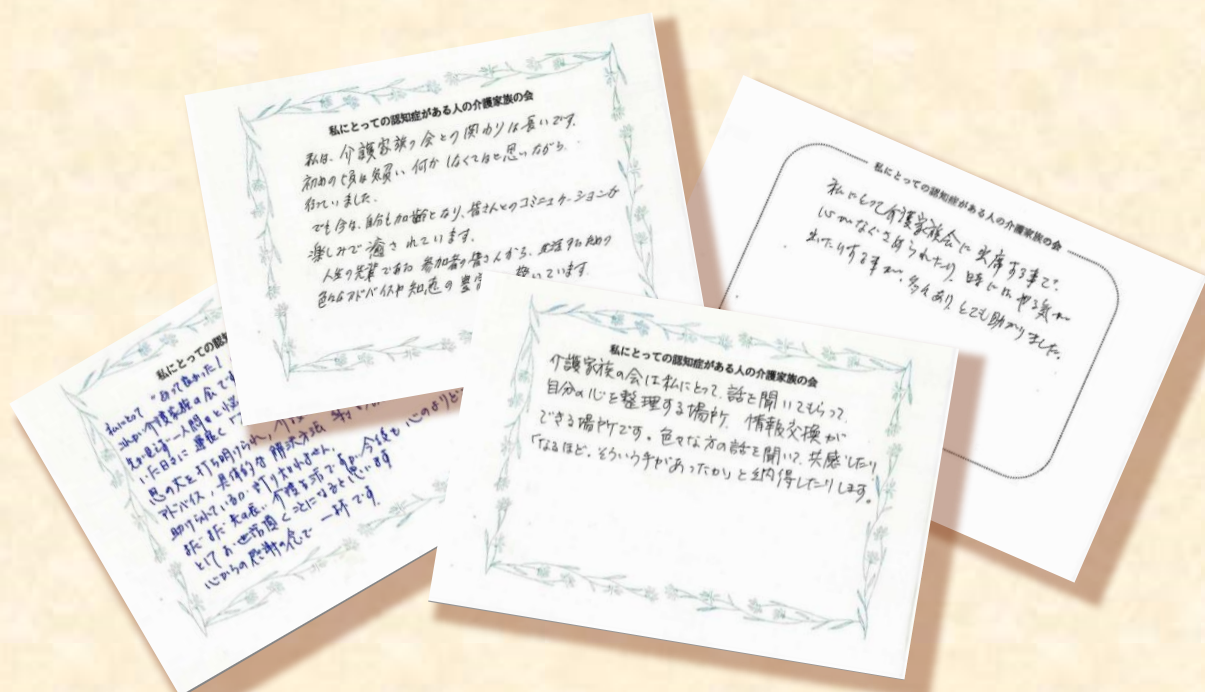


私にとっての 認知症がある人の 介護家族の会

メッセージ集



令和7年9月
練馬区高齢者支援課

「私にとっての認知症がある人の介護家族の会」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」*¹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、認知症がある人を介護する家族が集まる介護家族の会の皆さまからのメッセージを集めました。

介護家族の会は、家族の介護をする人が集まって安心できる雰囲気の中で、悩みや不安を話すことができる場です。また、介護についての様々な情報交換もしています。

介護をする人こそ、自分自身のことを大切にし、サポートを受ける必要があります。

同じような立場の人が仲間同士で助け合う介護家族の会のピアサポート*²は多くのご家族の支えとなってきました。

介護家族の会は、介護する家族を支えることを通じて、認知症のある人へのよりよい介護を支えています。

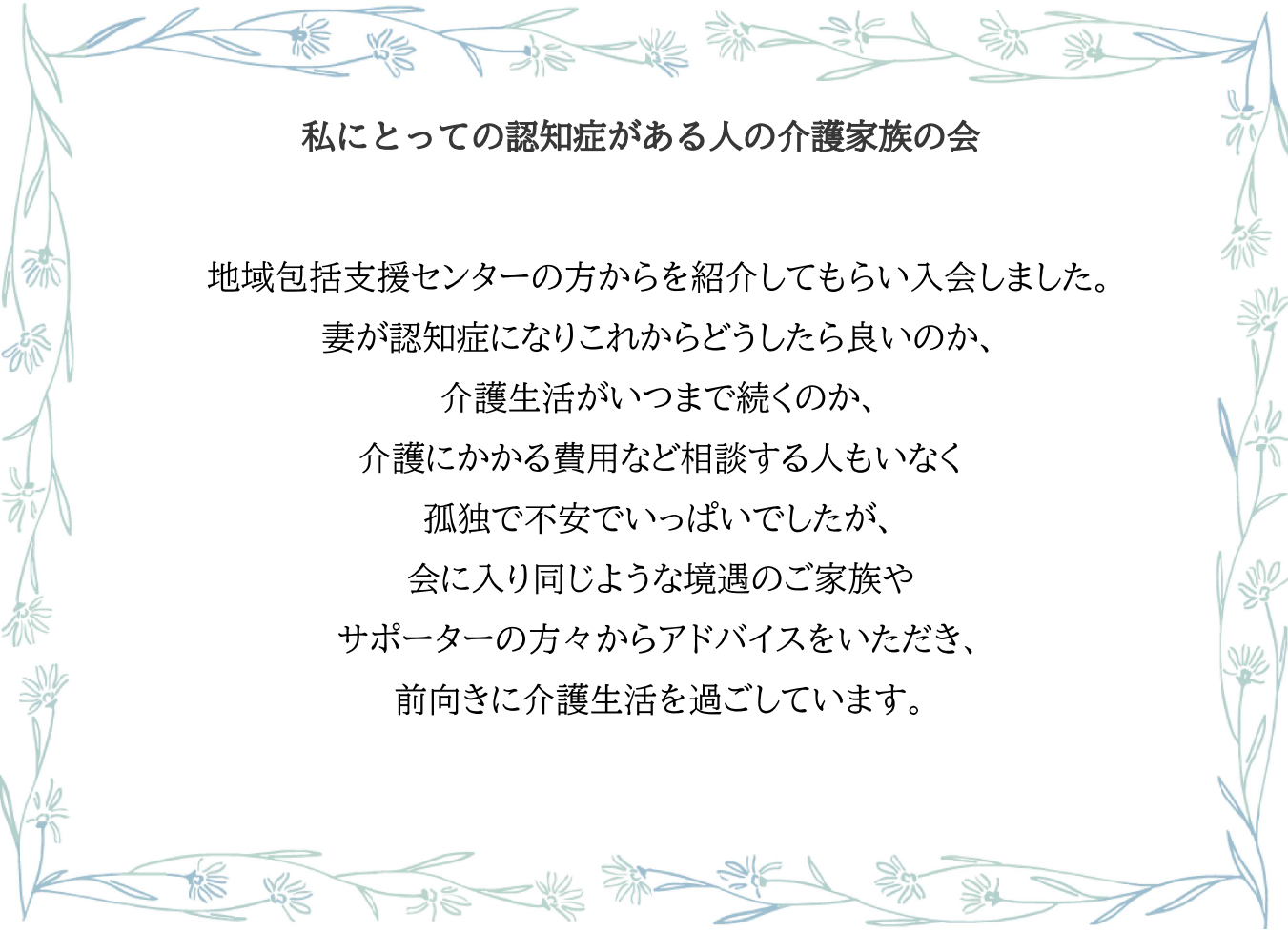
多くのご家族が、家族会についての思いをメッセージにしてくださいました。ひとつひとつのメッセージから、これから「じぶんごと」として認知症に出会っていく私たちがより暮らしやすい地域社会を考えていくためのヒントが得られると思います。

1人でも多くの方に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に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。

