

『人と認知症と向き合うということ』

人を見るスキルを高めれば
支援は高まり充実してくる

『繋がるということ』

人と認知症を理解するためのキーワード

今日のメニュー

1. モチベーション
2. 前提を考える
3. 人を理解する
4. 認知症を理解する
5. 認知症のケアを理解する
6. 人と認知症と向き合うということ
7. 死の尊厳
8. まとめ

モチベーション

『ハイタッチ！』

感情を交流してみよう！

- お隣さん、前後の方々のご挨拶して下さい。
- そして、握手をして下さい。
- できれば両手を使って！

- 更に！ハグできそうな人には、お互いにハグしてみてください。

- さあ！チャレンジです！できるだけ多くに方と感情を交流してみてください。

せっかくですから
互いに知り合いましょう！

自己紹介ゲーム

- テーマ「皆さんの人生観、哲学、座右の銘、自分のルール、大切にしている事等、話して下さい。」
- 時間は、一人2分間です。
- 私が、合図をしてから、起立の上始めて下さい。
- 2分が経過したら、合図をだしますので、途中でも止めて時計回りで次の人にかわって下さい。

このゲームの目的

- ・ 限られた時間の中で日頃とは違った角度から自分を表現することを体験していただきました。
- ・ 皆さんは、どうでしたでしょうか？
 - ・ 話しにくかったですでしょうか？
 - ・ 逆に皆さんの聴く態度は、どうでしたでしょうか？
- ・ 日頃、私達は他者の話をどのような姿勢で、どのような関係で、どのような先入観、固定観念を持ってかかわっているのでしょうか？

その人との関係の中で 自己の在り方を認識しよう！

・強制的に知らない場所や更にまったく知らない人達の中で、これから過ごさなければならないとした時、お互いに少しでも知ることができたら、ちょっと安心しませんか。

・お互いに少し気持ちが楽になれるはずです。

9

最高の感情を味わう時 その瞬間の問題は消滅します！

私達の在り方 (Being) ひとつで
全て (Doing) が変わるのです！

『前提を考える』

過去に行われてきた介護？

- ◆手間が省けるからと、男性はブルー、女性はピンクの上下スウェットを平気で着させる専門職
- ◆誰が見ていようが場所さえも構うことなく、オムツ交換をする専門職
- ◆おむつを外すからと背面ジッパーのつなぎ服を着せる専門職
- ◆便が出ていることがわかっているにもかかわらず、おむつを交換しない専門職
- ◆ベットに高い柵をつけてその中に放り込む専門職
- ◆自分たちに不都合があるから薬で動けなくしてしまう専門職
- ◆外に出ていけないように、建物に閉じ込める専門職
- ◆井の中にご飯もおかずも薬も放り込んで食べさせる専門職
- ◆立ったまま、何も言わずに食べ物を口の中に放り込む専門職
- ◆できることであっても危ないからとやらせない専門職
- ◆洗髪しやすいからと男女かまわず短髪にする専門職

『私の不思議』

- ・軽度の定義～自分たちの思うようになる認知症の人、若しくはおとなしい何も問題のない認知症の人
- ・重度の定義～自分たちの思うようにならない認知症の人、若しくは問題のある認知症の人
- ・問題の有無の定義～自分たちが安心（思い通りになる人、自分たちの言うことを聞いてくれる人、静かに一日黙って座ってくれている人、自分たちがやってもらいたい役割を気持よくやってくれる人、そもそも帰るなどと言わない人等々）してみれるかみれないかの違い

