

家族の気持ちとその変化



家族の誰かが認知症になった時は、誰でも戸惑い、ショックを受け、どうすればよいか心配になるものです。家族の気持ちは一般的に下記のステップをたどります。「受容」にたどり着くまでは、「とまどい・否定」から「割り切り」まで、行ったり来たりを繰り返します。

ご家族が、「受容」にたどり着くためには、周囲の理解や支援、適切な医療や介護サービスの利用などが必要となります。

第1ステップ

とまどい・否定

おかしい言動に気づいても、「年のせい?いや、まさか…。そんなわけがない。」と戸惑い、否定的な気持ちになります。それを他人に相談すべきか悩みます。



第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

多くの人々が態度や言動に驚いて、イライラしたり、拒絶したりと、どう対応すべきか混乱する時期です。こんな生活がいつまで続くのか分からない不安と絶望感に陥りやすく、最も辛い時期といわれています。

家族だけで抱え込まず、かかりつけ医やお近くの地域包括支援センター（おたっしゅ本舗）等に相談することで、対応の方法も徐々にわかってきます。

第3ステップ

割り切り

イライラしても何も変わらないことが段々とわかり、割り切ることができるようになる時期です。

症状や介護のコツも分かるようになってきて、介護サービスにより、何とかやっていける気持ちになります。

しかし、症状の進行により、新たな症状が現れることで、第2ステップに戻ることもあります。



第4ステップ

受 容

認知症の理解も深まり、認知症の人の気持ちも自然に受け止められるようになってくる時期です。認知症の症状も含め、あるがままを受け入れられるようになります。