*¹新しい認知症観…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

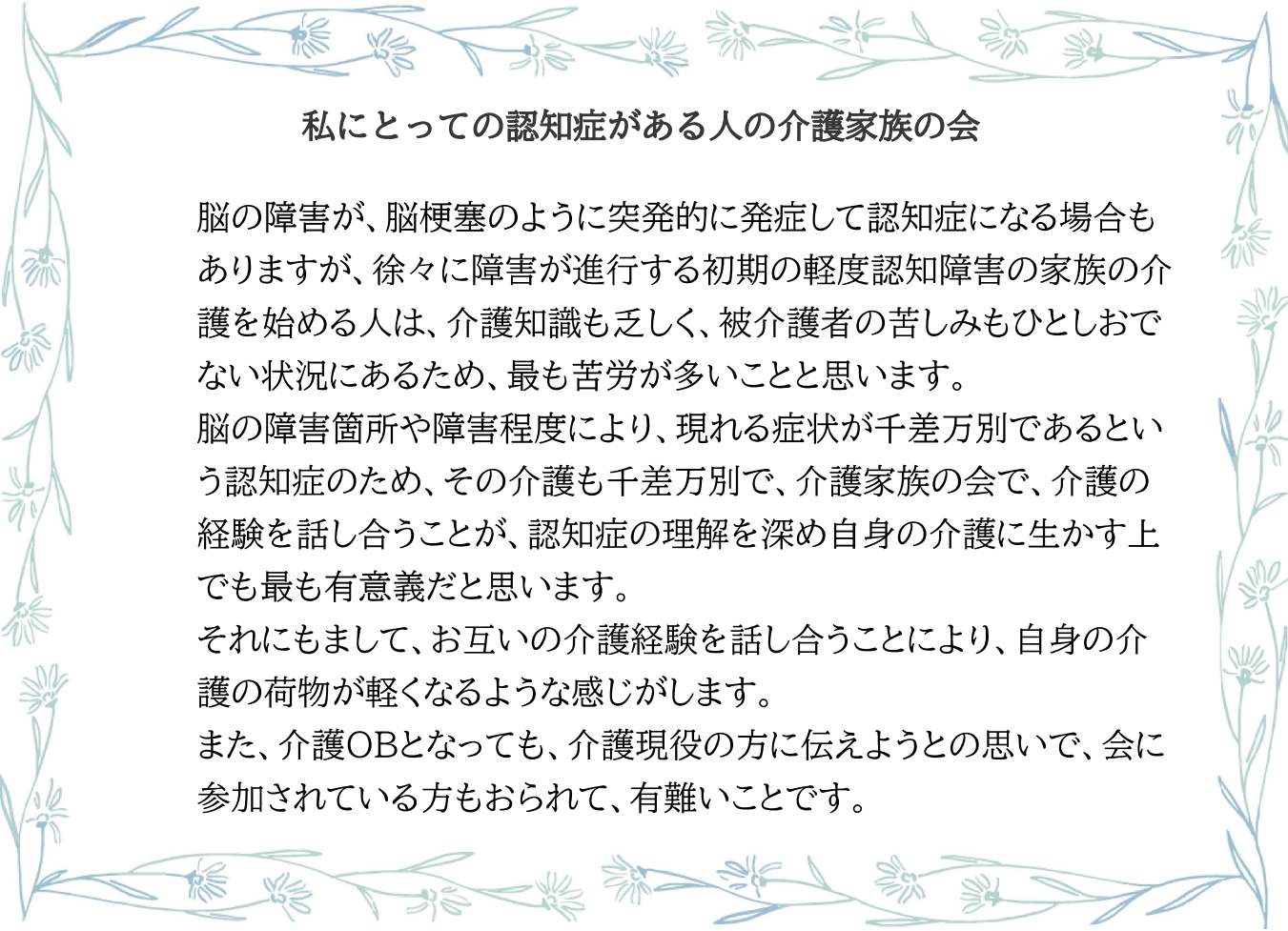
*²ピアサポート…同じような経験や境遇の人々がお互いに支え合うこと



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

地域包括支援センターの方からを紹介してもらい入会しました。

妻が認知症になりこれからどうしたら良いのか、
介護生活がいつまで続くのか、
介護にかかる費用など相談する人もいなく
孤独で不安でいっぱいでしたが、
会に入り同じような境遇のご家族や
サポーターの方々からアドバイスをいただき、
前向きに介護生活を過ごしています。



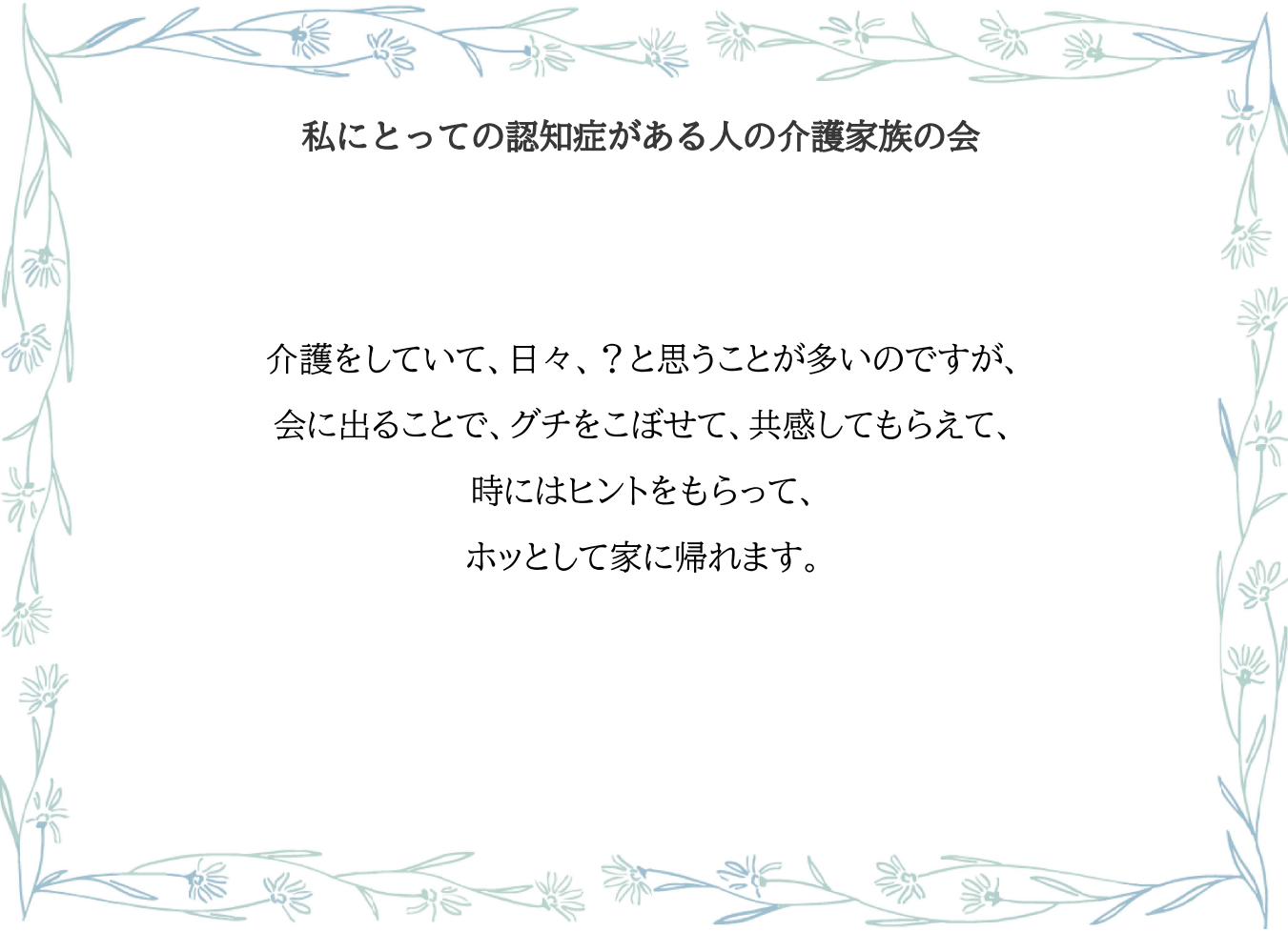
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

脳の障害が、脳梗塞のように突発的に発症して認知症になる場合もありますが、徐々に障害が進行する初期の軽度認知障害の家族の介護を始める人は、介護知識も乏しく、被介護者の苦しみもひとしおでない状況にあるため、最も苦労が多いことと思います。

脳の障害箇所や障害程度により、現れる症状が千差万別であるという認知症のため、その介護も千差万別で、介護家族の会で、介護の経験を話し合うことが、認知症の理解を深め自身の介護に生かす上でも最も有意義だと思います。

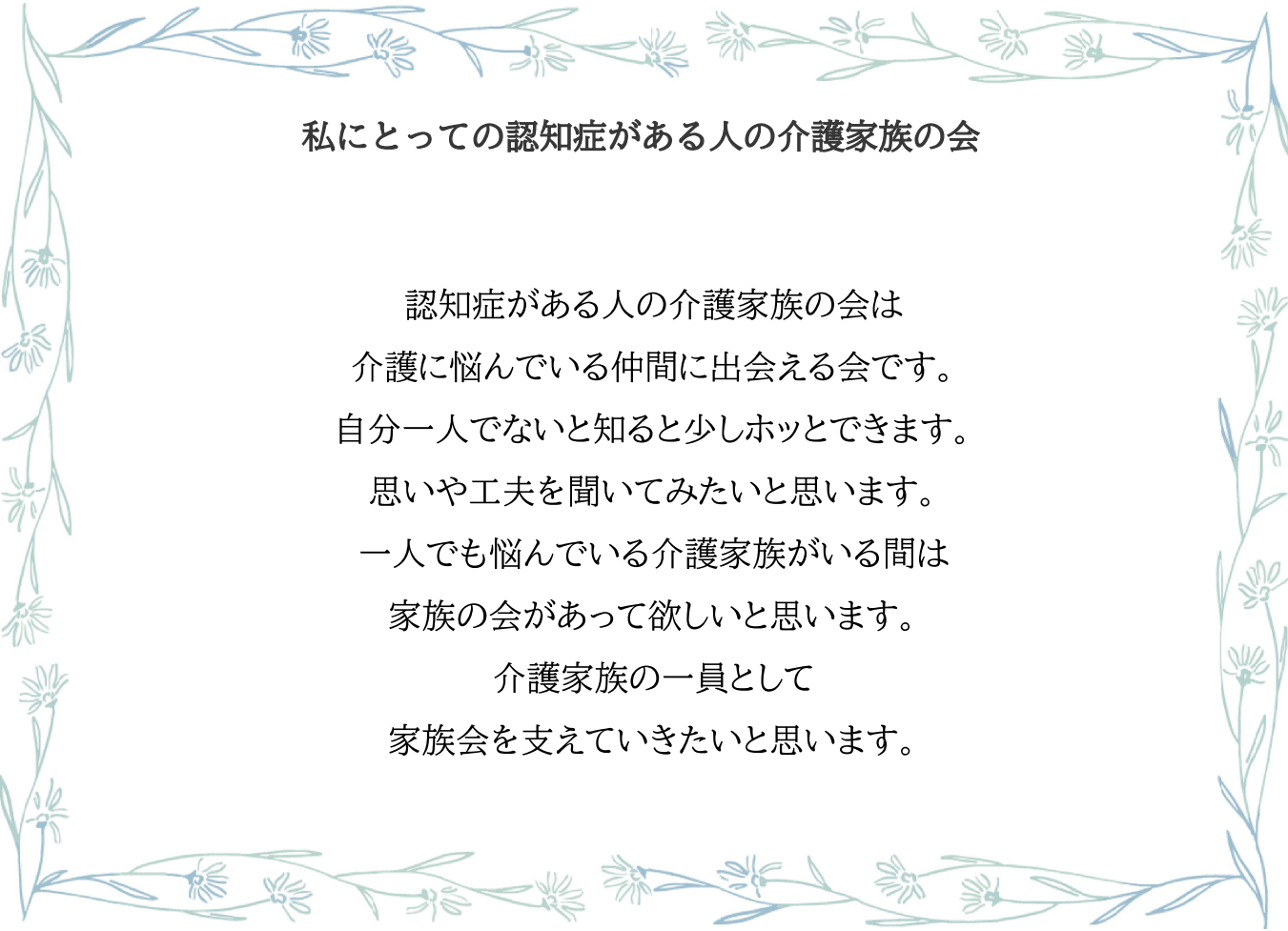
それにもまして、お互いの介護経験を話し合うことにより、自身の介護の荷物が軽くなるような感じがします。

