

# 認知症がある家族を 介護したことのある私から すべての人たちへ

## メッセージ集

認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ  
親が認知症になるとは想像もしていませんでした。  
とれどころか、いつまでも「元気」だと思っていたら何の知識も構え  
も無いまま急に（知れどこは）介護が始まりました。  
自分自身も年齢的に身体が弱ってきた頃だったので本音に参りました。  
でも、包括支援センターや ケアマネージャーさん、病院の先生など、専門家に  
相談し頼れる方達がいっぱい。何とか少しずつ介護を受け入れる決心  
ができました。周囲の方達に心から感謝しています。  
「他人ごと」と思っている間に、介しども情報を集め、動くうらちに  
準備しておくことが、本人と自分の勤めだと思います。  
「自分ごと」になったら、一人で抱えずに周りに頼ることが大切です。  
実際にしんどいのは自分だし、現実はずむのですが、話し合いもできる人はい  
るだけでも違うと思います。

認知症  
の介護を  
経験した私から、  
すべての人たちへ  
親が認知症になるとは想像もしていませんでした。  
とれどころか、いつまでも「元気」だと思っていたら何の知識も構えも無いまま急に（知れどこは）介護が始まりました。  
自分自身も年齢的に身体が弱ってきた頃だったので本音に参りました。  
でも、包括支援センターや ケアマネージャーさん、病院の先生など、専門家に相談し頼れる方達がいっぱい。何とか少しずつ介護を受け入れる決心ができました。周囲の方達に心から感謝しています。  
「他人ごと」と思っている間に、介しども情報を集め、動くうらちに準備しておくことが、本人と自分の勤めだと思います。  
「自分ごと」になったら、一人で抱えずに周りに頼ることが大切です。  
実際にしんどいのは自分だし、現実はずむのですが、話し合いもできる人はい

の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ  
認知症と診断された夫を  
らまで2015年自宅介護しました。  
これからは介護を一人で抱え  
た（今は夫と二人の家族でいい  
けど、認知症の介護は一人では  
無理です）  
地域のボランティア、ケアマネ、ショートステイ等を  
大勢の方々に助けられての介護でした。  
そして介護する人のケアも大切と思っています。  
ケアマネージャー、福祉施設、お友達との繋がりも心強  
いと思います。  
御座います

地域のボランティア、ケアマネ、ショートステイ等を  
大勢の方々に助けられての介護でした。  
そして介護する人のケアも大切と思っています。  
ケアマネージャー、福祉施設、お友達との繋がりも心強  
いと思います。  
御座います

令和7年9月  
練馬区高齢者支援課

## 「認知症がある家族の介護を経験した私から、すべての人たちへ」メッセージ集

共生社会の実現を目指すための認知症基本法が成立し、誰もが尊厳を保ち希望を持って暮らすことができる地域社会を目指すため、認知症のある人の声を尊重し、「新しい認知症観」\*に基づき施策を推進していくことが求められています。そのためには誰もが認知症になる可能性があることを前提に、ひとりひとりが「じぶんごと」として認知症を正しく理解できるようにしていくことが大切です。

今回、認知症がある家族を介護した経験のある方からのメッセージを集めました。

認知症がある家族の介護をする人の思いを知り支え合うことは、認知症がある人を知り支え合うことに繋がります。介護する人の心身の健康や生活の質が良い状態にいることは、介護を受ける認知症のある人の心身の健康や生活の質を良い状態とすることにつながるからです。

多くのご家族が、認知症のある家族の介護が「じぶんごと」となってはじめて分かったことや感じたことをメッセージにしてくださいました。ひとつひとつのメッセージから、これから「じぶんごと」として認知症に出会っていく私たちがより暮らしやすい地域社会を考えていくためのヒントが得られると思います。

