

認知症になったからこそわかること ～心通わせ、相談員として、病院で 働いて行うピアサポート～

ー認知症の人の心の理解とサポートー (支援者の立場から)

令和元年11月13日

一般社団法人三豊・観音寺市医師会

三豊市立西香川病院

大塚智文



三豊市立西香川病院

- 平成12年、国から高瀬町へ地方移譲され、国立療養所から公設民営方式(医師会運営)の病院と転換した。
平成18年1月、三豊市立西香川病院となる。

- 病床数150床:介護療養型病床30床、回復期リハ病棟60床、精神療養病棟60床

- 在宅部門

一般外来(内、精神、リハビリ)、居宅介護支援事業所、訪問リハビリ、通所リハビリ、小規模デイサービス、
重度認知症患者デイケア
認知症疾患医療センター(オレンジカフェ運営も行う)

私の失敗体験から

- 物忘れ外来を始めた当初、再診に家族は来ても、認知症の患者さんが来ないことがまれではなかった。(当時、失礼な事を言った覚えはなかった。)
- その原因は、自分が認知症の人の心情や心理についてよく分かっていないことにあった。
- 自分自身を振り返って、申し訳なく感じた。
認知症の人の心の理解に努め、
診療の仕方、内容を変えていく必要を感じた。

まずは信頼関係から

- 認知症の人は自分がどう扱われるかに敏感
私たちの何でもないような言葉、態度に傷つ
かれていることがある
- 自分に配慮し、尊重してくれる人として、
まず本人に認められるように
- 本人の立場に立ち、同じ方向を向けるように、
心情・心理の理解を深めることに努めた

私の目を開かせてくれたもの

- 当事者の言葉、行動や様子
- メディア
- 書籍・DVD(ブライデンさんの著書など)
- パーソン・センタード・ケア
など

ごく初期の認知症の人のメモより

- 6月30日

スーパーで駐車した所がわからなくなった。
今日は午前中なので東側の方が日かげなのでと思っていたが、出て来て東側をよく探したが見つからず、
夕方にいつも置くところにあった。不思議な事。

- 7月12日

一日中のトイレは8割洋室型を利用する。洋室は
入ったらくるりとまわるが、和式は入ったままの方向で
よいのに、ふと気がつくともわって利用していた。

こんな事は始めてなので、自分ながらおどろき不安
な思いでいっぱい。

ごく初期の認知症の人のメモより

- 7月19日

予約してあった〇〇総合病院の帰りに、
薬局にて薬を入れた袋を前に薬剤師と話をしている時、
ふとサイフを手を持っているのに気づいた。
代金をと云うと「いただきましたよ」との声、
「ハア」と云って周囲の空気が熱くなった気がした。

- 何事も再確認の日々、戸締り、水道、電気、持物すべてにわたって、見直してから出かけるようになった。
- 自分自身を信用できない人間になった。

気づかれにくい状況

- 認知症の人は、周囲には分かりにくい特有の体験をしていることが多い
 - 自信が低下して逆に敏感になり、自尊感情が傷つきやすい状態になっていることが多い
- ⇒周囲の何でもない些細な発言や態度に、
周りが気づかぬ間に傷ついていることがある
- なので、信頼関係を築き支援していくためにも、
こういった特有の心理への理解と配慮が重要

**認知症の人は
何に苦しんでいるのか？**

元助役さん(中等度アルツハイマー型認知症 60台後半男性)

妻によると・・・

5年前認知症を発症。ここ一年は暴言暴力などがひどく、精神安定剤(抗精神病薬)をもらったが、全く良くならずにずっと続いた。しかし、ある時だけ不思議なことに、ピタッと無くなった。

それは、町のオンブズマンが、本人が認知症になっていると知らずに、意見を聞きにやってた後のことだった。良かったのはその時だけだったと。

薬が効かず、何が効いたのでしょうか？

当事者(元助役さん)の声

(私)ご病気になっておつらい事は何ですか？

(本人)「何がつらい言うて、周りの者が今までと同じように接してくれんようになったんが一番つらいですわ」

認知症の人が苦しんでいること (私の実感として)