人の姿と認知症

- ・姿の捉え方からスタート
どんな姿かと思っているかがその後の関わりや支援（介護・ケア）に影響する

**視点（姿の捉え方）は認識を創造し
認識は経験を創造する**

前提を変える

『の』から『と』へのすすめ

「認知症の人」への提言

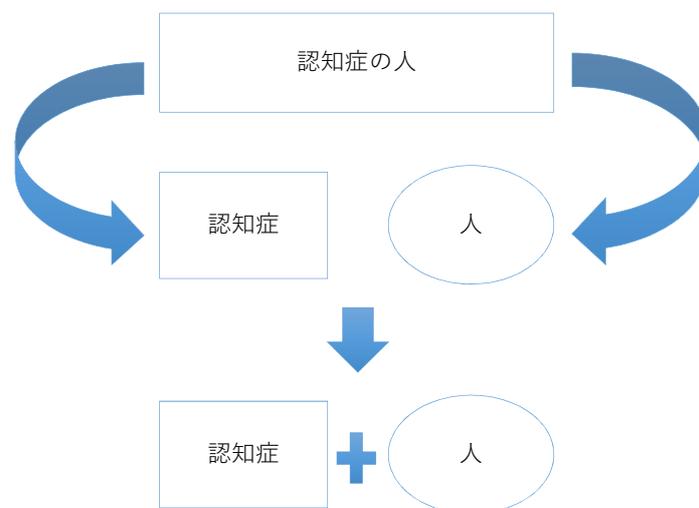
- 認知症のケアなのか？
- 人のケアなのか？
- 認知症の状態をケアする
- 人が生きることを支援する
- 認知症の理解
- 人の理解

それぞれ別々に考えてみる

別々に捉えた（考えた）上で
足して考えてみる
すると

認知症を持つ『人の姿』が見えてくる

『認知症』と『人』の図解



これまで から これから

認知症⇒人

- ⇒認知症の人・認知症高齢者
- ⇒認知症の宮崎さん
- ⇒便を壁に塗り付ける
- ⇒弄便行為
- ⇒つなぎ服

人⇒認知症

- ⇒認知症と人
- ⇒宮崎さんに認知症
- ⇒便を壁に塗り付ける
- ⇒便の処理が困難
- ⇒事前のアセスメントを充実
- ⇒生活のピンポイントの支援

『の』から『と』へ

『認知症の人』



認知症を通して人を一括りに捉える文化



『認知症』と『人』



人と認知症をそれぞれ捉える文化

『人を理解する』

自分自身との繋がりの中で
最近感じていること

50歳を過ぎた頃から・・・

自覚していること セルフケアの実際

自分自身の変化を感じませんか？

- ・自分の唾液で誤嚥する「へんなところはいった」
 - ・口から出て来る言葉と言いたい言葉が違う
「車のウォッシャー液をウォシュレットと言う」
「パトカーをタクシーと言う」
 - ・いろいろ忘れる
「メガネを頭に乘せて、メガネを探す」
「カードを口に咥えながら、カードを探す」
 - ・人の名前が覚えられない
「顔は覚えているが、名前が出てこない」
 - ・筋肉痛が遅れる
 - ・涙もろくなった
- などなど

自分以外の人やものとの繋がりの中で
ずっと気になっていること

皆さんは
何と繋がっていると安心ですか？

なぜ、さわり・ふれるのか ～仮説～

- 失われていく世界とのつながり
- 失われていく自己
- 自分を探す旅
- 誰かと何かと繋がりたい 繋がっていたい
- 繋がっている事での安心するのではないか

人は常に何かと繋がっている
そのことで様々な関係と
自分とのバランスを保っている
(人 物 地域 感じる全てetc)

どう繋がっていたか？
どう繋がっているか？
どう繋がってみたいか？

人やものとの繋がりで、もっとも大切なこと

演習『銀の皿』

- これから映像を見ていただきます。
- 登場人物
おばあさん 息子さん お嫁さん お孫さん
- 皆さんには、これから登場されるおばあさんのことを知らない人に解ってもらうために、よ〜く観察していただきます。
- メモをとっても構いませんので、出来るだけおばあさんの情報を集めて下さい。

どんなおばあさんでしたか？

『人として』 見るということは 『人となり』を知るということである

『人となり』とは

- 人柄、その人に備わっている性質とは品位とか、その人の持つ内面の全てのことをいいます。
- そんな捉え方が最も大切であると、実践を通して、強く確信を持つようになりました。