1人でも多くの方がこれらのメッセージにふれていただければ幸いです。

今回、区内の認知症介護家族の会、認知症カフェや地域包括支援センターのほかグループホームや小規模多機能居宅介護事業所など一部の介護事業所にもご協力いただきました。メッセージの収集に奔走いただいた方、口伝えに企画にご賛同いただきメッセージをお寄せくださった方、多くの方の心温かいご協力に心より感謝申し上げます。

\*新しい認知症観とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間達とつながりながら、希望をもって暮らし続けることができるという考え方

令和7年9月 高齢者支援課



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

教えればどんどんできるようになる子供と真逆で、認知症の親は今までできていたことがどんどんできなくなっていくます。

頭ではわかっているつもりでも気持ちが追い付かず、  
どうしてこんなこともできないの！と声を荒らげてしまい、  
何度も後悔した日がありました。

包括支援センター、介護施設、ケアマネージャ、何でも誰でもいいです。  
相談できる場所を早く見つけてください。

認知症の介護は、あなたは一人で解決できる問題じゃない。  
一人で抱えないことが大切です。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

妻は53歳で若年性認知症を発症して現在58歳(要介護5)です。  
高齢の方の認知症とは異なり進行が早く、自分で出来ることが段々できなくなり今はフル介護が必要な状態です。

3人の子供を育ててこれから二人でゆっくり老後を過ごそうと  
思っていた矢先に妻の認知症が発覚して、  
当初はショックと不安で受け入れがたい思いでした。

でも今では介護施設や子供たちに妻の介護を手伝ってもらい、  
フルタイムでは働けなくなりましたが少しだけ仕事をしながら、  
ポジティブに趣味のバイクやゴルフも楽しんでいます。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

もう、思いもつかない事をやってくれたり、急に大声でどなられたり…  
日々母親と戦っています。

が、時々、母として、言ってくれる言葉。おもしろい事を言ってお腹をかかえて二人で大笑いすることもあります。

大変だけど、ずーっとは続かない生活。

自分が息抜きできて、笑顔が出るうちは、一緒に戦って笑ってすごしたいと思ってます。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

認知症の義母を看取り、今は姉の介護にかかわっています。  
「物とられ」の症状がある姉はとても不安感が強く、なかなか、寄り添うことも難しく、不安が私にうつってくるように感じます。  
ただ、同じ介護の悩みを抱えている人と会って話が出来ると少しホッとします。  
仲間と会って話せるって大事なんですね！！



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

突然スイッチが入ってカッとなられた時  
どのように対応してよいか苦しんでいます。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

自分を大切にしましょう。  
無理をしすぎず、  
心と体を労わることを忘れないでください。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

認知症の方の話を良く聞いて下さい。  
おかしいと思うことでも、  
本人にとっては、  
とても大事に思っている事もあります。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

介護の人のストレスをいかに軽くするか？  
他人事と思わず自分の事と思って考えて下さい



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

ひとりで抱えるのではなく  
介護経験者との交流が大切  
介護はいつか終わる。  
自分の人生のためにも本人のためにも  
ひとりで抱え込まないこと  
介護の辛さを自ら発信しよう  
さすれば誰かが助けてくれる



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

まさか自分の親が認知症になるなんて  
早く母を亡くし仕事しながら父との生活、数年後、今迄は小まめに掃除して  
お風呂も自分で入り、買物迄してくれたのに、ある日一転、家の中はちらかし、  
お風呂も入らず会話もギクシャク又、イチバン恐れていた徘徊をしだし、  
日中一人でいるので何が起こるかわからないので常に父のズボンのポケットに  
小銭と一緒に私の仕事先の電話番号を書いたメモ用紙と入れておきました。  
一つ安心だった事は自宅の鍵はしっかりと閉めていた事。  
又、徘徊先(交番)から私の勤め先へ電話が…。  
東京駅でお父さんが迷子になっているので迎えにきてほしいと急に言われても  
職場を離れる事が出来ず、当時学生だった娘に連絡をとり  
父を引き取りに行ってもらったたびたび 娘達もいやな顔せず、時には父と散歩したり私に  
とても協力的で助かりました。  
家族の協力があつてこそ介護だと思いました。健康であった事も幸いでした。  
88才で家族に看取られて亡くなりました。

