



認知症には「傾聴」が不可欠です

[あとで読む](#)

【尊厳ある介護⑦】一日15分の傾聴で介護が楽に

公開日：2017/08/16 (ソサエティ)

里村 佳子 (社会福祉法人呉ハレルヤ会呉
ベタニアホーム統括施設長)

介護者が悩まされるのは、不安・焦燥、徘徊、興奮・暴力、せん妄、幻覚・妄想、不潔行為、抑うつ状態などです。認知症の周辺症状（BPSD）とよばれます。

前回のコラムで周辺症状は、身体面・心理面・環境面を整えれば改善するとお伝えしました。その対応には、認知症の人の生活歴、価値観、性格、職業、趣味嗜好、家族構成、既往歴など知ることが実はとても大切なことです。



98歳お元気で自立されています (里村氏提供)

例えば、暴言や暴力のある認知症の人は、認知症になったからそのような症状が出てきたのか、それとも元々気が短くて暴言や暴力をふるっていたのか。性格的なものであれば、改善できませんが、周辺症状であるとすれば改善する可能性があります。同様に、元々神経質で几帳面な人であれば、認知症になるとますます不安感が強まるのは想像できることだと思います。

そのようにお一人お一人の認知症の人の背景を知って理解しなければ、周辺症状には、対処できません。私は、認知症の方には個別ケアが必要だと考えています。

介護現場ではスタッフ不足が深刻なので、個別ケアを実行すると、利用者一人一人に時間がかかるので現実的には不可能だ、理想にしか過ぎないと施設の経営者や

介護スタッフから言われることがあります。

本当に個別ケアをすると時間を取られるのでしょうか。

認知症の人の個別性を十分に把握して、ストレスがかからないケアをすると信頼関係を築けます。結果として個々の認知症の方にかかる必要がある時間は短縮します。

信頼関係ができると認知症の人は心も身体も安定するからです。それは、個別に認知症の人の身体面と行動パターンを把握することにもなるので、転倒などを含む事故予防にもつながります。

記憶障害があって良いことも悪いことも忘れてしまう認知症の人と、どのようにして信頼関係を築けばよいのでしょうか。

感情に働きかけるケアをすることです。特にアルツハイマー型の認知症の人は、記憶をつかさどる脳の海馬における障害で記憶の一部がなくなっています。が、扁桃体という感情をつかさどる器官で感情は記憶していると言われています。

認知症の人が嫌がることはしない、できないことはしていただかない、自信がもてるように働きかけをして、認知症の人にポジティブな感情を持っていただくようにケアをします。

お気づきのことと思いますが、これは、私たちの人間関係一般にも通じることです。

専門的トレーニングが必要ではありますが15分程度の傾聴（話を身を入れて聞く）を介護者が認知症の方と行うことが重要なのです。傾聴というのは、認知症の人と視線を合わせ、呼吸を合わせ、感情を自由に出していただき、共感することです。助言をしたり、意見は言いません。

例えば、「淋しい」と言われれば、「淋しいですね」と共感し、「何か淋しいことがありましたか」など感情を深めるのです。そのように話しかけると認知症の人は、限りなく話をしてしまうので、15分では傾聴の時間は終わらないと考えられ

るかもしれません。

心配ありません。息つぎの時など終わりのサインがあるので、それを見逃さないことです。むしろ、時間が長くなると、こちらの集中が切れて雑談になってしまいます。

1日15分程度であれば、工夫をすれば確保できると思います。認知症の人が落ち着かれて、スタッフの気持ちが楽になると、認知症の人の気持ちも楽になります。介護は、お互いの気持ちは鏡のように反映されます。

人生の大半で多くの人に囲まれ、経済的にも精神的に恵まれていても、人生の最後の時が孤独で淋しければ幸せだったと締めくくれるのでしょうか。

私たち介護者の働きは、高齢者の人生の終盤を支えるとても意味のある仕事です。認知症の人の人生の夕暮れ時に光となるケアができればと願っています。

[続報リクエスト](#)

[マイリストに追加](#)

以下の記事がお勧めです

- > [里村 佳子氏のバックナンバー](#)
- > [認知症は注意深い介護で改善できる](#)
- > [記者の先走り「直接民主主義」が全国に衝撃](#)
- > [平成帝の女帝撤回は神社神道の猛反発から（橋本氏ご逝去に伴い再掲します）](#)
- > [イギリスに根付く「神の見えざる手」の精神](#)

[プロフィール](#)

[最近の投稿](#)



里村 佳子(社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長)

法政大学大学院イノベーションマネジメント（MBA）卒業、広島国際大学臨床教授、前法政大学大学院客員教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。ケアハウス、デイサービス、サービス付高齢者住宅、小規模多機能ホーム、グループホーム、居宅介護事業所などの複数施設の担当理事。今年10月に東京都杉並区の荻窪で訪問看護ステーション「ユアネーム」を開設予定。

News Socraは、記者30年、新聞協会賞受賞の元日経新聞の土屋直也が編集長をしています。ネットで本当のジャーナリズムを盛り上げたいと思い、ベテランライターによる独自記事とセレクト記事を掲載しています。

[トップへ](#)