

## 熊本地震・現地からの続報

熊本県支部副代表 村田洋子さんの報告

# 支部総会を無事開催 つながりを確認

震災からちょうど1ヵ月、慌ただしく準備を進め、予定通り5月14日に支部総会を何とか行うことができました。

支部総会では、日頃からの会員とのコミュニケーションの大切さや、携帯番号を含む緊急連絡先の把握などの指摘があり、今後の課題を残しながらも全議案の承認を得ることができ無事終了しました。



各県支部からのお見舞いの品、色紙、メールなど

### 支部総会での内田妙子代表のあいさつ

それぞれ被害がありましたが、本震後の安否確認で皆さんの無事が確認できて本当に良かったです。全国の支部からお見舞いや励ましのメールをいただき、5月10日には鹿児島県支部の常見裕之代表が来所、13日には京都から高見国生代表も激励に立ち寄られ、元気をいただきました。

今日は、「家族の会」がしっかりとつながっていることを確認いただければと思います。

### 支部総会後の交流会

「皆さんとお弁当を食べるのを楽しみに来ました」との声に、初めての試みだった総会後の昼食をとりながらの交流会は、この時期にどうかと不安もありましたが、大成功だったようです。和やかな雰囲気の中、近況を聞くと、「まだ、地震のことは話したくない」と言葉をつまらせる方もいて、共有しているつもりでも心の痛みはそれぞれ違うことに気づかされました。

#### ●参加者の声●

- 水道もガスも使えず何日もお風呂に入れない中、支部がつどいなどで使用している貸家「みどりの小路」で入浴すること



つらい体験を語りながらも、笑顔も見られました

ができて、とてもありがたかった。

- 母と避難所に行ったが、緊張からか頻繁にトイレに行くので、こちらも眠れず大変だった。
- 週6日ヘルパーを利用していた母が我が家に避難してきたが、すぐにヘルパーさんから「自宅に戻られていいですよ、私が伺いますから」と電話があった。自分も被害に遭われているだろうに本当にありがたい思いで涙が出た。
- 避難する時にエレベーターが使えず、妻を車椅子に乗せて後ろ向きで階段を降りた。その恐怖心からか今でも、うなされたように声を出すようになった。
- 「今、何か足りていない物はないですか」とよく質問されるが、一番願うのは代わって一時でも介護してくれる人だ。

若年性認知症の女性に地震直後に被害を尋ねると、「食器類が割れました」と答えていたのが、1週間もすると「何も被害はありませんでした」と笑顔で答えられ、恐怖で悪化する場合もあるが、記憶からなくなることも認知症の症状だと感じました。

福祉避難所が話題になりましたが、知らなかった方も多く、今後、支部でも把握したいと思います。

## 「熊本地震」被害会員への義援金をお願いしています

### 郵便振替口座

口座名義：家族の会義援金

口座番号：00980-4-146638

義援金協力者一覧は、4～5ページに掲載しています。

# 本人登場

## 私らしく仲間とともに

No.132



### 高倉敬治さん 59歳・徳島県支部

昨年度、国の委員会（認知症の人の行動・心理症状や身体合併症対応などの医療・介護のあり方）に本人委員として参加した高倉さんです。先月の徳島県支部総会で、世話人そして徳島県支部代議員として承認されました。現在、ハローワークを通じて就活中で、今月、障害者雇用枠で採用面接を受ける予定です。多職種によるサポートチームが作られ、心身状態に合わせた就労支援を受けています。

#### 「家族の会」との出会い

3年半くらい前に物忘れが目立つようになり病院を受診しましたが、大学病院で「うつ」と診断され、1年位は家に引きこもっていました。妻に「家族の会」の集まりに行こうと誘われ参加し、2回目に参加した時に、カフェを作るので手伝ってほしいと言われ、次の日から掃除をしに出かけたりするようになりました。家に引きこもっていた私が少しずつ社会とのつながりを取り戻していくきっかけになったと思います。

