

認知症介護家族の

こころのこえ

～地域で暮らしていくために～

「こころのこえ」とは？

高齢者あんしんセンターには、認知症の相談や認知症に関する事業を市と一緒に
行う「認知症地域支援推進員」が配置されています。その活動の1つ、「認知
症の人を介護している家族を支えることができる地域づくり」を進めていくにあ
たり、まずは当事者であるご家族の思いを知ることが必要ではないか？と考え、
認知症介護に関するアンケートを実施しました。

「こころのこえ」 は、そのアンケート結果をまとめたものです。

🍊 アンケート概要 🍊

- 対象者：認知症介護をしている・経験した家族
- 配布場所：認知症カフェ
居宅介護支援事業所
あんしんセンターによる相談対応時の聞き取り

➡ **152名**から回答

🍊 アンケート内容 🍊

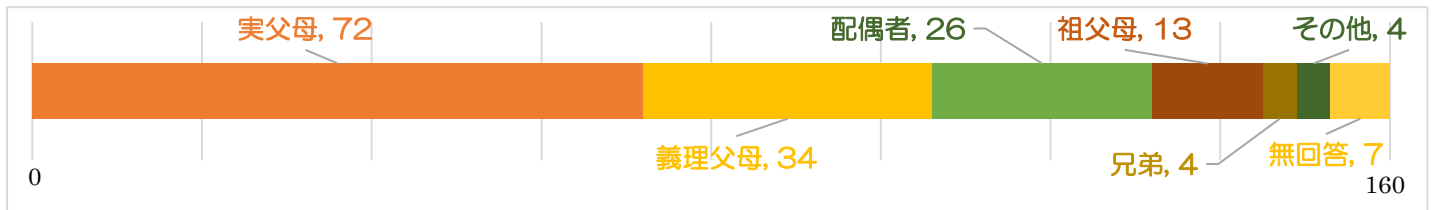
- 誰の介護をしているのか？
- 誰かに相談したことはあるか？
- 嬉しかったことや悲しく感じたことは？
- 地域で暮らしていくために望むことは何か？



