

# 16 介護を拒否されて困っています

Q

介護する側の負担を軽減させるためにも介護サービスを受けたいと思っていますのですが、本人が頑なに拒んで利用できていません。どうすればいいですか。

[40代]



A

介護サービスを受けたくない理由があるのかもしれませんが。まずはご本人の気持ちや考えを聞き、受けたくない理由を知るところから始めましょう。ひとりで抱え込まず、周りの方にも協力してもらいながら、対応方法を一緒に考えてもらいましょう。



## 介護サービスを受けたくない理由

介護を受ける方の考えや介護サービスの種類によってもさまざまですが、つぎのような理由が考えられます。

- 自尊心による抵抗  
(分かっているけど認めたくない気持ち)
- どのような介護サービスかわからないことによる不安
- 他人に迷惑をかけたくない
- 家族に金銭的な負担をかけたくない
- これまでの生活習慣を変えたくない
- 介護の必要性を感じていない
- 介護は家族がするものと考えている

まずは介護を受ける方の気持ちを受け止め、介護サービスを利用してほしい理由やメリットなどを伝えてみましょう。

## 介護サービスを拒否されたときの相談先

介護サービスを拒否されてお困りの際は、ケアマネジャー(→13)、市区町村の窓口、地域包括支援センター(→3)などに相談してみてください。

また、かかりつけ医や近所の方、親族や知人など、第三者の助言で考えが変わることもあります。周囲の方に相談し、協力をお願いするのもひとつの方法です。

## 組合員からのアドバイス!

元気な間に介護についてご家族で話しておくことが大切です。自分と周囲とバランスを考え、どんなサービスが受けられるのか事前に調べておくと思いません。[50代]



## 17

## 介護を受ける方に寄り添うには？

Q

こちらが「よかれと思って」やっていることが、介護を受ける方の気持ちを傷つけているかも？と不安に思うことがあります。どのように寄り添い、どこまで手助けをするべきでしょうか。[60代]



A

介護では、介護を受ける方の価値観や意思を尊重し、人としての尊厳を損なわないように支援していくことや、ご本人が「今できること」を維持・向上できるようサポートすることが大切とされています。具体的なポイントをみてみましょう。



### 身体面でのポイント ～自立のために～

忙しい日々の中で介護をしていると、効率重視になってしまい、ご本人ができることまで手助けしてしまうこともあるかもしれません。しかし、身体面の支援では、食事や運動など「ご本人が行う活動を可能な限り尊重すること」が大切です。必要以上の手助けは、自立を妨げ、今ある身体機能を衰えさせる可能性があるからです。どこまで介助をすればよいかわからない場合は、ケアマネジャーに相談してみましょう(→13)。

### 精神面でのポイント ～尊厳を守るために～

介護を受ける方の尊厳を守るためには、「ご本人の感情や価値観を理解し尊重すること」が大切です。介護をする方が主体となって判断したり、行動したりすることが必要な場面もあるかもしれませんが、介護を受ける方がこれまでの人生で築き上げてきた価値観や、「こうしたい(したくない)」という想いを尊重しましょう。もちろん、介護をする方の感情や価値観も同じくらい大切です。つらいときはプロに任せて少し距離を置くなど、ご自身も大切にしてください。

### 組合員からのアドバイス!

介護を受ける方には、これまで生きてきた人生があります。その方の価値観や大切にしていることを受け入れ、柔軟に接することが必要だと感じました。[40代]



18

# 認知症の親とどう接したらいい？



**Q** 父が認知症で、介護しています。年を追うごとに症状がひどくなり、暴言や暴力もあります。認知症の症状は頭で理解していても、とても大変です。[70代]

**A**

認知症の方との接し方のポイントをいくつかご紹介します。認知症の方の介護は、プロでも接し方が難しいとよく言われます。一人で抱え込まず、ケアマネジャー(→13)や地域包括支援センター(→3)、主治医などに相談しましょう。悩みを相談したり、共感しあえるコミュニティを見つけてみるのも良いかもしれません。



## 認知症の方の行動を理解するために

認知症の方は、周囲の人との関わりの中で3つの原則に抵触した場合に、暴言や暴力などの激しい言動を示すことがあると考えられています。

<b>第1原則</b> ご本人の記憶になければご本人にとっては事実ではない	<b>第2原則</b> ご本人が思ったことはご本人にとっては絶対的な事実である	<b>第3原則</b> 認知症が進行してもプライドがある
認知症の方は、出来事の全体をごっそり忘れてしまう記憶障害を持っています。周りにとっては真実でも、ご本人は記憶がないため真実ではなくなります。思い出させようとしたり、教えたりしても、ご本人にとっては事実ではないため、さらに混乱させてしまうことも。	例えば、認知症の方が食事をしたことを忘れて、「まだ食事を食べていない」と思った場合、それが絶対的な事実となり、否定すると激しい反発が出てきます。まずは受け止め、落ち着いたら別の話題に切り替えるのが良いとされています。	認知症が進んでも羞恥心やプライドがなくなるわけではなく、子ども(若い方)から「そんなことをしてはダメと言ってるでしょ」などと言われると、プライドを傷つけられたと感じて、怒りだすことがあります。プライドや尊厳を守る接し方を心がけましょう。