#### 就労のきっかけ

セカンドオピニオンを受け、軽度認知障害の診断を受けました。主治医に「働いてみては？」と言われ、多機能型事業所で就労支援サービスを利用しました。今では週に5日、野菜の袋詰めやリサイクル作業などを行っています。ここでの就労体験を通して、人とのつながりが広がり、自分に対して自信が

持てるようになりました。

まだまだ自分にできることがあると思い、昨年の夏に一念発起して「介護初任者研修」の受講をチャレンジし、無事修了することができました。「家族の会」での出会いも私の背中を押してくれる大きな力になったと思います。

#### 仕事への意欲と葛藤

受講で学んだことや自分自身の経験を活かして福祉関係の仕事に携わりたいと思っていますが、主治医からのアドバイスや職業適性検査では、商品の陳列や食品の盛り付けなどの仕事を勧められました。しかし主治医の反対を押し切って自分のやりたいことを押し通すほどの自信もなく、今でも心の中では葛藤が続いています。

#### 私のこれから

病気に気づいてから今に至るまで、自分の力ではどうしようもない出来事に落ち込んだり悩む日々もありましたが、周囲の人に支えられながら自分のやりたいことに気づいたり、居場所をいくつも持つこともできました。また、チームでの就労支援にも安心と期待を抱いています。悩みはつきませんが、今後も模索しながら自分らしく生きていけたらと考えています。

（日本認知症グループホーム協会の講演での発言原稿より、鈴木和代委員が抜粋）

徳島で開催された日本認知症グループホーム協会での講演



#### 情報コーナー

#### 本人交流の場

（詳細は各支部まで）

宮城●7月7日休午前10:30～午後3:00／本人・若年のつどい→泉区南光台市民センター  
山形●7月20日休午後1:30～3:30／なのはな→さくらんぼカフェ  
埼玉●7月27日休午前11:00～午後1:00／若年のつどい・大宮（北区）→大砂土ふれあいの里

神奈川●7月28日休午後1:30～3:30／やまゆりの会→ウイリング横浜11階会議室2  
富山●7月16日休午後1:30～3:30／てるてるぼうずの会→サンフォルテ  
岐阜●7月17日休午前11:00～午後3:30／若年性認知症介護のつどい→ニッケかみ野苑  
静岡●7月12日休午前10:00～午後1:00／若年性のつどい→富士市フィランセ西館3階  
愛知●7月9日休午前10:30～午後3:00／元気かい→東海市しあわせ村  
三重●7月3日休午後1:30～3:30／若年認知

症本人交流会と家族のつどい→伊勢市福祉健康センター  
奈良●7月2日休午後1:00～3:00／若年のつどい→奈良市ボランティアセンター  
広島●7月23日休午前11:00～午後3:30／陽溜まりの会西部→廿日市市総合健康福祉センター  
長崎●7月12日休午後1:30～3:30／若年性認知症の人と家族のつどい→ささば市民活動交流プラザ  
熊本●7月2日休午後1:00～3:00／若年期認知症のつどい→熊本県認知症コールセンター

介護初心者の悩みに応える

## “つどい”は知恵の宝庫

110



## どうしたら気持ちのコントロールができるでしょうか

アルツハイマー型認知症で要介護1（サービス利用無）の母70歳を自宅で介護しています。私は一人息子で独身（会社勤め）、父はだいぶ前に他界し、母と二人暮らしです。3年前から物忘れがありましたが、最近は支離滅裂で暴言、攻撃的な言動が多くなり、私自身のストレスが溜まっています。母に対して大声で怒鳴り、手をあげることもあります。冷静になると悪いことをしたと思いますが、その場になると怒りを抑えることができません。どうすれば気持ちをコントロールできるでしょうか。（相談者 45歳息子）



