

# 出前交流塾

693-0051

島根県出雲市小山町361-2  
エスポアール出雲クリニック  
TEL(0853)21-9779

HPはこちら/



第250号

第249回 R7.12.18(木) in 塩冶コミュニティセンター

テーマ「認知症の人のこころとかかわり～小山のおうちの実践から～」

現代は、多くのひとが、認知症の事を我が事と思いにくく、「どうなるんだろう」とイメージしにくい。昔は「年をとれば死けるのは当たり前」であり、認知症は長生きの証であったが、40～50年前から「認知症になつたら大変だ」という悪いイメージになつてしまい、暮らしにくくなつてしまつた。

当院が運営する「小山のおうち」では、「忘れても大丈夫」という文化があり、そのような文化の下では、穏やかに暮らすことが出来る。小山のおうちでの認知症の人へのかかわりを紹介する。

## 認知症の人のこころとかかわり～小山のおうちの実践から～

小山のおうちは、出雲市小山町にある重度認知症患者デイケア。認知症による様々な悩みを抱えた本人や家族が当院受診後、通所開始となる。平成5年3月に開所し、32年を迎えた。小山のおうちでは利用者をメンバーと呼び、令和7年12月現在、登録者30名、一日に15名程度の方が通所し、平均年齢は82.5歳。多職種で、個性豊かなスタッフが揃い、毎日メンバーとのかかわりを大切にした支援を行っている。

小山のおうちが大切にしていること

### もの忘れを認め合う

長生きすればもの忘れは当たり前。同じ辛さをもつた仲間同士。「忘れた」「わからん」「私も一緒に」と笑って堂々と話せる場所である。「今ここで」を大切に、一日の生活が展開される。

### 集団精神療法的関わり

一日を通して、一つの集団で、同じ話題やプログラムで過ごしている。スタッフはメンバー一人ひとりが「小山のおうち」を舞台として、一日を楽しみながら、持っている力が發揮出来るように、メンバーに寄り添ったかかわりを大切にしている。

### 主役体験

一日を通して、あらゆる場面で主役体験できるような関わりを大切にしている。小さな働き、つぶやかれた一言、知識、経験談、寸劇など、どれも拍手で称える。

小山のおうちでは「もの忘れを認め合う」、つまり認知症を受け入れる文化を大切にしている。

Q. 参加者の皆さん「認知症」のイメージは…

- 同じことを何度も言い、繰り返されるとイラッとする。
- 自分が認知症になった時、こんな事も出来なくなつたのかとがっかりする
- できれば避けたいし、なりたくない
- 年相応であり、誰もがそうなるものだと思っている
- もの忘れをすること
- 昔のことはよく覚えているなど感心した経験がある
- 認知症について、全く分からなかつたが、家族が認知症になって、初めて知つた。
- 進行すると何も分からなくなる



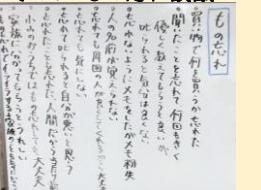
ちなみに小山のおうちのメンバーの「認知症のイメージ」は…

- 年をとれば当たり前
- もの忘れをする
- 周囲の人に自分の気持ちを分かってもらえると良い
- 理解してもらえない苦しい
- 認知症になつてもこれまでと変わらず労わる心を大切にしてほしい などあった。

皆さん、ご自身の考えを語り合い、小山のおうちのメンバーの想いも共有した。

小山のおうちでは日々のかかわりの中で、メンバーの想いを皆で共有し、認め合い、主役体験を大切にして過ごしている。例えば…

### その1～もの忘れ談議～



日付確認をした際、あるメンバーから「日付も分からんて恥ずかしいわ」との言葉があり、もの忘れ談議となつた。

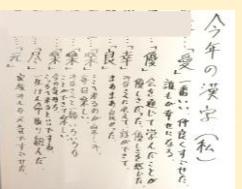
始めは「もの忘れはない」と話していたメンバーも、仲間のメンバーの想いを聞き、ぼろつと本音が出る場面も。普段は言いにくいことも、安心して過ごせる場所では、素直な気持ちを表現でき、気持ちが穏やかになる。

### その2～寸劇・金色夜叉～



寸劇で役を演じることの他に、その人が現在出来ること、昔やつてしたこと、得意なことなどの主役体験により、周りから賞賛され、自分はまだ出来ることと自信を持つことが出来、マイナスの感情が減つて、気持ちがスッキリする。そして、主役体験を通して「役割」を果たす事で、自尊心が高まり、充実感を持つことが出来、安心感につながる。

### その3～今年の漢字～



今、世間で話題になっている事やメンバーの興味のあることをお題に、メンバーの想いを共有。さっきの事は忘れて、「今ここで」の想いや昔の思い出を語り合う事は、気持ちの充足感につながる。認知症であつても、自分の想いを伝え、受け入れられる体験は、認知症や老いを受け入れる事となり、前向きな気持ちで暮らしていく事が出来る。

一人ひとりの想いに寄り添い、その想いを皆で共有し、認め合いながら、より多くの主役体験を経験することで、役割や居場所を奪われた認知症の人が穏やかな生活を送ることが出来る。



### フロアより

#### 感想

子どもの頃、近所に呆けている人がいた。今は「認知症」という言葉で、聞こえは良いが、「ぼけ」は聞こえが悪い印象。「ぼけ」は方言か?

高橋

「呆ける」「ぼけ」は以前から使われており、「ぼんやりしている」と意味合いで、どちらかと言えば気軽に使う言葉である。



#### 感想

小山のおうちの穏やかで温かい空気が良いな感じた。昔、NHKで放送された「心を開いて笑顔を見せて一痴呆症とともに生きる」を観て、感銘を受け、生徒にも知つてもらいたく、学校の授業で紹介している。我が子も不登校になり、何か通じるものがあり、どう関わるか、どう受け入れるかで変わっていくと実感している。

高橋

「心を開いて」の番組は色々な場面で紹介をされている。認知症に対して、誰もが悲観的になるが、認知症について良いイメージを持ってもらえるように、これからも広がっていくと良いと思う。

#### 質問

自分自身、だんだん年をとってきたことを受け入れられず、認知症に対してもマイナスなイメージを持っているため、すぐに明るく前向きな気持ちにはなれない。夫に「さっきも言ったじゃないの?!」と思う。スタッフの人は、繰り返し言われることに対して、どういう気持ちで接しているのか?

スタッフ

小山のおうちでは、その方の話を丁寧に聞くことを心掛けている。家族の立場では難しいこともあるが、言いたいことの10個のうち3個減らすだけでも、穏やかに暮らせると思う。

高橋

年をとれば、同じことを言うのは当たり前であると分かっている人(スタッフ)であつても、いざ自分の家族となると、「さっきも言ったでしょ」と言ってしまうことが多い。「忘れてはいけない」と思う人が何度も同じことを聞き、小山のおうちの様に「忘れても良い」という文化があれば、何度も聞くことなく、穏やかに呆ける事が出来る。穏やかに過ごすために、まずは家庭からもの忘れを受け入れる文化作りが始まると思う。



#### 感想

顔は分かっていても、名前がすぐ出て来ず、その場では話を合わせたり、「急いでいるので失礼します」と立ち去り、後で名前を思い出すことが増えてきた。

高橋

忘れる事は普通の事であり、そんなものである。