『人となり』を見極める20項目

- 周囲の人への気配りがある
- 聞こうとする態度がある
- 身だしなみに気をつかう
- 自分の居場所をみつけることがうまい
- 人にものが頼める
- 自分の意志を示せる
- 人をなごませる雰囲気がある
- 周囲の人と遊びができる
- 外出を楽しめる
- 人の使いわけがうまい
- 思い出話がうまい
- 人をほめるのがうまい
- 礼節・道徳への関心がある
- 手伝おうとする
- 表情が豊かである
- 生きいきした目をしている
- 待ってられる
- 人をひきつける雰囲気がある
- 好奇心がある
- 楽しみにしていることがある

ライブ中島紀恵子と教え子たち 「老年看護の縦横な語り」
中島紀恵子、北川公子 クオリティケア より

皆さんの見方は変わりましたか？

ライフヒストリー
過去の生活・人生背景を知る
(添付資料)

『認知症を理解する』

厚生労働省のHP

・ 認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。

WHO（世界保健機関）の定義

- ・ いったん発達した知能が、様々な原因で持続的に低下した状態（年をとってもの忘れがひどくなり、生活に支障が出ること）。
- ・ 認知症とは、通常、慢性あるいは進行性の脳の疾患によって生じ、記憶、思考、見当識、概念、理解、計算、学習、言語、判断など多数の高次脳機能の障害からなる症候群である。
- ・ ごく普通に社会生活を送ってきた人が、主に老年期に慢性の脳機能障害に陥り、判断能力等が異常に低下して社会生活に支障をきたす「認知（知能）障害」です。

ウィキペディア

・ 認知症（にんちしょう、[英](#): Dementia、[独](#): Demenz）は、後天的な[脳](#)の器質的障害により、いったん正常に発達した[知能](#)が低下した状態をいう。これに比し、先天的に脳の器質的障害があり運動の障害や知能発達面での障害などが現れる状態は[知的障害](#)、先天的に[認知](#)の障害がある場合は[認知障害](#)という。[犬](#)や[猫](#)などヒト以外でも発症する。

認知症とは（介護保険法上の定義）

（認知症に関する調査研究の推進等）

第五条の二 国及び地方公共団体は、被保険者に対して認知症（脳血管疾患アルツハイマー病その他の要因に基づく脳の器質的な変化により日常生活に支障が生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態をいう。以下同じ。）に係る適切な保健医療サービス及び福祉サービスを提供するため、認知症の予防、診断及び治療並びに認知症である者の心身の特性に応じた介護方法に関する調査研究の推進並びにその成果の活用に努めるとともに、認知症である者の支援に係る人材の確保及び資質の向上を図るために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

その1

脳血管疾患、アルツハイマー
病その他の要因に基づく

原因となる疾患

約70～100

その2

脳の器質的な変化により
脳という器が壊れてゆく

その3

日常生活に支障が生じる
程度にまで

これまでできていたことが
できたりできなったりと
困難と思える状態へと向かう

その4

記憶機能及びその他の 認知機能が低下した状態 知的な能力が変化してゆく

認知機能とは

記憶の機能

- ・ 思い出す、覚える機能

見当識の機能

- ・ 時間や場所の見当をつける機能
- ・ 物の名前を見当をつける機能

実行機能（行為／認識／言語など）

- ・ 生活するための行為
（着替え・買い物・掃除・料理・トイレの始末等）
- ・ 言葉で伝えること
- ・ 字が書くこと
- ・ 判断をすること
- ・ 計算をすること
- ・ 同時に複数の事を行うこと 等々

認知症とは（介護保険法上からの抜粋）

- 脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく
- 脳の器質的な変化により
- 日常生活に支障が生じる程度にまで
- 記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態をいう。