また、介護OBとなっても、介護現役の方に伝えようとの思いで、会に参加されている方もおられて、有難いことです。



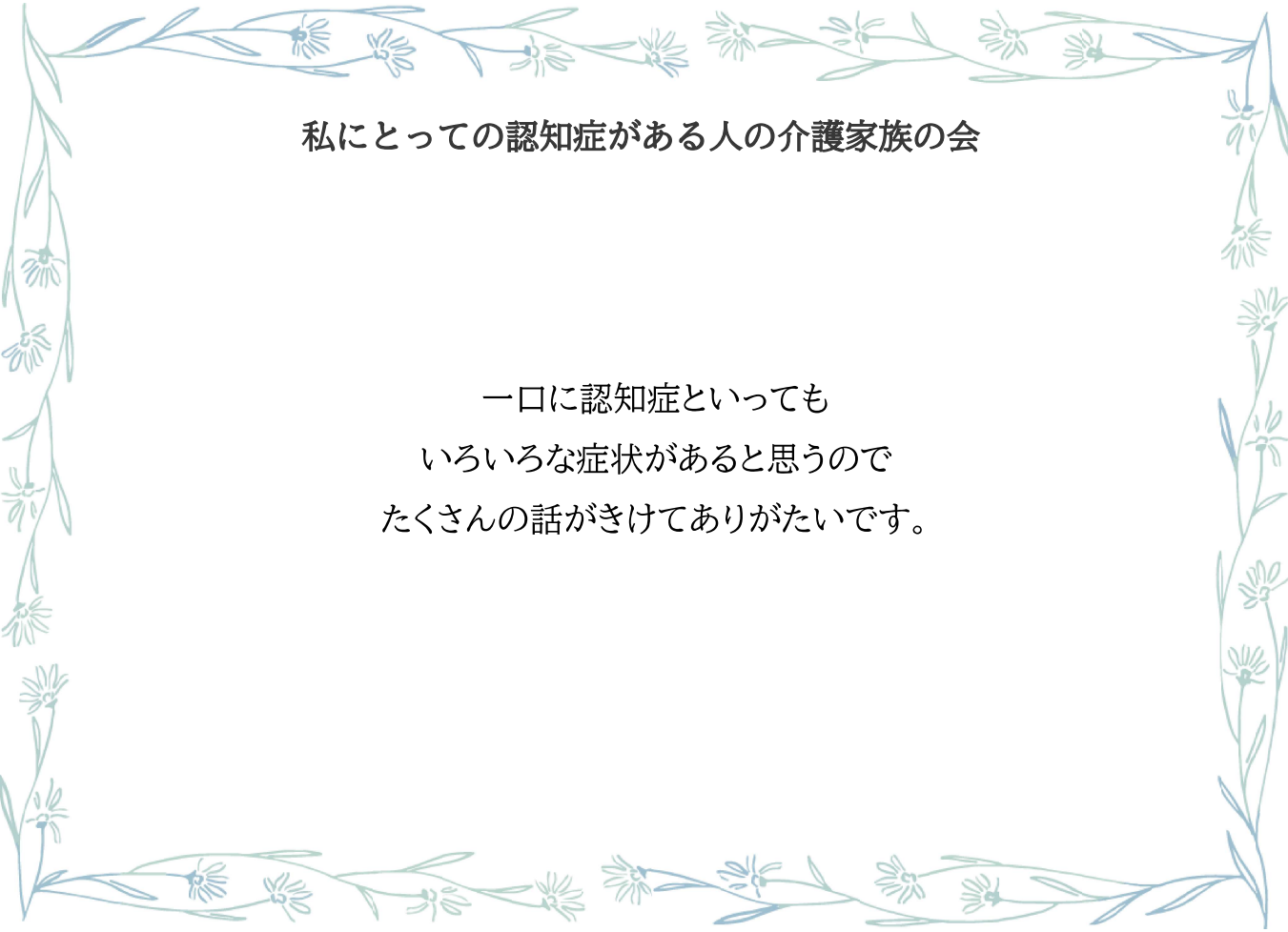
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

介護をしていて、日々、？と思うことが多いのですが、
会に出ることで、グチをこぼせて、共感してもらえて、
時にはヒントをもらって、
ホッとして家に帰れます。



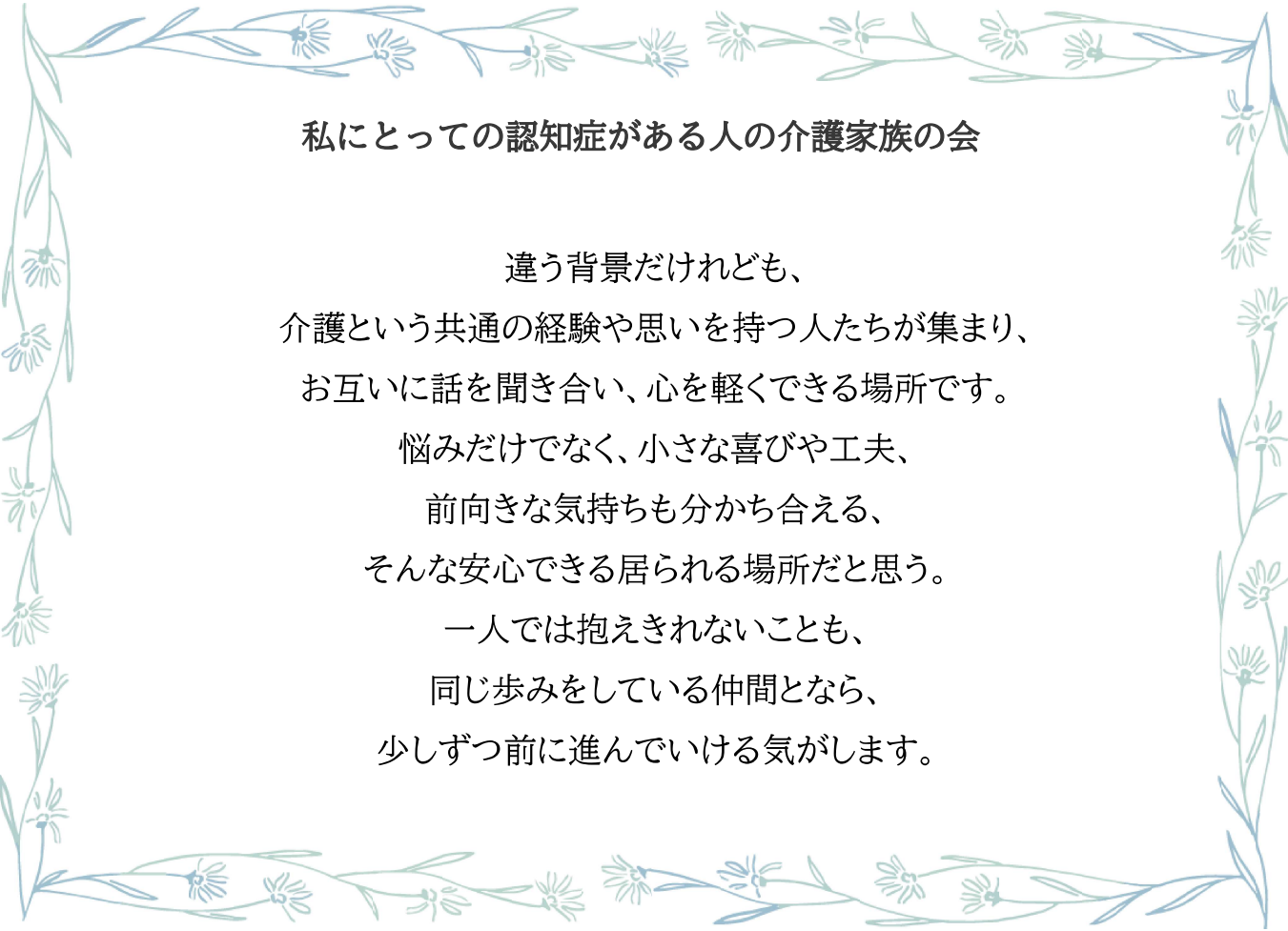
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

認知症がある人の介護家族の会は
介護に悩んでいる仲間に出会える会です。
自分一人でないを知ると少しホッとできます。
思いや工夫を聞いてみたいと思います。
一人でも悩んでいる介護家族がいる間は
家族の会があって欲しいと思います。
介護家族の一員として
家族会を支えていきたいと思います。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

一口に認知症といっても
いろいろな症状があると思うので
たくさんの話がきけてありがたいです。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

