

彩星^{ほし}だより 第55号



若年認知症家族会・彩星の会会報

平成24年5月18日

〒160-0022 新宿区新宿 1-25-3-302 TEL03-5919-4185/fax03-5368-1956 E-mail:hoshinokai@star2003.jp

講演「家族介護の心理について」 概要報告

国際医療福祉大学大学院准教授

小野寺敦志



小野寺先生は臨床心理士でもあり、大学病院時代にはデイ・サービスの現場にも従事されていました。また認知症介護研究研修東京センターでは研究主幹として介護職のメンタルヘルスや人材育成に関する研究もされる一方、地域資源マップなど地域支援事業など豊富な経験を持ち現場と理論に通じていられる先生です。

「家族介護者の心理について」の講演の概要を以下に報告します。

1. 相手を知り自分を知ること

「相手を知る」とは被介護者である本人の病気を正しく知ること、病気の性質から来る中核症状を理解し、そのうえで周辺症状として現れる暴言暴力などの行動障害、幻覚妄想、抑うつ現われることを理解する必要があります。周辺症状は介護の仕方で良くなったり悪くなったりする場合がありますと考えられる。

「自分を知る」とは介護家族がどの程度病気を理解しているか、被介護者を理解しているか、現実をどの程度受け入れているかを自問自答することでもあります。自分の中にある「偏見」と「差別」が無いかどうか、現実を受け入れているか、逃げていないか。多くの家族の共通点は、症状に対して戸惑いや不安を感じ、病気の疑いを持って受診しても診断結果を聞いてショックで混乱し、現実を受け入れられず否認したり過小評価する場合があります。症状に向き合い怒りや悲しみを感じたりしながらも、家族会で経験談を聞いたり、本で体験者の話しを読んだりすることで現実を受け入れ介護生活に入る覚悟をすることになります。介護者は自分の生活を犠牲にしがちなので「自分を可愛がる」ことも大事である。同時に介護に手抜きが生じてしまうくらいに自分を「可愛がり過ぎない」ことも重要である。

2. 若年認知症の介護ストレス

若年認知症介護が高齢者と違う点は親の介護ではなく、夫婦関係における介護、現役世代の介護であることである。夫の役割、妻の役割が果たせなくなり、共同生活に支障をきたす。仕事や家事、子供の教育など多方面にわたり生活に困難が生じる。

退職の危機、住宅ローン返済不能、教育費支払いの困難さの発生、子供達にとっての親の病気の受け入れ困難、80歳前後の高齢者主体のデイ・サービスになじめないことなど介護に伴うストレスなど若年特有のストレスが多い。

3. 介護に積極的に取り組むために

介護生活には「人」「社会」「お金」「時間」など資源が必要である。「人」については家族だけではなく、親族の協力を得ること、「社会」の介護保険制度を利用すること、「お金」については在宅介護にしる、施設の利用にしる、社会の資源を使うことが必要である。

介護は介護者が一人や家族だけで抱え込まないことが不可欠である。親族や近所の周囲からの支援を活用する姿勢が必要である。自宅介護に限界が生じたときは、グループホーム、老健、特別養護老人ホーム、有料老人ホームなど施設を考えることも必要である。

施設のサービスを利用する場合にはコツがある。預かっている弱みで遠慮するのではなく喧嘩する必要はないが主張は述べる事は大事である。腑に落ちないことや疑問に思う事があれば理由を尋ね対応に納得した上でサービスを継続利用するようにする。サービス提供者とはきめ細かい情報交換を行い良好な関係を作ることに努める。但し無理をする必要はなく、ケアマネージャー、サービス事業者、医師の変更は必要を思ったら遠慮せずに実行することも大事である（文責 今岡善次郎）

定例会☆本人交流会

3月25日 於：上智大学四谷キャンパス

今回は「春の花咲くアートセッション」と題して、皆さんと一緒に春をイメージするアート活動を行いました。参加者は、ご本人18名（男性12名、女性6名）、サポーター10名でした。

最初は、輪になって自己紹介をしました。そして、サポーターの石川さんのリードで全員参加型の「背中のタクティールケア」を行いました。隣の人の背中に手を当てて、ゆっくり撫でるようにさするといふもので、ご本人さんからは「気持ちいい」とご好評をいただきました。心もポカポカして、皆さん和や



