認知症との共生の鍵となる取り組みの最前線

3. 認知症の人と家族の会愛知県支部の取り組みから

from the activities of the Aichi prefectural branch of the Alzheimer's Association Japan

尾之内直美

要 約

認知症の家族支援では、介護者の精神面での介護負担をどのように軽減するのが重要となる、しかしそれには、介護者自身が力をつけていくことが必要となってくる為、愛知県支部ではピアサポートの力を活用した「家族支援プログラム」を考案し、介護者の力を引き出す支援に取り組んでいる。その他「シングル介護者交流会」「仕事と介護の両立支援」「認知症買い物セーフティーネット&認知症マンガ冊子」について紹介する。

Key words

家族支援、ピアサポート、介護負担、家族支援プログラム、介護者交流会

(日老医誌 2020 ; 57 : 28-33)

はじめに

1) 認知症の人と家族の会愛知県支部について

1980年1月に認知症の人と家族の会が京都で産声をあげた。その8カ月後、愛知県で初めて認知症の介護者交流会（つどい）が開かれたのが、愛知県支部のはじまりである。全国47支部の中では5番目に発足しており、活動歴は満40年を迎える。介護者交流会・電話相談・家族支援プログラム・認知症カフェ・機関誌発行など様々な活動を行っているが、今回はその中から愛知県支部ならではのいくつかの活動について紹介する。

最初に、私たちが基本としている家族支援について考え方について説明したい。

まず介護者の介護負担は、①知識不足からくる介護

負担②身体的な介護負担③精神的な介護負担の大きく3つに分けられる。(表1) ①については、介護者が気持ちにゆとりを持てれば、知識を持つことで軽減できる。②はサービスの利用により軽減できる。③については、知識やサービスなどでは解決出来ないため、自分で解決するしかない。専門職の介護では③は起こらない。しかし身内の介護では、③が最も大きな介護負担となる。しかも厄介なことにこの負担は誰にも助けることができない為、介護者自身が、自分で問題を解決できる力を身につけない限り軽減は難しい。家族支援で、重要なのは③の精神的介護負担の軽減である。「まあなんとかかなるか」と腹が座り、自分で消化できるようにになれば、たとえどのようなことが起きても介護を乗り切っていける。自然と①②の負担軽減にも繋がる。そのため自分で解決できる力をつけられるよう

公益社団法人認知症の人と家族の会愛知県支部代表

連絡責任者：尾之内直美 公益社団法人認知症の人と家族の会愛知県支部〔〒477-0034 愛知県東海市養父町北堀畑 58-1〕

e-mail: rara@ma.medias.ne.jp

doi: 10.3143/geriatrics.57.28

表 1

表 2 家族のたどる心理ステップ

第5ステップ 人生観への影響	
受容	介護の経験を自分の人生において意味あるものとして位置づけていく 自分なりの看取りができる
第4ステップ 認知症の人の世界を認めることができる	
理解	認知症の症状を問題と捉えなくなり、認知症の人に対するいとおしさが増してくる
第3ステップ なるようにしかならない	
③適応	認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。 介護に前向きになる。
②開き直り	なるようにしかならないと開き直る。自らを「よくやっている」と認められるようになる。
①あきらめ	怒ったりイライラしても仕方ないと気づく。 (介護サービスを使うなどして生活を建て直し始める。)
第2ステップ ゆとりがなく追い詰められる	
	(必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する情報を手当たり次第に探し求めはじめる。)
②怒り・拒絶・抑うつ	「自分だけがなぜ…」「こんなにがんばっているのに…」と苦勞しても理解してもらえないことを腹立たしく思う。 認知症の人を拒絶しようとする。そんな自分がいやになる
①混乱	認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に疲労困ばいする。 やってもやっても介護が空回りする。
第1ステップ まさかそんなはずはない、どうしよう	
否定	周囲にはなかなか理解してもらえない。介護者自身も、病気だということを納得できないでいる。
驚愕・とまどい	おかしい行動に少しずつ気づき始め、驚き、とまどう。

(愛知県支部作成版)