認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

認知症が良くなること、治ることは期待できない  
次から次へと理解に苦しむ言動に振り回されとほうに暮れる日々。

ここで一人で悩むより一刻も早く頼れる人、  
組織を探し相談するのが一番  
介護経験者でなければ本当の苦しみは理解はできない  
理屈で介護をわかろうとせず自分の心の声を聞いてあげ  
自分を労わり、一人で解決しようとせず  
経験者の方々に辛さを吐き出し  
相談しながら介護をすることが必要と思います

認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

私は義母の介護を短期間しました。  
私自身も仕事をしていましたので、介護施設に入りました。  
施設では、義母はお話し相手もでき、洗濯物を畳む等、  
本人のできる事をやっていました。  
それが生きがいのような感じでした。  
義母の姿を見ていた何かしたい役に立ちたいの気持は  
いくつになってもあるものと思います。  
本人ができないと思うのでなく、  
できることを大切だと思いました





認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

夫の母(レビー小体型認知症)を夫と2人で3年半、  
自宅で介護し看取りました  
夫婦の第1の共同作業は子育てで、  
第2に共同作業は親の介護だなあと思いました。  
「1人で介護しない」ことが絶対に大切だと思います。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

認知症の母と向き合っていた時は、  
何もわからず無我夢中で「お世話すること」にやっきになっていて、  
母の気持ちに寄り添う事ができなかった思いが  
今だに胸につかえています。  
今だったらもう少しやさしくしてあげられるかもしれません。  
後悔だらけの私です。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

父が亡くなって4年になりますが、  
今となってはいい思い出しか思い出せません。

私が実家を訪れると、

5分おきに

「おっ！来てくれたのか」

とよろこんでくれました。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

特別と思わないで

ご近所の人としゃべる様に

ごく普通の会話をしたら良いと思います。

天気のこと、花のことあたりまえの目の前に見える物の

話をするのがいいと思います。

「今日何を食べたの？」とか

一生けんめい思い出さないといけない様な話は

しない様に心がけています。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

私たちは子供の頃から準備が大切と言われていました。  
介護がはじまった時に事前に準備をしておこうと思い、  
準備をしても無駄になることが多く、  
そのたびにイライラしたり、  
不安になったりしていました。  
その時に事前準備は最低にして、  
事が起こってから考える様にしたところ、  
本人にとっても私にとっても  
良かったことが多かったです。  
そこで介護は事後準備で大丈夫！！



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

介護中は他人に相談するのが恥ずかしいという気持ちもあり  
助けを外に出すことができません。  
そんな時、こっそり相談や知恵を頂ける電話相談や  
外部にはもれない心のケア相談が出来る場所や人を  
活用してもらいたいと思います。  
その居場所の発信も  
私たちがしていきたいと思っています。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

認知症のある方は、  
少し前のことを覚えてもらえないし、  
先のことを計画して話すことは難しくなっています。  
でも今、この瞬間の気持ち、思いはしっかりあります。  
今が嬉しい気持ち、楽しい気持ちになれるように、  
本人の気持ちを受けとめて話しかけてあげると、  
毎日がおだやかに過ごせるような気がします。



認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

まず、「おかしいな」と思ったら、すぐ病院へ行くことをおすすめします。  
私自身が命の危険を感じまして、主治医にお願いして  
お薬を出してもらいました。主人はそのお薬を出してもらいました。  
主人はそのお薬を飲んでやっと最近おとなしい感じと  
私に対する言葉が、「ありがとう」と感謝の言葉が出はじめました。  
うれしかったです。お薬がすこしきいているのでしょうか。  
最初に「おかしいな」と思った(感じた)時は、  
主人は記憶がうまく思い出せない時、非常に興奮して人を見下す言葉や暴力など受けました。が  
地域包括支援センターに相談してよかったと思っています。  
主治医とチームのつながりに感謝しています。  
そのおかげで毎日、主人はデイサービス(元気ジム)、ナース(訪問看護)をお世話になっています。  
主人が少しでもおだやかに家族も和みこれからも生活していきたいと思っています。  
ありがとうございました。