の話をする場面もありました。「忘れていくんだよね・・・」「私もそうだよ」「大丈夫よ。あなただけじゃないよ」と涙ぐまれながらお話している様子もありました。Kさんは、「病気になってしまったことは悔し



かな雰囲気になっていました。

その後、上智専門学校の三浦先生のギター生演奏のもと、歌を歌いました。「花」「春が来た」「北国の春」など春の歌やフォークソング「神田川」「なごり雪」で盛り上がりました。マイクを持って誇らしげに歌うHさん、Fさん、Iさんの姿にサポーターも感動しておりました。

そして、メインのアートセッションでは、10人ずつ位の2チームに分かれて「春をイメージするアート」にチャレンジしました。チームAでは、色紙をちぎって貼り絵作品を作りました。途中、立体的な造形（スカイツリー）も出現しました。歌を歌いながら貼り絵をしていてとても楽しそうでした。また、チームBでは、水彩画に挑戦。最初に「何を書く？」と相談をしました。Aさんが「やっぱり桜じゃない」という一言で、皆同意し書き始めました。幹や根を描く人、花びらを描く人、青空を描く人をそれぞれの手が加わり仕上げて行きました。

その後、ティータイムということで、団子やおはぎをつまみながら会話を楽しみました。ご本人同士で病気



いけど、こうやって皆さんと会えて、楽しいことをしたり、美味しいものを食べたり。とてもうれしいです。ありがとう」というメッセージを下さいました。

今回の交流会を通して、改めて本人交流会でピアサポートの機能が発揮されているように感じました。それは、同じ病を抱えて悩み苦しむ仲間だからこそ、わかりあえる。そして励ましあうことができるということです。交流会が始まる前と後では、皆さんの表情が全く違います。私たちサポーターも会員の皆さんと接する中で、お一人おひとりの生き様を学び、相手を思いやる優しさに触れ、感動しています。サポーターがもっと多ければ、もっと可能性が広がると思いますので、今後とも皆さまのご協力を

お願いします。
彩星の会のサポーター（通称ホシサポ）田中悠美子より



定例会☆家族交流会

3月25日 於：上智大学四谷キャンパス

病気が初めて参加の「新人グループ」とその他介護家族、看護や介護の専門家、市民ボランティアの皆さんが5つのグループに、合わせて6グループに分かれて交流会を行いました。まず、各自自己紹介、それぞれの悩みや困難さを打ち明けて、どのように思い、どうしたいのか、どのように切り抜けたか、又別の立場からのアドバイス等の話し合いました。最後に各グループの代表から報告で全員が1つの「場」を共有しました。以下に幾つかの事例を抜粋し紹介します。

新人グループ・・・・・・・・・・・・・・・・

- 57歳の夫が認知症になって、働きたいのに働けないことにいら立っているのを見るのが辛い。
- 働けないことは社会との繋がりが断たれることだと思う。社会と繋がってほしい。
- 62歳の夫、デイサービスに行ってくれない。
- 58歳の夫、2年前ADと診断され、会社を辞めることも大変だった。
- 退職してデイサービスに行かせたが高齢者に入るのは無理だった。若年性認知症専門デイサービス「いきいき」には喜んで行っている。本人も楽しかったし介護者も楽しかった。
- 60歳の夫、7年前にアルツハイマーと診断されたが、症状はピック病と同じだったので再診してピック病として対処している。働けないのに無理して会社へ行っていた。同じ行動を繰り返す。介護者が睡眠不足に陥る。
- 交流会は初めて参加したが、電話相談ではお世話になり助かった。このような場で話すことで癒される。

その他グループ・・・・・・・・・・・・・・・・

- 抱え込まないようにしている。病気の妻の笑顔で癒される。
- ショートステイに行くのに「お泊り体験」という説明で受け入れてくれた。
- アリセプトからメマリーに変えた。
- 在宅での食事は手づかみであったが、現在病院では食事介助してもらっている。
- 義母の介護と夫の介護が重なった辛い状況をケアマネジャーに伝わらない。
- 現在、和光病院に入院している。病状の改善の期待はあったが、病状は進行している。外出で自宅に帰り入浴させている。