※見極めポイント

- ・自分自身への深い理解、自分の経験を社会に生かそうとする
- ・相手の気持ちを深く理解しようとする
- 介護者のペース、自分の力量にあわせうまくできるようになる
- ・なんとか折り合いをつけられる
- ・手抜き介護 60% 介護ができるようになる
- 要介護者のペースに振り回される
介護者自身は被害者意識が強くなる (いいかげんにしてほしい!!)
- ・虐待 (暴力・暴言・放任など) をしてしまう
- まだ受診をしていない人も多い
- 他人には知られたくない

「介護者の力を引き出す」支援を目指している。

＜介護者の心理状態に合わせた支援＞

介護者には、その介護者の心理状態に合わせた支援が重要になってくるため、愛知県支部では、杉山、松

本が提唱している基準を参考に、独自に検討を重ね家族のたどる心理ステップ（表2）を作成した。認知症の介護で介護者が精神的にもっとも大変なのは、症状では初期から中期で、心理的には第一、第二ステップの頃である。ある程度病状が進んでくると、身体的には介護が大変になるが精神的には、以前より楽になってくる。支援が最も重要なのは、この第一、第二ステップにある介護家族であり、介護者がこの時期をどのように乗り越えられるのかが、その後の介護にまで大きく影響する。

家族支援プログラム

1) 家族支援プログラムとは

愛知県支部では、平成15年に「家族支援プログラム」を考案した。このプログラムは認知症の介護家族が、早期に混乱期を抜け出し認知症の人との安定した生活が営めるよう考案したものである。

対象者は認知症の初期から中期、(受診はまだしていないが、家族が様子の変化に気づいている～要介護3程度)、心理ステップ（表2）では第一、第二ステップの混乱期にいる介護家族。月1回で6回、半年間の講座を、15人～20人の同じメンバーで連続受講していただく。講座は、「情報提供」の時間と「介護者同士の交流」の時間を組み合わせており、「教育的援助」と「情緒的援助」の両輪で構成している。情報提供の時間は、講師からの一方的な講義の時間は最小限にとどめ、多くの時間は受講者個々の質問に答えるディスカッションで進めていく。それにより実際の困り事に対する解決の糸口を見つけてもらう。また運営に関わるスタッフはすべて介護経験者であり、介護者の気持

ちに寄り添えるよう配慮している。介護者同士の交流を重視し、ピアサポートやエンパワメント力を活用しながら介護家族の介護力をつける講座である。講座の概要は下記の通りである（表3）。

2) なぜプログラムを考案したのか

認知症は、年のせいなのか？病気なのか？よくわからないところから始まり、認知症の人自身の物忘れが原因で起きたことも、家族が悪者になるなど、これまでの生活では理解しがたいことが多々起きてくる。(第一ステップ) 認知症の人は自分に原因があるとは思っていないため、家族との間には当然いざこざが多くなり、お互いの関係が悪化していく。そして認知症の進行とともに、様々な症状が増え家族はさらに振り回され、精神的に追い詰められてしまう。(第二ステップ) この時期に介護うつや虐待に至る家族も少なくはない。介護家族にとっては最も苦しい時期である。と同時に認知症の人と家族は鏡であるため、認知症の人にとっても苦しい時期であり、当然BPSDも激しく出現しやすい。何とかこの時期を早期に抜け出して、認知症の人にとっても家族にとっても、落ち着いた生活ができるように(第三ステップ)と考案したのである。

3) ピアサポートの力を活用

私自身も元介護家族であるが、第二ステップの頃は、「どうせ私の苦労は誰にもわからない」と介護に疲弊しゆとりもなく気持ちが尖っていた。周りから「認知症の人には怒ってはいけない」と指導されると「何よ介護したこともないくせに、そんな綺麗ごと聞きたくない」とさらに気持ちは頑なになっていった。実は「怒ってはいけない」は第二ステップにある介護家族