※公益社団法人認知症の人と家族の会「認知症の人の激しい言動を理解するための3原則」(同会副代表理事の杉山孝博医師が考案)より。

## 認知症の方との会話のコツ

認知症の方は、話したことや聞いたこと、行動したことはすぐに忘れてますが、そのときの「感情」は長く残り続けるそうです。認知症の方と会話するときは、つぎの4つのコツを意識してみてください。良い感情を残すことができ、穏やかに過ごしてもらえるかもしれません。

ほめる、感謝する	どのようなことをされても、「上手ね」「ありがとう。助かったわ」などと言い続けていると、次第にご本人の表情や言動が落ち着いてきます。
同情	「そういう事があったのですか」「大変ですね」と相づちを打つことも大切です。
共感	「良かったね」を話の終りに付け加えると認知症の方にとっては「共感」になります。「ごはんおいしかった？良かったね」というようにこちらが共感を示すと、認知症の方は介護をする方に共感を持つようになり穏やかな気持ちになります。
事実でなくても認める、演技をする	認知症の方にとっての事実を否定するとこだわりがますます強くなって混乱が続きます。まずは否定せずに話を聞いて、ご本人の思い込みをいったん受け入れましょう。ご本人の世界に合わせてセリフを考え、演技する俳優になったつもりで。

※公益社団法人認知症の人と家族の会「認知症をよく理解するための9大法則・1原則」より「第5法則 感情残像の法則」(同会副代表理事の杉山孝博医師が考案)より。

## 認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症カフェ(オレンジカフェ)は、認知症のご本人やご家族、地域の方、専門家が、情報を共有し理解しあう場です。誰でも参加でき、お茶や軽食を楽しみながら自由に過ごすなかで、認知症の方同士の交流が深められたり、介護や医療についての情報交換ができたりします。ご自身の地域のカフェを探してみてください。

## 認知症の人と家族の会

公益財団法人認知症の人と家族の会は、1980年に認知症の人を介護するご家族と支援者が中心となり結成された全国組織です。「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指して、主に次の活動に取り組んでいます。ホームページには、認知症に関する基本的な情報も掲載されています。

- 当事者同士で悩みを打ちあけ交流できる「つどい」の開催
- 介護に関する情報などを知ることができる「会報」の発行
- 困ったり悩んだりしたときに相談できる「電話相談」

アクセスはこちら



# 19 単身者です。どのように介護に備えたらいい？

**Q** 未婚で、子供もおりません。単身者はどのように介護に備えればいいのでしょうか。なにを準備しておけばいいか、などが気になります。  
[50代]



**A** おひとりで生活していると、介護が必要になったときにどうなるのか、不安ですね。さまざまなサービスや公的制度がありますので、調べてみたり、地域包括支援センターへ相談したり(→ **3**)、できることから準備をしていきましょう。



## 介護への備え、何ができる？

単身者でも受けられる介護サービスに違いはありません。身寄りのない方の場合、施設入居時などに「保証人がいない」ことが問題になるケースが多いので、成年後見制度や民間の身元保証サービスなどについて事前に調べておくといいでしょう。

成年後見人には親族以外の方も選任することができます。また、民間のサービスではトラブルの報告も。地域包括支援センターにも相談しながら検討を進めましょう。



## 地域とのつながり

地域とのつながりを持つことは、介護を予防する観点でとても大切です。地域のボランティアやスポーツ、趣味の集まりなど社会参加の割合が高いほど、転倒や認知症、うつ病のリスクが低い傾向があるというデータもあります。まずは、お住まいの自治体にどのような集まりやボランティア活動があるのか調べてみることから始めてみるのはいかがでしょうか(→ **8**)。

### ≡ 生協の利用で地域とつながる! ≡

生協の宅配では、毎週同じ曜日の同じ時間帯に、担当者が地域を回り、商品をお届けしています。普段の買い物や食事を支えるだけでなく、組合員や地域の高齢者などの異変に気付いたら、事前に取り決めた連絡先に連絡・通報を行う「地域見守り」の活動をしている生協もあります。ぜひ、お近くの生協をチェックしてみてください。

## 20 家族・親族とうまく協力するコツは？

Q

近県に住む両親を月に一度帰省して介護しています。実家近くに住んでいる兄弟からの叱責や、もっと頻繁に帰省してほしいという無言の重圧があります。

[40代]



A

兄弟姉妹や親族との関係性はさまざまですが、負担が偏らないよう、それぞれの介護に対する考えや状況を本音で話し合うことが重要です。話しづらいかもかもしれませんが、ご家族とご自身のために話し合う機会を設けてみてはいかがでしょうか。



## 家族間のトラブルを避けるために

病気やケガの後遺症で、突然介護が始まることもあります。介護が始まる前であれば親御さんが元気なうちに、介護が始まった後であればできるだけ早いタイミングで、介護について家族間で話し合ってみましょう(→9)。