- ①能力低下による生活障害(不便さ)
- ②人としての心の欲求が満たされないこと
(対人関係や自己像の変化)

以前は①の方ばかり視ていた
本人には、どちらがより辛いのだろうか？
どちらが変えられるのだろうか？

認知症医療における心の支援の重要性

- 認知症医療が診断と薬物治療等だけでは・・・

「早期診断・早期絶望」「空白の期間」の放置に

- 苦悩する人の心の内面にアプローチをしない
のは、本人から見れば・・・
以前の私と同様な、今の医療は欠陥商品では？
(特に精神医療は本人の心を見る医療のはずなのに)
- 一人でも、早期から本人の「苦悩」や「可能性」を理解し
てくれる人がいれば、状況は大きく変わる可能性がある

本人の心の状況の把握・理解

①認知機能障害

②心理学的側面（防衛機制→無意識化）

③個々の心情

本人は感じているが、客観的には見えにくい
しかし、心のケア・支援には理解が重要

思いを語らないのは
認知障害のためだけだろうか？
～なぜ辛さや不安を打ち明けないのか～

①認知障害の影響も当然あります

- もの忘れ
- 言語障害
- 病態失認 など

しかし、それだけではないのでは？

思いを語らないのは
認知障害のためだけだろうか？
～なぜ辛さや不安を打ち明けないのか～

②心理的防衛機制が働く(無意識化)

↑
能力低下への不安・恐れ↑ ← (本人&周囲の)
疾病観の悪さ、偏見
周囲からの指摘
により強化

心理的防衛機制は一定ではなく強弱があり、変動も。
非常に強くなると対応は難しいが、前意識レベルなら援助可能か。
(でも無理にはがそうとするのは禁)

個々の元々の、能力主義的人間観、比較価値の強さなども影響
→(人間の、或いは自分の)価値尺度の拡大を図る

世の中の悪すぎる認知症のイメージ

・ テレビでみていると・・・

知らず知らずのうちのネガティブキャンペーンに染められて・・・

・ 本屋で認知症関係の本を読むと・・・

悪い状態の認知症を認知症と思っている

(本来の認知症の概念から悪い方へ偏りすぎ)

自分の誤ったイメージ、偏見で苦しんでしまう

思いを語らないのは 認知障害のためだけだろうか？ ～なぜ辛さや不安を打ち明けないのか～

③個々の心情(意識できうる部分)

- 自信低下と羞恥心、自尊心の傷つき
- あきらめ(話してもどうせわかってくれないだろう)
無力感や孤立感、疎外感、見捨てられ感も背景に
- 警戒心(うっかり話すと・・・)、猜疑心、不信感、緊張
- 自責感(迷惑をかけている)や引け目(お世話になるから思いを言えなくても仕方がない)
などから、躊躇する気持ちが生まれるのでは？

本人への心理的支援

- 信頼関係、フラットな関係が重要(壁を下げる努力)
あきらめ、警戒感、緊張などからの解放
安心感と信頼(⇒双方向の支え合い・交し合いへ)
- 羞恥心、自尊心の傷つきに対して
⇒上記に加え、失敗しても大丈夫な環境・文化
自分だけではないと感じて頂く(ピアサポートも)

会話に交えて

面接時に本人の話を傾聴しながら、以下のような内容を相手の状況に合わせて、会話に交えて説明することがある。

「本やテレビで紹介されているのは、進んでいたり状態の悪い人がこれまで多く、それで世間の人には認知症をそういう人ばかりと誤ってしまいがちです。でも、実際は認知症には見えないような、さほど悪くない状態の認知症の人にも結構おられるのです。」

「実は、現在65歳以上では約6人に1人が認知症ですが、ご近所で認知症になられた方はそんなにおられますでしょうか？そうは思えないのでは？それは何故かと言うと、世間の認知症のイメージが悪い方に偏り過ぎているからでしょう。」