『認知症のケアを理解する』

『点』から『線』へ
そして『面』への話し

困っているポイントはここ！！

日常生活に支障が生じる

これまでできていたことが
できたりできなかったりと
困難と思える状態へと向かう

もっと具体的に
わかりやすく
皆さんの
身近な出来事を通して
考えてみます

お茶を飲むまで

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

お茶が飲みたいと思う	台所へ歩く
正座の状態からテーブルに両手をつく	お湯を沸かそうと思う
左足は立てひざを保つ	やかんを手にする
右の足の裏を床につける	やかんのふたをとる
テーブルに置いた両手に体重をかける（この時点	やかんの水を入れる口を水道の蛇口に合わせる
で、よっこいしょ！と出る）	左手にやかんを持ち
左の足の裏を床につける	右手で蛇口をひねる
前傾姿勢を両手で支える	水の量を確認しながら適量を入れる
腰を伸ばしながら立ち上がる	やかんのふたを閉める
台所へ向きを変える	

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係

～

やかんをコンロに置く	お茶っ葉の入った筒のふたを開ける
コンロのダイヤルを回す	筒のふたを左手に持つ
火力を調節する	右手で筒を持ち
やかんの様子を気にかける	筒のふたに適量のお茶っ葉を入れる
お茶っ葉のある場所の見当をつける	急須のふたをとり
左手で食器棚の扉を開ける	急須にお茶っ葉を入れる
お茶っ葉の入った筒を探す	お湯が沸いたか気にかける
右手で食器棚からお茶っ葉が入った筒を取り	お湯の沸き具合を音でも確認する
出し置く	お湯が沸いたかどうか湯気の出具合で確認する
食器棚から急須を取り出し置く	お湯が沸いたことを認識する
食器棚から湯飲み茶碗を取り出し置く	コンロのダイヤルを回し火と止める
食器棚の扉を閉める	

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

やかんを持ち上げ	居間へ歩く（慎重に歩く）
沸いたお湯を適量急須に注ぎこむ	居間のテーブルにお茶の入った湯のみ茶碗を置く
急須のふたを閉める	両手をテーブルにつき座る（よっこらしょ！と口から出る）
湯飲み茶碗にお湯を適量入れる（湯のみ茶碗を温めるため）	楽な体勢になる
やかんをコンロの上に戻す	右手に湯飲み茶碗を持つ
湯飲み茶碗のお湯を捨てる	左手で底を支える持つ
湯飲み茶碗に急須に入っているお茶を注ぎこむ	両手で丁寧に持ちゆっくりと火傷しないよう口元に近づける
湯飲み茶碗を持つ	熱さを確認しながら口に注ぎ込み飲む

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
～思考や認識や行為や感情の関係の繋がりによって達成される～

- 私達は、普段の生活において、このように細かい思考や認識や行為や感情の関係の連続であることまで考えたり、意識してお茶を淹れない。
- だから、いざ分析してみると多くの人は大雑把に分類することになる。
- しかし、ここで思い出したことは、「お茶を飲むまで」と言う行為は、このように様々な思考や認識や行為や感情の関係の集まりということ。
- その一つひとつが繋がりあって一連の生活動作として、若しくは生命活動として自然にやっけてのけている。

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
 ～思考や認識や行為や感情の関係の繋がりによって達成される～

- 一つの思考や認識や行為や感情を「点」と考えるのであれば、その「点」の一つひとつが出来ると同時に、繋がってはじめて線となり、一つの目的を達成することで、面となり、生活に広がり潤いをもたせている。
- しかし、この「点」のどこかが、自然の変化である老化或いは、ある種の疾病や障害又は不自由であったり、更に「点」を阻害するような他の力が加わったとしたら果たしてどうなるであろうか。
- 間違いなく目的は達成されず、お茶を飲むことはできないであろう。目的が達成されるどころか、途中で戸惑い、混乱し、不安になるであろう。自分を責める人もあれば、他のせいにする人もいるであろう。