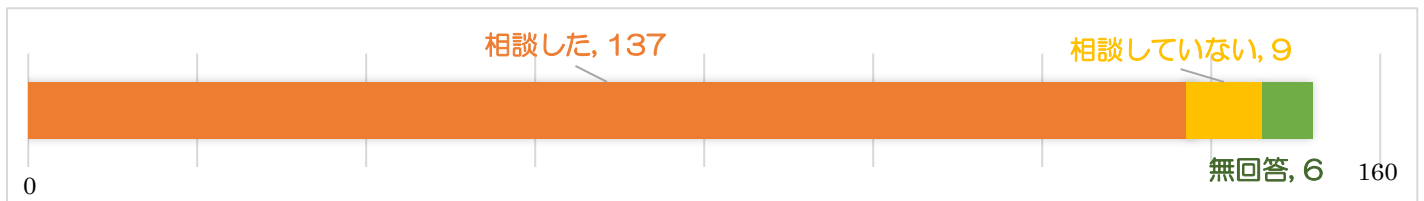
アンケート結果

みなさんからの声をグラフにまとめました＊

問 1. どなたの介護をしていますか？（又はされていきましたか？）



問 2. 介護について、誰かに相談したことがありますか？ また、それはどのようなことですか？



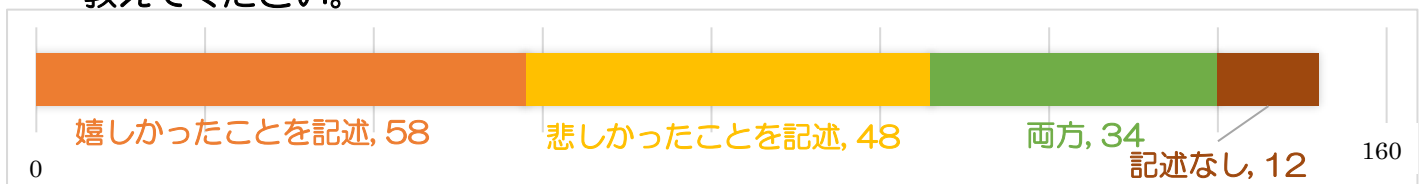
2-② 誰に相談したか？



2-③ 何を相談したか？

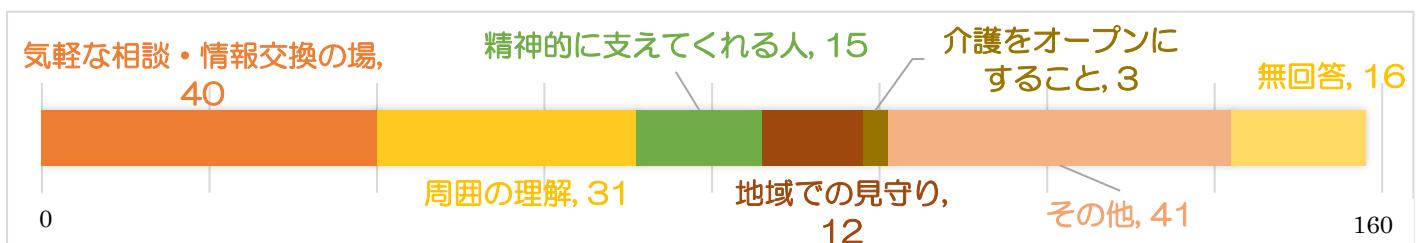


問 3. 介護をしていて、周囲の人との関わりで嬉しかったことや、悲しく感じたことを教えてください。



問 4. 認知症の人や家族が地域で暮らしていくために望むことはなんですか？

（例えば、知りたいこと、欲しい情報、支えてほしいこと、やってみたいこと等）



実際の声

今回のアンケートでは、地域に望むこととして『**気軽な相談・情報交換の場が欲しい**』『**周囲の理解が必要**』『**精神的に支えてくれる人があるといい**』という意見が多くみられました。

では実際にどのような想いがあるのか？

ここでは、集まったその声をお届けします。

周囲の理解 ～家族の孤独～



姑が認知症になり、主人も私も戸惑いましたが、公的なサービスの方々をはじめ、姑の友人や近所の方が明るく病気を受け入れてくれているのはありがたいです。姑は認知症ですが身体は一応元気なので、普通にしていると病気には見えません。

そのせいか親戚の人から「施設に入れるより、もっと面倒見てあげて」と言われる事があります。

なかなか家族の大変さが分かってもらえないです。

周囲の人の
何気ないやさしさや、
今まで通り接して
くれることが
嬉しかったです。



周囲の人に
カミングアウトした時、
冷めたい目でみられたり、
関わり合いを拒絶された
こと。



近所の人から苦情を
何度も言われた時は、
本当に嫌気がさす。

何かあった際、どうしたら良いか
責任を押しつけるだけではなく、
どうしたら良いか一緒に考え、
提案して欲しい。

家族の介護のために、
会社を休んだ兄は転職せざるを
得ない状況になってしまった。
介護休暇を取ることが
あたりまえになる風潮になれば
良いと思う。



近所の人に高齢者が二人で住んでいる為、
火事とかになったらどうすると言われ、
何かあったら責任をとれと言われたこと。
私達は、たまたま、近くに住んでいるだけで
他にも姪や甥がいるのに責任を押しつけられ
ても困る。

もはや認知症介護はどこの家でも身近に起こりうるべき事だと思いますが、
周り・近所の方々は「他人事」と捉えていると感じます。地域の理解・協力体制が今
よりも整わない限りは、認知症を支える家族は人目を避けながら室内で静かに
いくのではないのでしょうか？