「きんさん、ぎんさんも認知症であったそうですが、認知症でも楽しそうに暮らされていたと思います。」

会話に交えて

「90歳で約半数は認知症になっておられ、90以上では認知症である人の方が多く、より長寿社会になってきて、順番に認知症になっていくことが多くなっています。昔のように、一部の人がなれるという訳ではありません」

「ものの忘れがひどくなるのは、人間として特別な状態ではなく、老化という自然現象です。」

「これからのあなたの人生には、ものの忘れの多い少ないより楽しみや満足の多い少ない、の方が大切だと思います。」

「ものの忘れがあなたよりひどくても、楽しく暮らしている人を私たちは多く知っています。」

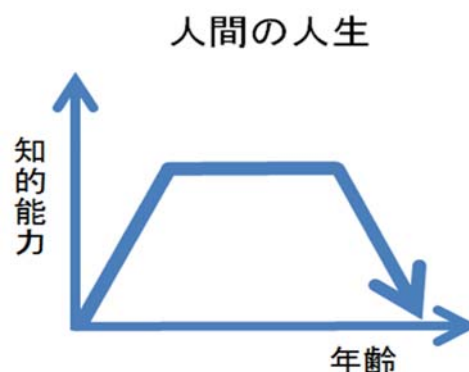
本人への心理的支援

- 信頼関係、フラットな関係が重要(壁を下げる努力)
あきらめ、警戒感、緊張などからの解放
安心感と信頼(⇒双方向の支え合い・交し合いへ)
- 羞恥心、自尊心の傷つきに対して
⇒上記に加え、失敗しても大丈夫な環境・文化
自分だけではないと感じて頂く(ピアサポートも)
- 自責感や引け目に対して

・・・迷惑かけたくない、お世話になりたくないという人
に対してどう関ればいいのか？

迷惑かけたくない、お世話になりたくないという人に

- もうとっくの昔に迷惑かけておられます。私もそうですけれども。人間は、お世話になってお世話をしてお世話になる、迷惑をかけて迷惑をかけられて迷惑をかけるのが、長く生きれば普通の人生でしょう。これは自然な姿。
- 昔60, 70代で亡くなることが多かった時と違い、今は80, 90まで生きるが当たり前の時代で、人生100年時代とまで言われるようになっていきます。なので、これは今後多くの人が通る道です。



迷惑かけたくない、お世話になりたくないという人に

- これは順番なのです。だから我々の多くも順番にそうなっていく。もちろん、お子さんやお孫さんもそういう立場になりえますよ。
- なのに、長生きして順番にお世話になるのは恥ずかしい、情けない、申し訳ないという気持ちにならないといけないのですか？
でしたら、いずれお子さんお孫さんもそうなりえますよ。
- そういう考えは今変えて頂かないと続いていきますから、ご子孫が、我々が困るのです。このままだと、みんな安心して長生きできません。だから堂々と迷惑かけて、堂々とお世話を受けてください。堂々として頂かないと、我々みんなが困るので、これからの日本のためにもお願いします。とお話すると、笑って「そうやな」と言われることが案外多い。

考え方、捉え方を変えないままでは、“認知症の人が自分らしく暮らせるまちづくり”や“人生の再構築”は難しいのでは。

変えられないこと:

人間の老い(生老病死)、認知症の進行、...

本当に変えられないことは受け入れていく勇気を

変えられること:

(本人)欲求の充足度、自己否定・肯定感、生活満足度...

(介護者)介護負担(感)、介護否定・肯定感、自己肯定感...

「見かけ上の限界」の先にもあるはず

あきらめず、一緒に考え見つける努力を

物事のとらえ方や視点も変えられるかも

西香川病院

オレンジカフェ(認知症カフェ)

の紹介





当院の職員宿舎を毎週金曜日に
オレンジカフェとして開放している。



※当院では認知症疾患医療センターがオレンジカフェを運営しています。

西香川病院オレンジカフェ

開催日：毎週金曜日

時 間：10:00～15:00(出入り自由)

場 所：旧職員宿舎(そのうち1戸を改装)