- ショートステイが使えるようになって介護者の気持ちも落ち着いた。
- 物盗られ妄想、徘徊、暴力などあらゆる体験をした。
- 入院して穏やかな笑顔を見られるようになった。
- 義母の介護が壮絶だったので、夫の介護の準備となった。
- 本人が病気を認識しているうちは大変だ。治ると期待すると葛藤が強まる。受け入れて、どのようにコミュニケーションするかわかるまで時間がかかった。
- 家ででの放尿から紙おむつを利用するようにし、各部屋にデスポーザル（使い捨て）のグローブを置いたりして対応している。
- 病状は進行し、暴力が出ると施設を利用できなくなることが心配だ。
- 介護は一日一日自分を引っ張り上げるような生活だ。
- グループホームのスタッフといろいろもめる。
- 現状維持がいつまで続くやら、看取りまで何年かかるやら、先が読めない。
- 本人が介護者である夫に全面的に頼っているのが重い。
- 本人が歯磨きを嫌がる、歯医者に行くのを嫌がる。
- ある病院で暴力を受け大怪我をし、一挙に進行が早まり半年で口がきけなくなった。
- 5時間くらい行方不明になって、夜9時頃交番に保護されて見つかった。
- 「僕は自由にするから君も自由にしたらいい」と言われ喧嘩が多くなった。
- 隣の畑のキャベツ2個盗って帰ってきた。近所への迷惑や対応が大変だ。
- 徘徊に備えて靴や服に名前・住所・電話等連絡先を書いておく。
- 何かあると警察に通報するのが一番よい。

交流会初参加の方も、介護歴が長く何回も交流会に参加されている方も、自分の体験を話すことで、又人の話を傾聴することで、どちらも癒される家族交流会だったと思います。又介護や看護の専門の先生方も参加され、閉じこもりがちな家族に客観的なアドバイスも頂きました。ありがとうございました。（文責 今岡善次郎 <司会とともに新人グループに加わりました>）。



平成16年入会 栃木在住 T.K

- 本人 夫46才（発症時）
若年性アルツハイマー病
- 介護者 妻
- 1996年 初診

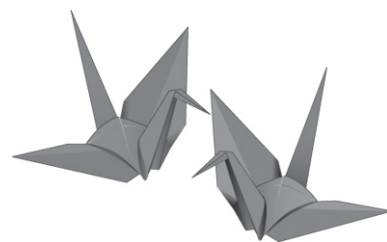
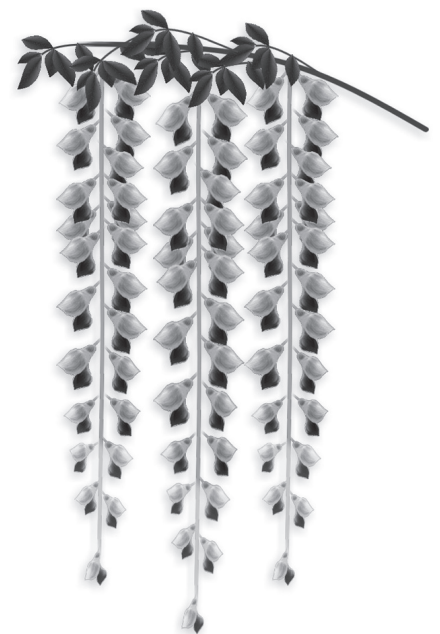
私が初めて彩星の会に行ったのは、八年前の三月でした。不安いっぱいの上京したのを覚えています。夫は十六年前の秋にアルツハイマー病と診断されました。当時中学生と高校生だった娘と義父に、私は夫の病名を話せずにはいました。夫にはリハビリと思って出来る限り仕事を続けさせた方が良く、病院で言われましたが、仕事のミスが重なり、夫は転勤させられ、簡単な仕事もできなくなって三年半後に退職しました。

退職してから、夫は散歩と鶴折り、日記を書くことを日課とし家で過ごすようになりました。その後、徘徊したり排泄ができなくなった夫と、ガンを患っている義父、そして実父の介護をしながら、どこか私の胸の内を話せる所はないかと私は捜しました。

