

認知症ピアサポート～活動編～

いっしょなら
きっと大丈夫!!



福岡県認知症ピアサポート
活動支援事業

認知症ピアサポート～活動系編～

ようやく私も**認知症**を受け入れる力が湧いてきた！！

やっぱり私も**ピアサポーター**やってみたい！



誰かの**力**になりたい！



でもやったことないしなあ・・・

大丈夫！ サポーター活動に正解なんてないんだよ。
自分に起きていることを話しているだけなんだよ。

だってさ、認知症の診断を受けたり、
認知症の薬を飲んだりするのはさ、

お医者さんだって経験していないことなんだよ。

僕たちにしか、
わからないことがあるんだよ。

若年性でも高齢者でも、どんな認知症でも、

その人にしか分からない

経験があるんだよ。



一緒に活動してほしい！！



サポーター活動への支援について

🗝️キーワードは // どんな時も味方しているよ😊 //

1 ピアサポーターってどんなことをするの？

「ピアサポート」は「ピアカウンセリング」ではないんだよ。

一番大切なことは**共感すること**。サポーターには、**自分の不安だった体験や今、元気でいられることの工夫**を話して欲しいんだ。誰にだってできるよ。最初からみんな、元気だったわけじゃないんだ。僕は、サポーターをすることで、その人自身が元気になってくれればいいと思っているよ。

2 ピアサポーターは絶対にやらないといけないの？

サポーターをやるかどうかは、**その人次第だよ**。他の人の活動を見て、途中で活動を始めたくなっても受け入れるよ。その人が、どんな活動をしたいかで様々な工夫をしているんだ。

3 サポーターが人前で話す時の原稿は誰かが考えているの？

サポーターが講演の原稿を作る際は、内容を一緒にまとめる程度で**手伝い過ぎないし**、発表の直前まで家族にも見せないようにしているんだよ。家族に見せると修正されてしまうことがあるんだ。