## 認知症がある家族の介護を経験した私から、 すべての人たちへ

認知症といっても色々あると思いますが、母の場合は基本的な生活がひとりではできなくなり、行政の手を借りようと思っても母がすべて拒否して何年も生活の改善が難しかったです。

母と同居していた兄が癌で亡くなり、それをきっかけに母が穏やかに過ごしてもらうために薬を処方してもらいました。

何回か薬を変えて母に合う薬があり、デイサービスやショートステイを利用できるようになり人間らしい生活ができるようになりました。

当初母は家で過ごすことを強く望んでいましたが、私は体力の限界などでそうしてあげられず罪悪感じ悩まされたこともありましたが、母が施設で色々な人とおしゃべりやレクリエーションを楽しんで笑顔になっていく姿をみて良かったと思います。

認知症でも社会と関ることは大切なことだとおもいました。

母に関わってくださっているすべての方に感謝の気持ちでいっぱいです。

## 認知症がある家族の介護を経験した私から、 すべての人たちへ

認知症になった人は認知症の自覚が無いのでその全てを受入れて接する事→今まで出来た事が、少しずつ出来なくなり、

悲しく淋しい気持ちが強くなるが現実を認め受け入れる事が大事

(例えば、洋服が着れなくなる。電化製品のリモコンが使えないetc)

話を否定せずに合せて聞くことも大事。出来る事は本人にしてもらうのも大事。特に同じ話を何回も何回も繰り返すがその度に否定をせず聞く事。出来る事を認めてほめてあげる事。

独りで生活をしている場合は、食事の管理をしてあげる事。

食べる物を持ち込むだけだと面倒になり自分の好みの物しか食べなくなるので1日に1食でも一緒に食事をする事が大切。→宅配弁当の場合も同じ。もし一緒に2日に1回でも一緒に食事の管理をしていれば病気にならなかったのでは～と後悔しています。

病気やケガをさせない事。入院をすると一気に認知症状が進行してしまうので。

「介護する人も辛い介護される人も辛い！」ストレスをためない様にとっても難しいが介護する側に精神的に余裕が必要だと思います。



## 認知症がある家族の介護を経験した私から、 すべての人たちへ

実際に私が母を介護したのは約4ヶ月程でした。

母が病気で10日程入院して退院して来たら、色々な異常が出て来て、今まで出来てた事～洋服が着れない、ケイタイが使えない、電子レンジが使えない、テレビのリモコンが使えない～etc「お金を取られた」私のバックの中の物を筆筒の中に入れてしまう等々びっくりする事ばかりでした。最初は余裕もあり、穏やかに接して居たのですが、だんだん精神的に余裕が無くなり、怒るコトの方が多くなって、自分自身のコントロールが出来なく無し、グループホームに入居する事になりました。

本当は家で介護することが1番望ましいかもしれません。

ただ、離れて、また以前のように思いやりをもって接する事ができるようになりました。

介護と言うのは、とても重く難しい問題です。

ただ、回りの方に助けて頂くと言う選択肢もありだと思います。

ホームの方々には、手厚く対応して頂き本当に感謝しております。色々なパターンがあって、その家族と本人が併せて日々過ごせる事が大切だと思います。



## 認知症がある家族の介護を経験した私から、 すべての人たちへ

「あれ、この頃おかしいなア」と思ったらなるべく早く  
医師やケアマネジャー、包括支援センタに相談したほうが、  
本人にとってよいことかと思えます。  
家族で自宅ですっと面倒をみたいという気持ちはあっても、  
認知症の進行や安全面、家族の状況にも限界があるので、  
お互いのことを考え、色々な方に相談して、  
プロのお世話になることも考えてみて下さい。