地域の目は「温かい目」ではなく「不審者」扱いですから…



家族を孤独にさせないためには、周囲の理解が必要です

気軽な相談・情報交換の場が欲しい



認知症カフェが増えると嬉しいです。
介護者同士の意見交換はとても共感を生みます。
そして、周りの多くの人々に認知症の人の事、
行動を理解してもらいたいです。

地域での支援体制が
自発的に行われている。
居場所も川沿いの藤棚の所に
毎日 5~6 人集まって
話をしている。

家族の会、認知症カフェに
参加してみると、
役に立つことが多いので、
そのことも皆さんに
知ってもらいたい。



オムツ交換のやり方や食事指導などの機会を
市は設けてくれるが、実際、家族は介護が
必要な人を置いて家を空けることが難しい。
認知症相談、講座など、
家で受けられるとありがたい。
※中には家で話を聞いてもらいたい
という意見がありました。

MCI 程度の方の居場所の
情報があるといい。
要介護状態にならないと
通う場所がなかなかない。



認知症カフェや集まり等の案内をもらうが、
実際はどの程度の人が集まっているのか、
どんな雰囲気なのか分からないし、
誘いに来てももらったり、それほど気負わなくても
スナナリ行っても平気なのか知りたい。



同じく介護している人と
体験談や対処法など、
情報共有出来る場が欲しい。



認知症カフェ(オレンジカフェ)とは、
認知症の人や家族、地域住民、専門職など
誰でも気軽に集える場。

- 自由に出入りできる
- 気楽におしゃべり、リフレッシュ
- 情報が得られる、専門職に相談できる



★市内の認知症カフェの情報は高崎市 HP 内にあります。

精神的に支えてくれる人がいるといい



隣保班の方々が理解を示し、母が徘徊すると知らせてくれたり連れ戻してくださりととてもありがたかった。感謝！感謝！



母の認知症が始まり、ケアマネさんが決まるまでの間、どうしていいかわからず不安でした。自分でケアマネを探すの？と驚いたり、徘徊していたのを見ず知らずの人が連れてきて頂いた時は、地域のつながりがありがたかったです。家族だけでは何もできないのだとつくづく思います。普段から声かけをして困った時は助け合うのが理想的です。

母の様子がおかしくなって、周りの人は遠ざかりました、孤独ですね。何年かして、私の方から母のことをオープンにすると月に1度の近所の女子会に誘ってくれて、行っています。病気のことを理解してくれてありがたいです。

「いつでも手伝うよ」と言ってもらえた時うれしかった。

介護している人は、介護している悩み、親族との関わり方、愚痴をひたすら聴いて下さる方が一人でもいると、介護に力が出ます。気軽に色々な情報がもらえる所があると嬉しいです。



今は近所同士、情報を共有し協力できる体制ができている。地域でのつながりが強く、連絡も密に出来ている。近所が親戚のようなものなので偏見や悪口はないと思う。



自分の時間がない。介護者が自由になれる時間が欲しい。四六時中一緒なのはストレスがたまる。会話のキャッチボールがないため孤独である。週1回でもいいからデイサービスに行って欲しい。外出拒否の本人と留守番してくれる人がいたら良い。

認知症と分かった時に近所の方に相談したら、「民生委員さんと近所のお友達には今後のこともあるから言っておいた方が良いでしょう？」とアドバイスを頂き報告しました。その後、徘徊が始まった時に近所の方が気づいて追っかけてくれたり、協力してくれました。「近所の見守り」はありがたいです。認知症とはいえ、母らしく毎日楽しく生活できるように、あまり一般の方々との壁を作らない地域であって欲しいと思います。



認知症になっても一緒に暮らせる 社会を目指して…

アンケートを行ったことにより、ご家族の想いを知ることが出来ました。

「こころのこえ」を読んだ方にも認知症の方や、介護するご家族の思いを理解して頂けたら幸いです。

誰もが住み慣れた地域で過ごしたいと思う気持ちは同じです。

認知症になったら困るという発想から、認知症になっても困らない社会を作るという発想へと転換することが必要です。

難しく考えず、ほんの少しの声かけ、思いやりが勇気づけられるのです。

まずは自分でできることから始めてみてください。

一緒に協力し合い、誰もが住みやすい地域を作っていきましょう。