藁にも縋る思いで介護電話相談に思い切って電話をかけましたが、栃木県内には、認知症の家族会は一つもありませんでした。何度目かの電話で、宮永先生がお仕事されていた群馬の病院を紹介され、そこで「彩星の会」の存在を教えてくださいました。私は「これだ」と思い、彩星の会に電話をした所、干場さんから「どうぞ、見学を」と言っていたら、八年前に上京した訳です。見学に行った時、グループに杉本さんがいらっしゃって優しく色々話しをしてくださいました。「ここでは何を話してもいいんだ。」と思ったら心が軽くなりました。その時から、大学生だった娘が東京に不案内な私の為にいつも一緒に参加してくれました。私は何も娘達に話しをしませんでしたが、二人はいつの間にか父親の病気の事を理解していました。回を重ねて参加する内に、私は娘達から「お母さん、

明るくなったね」と言われるようになりました。

栃木にもこんな家族会があったらいいなと、ずっと思っていました。残念ながら、夫は一度も会に参加できずに二年前の六月に亡くなりました。会での皆さんの笑顔を拝見するたび、夫も一度連れてきてやりたかったといつも思います。義父がお世話になっていた独協医科大学病院の渡邊先生が、とても前向きに若年認知症の家族会n事を考えていてくださり、一月に大学の市民講座で若年認知症のお話をされました。その後、先生の思いが伝わって病院の皆さんが協力してくださり、三月に栃木でも若年認知症の家族の会を開く事ができました。1時間という限られた時間でしたが、参加した皆さんはそれぞれ胸の内を話して行かれました。夫が居る時には間に合わなかったけれど、ここまで来たという事が嬉しくて嬉しくて、私は眼頭が熱くなりました。今回はまだ未定ですが、微力ながら私は病と向き合っている家族の方々の思いの聞き役になれたらと思っています。「彩星の会」の存在、そして、運営に携わっている皆さまに心から「ありがとう」と申し上げます。私は強くなりました。



喫茶ふれんど通信 ⑦

営業時間/10:00~15:00

彩星の会担当日/水曜日9:30~15:00



昨年11月からは店長さんが2人目、3人目と代わっていくごとに、器用に立ち回れない私
たちは、仕事場だと云う現実になかなか立ち向かえない日々を過ごしました。

お客さまへのサービス用のバレンタインチョコをつまみ食いしてしまい、更にちょっと置
いた「かまぼこ」を家では包丁に触れないのに、切って食べようとしていた。

また更に、拭いた皿の幾つかを大きな鍋のふたの上に置いてしまいました。

それを店長さんに注意されるはめに。

注意されても、教えられても学習効果が期待出来ないんです。

そんなレベルでも、それを理解して頂いて本人も私もギブアップするまで、

お付き合いして頂ける場として
の「ふれんど」です。(K.I)

「喫茶ふれんど」ではサポーターを募集しています。

♪ 毎水曜日 9:30 ~ 15:00 (休憩 13:00 ~ 13:30)

♪ メンバーさんと一緒に活動していただける方ならどなたでも。

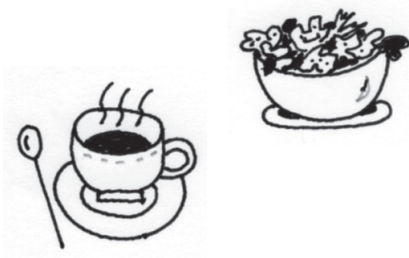
♪ 接客、メニュー盛り付け、洗い物、お掃除、その他。

* 「喫茶ふれんど」就労希望のご家族も、
彩星の会事務局までご連絡ください。

TEL 03-5919-4185 (月水金: 10時~17時)



イラスト: 湯川



～わいわい福祉フェスタ～

日時 7月8日(日) 午前10時~15時30分

会場 新宿区立障害者福祉センター

〒162-0052 東京都新宿区戸山 1-22-2

TEL&FAX: 03-3232-3711 / 03-3232-3344

<http://shinjyuku-fukushi-center.org/>

世代間交流 **地域貢献** **被災地支援** **フリー** 4つのゾーンに分け開催いたします。

彩星の会からは現在のところ、「喫茶ふれんど」と「認知症なんでも相談」の
ブースに参加いたします。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