認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

アルツハイマー型認知症と診断された夫を特養でお世話になるまで  
約5年自宅介護しました。

その経験で強く思ったのは介護を一人で抱えこまないという事でした。  
(私は夫と二人の家族でしたので必然的だったのかも知れませんが…)

地域のオレンジカフェ・デイサービス・ショートステイ等々、  
大勢の方に助けられての介護でした。

そして介護する人のケアも大切と思いました。

ケアマネジャー・介護福祉士さん、友人達、ご近所さんとの繋がりも  
心強かったです。

認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

本人の気持ちにできるだけそってあげること  
そして小さなことでもほめてあげること  
一緒になって喜んであげること

## 認知症がある家族の介護を経験した私から、 すべての人たちへ

主人は認知症と告げられてから5年で亡くなりました。  
私にとっての5年間はそんなに苦勞したとは思っていません。  
認知症と知ったその日から主人の性格上もうあきらめてしまっていた  
ように思えます。

声を荒げることもなく物にあたることもなく私の言葉に従い  
一緒に行動してくれました。

・大變と思ったのは

多少歩ける間のトイレの始末(立ったまま排尿排便の掃除)  
部屋移動中 食事の為ベットからすぐそばのテーブルに移動するときの介助(私  
も一緒にたおれ ケガさせない為にと 私自身が二度肋骨骨折)

・反省 心に残ることはもっともっと声かけをして 本人の気持ちに希望を持たせる  
ようにしてあげること

身体は健康で薬一つ飲んでいなかったのに なぜこんなに早く亡くなってしまった  
のか その原因になるものを探してあげるべきだった

## 認知症がある家族の介護を経験した私から、 すべての人たちへ

親が認知症になるとは想像もしていませんでした。  
それどころか、いつまでも「元気」でいるだろうと  
何の知識も心構えも無いまま急に(私にとっては)介護が始まりました。  
自分自身も年齢的に身体が弱ってきた頃だったので本当に参りました。  
でも包括支援センターやケアマネジャーさん病院の先生など、  
専門家に相談し頼れる友達がいて何とか少しずつ介護を  
受け入れることが出来ました。周囲の方達に心から感謝しています。  
「他人ごと」と思っている間に、少しでも情報を集め、  
動けるうちに準備しておくことが、本人と自分の為だと思います。  
「自分ごと」になったら、一人で抱えずに周りに頼ることが大切です。  
実際にしんどいのは自分だし、現実には辛いですが、  
話をきいてもらえる人がいるだけでも違うと思います。





認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

- ・記憶が曖昧になる恐れ、自分らしさが崩れていく恐れ。  
本人は苦しんでいる。見ていて辛いものです。
- ・全部忘れてしまっても気くばりなど本人らしさは変わりません。本人が笑ってくれて体調がいいと私はとても嬉しく安心できます。  
本人も同じと思うので私は元気でいようと思います。
- ・本人は出来ることもあります。仕事をしたいと思っていました。役割があることで自信ももてます。仲間、することがあるというのは大事だと思います。
- ・近所など周りで、簡単な挨拶でもいいですから笑顔で気軽に本人に声をかけてほしい。
- ・本人が怒った時でも集団生活に支障になるからと、すぐ薬で解決しようと思わないでほしい。「なぜ 怒ってる？」と考えて対応を検討してほしいです。

認知症がある家族の介護を経験した私から、  
すべての人たちへ

認知症の有無、立場の上下関係他、どのような人と接する場合でも、より良いコミュニケーションによって、互いの理解を深め、よい関係を保つためには、笑顔で接することが第1と思います。