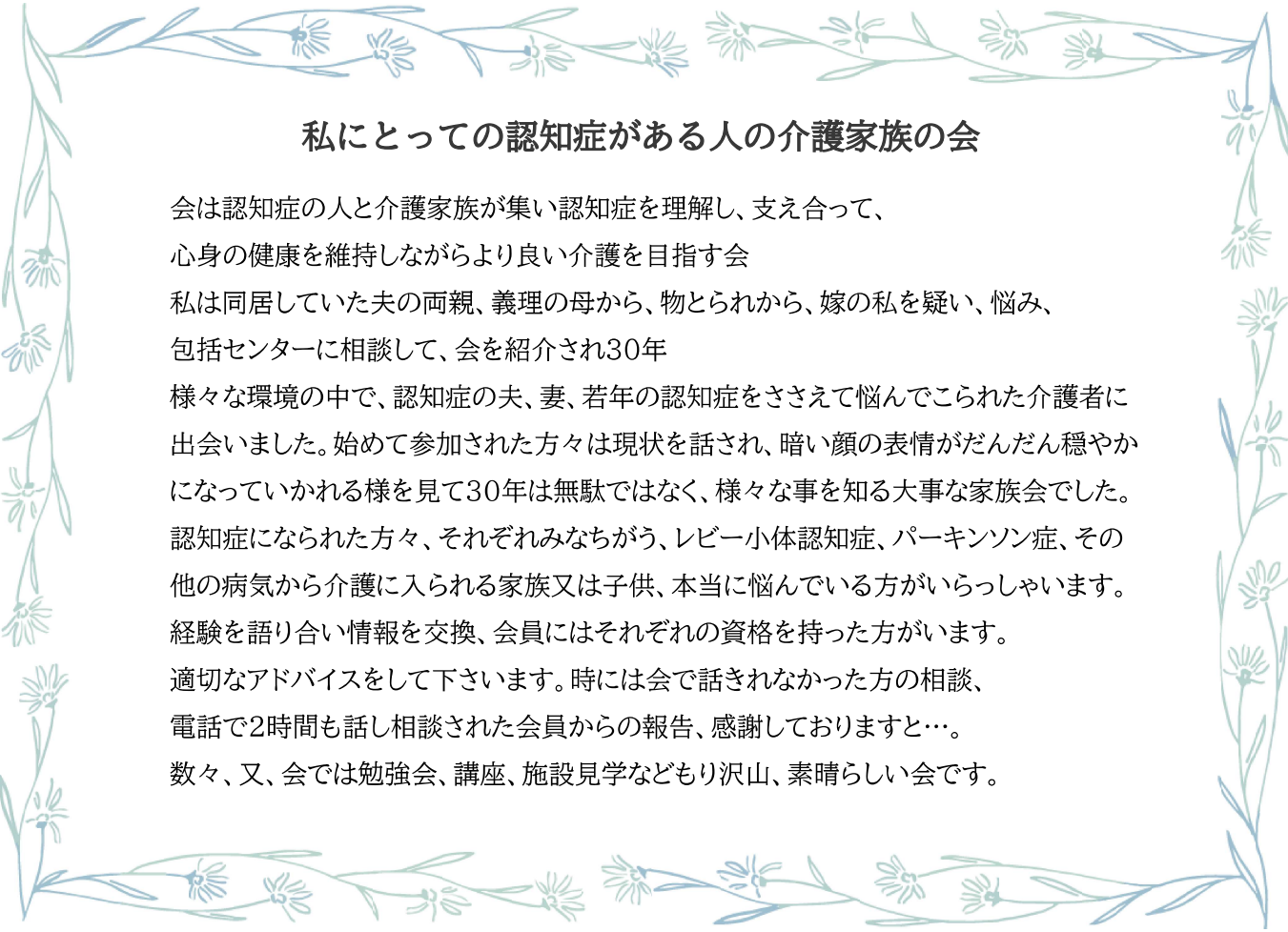
違う背景だけでも、
介護という共通の経験や思いを持つ人たちが集まり、
お互いに話を聞き合い、心を軽くできる場所です。
悩みだけでなく、小さな喜びや工夫、
前向きな気持ちも分かち合える、
そんな安心できる居られる場所だと思う。
一人では抱えきれないことも、
同じ歩みをしている仲間となら、
少しずつ前に進んでいける気がします。

私にとっての認知症がある人の介護家族の会

5年介護生活(自宅での)に疲れている時
会に参加させてもらい
人それぞれのケースワーカーが聞いて
多少なりともストレスが軽くなって感謝しています。

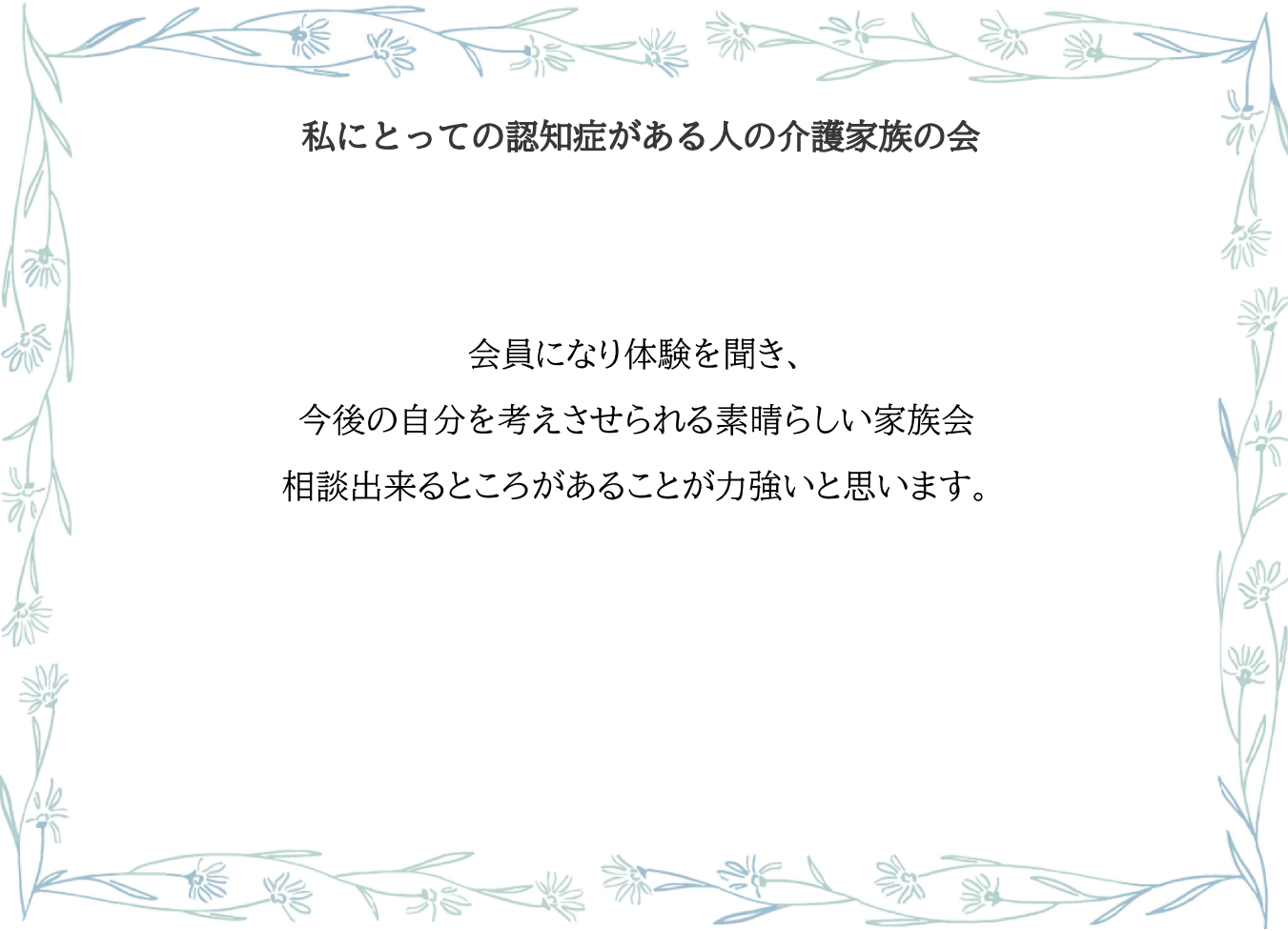
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

私にとって介護家族会に出席する事で
心がなぐさめられたり、
時にはやる気が出たりする事が多々あり
とても助かりました。



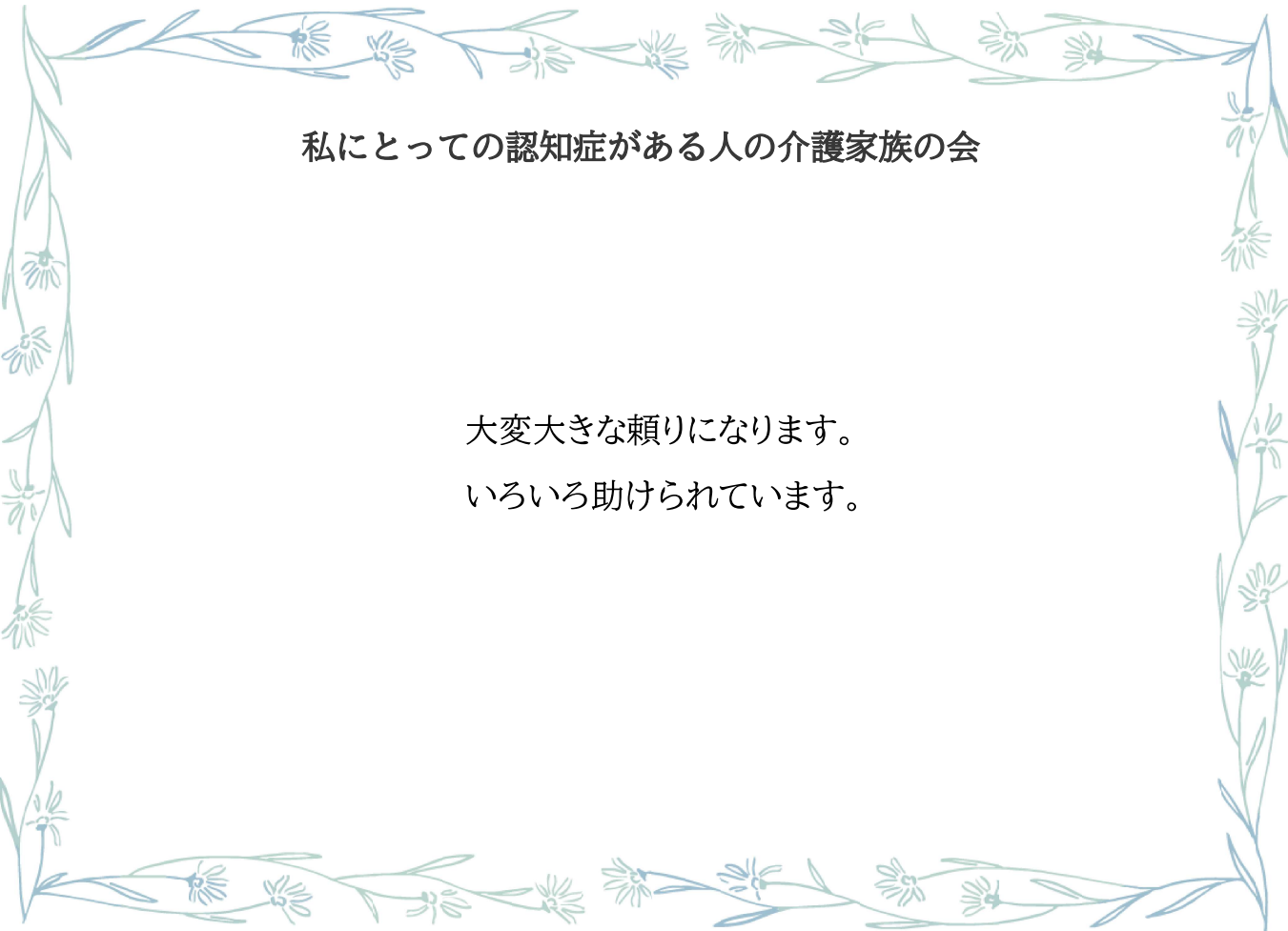
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