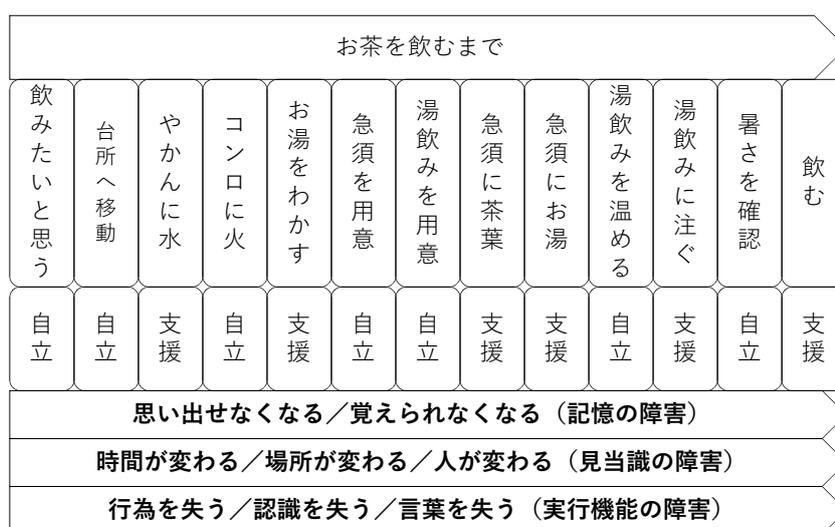
『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
 知る⇒経験する⇒感じる⇒気づく の繰り返し

- 認知機能の変化によって、生活に不自由を感じる。
- 記憶、見当、実行機能の不自由がその中枢にあるとすれば、「お茶を飲むまで」の一連の思考や認識や行為や感情の關係に不適應な状態をきたす事は言うまでもない。
- ましてや、今までできていたことが出来なくなってゆく様を経験するのは、耐え難い経験とを感じる人もいる。

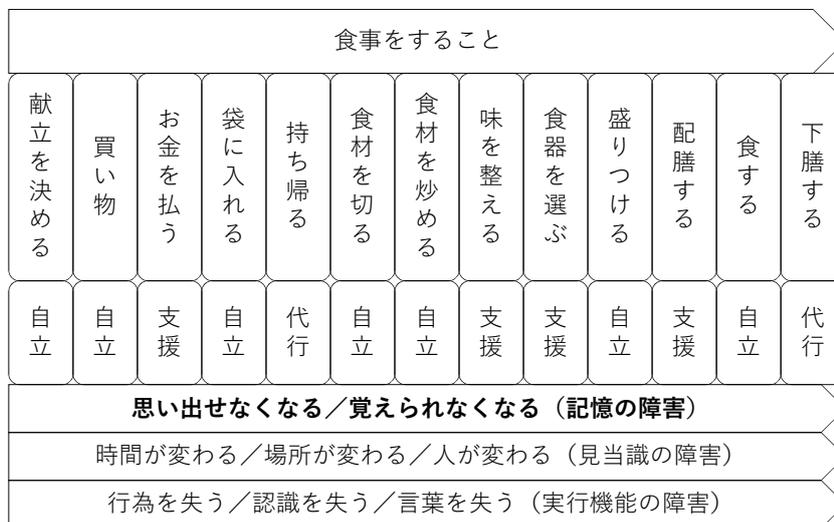
『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
知る⇒経験する⇒感じる⇒気づく の繰り返し

- 様々な不自由に照らし合わせれば、それぞれに違う支援がいる。彼らの不適応を知るということは、生活をベースとした、この一連の思考や認識や行為や感情の関係を分析できる力とそこから彼らの不適応に対する支援を届ける力を持つこと。
- 私たちの専門性とは、「ひとの生活の営みの中で起こる変化」を知り、経験し、感じ、気づくことであり、健全な生命活動の支援につなげてゆくこと。
- 確かに「認知症の理解」も大切だが、その前に「ひとの営みの理解」が先だろうと思う。