認知症で思い通りに生活できず困っている人から笑顔をひきだす介護が、最高の介護と思います。

特に、認知症初期の軽度認知障害の人は、これまで問題なくできていたことが、だんだんできなくなり、その苦しみと戦っている状況では、笑顔など出るはずがありません。小生の妻が軽度認知障害から、異常言動が多くなり、それに対する適切な対応の知識もなく介護に悩んでいる時期は、お互いに笑顔が出てこない日常でした。

そんな時、所属している男性介護家族の会の名称の名の通り、どんなに苦勞が多い介護をしても、1日1回は笑おうということを実行してみようと思いつきました。ある時、妻が階段を上る途中の踊り場で、困った顔をしてへたり込んでしまいました。この時、小生も隣に座り込み、馬鹿笑いをしてみました。その大声の馬鹿笑いを見て妻の困ったような顔が、うっすらと笑顔に変わりました。笑える状況にはないのに、そばで大笑いをしているのを見て、笑いが伝染したのだと思いました。それまでは、妻の困った顔を見て、小生も一緒に困った顔で付き合っていました。この時以来、妻の困った顔つきを見るたびに、微笑みかけて、何とかなるよという気持ちで接すると、妻の表情もうっすらと笑顔に変わるようになりました。

認知症の人に寄りそう介護が大事といわれますが、介護する人が、認知症の人から信頼され、頼られる関係を築くためにも、笑顔で接することが大事だと思います。

## 認知症がある家族の介護を経験した私から、 すべての人たちに

93歳で母は旅立ちました。認知力の低下が著しくなったのは90歳前後でした。母を介護した経験から、認知症の症状の現れ方は人により違うと思いますが、自分が何か変わって来ていることは自覚していると感じました。

母は身体的な低下は少しずつありましたが、視力や聴力が著しく低下した頃から、不安を訴えることが増えました。自分の変化を「空っぽになっちゃった」「頭の中まっしろ」「母親らしいことをしていない」喪失感が強くありました…社交的だったのに出掛けなくなりました。言葉も少なくなり、寂しそうな表情のことが増えました。

ケアマネージャーさん、デイサービスの職員さん、ヘルパーさん、看護師さん、マッサージさん、ショートステイの職員さん、色々な人達に支援していただきました。家族が接している時と違って、会話や活動を楽しんだりしている報告があり、とてもありがたかったです。近所の方たちもお話してくださり、床屋さん、読み聞かせのボランティアさんにもお世話になりました。