会は認知症の人と介護家族が集い認知症を理解し、支え合って、
心身の健康を維持しながらより良い介護を目指す会
私は同居していた夫の両親、義理の母から、物とられから、嫁の私を疑い、悩み、
包括センターに相談して、会を紹介され30年
様々な環境の中で、認知症の夫、妻、若年の認知症をささえて悩んでこられた介護者に
出会いました。始めて参加された方々は現状を話され、暗い顔の表情がだんだん穏やか
になっていかれる様を見て30年は無駄ではなく、様々な事を知る大事な家族会でした。
認知症になられた方々、それぞれみなちがう、レビー小体認知症、パーキンソン症、その
他の病気から介護に入られる家族又は子供、本当に悩んでいる方がいらっしゃいます。
経験を語り合い情報を交換、会員にはそれぞれの資格を持った方がいます。
適切なアドバイスをさせていただきます。時には会で話きれなかった方の相談、
電話で2時間も話し相談された会員からの報告、感謝しておりますと…。
数々、又、会では勉強会、講座、施設見学などもり沢山、素晴らしい会です。



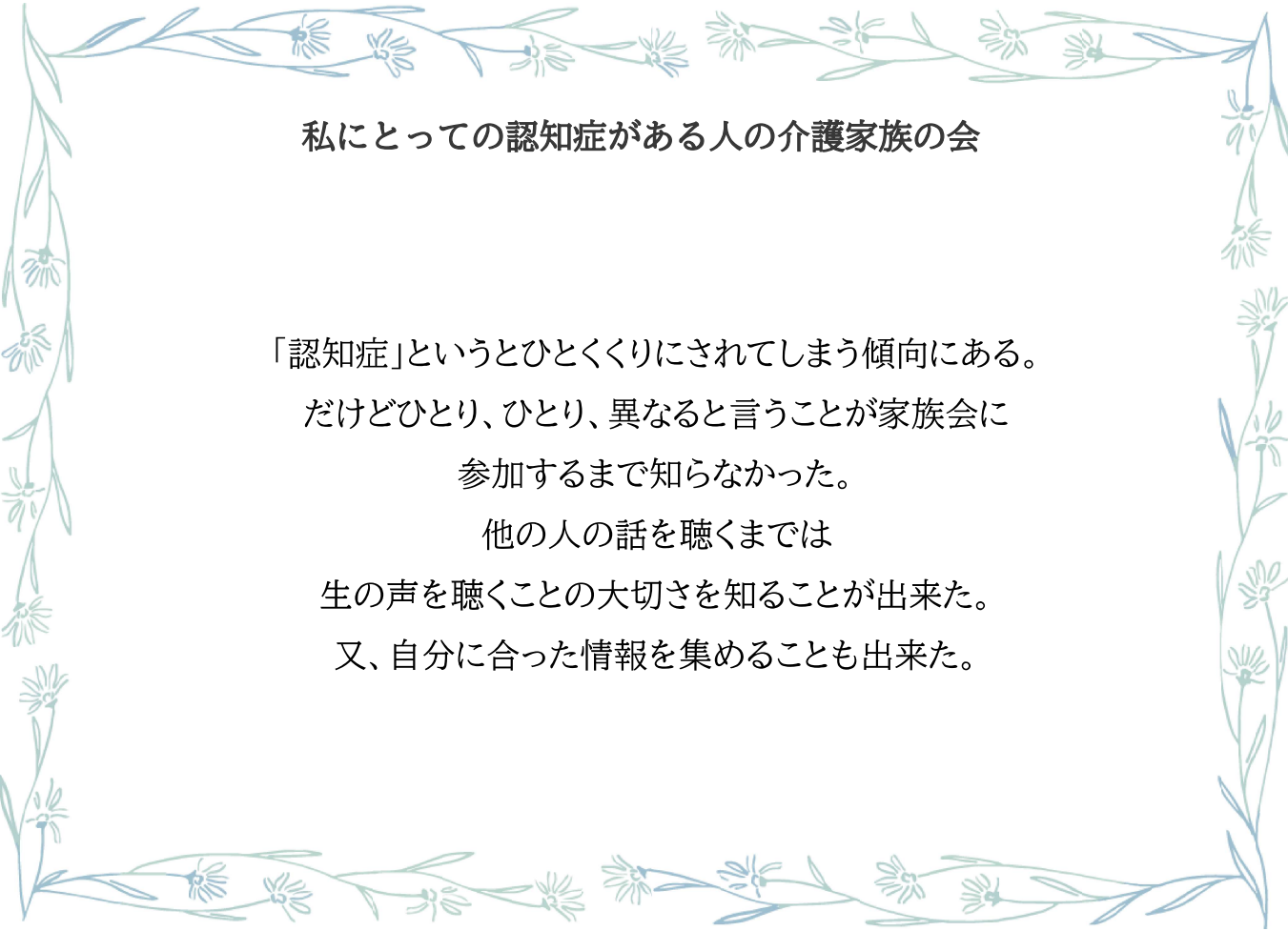
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

会員になり体験を聞き、
今後の自分を考えさせられる素晴らしい家族会
相談出来るところがあることが力強いと思います。



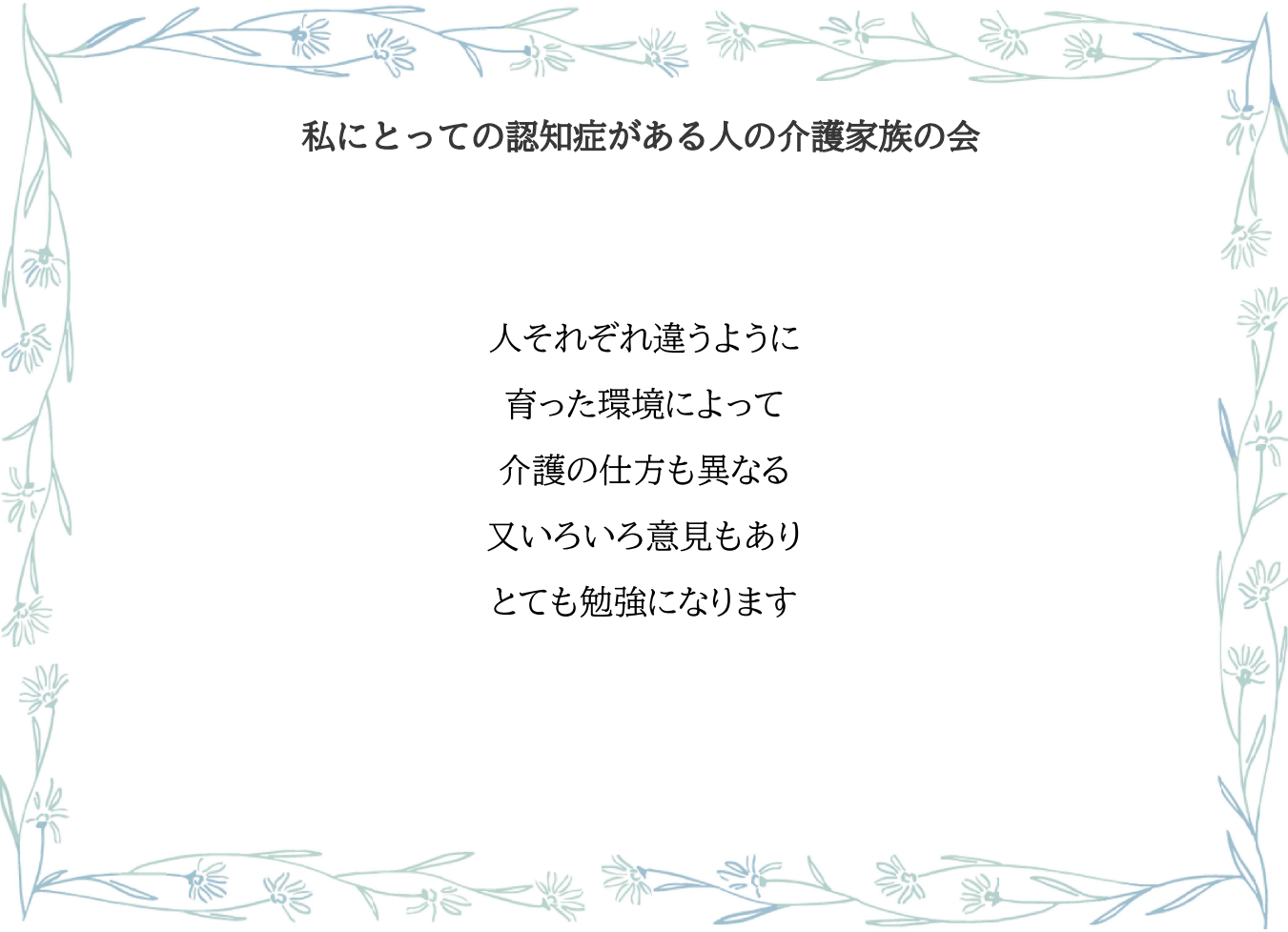
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