## その場を離れるのが良いかもしれません▶

私も今同じような状況で悩んでいます。腹立ち紛れに茶碗をいくつ割ったかわかりません。怒りを沈める方法としては「深呼吸をする」「6秒間だけ我慢するとよい」などと言われますが、私の場合は、怒りが爆発すると感じたら「その場を離れる」ことが一番有効なように思います。ぜひやってみてください。



## かかりつけ医に相談をしましょう▶

お母様の受診に付き添い、最近の状態をかかりつけ医に相談してください。服薬が必要なのにきちんと服用できていなかったり、体調不良や便秘、睡眠不足などで不穏になることもあります。仕事で平日休みにくいようでしたら、お母様の兄弟など親戚の人に協力を頼んでみませんか？



## お母様は寂しかったり不安なのではないでしょうか▶

お母様は、あなたが出勤してから一人の時間が寂しく、帰宅されたあなたにそんな思いをドツと吐き出しておられるのではないのでしょうか。これまでサービスは使っていない

かったようですが、お母様の気持ちをゆっくり聞いてみたうえで、なんとかサービスの利用ができないかケアマネジャーに相談してみましょう。それがどうしてもうまくいかないのであれば、在宅ではもう無理なのかもしれません。



## あなた自身の人生も大切に▶

お仕事と介護の両立は大変ですね。それでもサービスを利用されていないのには、よほどの理由があるのでしょうか。在宅は限界と判断し、グループホーム等への入所を考えましょう。あなたご自身の人生設計も大事ですし、入所で気持ちにゆとりができ、やさしく接しられるようになるご家族もおられますよ。



## 悩みを語れる場を多く持ちましょう▶

あなたの気持ちを吐露する場所が必要です。「男性介護者のつどい」に参加してください。日頃のうっぷん、愚痴、つらさを吐き出してストレスの解消をしたり、男性ならではの悩みを語りあうことや、知恵をもらうこともできます。また、お母様が認知症であることを周りに知らせておくと、気が楽になることもあります。

症状・対応

人間関係

相談者の心身

サービス利用

経済的な悩み

医療関係

# 会員さんからの お便り

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、  
「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

お便りお待ちしております！

うれしい、悲しい、怒ってる、その気持ちをお届け  
ください。あなたと同じ思いで、共感される方、励  
まされる方がきっとおられます。

〒602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下ル  
京都社会福祉会館内〈「家族の会」編集委員会宛〉  
FAX.075-811-8188 Eメール office@alzheim.or.jp

ぼ〜れぼ〜れ4月号  
「気が滅入ります」を読んで

## 父にストレスを感じクタクタです

●宮城県 Aさん 40歳代 女性

お気持ちとてもとてもわかります。私は一人っ  
子で結婚し、実家から車で15分程度のところに  
住んでいます。現在、父は80歳で一人暮らし、  
母は77歳でグループホームにお世話になってい  
ます。父は足が悪くて要介護2。ヘルパーさん  
とリハビリのサービスを利用しています。母の認  
知症がわかったのは今から10年前でした。

父に認知症の人への対応を学んでもらおう  
と、私が読んだ資料、本等を渡しても、読んだ  
のか、読んでも行動に出せないのか、母が一  
緒にいる手前、その話題を出すこともできず、  
とてもイライラしていました。できないことを叱  
ったり、大きな声で注意したり、その後、母は

家を出て警察にお世話になったこともあります。  
認知症の症状の変化等、こんなこともわか  
っていないのかとあきれることも多々ありまし  
た。

それでもずっと一緒にいて大変だろうと、同  
居していない私は後ろめたい気持ちがありまし  
た。でも、母が施設に入ってから相変わらず  
なんです。父に対してのストレスの方が大きくな  
り、今は父とは2ヵ月に一度、年金等の時のみ  
会うようにしています。それでもクタクタになりま  
す。

一緒に暮らしていない私ですらこんな状態な  
のですから、Aさんはさぞ大変でしょう。それ  
にきっとお母様は今一番難しい時だと思いま  
す。私の母もデイサービスに行くのも、薬を飲む  
のもとても大変でした。Aさん自身のお身体が  
とても心配です。いいデイサービスが見つかる  
といいですね。そして、いいケアマネさんに出  
会えるととても安心ですよ。