対象者：当院もの忘れ外来通院中の方・家族、
入院患者、デイケア利用者

目 的：当院通院中の方(特に診断直後の方)の
心理的支援
閉じこもりがちな方の居場所作り など

渡邊康平さんの紹介

渡邊康平さん

昭和17年7月生まれ(77歳)。香川県観音寺市在住。

高校卒業後、日本電信電話公社(現NTT)の機械課職員として勤務。50歳から観音寺市民商工会に勤め会長職も歴任。長年地域でもボランティアや自治会の世話役など広く活躍されていた。

72歳で脳血管性認知症と診断される。2017年6月から三豊市立西香川病院の非常勤相談員として勤務。院内のオレンジカフェに通う当事者の、認知症を抱えながら生きる不安や悩みを聴き、自分らしく生きる姿を見せながら、認知症になってもよりよく生きるための支援を行っている。

当事者として

平成26年頃より、車で道に迷う、計算を何度も間違える等の認知症症状が出現。

平成27年4月、かかりつけ医にて脳血管性認知症と診断を受ける。その後、いくつかの病院で同じ診断を受け、うつ状態となる。

同年8月、当院を受診。以後、当院に通院している。しばらくして、当院の当事者の集いやオレンジカフェにも参加。

相談員としてピアサポートへ

平成29年6月、当院の非常勤職員となり、オレンジカフェにて相談員としてのピアサポート活動を開始。オレンジカフェにて自身の経験を話したり、当事者の話を傾聴することで支援をしている。

～現在
ピアサポートの活動の傍ら、地域や県外で認知症啓発のための講演活動を行う。



事例 Aさん

70歳代男性 軽度アルツハイマー型認知症

X-3年より物忘れが目立つようになり、近医で軽度認知症と診断、抗認知症薬投与開始。

X-1年、認知症症状悪化し当科へ紹介。以後当科通院となり、当科デイケアも利用開始。

渡邊さんが相談員勤務開始の数か月後、渡邊さんの噂を聞いて自ら希望され、オレンジカフェ訪問。

オレンジカフェでの 渡邊相談員との会話 (3回目の利用時)

Aさんとのピアカウンセリング

- 当事者相談員の体験・思い、考えを聴き、また自らも発言をしながら、互いに共感しつつ、自分の状況を少しずつ受け入れていっている
- 出来ること出来ないことを整理、納得しながら、これからの考え方や過ごし方について、当事者同士で折り合いや工夫を話し合っている

「認知症とともにより良く生きる」ための起点に

Aさんの変化により

- デイなどでは、スタッフに一度も見せたことのない姿を、渡邊さんの前では見せられた。その姿に私たちも驚く。
“こんなにお話できるなんて！”
“こんなことを考えておられたなんて！”

当事者（相談員）にしか持ちえない力、
ピアカウンセリングの効果・意義を実感・体感
一方、本人の可能性を見逃してきたのでは？

ピアカウンセリングの意義

- 当事者でないと分かり得ないところがある
- 当事者は周囲の人に対し、
“話しても、どうせ分かってはくれないだろう”
などと思ってあきらめや躊躇がある場合が多い

ピアカウンセリングの意義

- 同じ当事者の体験・思いなどを聴き、自分だけではないと感ずることができ、孤独感、不安を軽減し、連帯感、安心感をもてるように
- 相談員の元気な姿に希望、勇気をもたらえる
前向きな捉え方、生き方への転換の援助に

ピアカウンセリングの意義

- 当事者同士が相談したり語り合ったりする中で、
自分の状況とも折り合いをつけながら、
認知症とともにより良く生きていくための、
自分なりの考え方、生き方を獲得していく

ピアカウンセリングの意義

- 相談員として働く当事者自身への支援にも
 - ・新たなやりがいをもつ、自己効力感を高める
自分の関りで元気になっていく当事者を見て、
自分も元気になれる
 - ・当事者に気づきや人間的成長をもたらす

ピアカウンセリングの意義

- 専門職や家族の気づき、学びの場となる
- 専門職と当事者との間の、心の壁が低くなる
本人の立場から考えること↗
(本人の)心の内面を表出するハードルの低下
→本人の語り、表情・態度から、
その方の状況理解↗、本音での会話も↗