## 話し合いのテーマの一例

- 1 親御さん自身の介護に対する考えや、経済状況は？  
テレビで介護の話題が出てきたときなど、タイミングを工夫して聞いてみましょう。
- 2 どれくらい介護に関われそうか？  
家族間で負担が偏らないよう、早いタイミングでお互いの状況や介護への関わり方について確認し合ひましょう。
- 3 お金をどこから出すのか？  
基本的には親御さんのお金になると思います。不足分や一時的な出費をご家族が負担する場合もあるため、誰がどの程度負担できるのかなど確認しましょう。

## 介護に参加しようとしめない理由は？

メインで介護をしていない方の中には、育児や健康状態、経済的に苦しいなどの理由があるかもしれません。また、メインで介護をしている方が介護の状況などを共有していないと、「聞いていない」「勝手に決めている」などと不満を感じて手伝わってもらえないケースもあるそうです。まずは、介護に対する考えや状況を本音で話し合い、それぞれが「できること・できないこと」を明確にしてみましょう。

## 組合員からのアドバイス！

一人で介護するのではなく、ご家族、兄弟など、みんなで話し合って協力できるようにすることが必要です。また、話を聞いてもらえるだけでも気持ちが落ち着くので、そういう機会も必要です。

[50代]



## 21

## 介護事業所とはどう接したらいい？

Q

ケアマネさんや介護施設との意思疎通の難しさを感じています。ちゃんとコミュニケーションが取れてなかったのか、相談したことができていないこともあり不安です。

[50代]



A

ケアマネジャー(→13)や介護事業所と合わない場合は、変更することができます。ただし、工夫次第で状況が改善することもあります。介護を受ける方の意思も尊重しながら、まずは自分たちにできないか考えてみましょう。



### コミュニケーションがうまくいかない原因は？

コミュニケーションがうまくいかない原因として、介護を受ける方・ご家族の意向が、ケアマネジャーや介護事業所に伝わっていない場合があります。また、介護を受ける方とご家族が、介護に慣れていないことが原因で不満が出てしまうこともあるようです(この場合、ケアマネジャーを変えても解決しません)。ケアマネジャーの経験不足や多忙が原因の場合もあります。原因によって解決策が異なるため、まずは原因を考えてみましょう。

### 利用者側で工夫できること

- ① **希望する介護サービスについてご家族で話し合う**  
利用者の希望が頻繁に変わる場合、ケアマネジャーが混乱して良い提案ができない場合があります。
- ② **希望するサービスや具体的にどうしてほしいか分かりやすく伝える**  
口頭で伝えるのが難しい場合、文章で伝えてもいいでしょう。
- ③ **介護サービスについて自ら調べてみる**  
知識をつけることで、分かりやすく伝えられたり、介護事業者側が言っていることの理解が深まったりとコミュニケーションが円滑に進むことがあります。

### 組合員からのアドバイス!

自身が介護のことを完璧に学ぶには限界があります。ケアマネさんとご家族との相性もあると思いますが、とにかく関わってくださる方々とコミュニケーションを取っていくこと、こちらの希望と感謝の気持ちを伝えることが大切だと思います。[50代]



## 22 介護のために仕事を辞めるべき？



介護離職という言葉に耳にします。

仕事を続けていけるのか、体力、気力が持つのか。介護を終えた後の自分の生活も心配です。

[50代]



できるかぎり仕事を続けることをおすすめします。介護が終わった後の生活も視野に、支援制度を把握することや介護についてあらかじめご家族とコミュニケーションをとっておくことが大切です。



### 仕事と介護を両立させるための制度

育児・介護休業法により、要介護状態※のご家族を介護する場合、介護を受ける方1人につき通算93日まで、最大3回に分けて介護休業を取得できます(条件を満たせば一定の給付金が支給されます。)

この期間は「介護と仕事を両立できる体制を整える期間」として設定されています。その他、短時間勤務や深夜業の制限などの制度があります。ご本人やご家族、ケアマネジャー(→13)と無理のない介護方針を相談しましょう。

※要介護認定を受けていなくても、所定の条件を満たせば介護休業の対象となりえます。

### 介護に仕事に育児! どうすれば?

市区町村によっては地域包括支援センター内にダブルケア※の相談窓口が設置されており、子育てと介護の悩みに関する相談に応じているところもあります。育児、仕事、介護はそれぞれ分野が異なることから、総合的な相談体制づくりが、市区町村で進められつつあります。まずは地域包括支援センターに相談してみましよう(→3)。

※ダブルケアとは、1人の人や1つの世帯が同時期に介護と育児の両方に直面するという状態などを指します。

### 組合員からのアドバイス!

ひとりで抱え込まないで、兄弟姉妹がいればみんなで分担すること。仕事を辞めるのは最後の手段です。自分自身も健康に留意し、それなりの蓄えも持っておくと安心です。[50代]



介護のために仕事を辞めてしまうのは絶対にダメ。短時間でも仕事を続けて、介護と距離をとる時間や習慣を作りましょう。

[50代]