大変大きな頼りになります。
いろいろ助けられています。



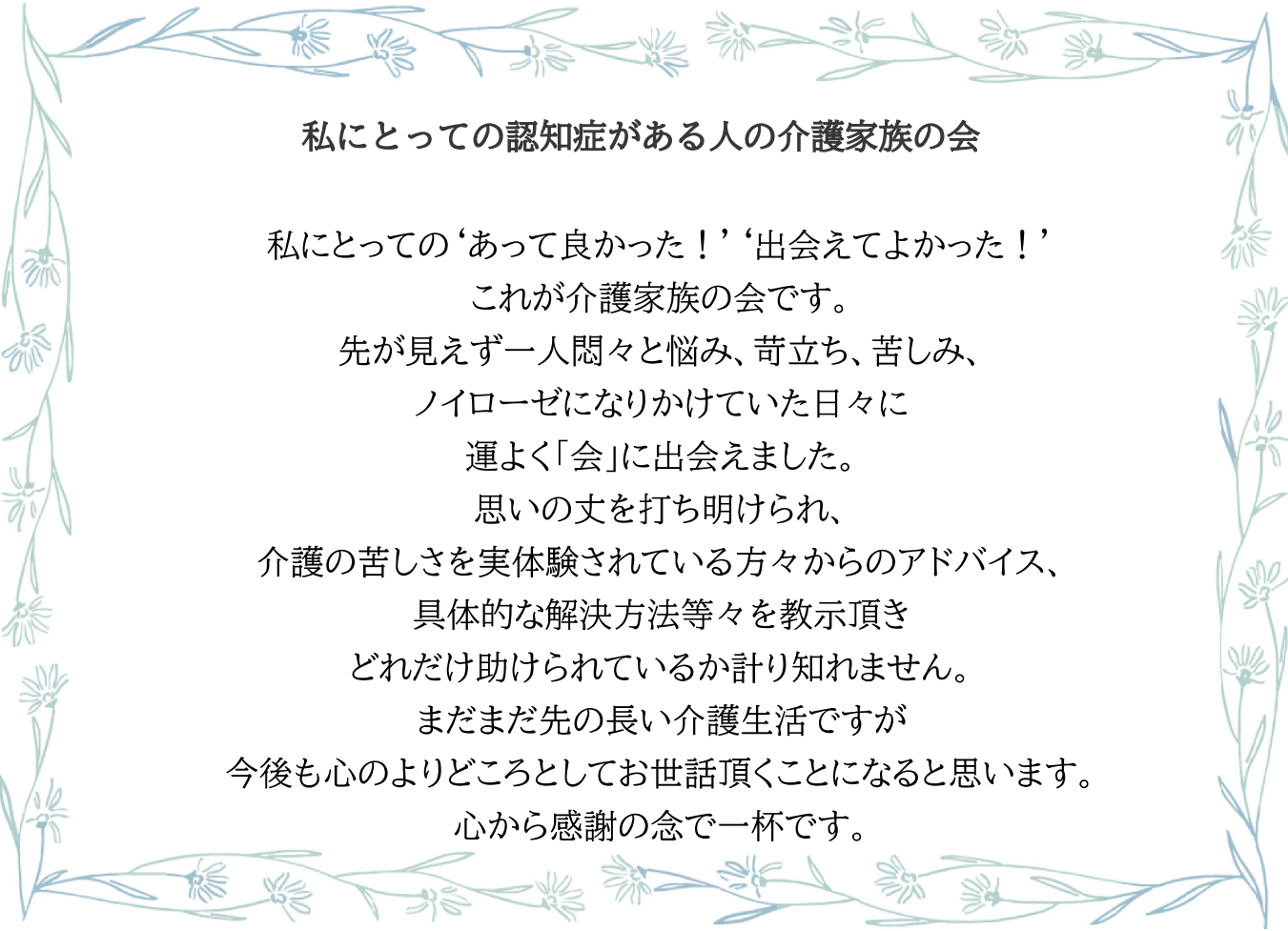
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

「認知症」というとひとくくりにされてしまう傾向にある。
だけどひとり、ひとり、異なると言うことが家族会に
参加するまで知らなかった。
他の人の話を聴くまでは
生の声を聴くことの大切さを知ることが出来た。
又、自分に合った情報を集めることも出来た。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

人それぞれ違うように
育った環境によって
介護の仕方も異なる
又いろいろ意見もあり
とても勉強になります



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

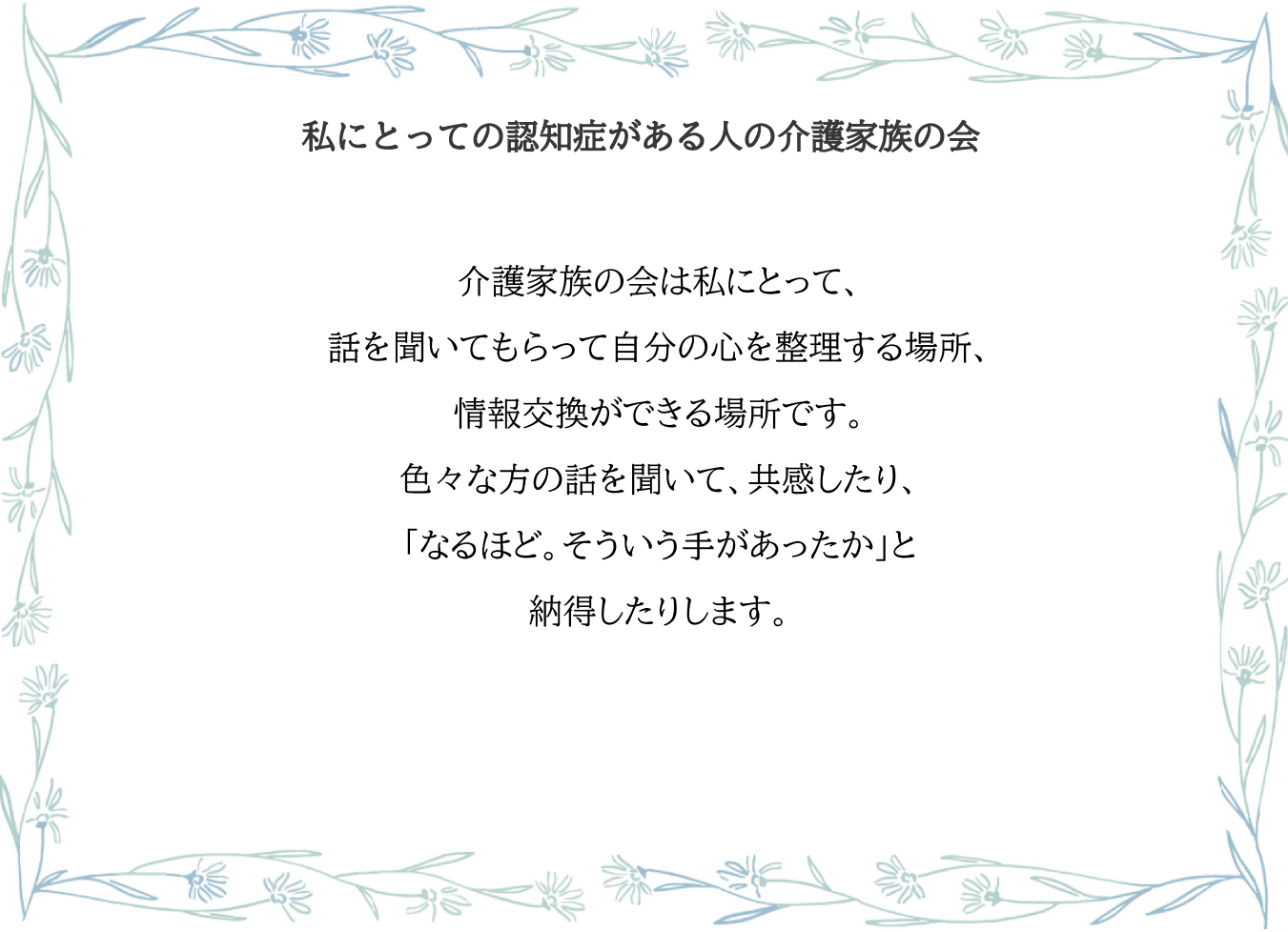
私にとっての‘あって良かった！’‘出会えてよかった！’
これが介護家族の会です。
先が見えず一人悶々と悩み、苛立ち、苦しみ、
ノイローゼになりかけていた日々に
運よく「会」に出会えました。
思いの丈を打ち明けられ、
介護の苦しさを実体験されている方々からのアドバイス、
具体的な解決方法等々を教示頂き
どれだけ助けられているか計り知れません。
まだまだ先の長い介護生活ですが
今後も心のよりどころとしてお世話頂くことになると思います。
心から感謝の念で一杯です。

私にとっての認知症がある人の介護家族の会

あなた(自分)だけじゃない！！

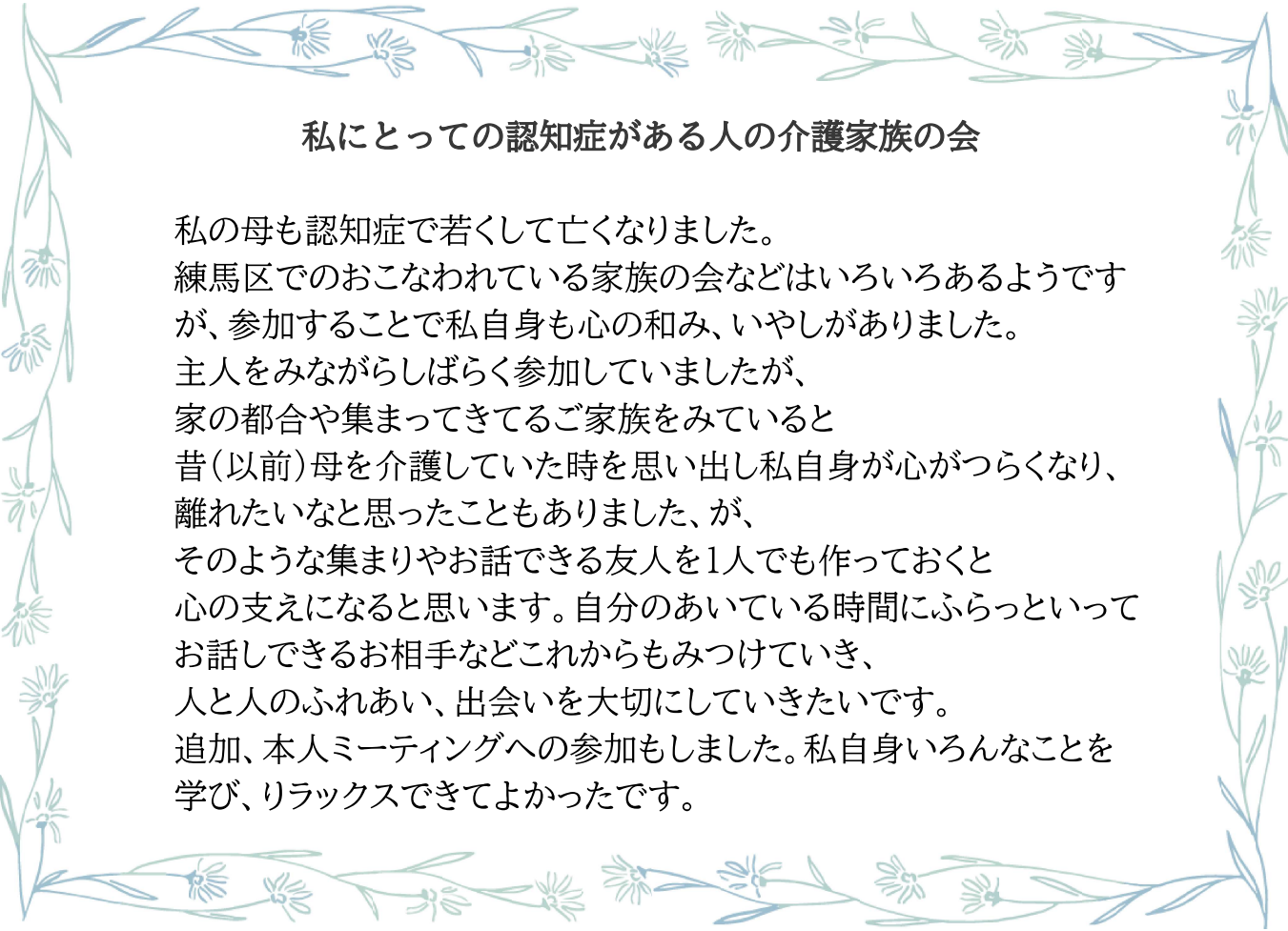
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