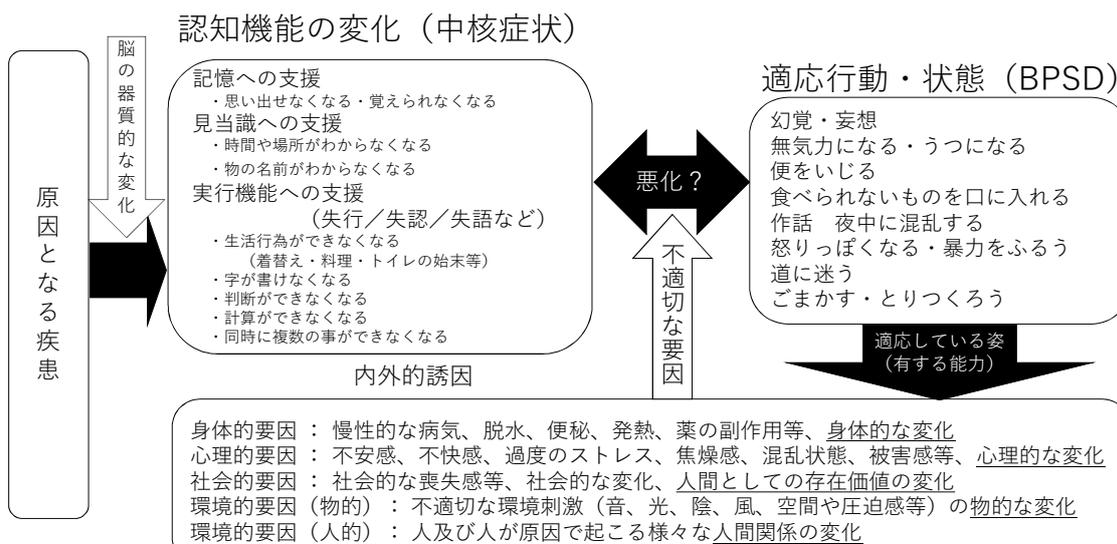
生活の支援のポイント 『生活の点の見極めから線へ繋げる（生活の再構築）』
認知症の状態にある人の生活行為の困りごとと支援の仕組み



生活の支援のポイント 『生活の点の見極めから線へ繋げる（生活の再構築）』
認知症の状態にある人の生活行為の困りごとと支援の仕組み



『人』と『認知症』の繋がり図（全体像）



人（宮崎さん）の過去・現在・未来・終末

認知症というのは

認知機能の障害が複雑に絡み合うことによって
生活がうまく具合にいかなくなってゆくことをいうのです

その人の持つ
認知症をケアするということは

生活をベースに
どの機能等が複雑に絡み合っ
てうかかないのかを見極めながら
支援してゆくことである

『人と認知症との向き合うということ』

『人と認知症と向き合うということ』基本 3ヶ条

その1

身体と心、社会、環境、魂は本質的なところで互いに信頼し支え合っている。ホリスティック（包括的）に捉える支援が大切。

その2

つまり、認知症そのものの介護するというよりも、その人の心の中にある感情を癒すことに目を向けるべき。

その3

支援の本質は、人として生きてきた姿が尊ばれ、生きている姿に関心が向けられ、生きていく姿そのものの創造に役立てることだ。

『人と認知症と向き合う術』基本 六ヶ条

- その一 「繋がるきっかけを投げかけて観る」
- その二 「相手に応じる」
- その三 「相談事を持ちかける」
- その四 「そにかく賞賛、讃える、時に褒めるもあり」
- その五 「リアクションは大きく」
- その六 「付かず離れず、適度な距離感を作る」

不適切な（行うべきではない）関わり方

- 不適切な態度
- 不適切な言葉づかい
- もの忘れに対する不適応な対応
- 早口や理解できない言葉を使うこと
- 無理強いや強制すること

控えた方がいい不適切なかかわり

- なんでできないのさ？
- 忘れちゃったんだね
- 前はできてたのにね？
- ダメだべさ！
- なにしてんのさ！
- そんなこともできないのかい？
- ちゃんとしてや！
- 早くして！
- あらららららら～！

認知機能の障害への支援

- 『手続き記憶に働きかける』
- 『見当識への働きかけ』
- 『実行機能への働きかけ』

グループホームの場合の 支援について

『認知機能の繋がりと継続』

デイサービスの場合の 支援について

『在宅生活の繋がりと継続』

居宅サービス計画書

昭和7年生まれ 84歳 要介護1

原因疾患 アルツハイマー型認知症

夫婦二人暮らし

火曜日・金曜日 週2回の利用・他の利用なし

役割について

アンケート結果

- 入居者(利用者)の皆さんは
- ①どのような役割をしていますか？
 - ②若しくは、してもらっていますか？

質問項目

所属

- 老健 5
- 特養 6
- デイ 4
- グループホーム 8
- 訪介 1
- 小規模 2
- ショート 1

(認知症介護実践研修 修了者)

