援についての要望

Ⅱ. 介護家族支援についての要望

Ⅲ. 介護保険制度をはじめとする制度・諸施策についての要望

Ⅳ. まちづくり・環境整備などについての要望

Ⅴ. 認知症の人と家族に対する社会的取り組みについての要望

「安心要望書（2019 年版）」作成にむけて―

2016 年に厚生労働省に提出した「認知症の人も家族も安心して暮らせるための要望書」を見直し、介護や医療の課題だけでなく、生活全般にわたる課題にも、より広く、深く対応すべく、2018 年9月～10 月に「介護保険の困りごと」アンケートを実施し、アンケートに寄せられた貴重な「生の声」を報告書としてまとめ、広く公表することとしたものです。

＜家族の支援＞　介護家族のたどる4つの心理的ステップ

＊杉山孝博著：２１世紀の在宅ケア～ぼけの介護の実例とポイント～より抜粋

第１ステップ　とまどい・否定

●認知症の人の異常な言動に
戸惑い、否定しようとする　⇒　悩みを他の肉親にすら打ち明けられないで
一人で悩む時期

第2ステップ　混乱・怒り・拒絶

●認知症の理解が不十分なため
どう対処してよいかわからず
混乱し、ささいな事に腹を立
てたり叱ったりする

●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
●一番つらい時期。医療・福祉
サービスなどを積極的に利用する事
で乗り切る

第3ステップ　あきらめ・割切り

●怒ったりイライラするのは
　自分に損になると思い始め
割り切るようになる

⇒

●あきらめの境地に至る
●同じ認知症状でも、認知症問題は
　軽くなる

第4ステップ　受　容

●認知症に対する理解が深まって
　認知症の人の心理を自分自身に
　投影できるようになる

⇒

●あるがままの認知症の人を家族の
　一員として受け入れる事ができる
　ようになる

「死なないで！殺さないで！」　生きようメッセージ

強い義務感から介護を家族だけで抱えこんでしまったり
介護の長期化が、心ならずも不適切な行為に及んでしまう

⇒　在宅介護の行き詰まり
⇒　善意の加害者

一人で悩んでいる介護者には救いの手が届いていない。
⇒ 虐待や殺人に至る前に救い合える地域での支援
介護者の悩みを聞いてくれる家族会・地域包括・民生委員
自主グループ等のネットワークが必要。

介護中の家族の声　電話相談やつどいで仲間と繋がって・・・

介護をしていると、とてつもない孤独と
　光の届かない闇の中にいるような
　気持に襲われます。
ですが、その底なしの闇の底の底に、
　小さな光はあるのではないでしょうか。
　そしてその小さな光が照らしだすのは、
私たちは私たちが私達でいることができる、
　そんな社会なのだと思います

認知症の人と家族の会
全国研究集会in福井　報告書より

診断されて3年が過ぎたころより、主人ともども「今の人生で良かった…」と思えるようになりました。講演や会議に夫婦で出かけることも多くなり、
　本人の記憶は少しづつ、少しづつ減っていきますが、減った分以上に
　主人のことを記憶してくれる方が増えているんだなぁ～と思います。

認知症の人と家族の会
会員からの手紙より

ご清聴　ありがとうございました