家族だとなついつい忙しかつたり、疲れていたり、寝不足だったりすると、話を聞いてあげられなかったり、きつく言ってしまうたりもしました。

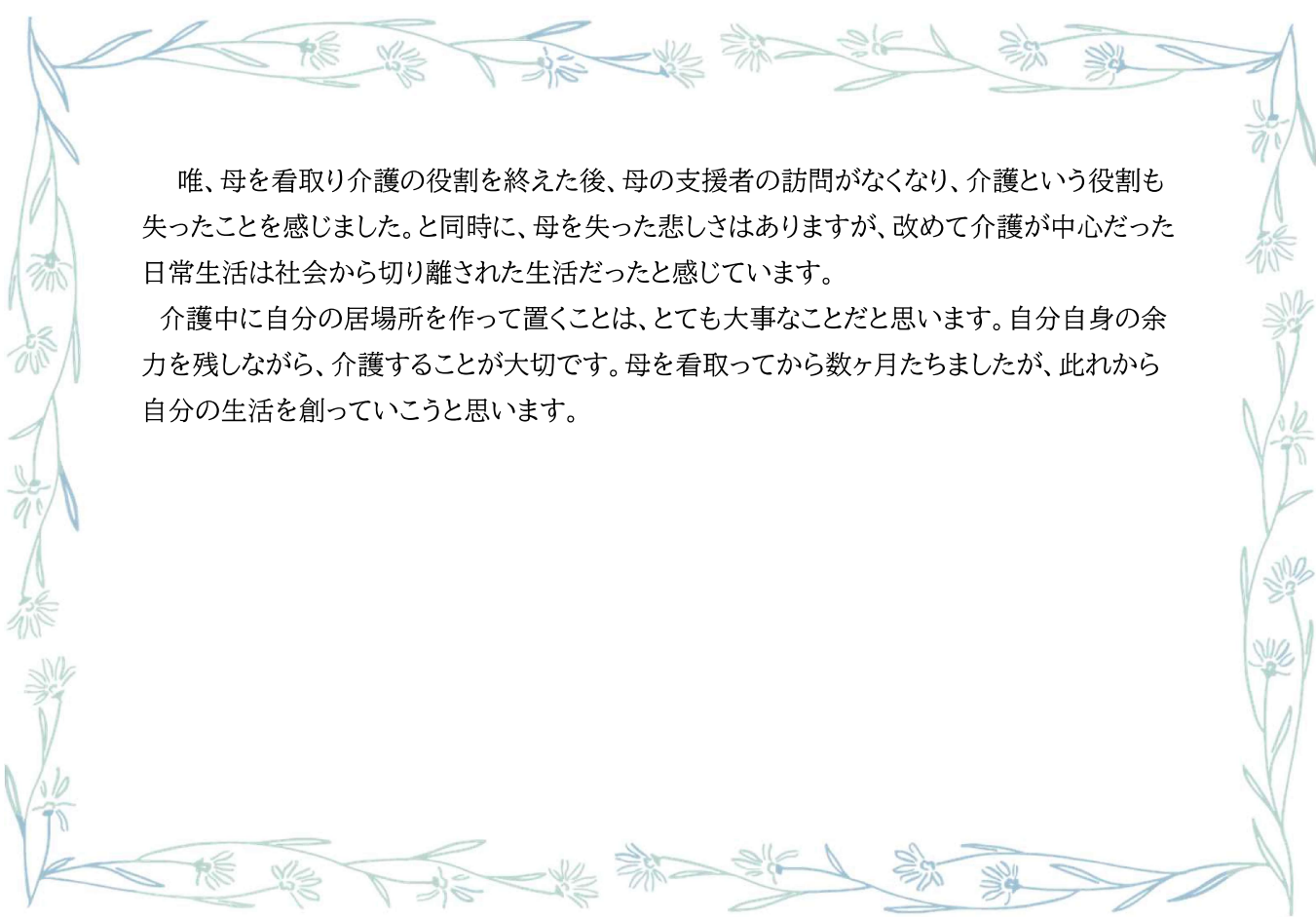
でも、認知症になってもかなりのことが分かっています。困りごとが増えたり、不安だった時、自分が大切にされているかは、ハッキリと分かっていると思いました。

十分にはできませんでしたが、やさしくゆったりと会話したり頷いたり、笑顔で目を見て接することができた時、穏やかな母でいられたような気がします。

また、できることは上手くなくても手伝ってもらい、何らかの役割を持つことで自信を保つことは大切にしました。季節の行事やお散歩や買い物、旅行は母がどの程度楽しめたかは分かりませんが思い出になっています。

介護者がこころに余裕を持つためには、いろいろな人達の協力はこころの支えとなり、大きな力になりました。

家族の会は、アドバイスはもとより、愚痴も聞いてもらいました。介護者自身のことを受け止めてもらったことで、色々な反省はありますが、看取りまで母を受け止められたように思います。



唯、母を看取り介護の役割を終えた後、母の支援者の訪問がなくなり、介護という役割も失ったことを感じました。と同時に、母を失った悲しさはありますが、改めて介護が中心だった日常生活は社会から切り離された生活だったと感じています。

介護中に自分の居場所を作って置くことは、とても大事なことだと思います。自分自身の余力を残しながら、介護することが大切です。母を看取ってから数ヶ月たちましたが、これから自分の生活を創っていこうと思います。