私は、介護家族の会との関わりは長いです。
初めの頃は気負い何かしなくてはと思いながら行っていました。
でも今は、自分も加齢となり、
皆さんとのコミュニケーションが楽しみで癒されています。
人生の先輩である参加者の皆さんから、
生活するための色々なアドバイスや
知恵の豊富さに私は驚いています。



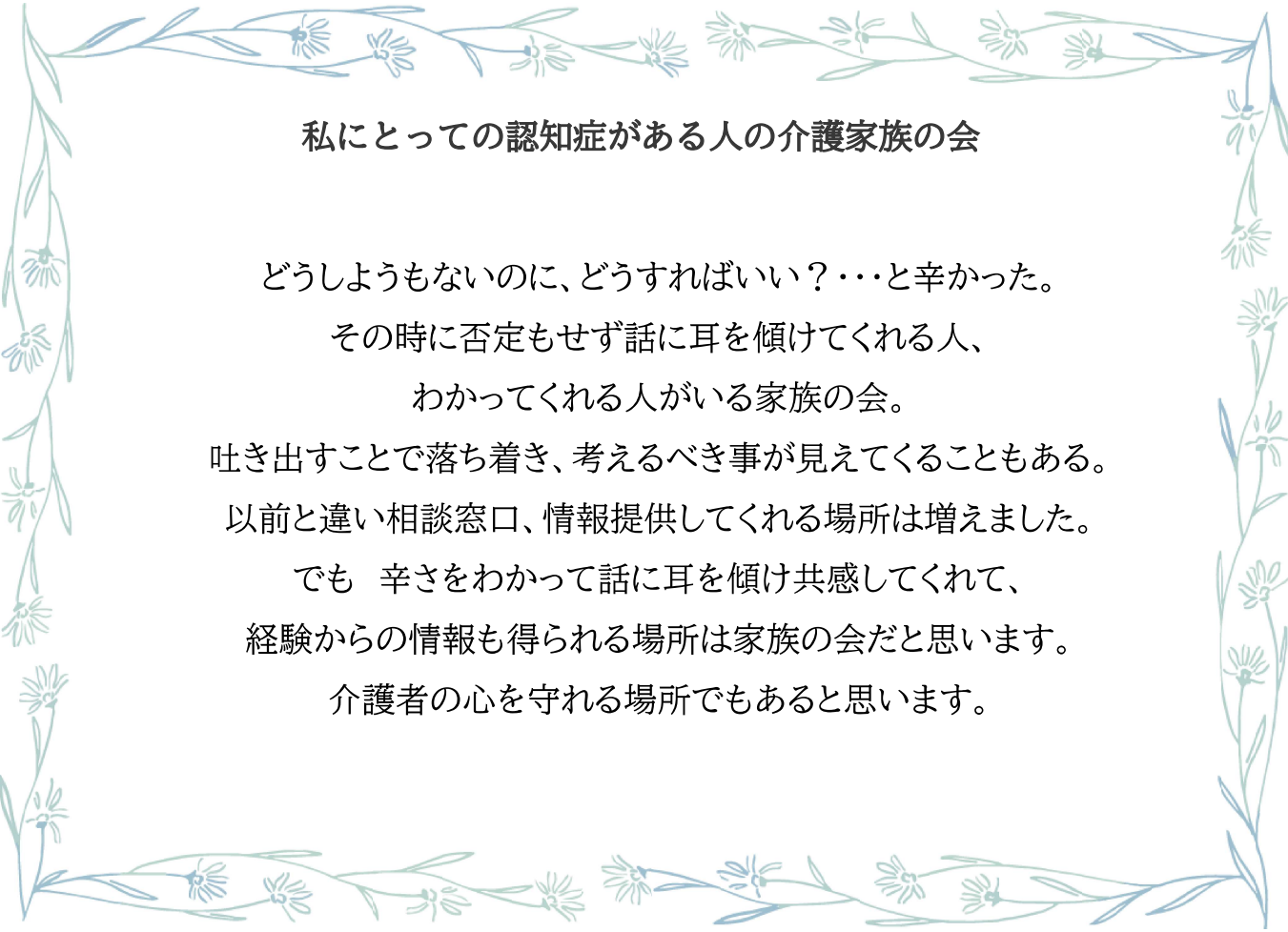
私にとっての認知症がある人の介護家族の会

介護家族の会は私にとって、
話を聞いてもらって自分の心を整理する場所、
情報交換ができる場所です。
色々な方の話を聞いて、共感したり、
「なるほど。そういう手があったか」と
納得したりします。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

私の母も認知症で若くして亡くなりました。
練馬区でのおこなわれている家族の会などはいろいろあるようですが、参加することで私自身も心の和み、いやしがありました。
主人をみながらしばらく参加していましたが、
家の都合や集まってきてるご家族をみていると
昔(以前)母を介護していた時を思い出し私自身が心がつらくなり、
離れたいなと思ったこともありました、が、
そのような集まりやお話できる友人を1人でも作っておくと
心の支えになると思います。自分のあいている時間にふらっといって
お話しできるお相手などこれからもみつけていき、
人と人のふれあい、出会いを大切にしていきたいです。
追加、本人ミーティングへの参加もしました。私自身いろんなことを
学び、リラックスできてよかったです。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