表3 家族支援プログラム 講座内容

	情報提供 (120分 ディスカッション含)	交流会 (60分)
第1回	昼食をはさんでの全体交流会	
第2回	認知症の基本的知識の習得 (医師)	参加者同士の交流 (立場別交流)
第3回	介護保険サービスと活用のコツ (ケアマネ)	参加者同士の交流 (立場別交流)
第4回	介護の仕方と介護者の心 (家族の会会員)	全体交流会
第5回	認知症の方へのリハビリ (OT 又は施設職員)	参加者同士の交流 (立場混合交流)
第6回	医師との関わり方策について (医師)	参加者同士の交流 (立場混合交流)

写真1 シングル介護者交流会

には禁句ともいえる言葉である。そんな中、介護者交流会に参加した。「なんだ自分だけではなかった。もっと大変な人がいる」「同じようなことで困っているんだ」とわかり気持ちが軽くなった。不思議に介護仲間の言葉は素直に心に届く。他の介護者の話は、自分の介護を客観視する機会となり、回を重ねるごとに「いろんな症状ややり方がある」と気付き、徐々に関わり方のコツが掴めるようになってきた。介護者同士の交流の場は介護者にとって情報交換の場であり心のケアの場である。このプログラムではこの介護者交流会の効果（ピアサポートの力）を活用し介護者の力をつけていく。

4) 家族が変わる

受講修了者の一人が「この講座を受講した場合と、していない場合の違いは、山の中に入って目的地を探す時、地図を持って探すのか、地図を持たずに探し回るのかの違いがある」と受講後の感想を話してくれた。講座では認知症の全体像が理解できるようにカリキュラムを作っているが、それと同時に短期間の間に「聞く力」が育つよう交流会の持ち方に工夫をしている。人は一人ではなかなか変わらない、自分の耳で人の話を聞き、「気づく」。その気づきの積み重ねが、介護者自身の介護を変えていくのである。「いい加減がちょうどいいかげん」「理由を考えよう」「腹が立ってあたりまえ」「逃げるか勝ち」など介護経験のあるスタッフからの声掛けも、自分なりのやり方を見つける道しるべとなる。

現在このプログラムは、認知症疾患医療センターや大学病院の中で先生達と連携して開催しており、受診

からすぐに私たちのピアサポートに繋がるよう取り組んでいる。その他自治体には家族支援の講座として導入してもらい実施している。講座終了後には、受講修了者を核として家族交流会を立ち上げ、その後の継続支援も行っている。これまでの実施は220回を数え、延べ受講者数は3,000人を超える。

シングル介護者交流会

独身（60歳未満）で親の介護をしている人を対象にした交流会である。発足は2011年（平成23年）3月、東日本大震災の1週間前に第1回を開催し、8年目を迎える。現在は、偶数月の第1日曜日、名古屋駅前の会館を借りて午後13:30～16:00で開催している。発足のきっかけは、交流会や家族支援プログラムに独身で親の介護を担っている方の増加が目立ってきたことである。「自分一人で看ている。誰も手伝ってもらえる人がいない」「介護で仕事を辞めてしまった。この先自分はどうなるのか」と一人で介護を背負うシングルならではの悩みや不安の声に、気持ちを分かり合える仲間と出会える交流の場の必要性を感じたのである。通常の交流会では、介護者の多くが既婚者であることで、シングルの方は自分とは違う…となじめない方も多い。シングルと限定することで、自分の行ける場所として参加がしやすくなる。参加者の年代は40代～50代が中心で、男女比は半々、通常の交流会よりすこし若めである。その為ネットから情報を得て参加される人も多い。1回参加すると希望者はメールリストに登録するため、毎回の交流会の案内や、相談なども流れてくる。交流会へ出かけられなくても、メールが届くだけで、繋がっていることを感じられる仲間の存在は、シングルの方にとっては、お互いに大きな心の支えとなっている。毎回医師がボランティアで参加して医療や薬に関する助言をいただけることも心強い。特にシングルの場合、その人自身の将来を考えると、仕事と介護の両立は大切な話である為、原則は就労が絡んでくる60歳未満の方を参加対象としている（写真1）。