入居者(利用者)は、どのような役割をしていますか？若しくはしてもらっていますか？

順位	具体的な役割の内容	件数
1	洗濯物たたみ	12
2	おしぼりたたみ 掃除	9
3	テーブル拭き 食器洗い	8
4	食器拭き	7
5	調理(手伝い/切る・炒める・米とぎなど)	6
6	洗濯物を取り込む/配膳/洗濯干し	5
7	畑・花壇作業/盛りつけ	4
8	エプロンたたみ/牛乳パックをちぎってもらう	3
9	下膳/味見/お菓子づくり/縫い物	2
10	お茶入れ/カーテンの開閉/編み物/洗車/パソコン/縄ほどき 古新聞をたたむ/レクの声出し係/職員の手伝い/知恵袋 昔話/話し相手/人生相談	1

所属

- 特養 6
- デイ 4
- グループホーム 8
- 訪介 1

(認知症介護実践リーダー研修)

入居者(利用者)は、どのような役割をしていますか？若しくはしてもらっていますか？

順位	具体的な役割の内容	件数
1	洗濯物たたみ	9
2	掃除	5
3	食器洗い	5
4	調理の手伝い(味見・切る・炒める・米ときなど)	5
5	盛りつけ	5
6	配膳／片付け	4
7	洗濯物干し	3
8	テーブル拭き	3
9	汚れを襲えてもらう／他の入居者を呼びに行ってもらう／洗濯物を取り込む／新聞を棚(いつもの場所)に置いてもらう／自分の洗濯物をタンスにしまう／駄菓子屋の店員(ケアハウスの入居者)／知恵袋／昔話／話し相手／人生相談／外出時のカメラ係／肩もみ／サークル活動の時の指導役／ムードメーカーなど／庭仕事／雪かきなど／牛乳パックをひろげる	1

所属

事業所所属	人数
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	19
通所介護	7
計	27

入居者（利用者）は、どのような役割をしていますか？若しくはしてもらっていますか？

	具体的な役割の内容	件数
1	洗濯物たたみ	32
2	調理（下ごしらえ／むく／切る等）	24
3	食器拭き	23
4	洗濯物を干す	20
5	掃除（拭き／掃きなど）	19
6	テーブル拭き	15
7	食器洗い	14
8	配膳	11
9	片付け（下膳など）	10
10	洗面台の掃除／庭・畑の手入れ／買物（同行）／ゴミ集め・捨てる／縫い物／おやつ作り／カーテンの開閉／生き物の世話／作品作り 身の回りの整理整頓	9～ 2

ひとつのこと

- トイレ掃除 洗面台の掃除 炒める 洗濯物をしまふ 買物の荷物持ち カートを押す 他の入居者のお世話 生け花を生ける 仏壇関係 お茶詰め 食前の挨拶 カレンダーの日めくり 盛り上げ役 メニューの紹介 帰宅時の挨拶 ゲーム 体操 新聞を取りに行く ゲームの補助

所属

事業所所属	人数
居宅支援事業所	29
訪問介護事業所	12
地域包括支援センター	10
小規模多機能	6
グループホーム	4
通所介護	4
訪問看護	4
介護予防センター	3
老健	2
サ高住	2
その他（家族）	14
計	90

入居者（利用者）は、どのような役割をしていますか？若しくはしてもらっていますか？

	具体的な役割の内容	件数
1	調理（下ごしらえ／炒める／味付け／米とぎ等）	47
2	食器洗い／拭き	47
3	掃除	37
4	テーブルの用意、準備	28
5	食後の片付け	15
6	孫の世話	15
7	庭・畑仕事	14
8	買物	13
9	洗濯物を干す	11
10	洗濯物をたたむ（6）／お茶入れ／仏壇の掃除／縫い物／新聞の整理／昔話／話し相手／人生相談／カーテンの開閉／シーツの交換	9～2