若年認知症の方の デイサービス

練馬若年認知症 サポートセンター

◆こんな活動をしています

活動日は月曜 ～ 土曜 天気の良い日は屋外での活動を中心としています。

「生活機能向上プログラム」

料理、おやつ作り、洗濯干し、買い物など、日常生活動作の機能向上のための活動を積極的におこなっています。



「運動・農園体験プログラム」

区営体育館で行われる”体操教室”に参加しています。また、徒歩 10 分の場所に区民農園を借りており、農作業をしています。収穫した野菜を試食するのも楽しみの一つです。



- ☆ 庭や和室のある一軒屋でくつろぎの環境です。
- ☆ 40 歳～65 歳までの方が多く利用されています。
- ☆ 個々の特性にあわせて、楽しさを感じて過ごしていただけるよう支援しています。

お申込み・お問い合わせは

社会福祉法人シルヴァーウィング 「練馬若年認知症サポートセンター」

TEL 03-5903-6520 FAX 03-5903-6521

担当：濱野（受付時間 電話 平日 9:00～18:00 FAX 24 時間受付）

〒177-0044 東京都練馬区上石神井 1-35-5

Eメール support@silver-w.jp

ホームページ <http://www.silver-w.jp/support-c/>

【送迎エリア】練馬区及び周辺地区（ご相談ください）

※見学随時受付（ご希望の方は事前にご連絡ください。）

臨床美術講演会と ワークショップのご案内

臨床美術とは感性で人と人をつなぐことにより
認知症の改善を目的に開発されましたが、
介護ストレス改善、及び子供や大人を含めて
いきいきと人生を送りたいと願う
すべての人に希望をもたらす効果があるとされています。



7月定例会（7月22日）のミニ講演と家族交流会、及び本人グループ交流会は臨床美術協会の木村伸理事の講演と認知症に慣れたボランティアの臨床美術士支援のもとでワークショップを開催します。

ワークショップは本人グループと介護家族&サポーターグループに分けて行い最後に全員で鑑賞交流会を行います。

詳細は7月の本会報誌でご案内しますので
お楽しみにして下さい。

作品例



© JUNRO NOSE

お知らせ

5月定例会

今年もやります☆ほしまつり☆みんなで楽しみましょ！

会場：首都大学東京荒川キャンパス / 282・283号室(別添地図参照)

日時：5月28日(日) 11:30受付12:00~15:30

参加費：500円(一人)

内容：☆ショータイム 音楽ボランティア「らら・かのん」によるミニコンサート

★軽食コーナー



☆コーヒーコーナー

★抹茶コーナー

☆相談コーナー



平成24年度 若年認知症のケアに関する基礎研修 若年認知症を学ぼう

本研修は、若年認知症者のケアの必要性を感じ、その学習を希望する看護・介護等のケア専門職者や地域のサポーター（支援者）に対して、講義と演習を通じて、若年認知症ケアに関する知識をご提供し、実践に活かせる学びを得てもらうことを目的としています。

◆日時：6月30日(土) 10:00～17:00(受付9:30)

◆場所：東京在宅サービス 3階 会議室

◆定員：50名

◆参加費：5,000円(事前振込)

◆お問い合わせ：NPO法人若年認知症サポートセンター事務局

電話：03(5919)4186 FAX：03(5368)1956

お知らせ
5月18日(金)

東京都若年性認知症総合支援センターの開設

目黒区碑文谷5-12-1 TS 碑文谷ビル1F

特定非営利活動法人いきいき福祉ネットワークセンター内

定例会でのサポーターを募集しています

より多くのご本人・ご家族に参加していただくために、さらに多くのサポーターを必要としております。ご協力いただける方、彩星の会事務局までご連絡ください。

■ご相談・ご入会は・・・

彩星の会事務局

住所：〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-25-3 エクセルコート新宿東 302

電話：03-5919-4185 (電話相談日時：月水金 10時～17時)

FAX：03-5368-1956 携帯：080-5005-5298(代表：干場)

Email：hoshinokai@star2003.jp