イラスト1 認知症買い物セーフティーネット構想図

ストップザ介護離職！（仕事と介護の両立支援）

介護離職の問題は、年々深刻になっており「親の介護の為に仕事を辞めました」と言う交流会参加者が増えてきた。しかも介護サービスも認知症の事も知らないまま、離職している人がなんと多いことか。私たちは「なぜ辞めてしまったのか、サービスを使えば何とかできるのに…」と思うが、自分の状況にあった情報や知識を得る機会がないのである。「介護していることは内緒にしている」という隠れ介護者や「会社の理解がなく辞めざるをえなかった」という人も多い。そのような状況を少しでも改善したいと、2014年8月「仕事と介護の両立支援委員会」を発足し、介護離職防止への取り組みを始めた。企業に働きかけ“仕事と介護の両立”の為に研修会を提案し、話をさせてもらっている。しかし、企業内での介護に対する意識はまだ薄く、結構な割合で断られてしまう。会社の中で話を聞く機会がなければ情報が届かない。そこで2018年9月より、シングルと同じ会館で、奇数月第2水曜日、18:30~20:30に「ストップザ介護離職！」と題した交流会を始めた。会社を終えて参加できるよう夜の時間に設定している。この交流会では、毎回、学習会を組み込んでおり、ここで情報を得ながら仕事と介護の両立を頑張りたいと願っている。併せて両立のためのマニュアル本として、マンガ冊子5冊目「仕事と介護の両立編」(イラスト2)を作成した。介護を

考えるタイミング・相談先・介護休業・介護保険・仕事を続けるためのコツ・会社ができること等々内容は多岐にわたり、この1冊で随分の情報を得られるようになっている。

認知症買い物セーフティーネット&マンガ冊子の作成

2008年より、「認知症買い物セーフティーネット」の取り組みを行っている。認知症になると同じものを買ったり、お金が上手に払えないなど、様々な買い物トラブルがおきてくるため、お店の人や地域の皆さんに、病気のことを知ってもらい理解していただくことで、日常生活に欠かせない“買い物”を通して、認知症の人を地域で見守る支援のネットワークを作っているという取り組みである(イラスト1)。活動としては、大型店舗内での認知症啓発イベント・地域の人や店舗従業員への認知症サポーター養成講座・アルツハイマーデー月間(9月)における、市内各地ポスターやのぼり旗掲示による啓発などを通して、買い物安心マークの普及を図っている。

お店にはいろんな方が訪れる為、子どもから高齢者、外国人の方まで広く認知症のことを知ってもらうため、マンガ冊子の作成を始めた。10年間で、マンガで学ぼう認知症「基本編」「気づき編」「介護のコツ編」「介護保険編」「仕事と介護の両立編」と現在5種類の冊子を発行している。最初の基本編については、“中国

「基本編」

「基本編：英語版」

「気づき編」

「介護のコツ編」

「介護保険編」

「仕事と介護
の両立編」

イラスト2 「読んでナットク！マンガで学ぼうシリーズ」

語・韓国語・英語・ポルトガル語”の4カ国語に翻訳をしている（イラスト2）。お店での啓発イベントでは、アンケートに協力いただき冊子をプレゼントしているが、外国の方には外国版をお渡しすると、とても喜んでいただける。冊子は各地の自治体からの問い合わせもあり、中には外来で待ち時間に手に取れるよう、病院に配布しているところもある。

おわりに

介護者への支援は認知症の人への支援であり、認知症の介護には欠かせない。そして介護者の経験は大きな社会資源であり、元気になった家族は次の介護者を支える力となる。この力が地域の中で生かされ、たと

え介護があったとしても介護者自身の人生が守られる社会になっていくことを願っている。

著者のCOI（Conflict of Interest）開示：本論文発表内容に関連して特に申告なし

文献

- 1) 杉山孝博：ほけ受け止め方支え方, 家の光, 1999, p102-110.
- 2) 松本一生：在宅痴呆介護と高齢者虐待 老人をかかえて 255号, 2001, p3.
- 3) 認知症の人と家族の会愛知県支部：介護家族をささえる, 中央法規, 2012.