ひとつのこと（役目）

季節の行事の飾りづくり キッチンペーパーの点線切り カレンダーをつくる
 カレンダーをめくる 水くみ 調理の指導 ギターを弾く 車椅子を押す
 お風呂の準備（お湯を入れる／着替え） ストープに灯油を入れる 縄結び
 好きな仕事をその日にしてもらう 作品を誉める メモ帳づくり お手紙配り
 安心感を与える タオルの管理 もちつき 簡単な記録の手伝い
 薬を取り出して飲む ゴミステーションの清掃 レジ袋をたたむ お化粧の手伝い
 語り部 ミシン掛け 手を握る 好きな歌をうたってもらう お裁縫を教える
 訪問に行く職員に気をつけてをこえがけしてくれる カラオケのセット
 レクリエーションの協力 デイサービスへ行く 家計簿をつける 日記をつける
 他者への介助 お風呂の栓をする 家の中での大黒柱 ポストの受け取り点検
 電話番 戸締まり確認 笑顔を見せる 昔の歌をうたい懐かしむ
 人間教育を教える 来客の対応 他の利用者の面倒を見てもらう
 得意な事をみってもらう お布施を渡す 子供達の指導

結果

- 彼らはいつも片付けばかりさせられているようだ。
- 施設、介護職側が考える『役割』を行っている傾向が垣間見られる。
- 主体的に生活を営むように支援するというよりは介護職の『手伝い』という感覚が否めない。
- 介護職用専門用語が生まれる
 「洗濯物をたたむ」⇒「洗濯物畳み」
- 認知機能への働きかけ（支援）を意識していない⇒すべてが単発でその場限りが目立つ。

考察

- 何らかの役に立っているという、若しくは役に立ちたいという『主体的な役割』という認識を見出すことができれば、お互いの有する能力に応じた共同生活を営むことができる。
- 自宅で生活している方々の『役割』の在り方へ近づけてゆく支援（生活の再編）が必要である。

互いに必要とする関係を作ることが出来た
スタッフが気づいたこと

『死の尊厳』

最後を迎えるにあたって…

繋がるということ

「目を開けて
もっと私を見て！」

イギリス ヨークシャー
アシュルディー病院の
老人病棟の奇跡

『まとめ』

すべては
繋がっているということ
ですから
その繋がりを大切にすることなんです

「帰りたい」

あなたはどのように対応しますか？

「帰りたい」⇨帰宅願望・帰宅欲求なんかじゃない

「帰りたい」って言う人がいます。「帰りたい」のは山々だけど、「帰れない」ことも薄々感じています。本当は、「帰れない」けど「帰りたい」という気持ちをただわかって欲しいだけなのです。みんな「帰りたい」でも「帰れない」。人は本当の気持ちを言いません。本当は「私の気持ちをわかって」「帰りたい」気持ちをわかってもらえなくて悲しいのです。そう言っているだけ。一度その気持ちを受け止めて心から聴いてあげて下さい。「帰りたい」という気持ちと、「帰りたくなる」私の周りの私の扱いに気づいて下さい。洗濯物をたたむことで誤魔化さないで下さい。料理をつくることで誤魔化さないで下さい。レクや療法をして誤魔化さないで下さい。ドライブや買い物で誤魔化さないで下さい。「帰りたい」気持ちの裏に耳を傾けて欲しいだけです。「帰りたいですね、わかりました」と一言でいいから、気持ちを受け止めて下さい。まずは「はい、わかりました」と、ただそれだけでいい、わかって下さい。

3つの大切なこと

- ①『自分のことは自分ですること』
- ②『互いに助け合うこと』
- ③『社会と繋がっていること』

支えの大きな2つの柱

1. 病気にならないための地域づくり
2. 病気になっても大丈夫という地域づくり

ひとは
どのような状態であっても
感情・感性は最期まで
そこに「在る」ものです

悲しみ・怒り・羨望・不安・愛

皆さんお疲れ様でした。
ありがとうございました。