## 楽しい思い出ばかり

●兵庫県 Bさん 90歳代 男性

3年間、認知症の妻を老々介護しました。  
5年前に他界。現在一人暮らしながら、まだ  
妻と同居しているような気がします。大変なこ  
ともあったけれど、今は楽しい思い出ばかり。

## 一緒に考えたい

●岐阜県 Cさん 50歳代 女性

認知症だった母が亡くなって4年目になりま  
す。昨年、「家族の会」に行かせていただき  
ました。こうした「会」をその時に知ってい  
たら、相談することも癒してもらえることもでき  
たかもしれないと感じました。今現在は介護  
が必要な認知症の家族はいませんが、「家族  
の会」の会員となり、認知症になっても安心  
して暮らせる社会づくりを一緒に考えさせて  
いただきたいと思います。



## 夫にとっては最高の生活だと思いたい

●愛媛県 Dさん 60歳代 女性

63歳の夫は52歳の時にアルツハイマー型認知症と診断された。現在要介護3でグループホームに入居している。介護できない私は自己否定感に悩まされている。「グループホームの入居は早いのでは…」との医者言葉も重く残っている。

専門職の人の中で過ごしている夫にとっては最高の生活がそこにある。これで殺さずにすみそうだ…。家族にとって、認知症の身内を世間にさらすことはできない。

## 世間の目は…

●三重県 Eさん 50歳代 女性

義母は88歳、3年前にアルツハイマー型認知症と診断されました。「家族の会」に参加して入会を決めました。

今、義母はとても落ち着いていて、忘れていることを指摘しない限り、いまのところ終始ご機嫌です。本人の意思が強くなるので、危険でない限り今までしてきたことはやってもらっています。スーパーでのお金の支払いなど。

一般の人に、認知症について理解してもらうことは難しいです。世間の目は長男の嫁が献身的に介護するべきと思っている方が大半です。

## 春と秋は不安な季節

●京都府 Fさん 50歳代 女性

母は、春先（3～4月）と秋口（9～11月）にいつも症状が大きく変わって、昼夜逆転し、眠らない夜が続きます。また、イライラがひどくなり、暴言も出たりします。多くの人にとって、気持ちのいい春や秋ですが、私達にとっては10年以上前から、不安な季節です。



## 父の次は母、どうすればサービスを受け入れるのか

●神奈川県 Gさん 50歳代 女性

91歳の父は87歳の母と暮らしています。私の姉は同じ敷地に別所帯で住んでおりますが、障がいの子を抱え、父の介護に十分、時間をとることができません。次女の私は、車で1時間位のところに住んでいます。父は最近、徘徊、せん妄、失禁と急に症状がすみ、母も介護にすっかり疲れています。

母は父が介護サービスを受けることに抵抗があったのですが、ようやくデイサービスやショートステイを使うようになりました。母自身も物忘れが多く、歩行もかなり辛くなってきましたが、自分は介護認定を受けようとしません。

今後、父母の状況が変わっていく中で、どのようなサービスをお願いするのがよいのか、母が認定を受け、サービスを受け入れる気持ちになるにはどのような声かけをしていけばよいのか、助言をいただきたいです。

## 認知症カフェですすめられ

●兵庫県 Hさん 60歳代 男性

現在64歳の妻は、平成22年12月頃より、若年性アルツハイマー型認知症を発症しました。現在だんだん症状が悪化しています。戸の開閉困難なため、徘徊の心配はありませんが、私のいない時は失禁の心配があります。現在デイサービス週2日、私が送迎し世話になっています。その施設の認知症カフェに行き、指導員の方にいろいろ教わり、「家族の会」への入会もすすめられました。

※お名前はイニシャルではありません。  
年齢は「50歳代」等で表記しています。