話を聞くポイント

キーワードは // どんな時でも共感するよ 😊 //

1 診断を受けた直後の人には、どう接すればいいの？

診断を受けた直後には、「今日と明日の自分は変わらないよ。

一週間後も変わらない。一年後、症状は、もしかしたら進行しているかもしれない。

でも仲間と工夫すれば困らない。」と声をかけるよ。

認知症の進行を前提に備える方法を一緒に考えていくんだよ。

2 同じことを何度も繰り返して言われたらどうすればいいの？

同じことを何度も繰り返して言うのは、

大切だと思っているからなんだよ。

その伝えたいことを紐解いていけば、その人が見えてくるようになるんだ。

3 不安を感じている人への対応は？

不安を持つ人には、家族に背を向けて座るように促しているよ。

それは家族が目の前にいると話したいことも話せない人がいるからなんだよ。

家族の事を大切に思っていて心配をかけたくないと思っているからね。



話を聞く③ 17のポイント

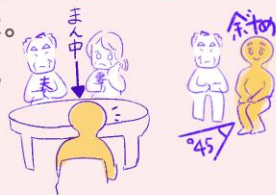
🗝️キーワードは // どんな時でも共感するよ😊 //

4 ご夫婦で相談に来られた場合、私はどこに座ればいいのか？

夫婦から話を聞く場合、向かい側で自分が真ん中になる様に座るよ。

1対1で話を聞く場合は斜め45度に座るようにしているんだ。

真正面に座ると尋問されていると感じてしまう人がいるんだよ。



5 話すことが苦手な人への対応はどうすればいいのか？

まず、均等に話しをふって、自分の左側には話せる人を、

右側には話すことが苦手な人に座ってもらい、時計回りに話を聞いていけば、自然と話してくれるようになるんだよ。

話せる人の話を聞いて共感することで自分の言葉になるんだよ。



6 質問する時に気を付けていることはある？

質問する時は、毎回、質問と名前（ニックネーム）

を呼びかけるようにしているよ。話さない人に対しては、

10秒程度待って「また後で話を振るね。」と

言うようにしているんだ。



7 家族が先に話してしまう場合はどうすればいいのか？

家族が先に話してしまう時は、本人に話を聞きたいことを伝えるようにしているよ。

その後で、家族にも話を聞くことを伝えるよ。



話を聞く③ 17のポイント

🗑️ キーワードは // どんな時でも共感するよ 😊 //

8 どんな質問をすればいいのかな？

誰でも答えられるオープンな質問をするようにしているよ。

確認したいときは

YESかNOで答えられる質問をするよ。



9 話を聞く時に気を付けていることある？

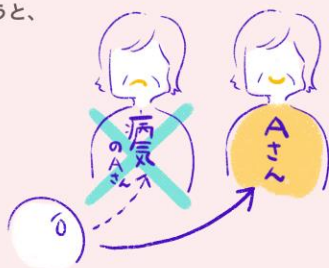
病名を聞かないということ。病名を聞いてしまうと、

その人ではなく「病氣」を見て話してしまうからね。

話す内容を忘れてしまったとしても、それでいいんだよ。

「話を聞き出さない。」と思って

アセスメントになってしまわないようにしているよ



10 困っていることを聞けばいいのかな？

困っていることを聞くのではなく、

「何がしたい？」ということ聞くよ。

11 話の内容がネガティブな話になった時は？

工夫して、うまくいった事例を紹介して、ポジティブな方向に転換するよ。

泣いている人に対しては、「泣きたい時は泣いてもいいよ。

辛いんだから、今日は泣いて明日は笑顔でいようね。」

と声をかけるようにしているよ。





話を聞く③ 17のポイント

🗝️キーワードは // どんな時でも共感するよ😊 //

12 家族への不満が続く時は、どうすればいいのかな？

とにかく聞いて吐き出してもらおう。

「心配しているからかな。家族に伝えてみよう。」と話そう。

そして、うまくいった好事例を伝えるよ。



13 介護者への不満が続く時は、どうすればいいのかな？

とにかく気持ちを聞くようにしているよ。

「どうすればうまくいくか考えよう。」と話しながら、

本人の味方になって最後は、ポジティブな方向に持っていくよ。



14 病気に対する不安がある時は、どうすればいいのかな？

今日を楽しく生きることが伝えるよ。

先のことを考えたら不安しかないのは誰も同じだもん。

「一日一日を楽しく生きよう。」ということをも共感することが大切さ。

不安はなくなるらない。認知症が治るかどうかではなく、

いかに楽しく過ごすかを考えるんだ。





話を聞くポイント17

キーワードは // どんな時でも共感するよ😊 //

15 自分の行動が周囲の人にどう思われているか 不安を感じる時は、どうすればいいのかな？

活動を進めている僕たちに周囲の人がひどい態度をとることはないよ。

不安を感じるのは、**自分の中に偏見があるから**じゃないのかな。

自分の中の偏見がなくなると楽になるんだよ。偏見を持たれても、

強い心でいられるようになるよ。**認知症に対する偏見を**

持つ人とは距離を置くのも方法だね。



16 何から手をつけていいかわからない時は？

認知症では死なないことを伝えるよ。

そして「**今まで通りの生活を続けられるように工夫しよう。**」

と伝えるよ。

17 不安なんだけど、何が不安かがわからない時は？

症状の進行についてわからないことが多いと不安になるよ。

この先どうなるかわからないけど、自分が笑って話すことが意味を持つと思うんだ。

認知症になる＝**介護保険**を利用してサービスを受ける。

ではなく、**自分がやりたいことを見つける**ことが大切だと思うんだ。





家族に対して6つのポイント

♀キーワード

心配はたくさんさせてしまうと思う。
だけど、信用してね!! 😊

1 家族から財布を取り上げられてしまった時は？

家族に対して「自分を取り上げられたら。」

ということを考えてもらおう。

「家族がやってくれるから安心。」って言葉は諦めなんだよ。

「小遣いをくれない。」って言葉は本音だね。

言葉の裏にある言葉を考えてみよう。



2 家族に自動車の運転を止められた時は？

メリットとデメリットを伝えたらうで本人に決断してもらおう。

確かに不安の中で運転している人も多い。

それは、生活の中の不便を解消するためにしていることなんだ。

家族に対して、本人に決めてもらうことで家族の負担も軽減
することを伝えるよ。



3 家族が自分の行動を監視していると言われた時は？

「返事を忘れたフリして聞き流すようにしているよ」と

アドバイスするよ (笑)。GPSをつけられている人も多いんだ。

海外では、GPSを持ち歩くことで一人で自由に行動できるようになるという解釈だけど、日本では常に監視されているという解釈になるんだ。

本人の意思を聞いてGPSを使用する時のルールを設定したほうがいいと思うよ。





家族に対して6つのポイント

♀キーワード

心配はたくさんさせてしまうと思う。
だけど、信用してね!! 😊

4 家族に携帯電話を取り上げられた時、どうすればいいのかな？

「認知症になってから使い方がおかしくなった。」

と誤解されている場合があるよ。

どうして認知症の人が携帯電話を使うことができなくなるのか考えてほしいんだ。

社会と遮断され、家族からの連絡だけになってしまうと

ワクワク感がないよね？

友達や地域の人とつながるための携帯電話でなければ、

充電すらしなくなると思うんだ。



5 忘れることを怒られてしまう時は？

骨折している人に走れとは言わないのに、

どうして認知症の人に忘れるなど言うのかな？

そこを考えてもらおう。



6 家族に怒られてしまう時は？

諦めずに家族に対して伝え続けることをすすめるよ。

怒られることは、自分にとってプラスにならないこと。

家族に対して申し訳ない気持ちになるかもしれないけれど、

嫌なことは嫌だと家族に対して伝えようと話すよ。



<最後に>

ピアサポート活動は、人を元気にする力があるけど
実は、僕も元気ももらっているんだ。
僕は、そんなに強いわけじゃない。

でも自分の経験を伝えることで、その人が元気になったり
笑顔になってくれることが嬉しいんだ。

僕は認知症という病気になって、たくさんの人と出会い
生きる世界が広がったんだ。

何もしなければ何も変わらないよ。

認知症になって苦手なことや、できないことが増えても

笑顔で「助けて」と言える社会を一緒につくろう。



福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課

受託法人 特定非営利活動法人 たすけ愛京築

～監修～

一般社団法人 認知症当事者ネットワークみやぎ

代表理事 丹野 智文

福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県若年性認知症
サポートセンターのHP



日本イラスト通訳®協会
ついでる合同会社
代表 山崎史 香