どうしようもないのに、どうすればいい？・・・と辛かった。

その時に否定もせず話に耳を傾けてくれる人、

わかってくれる人がいる家族の会。

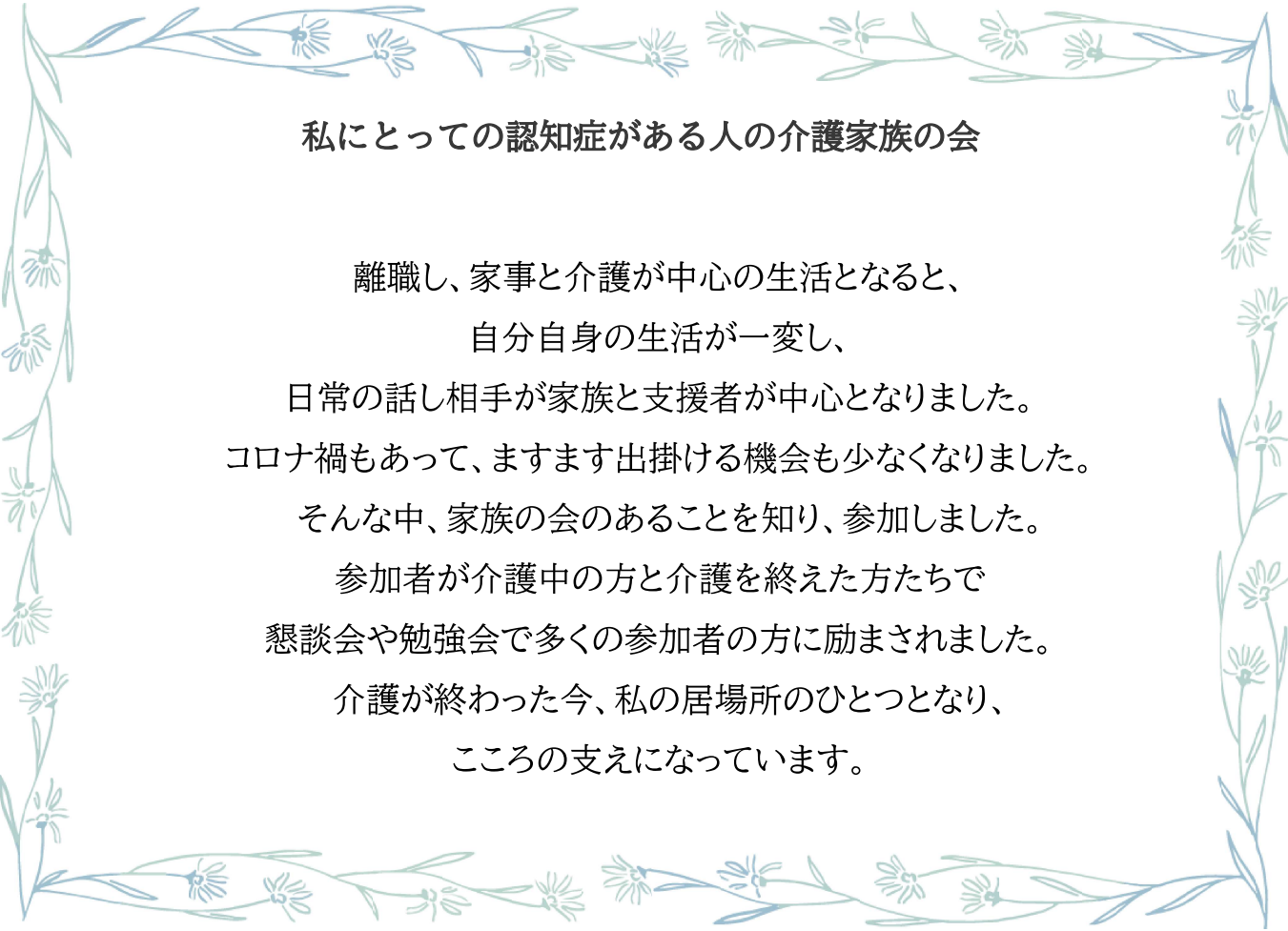
吐き出すことで落ち着き、考えるべき事が見えてくることもある。

以前と違い相談窓口、情報提供してくれる場所は増えました。

でも 辛さをわかって話に耳を傾け共感してくれて、

経験からの情報も得られる場所は家族の会だと思います。

介護者の心を守れる場所でもあると思います。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

離職し、家事と介護が中心の生活となると、

自分自身の生活が一変し、

日常の話し相手が家族と支援者が中心となりました。

コロナ禍もあって、ますます出掛ける機会も少なくなりました。

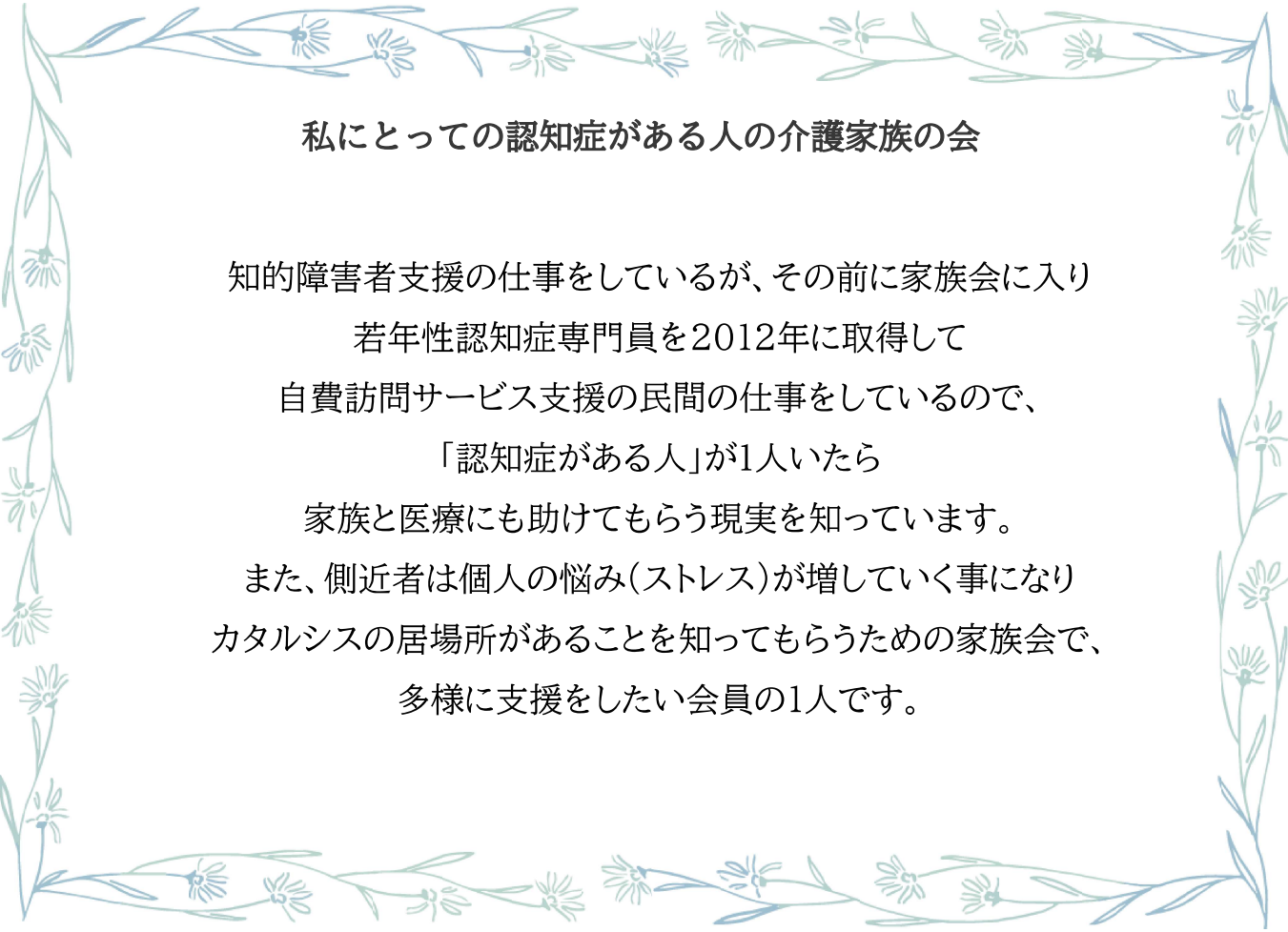
そんな中、家族の会のあることを知り、参加しました。

参加者が介護中の方と介護を終えた方たちで

懇談会や勉強会で多くの参加者の方に励まされました。

介護が終わった今、私の居場所のひとつとなり、

こころの支えになっています。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

知的障害者支援の仕事をしているが、その前に家族会に入り

若年性認知症専門員を2012年に取得して

自費訪問サービス支援の民間の仕事をしているので、

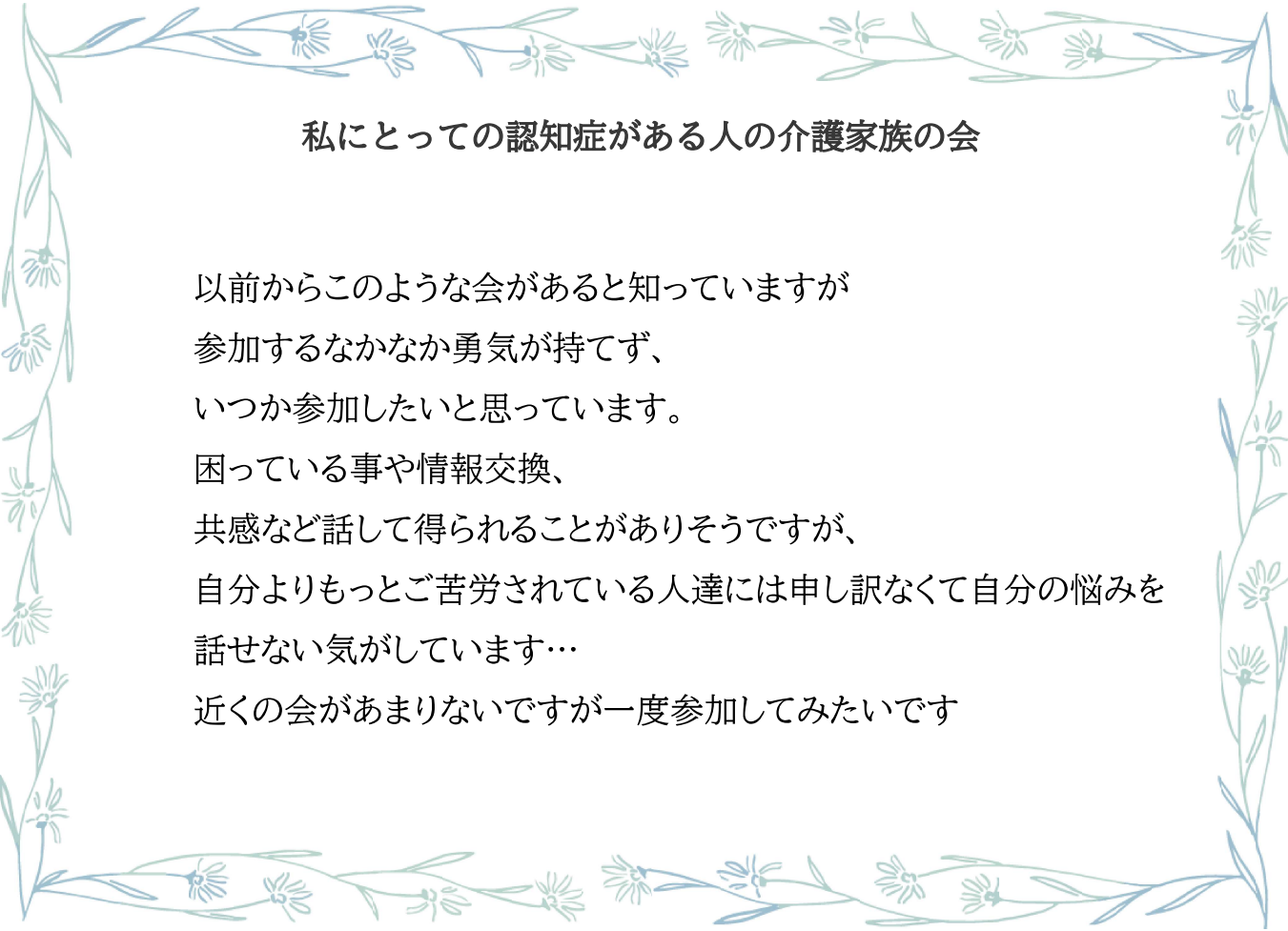
「認知症がある人」が1人いたら

家族と医療にも助けてもらう現実を知っています。

また、側近者は個人の悩み(ストレス)が増していく事になり

カタルシスの居場所があることを知ってもらうための家族会で、

多様に支援をしたい会員の1人です。



私にとっての認知症がある人の介護家族の会

以前からこのような会があると知っていますが

参加するなかなか勇気が持てず、

いつか参加したいと思っています。

困っている事や情報交換、

共感など話して得られることがあります、

自分よりもっとご苦労されている人達には申し訳なくて自分の悩みを
話せない気がしています…

近くの会がありませんが一度参加してみたいです

