



公益社団法人 認知症の人と家族の会

えひめ支部だより 第 110 号

事務局 〒790-0843 松山市道後町2丁目11-14

愛媛県看護協会内

電話：089-923-3760 (直)

089-923-1287 (呼)

FAX：089-926-7825

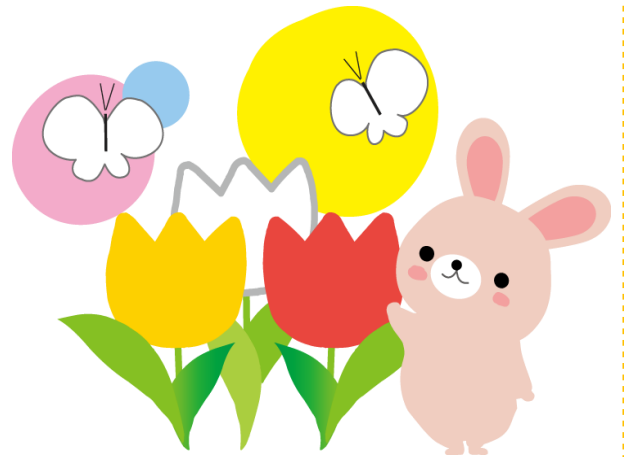
E-mail：kazokunokai@nursing-ehime.or.jp

会員数 93 名 (4 月 1 日現在)

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

○新年度を迎えて	森川 隆	2
○電話相談研修会に参加して	青柳 敦子	3
○施設紹介	デイサービス こもれび	4
○松山のつどい雑感	上岡 梅香	5
○寄稿 “つどいは癒しの場”	斎藤 ミヤ	6
○コラム 良書に学ぶ	森川 隆	7
○お知らせ		8
愛媛県支部総会について		



この会報は「赤い羽根共同募金」の一部配金で発行しています



新年度を迎えて

支部代表 森川 隆

桜の花が満開になりました。今年はコロナが落ち着き、3年ぶりにお花見を楽しむことが出来そうです。私は、毎年桜の花が咲くのを心待ちにしています。桜を見ていると優しい気持ちになると同時に心が癒されます。日本人で良かったと思う瞬間です。

さて、認知症の人と家族の会は昨年、愛媛県と共催で、認知症普及啓発フォーラム「認知症とともに生きる」を開催しました。フォーラムでは、愛媛希望大使の委嘱式も行われ、愛媛で初めての認知症本人の方が希望大使として任命されることになりました。認知症をオープンに語れる社会、認知症になっても安心して地域で暮らせることができる社会の実現に向けての大きな1歩だと思います。

「認知症を普通に話せる社会」、「認知症とともにある社会とは何か」を考える機会にもなったと思います。

振り返れば、認知症が不治の病として恐れられ、実名を公表することも憚られた時代から、認知症の人・本人から認知症について発信する時代となりました。

認知症と対峙するのではなく、認知症とともに生きる社会を目指すことは、私たちの社会を真に豊かにしてくれると思います。病気や障害にも深い意味があり、共にある事で、人として本当に大切なものに気づかせてくれているようにも思います。

認知症施策推進大綱にも明記されている、共生社会とは、それはすべての人が、共に支え合う社会のことであり、介護する側・される側のように、一方的関係ではなく、双方の関係、共に支え合う関係だと思います。

認知症に優しい社会は誰にとっても優しい社会。認知症本人・介護家族・地域住民すべての人が、認知症というキーワードの元、新たな希望を持って生きることができる社会を目指すのが、私達が目指すべき共生社会の姿だと思います。

認知症の人本人が発信した「認知症とともに生きる希望宣言」は、私達一人一人にとっても大切なことだと思います。希望こそ、明日を生きる力です。認知症の人が、これまで歩んできた道、認知症の人と家族、そして様々な関係者、地域住民がこれから共に生きる道、希望を掲げ、希望に支えられながら、その道を歩んでいきたいと思います。

窓の外から眺める景色は、満開の黄色の菜の花が風に揺られ、小鳥が飛び交うのどかな風景です。その穏やかさに自然と心が和みます。私の住む田舎は、たくさんの恵みと幸せに満ちています。何気ない日常の中にある、かけがえのない幸せに気づいて、感謝しながら生きたいものです。会の活動も皆さんの協力に支えられています。年度初めに改めてそのことに感謝申し上げ、挨拶とさせていただきます。引き続き、今年度もよろしくお願いたします。



「2022年度 第2回 本部電話相談員研修会」に参加して

会員 青柳 敦子

令和5年2月5日（日）京都 JA ビルにて開催された本部電話相談員の研修会に参加しました。同じ愛媛県支部から参加した井上真喜子さんと一緒に会場入りしましたが、都会での移動に慣れていない私としては、とりあえず無事に会場にたどり着いたことでほっとしたのを感じています。

・第1部 京都ボランティア協会常務理事内藤雅子先生の「再度学ぶ傾聴と共感」

内容は主に「バイステックのケースワーク 7原則」についてのお話でした。今回、有名なこのバイステック理論に関してしっかりと学び直せたことは私にとって大変有意義なことでした。先生のお話のなかで特に印象に残ったのは、①たとえ自分流でも心からの共感相手に伝わる。②ケースワークに百点満点の正解はないがやっちはいけないことはある。の2点です。

・第2部 「電話相談の経験で得たこと」

先輩相談員お二人が貴重な経験を話してくださいました。お二人のように「認知症で困っている方の役に立ちたい」という思いで長年この会での活動を続けられている方が沢山おられることに対して大変感銘を受けました。

・第3部 「グループワーク」

特定のクライアントからの相談内容が要領を得ずクレームめいた発言もあり、対応に苦慮しているという事例でした。

各支部で同じようなケースがあり、それぞれ工夫しながら対応しておられるようでした。

対処法の具体的な内容としては、「はじめにクライアントに終了時間を告げ了解を得ておく」「記録などで情報共有し対応を統一する」などでした。

<感想>

まず、リモート参加の方が圧倒的に多かったことに驚きました。コロナの時代を経て世の中は確実に変化しているのですね。

内藤先生の講義、先輩相談員の経験談またグループワークでの話し合いどれをとっても有意義な内容でした。今回学んだことをこれから新人としてスタートする電話相談業務に活かしたいと思っています。また現在、認知症の母と生活している介護者としての私にとっても参考になるお話が満載でした。参加できたことに感謝しています。



<賛助会員紹介コーナー>

今回は、認知症の人と家族の会の賛助会員である、デイサービス「こもれび」を紹介します。

デイサービス「こもれび」

「おはようございます。」という大きな声が、玄関に響き渡ります。「デイサービスこもれび」は、気持ちの良い挨拶から一日が始まります。できるだけ玄関には、「花」を飾るようにしています。目的は、利用者様に心地よい気持ちになってもらうためです。利用者様に古き良き時代の日本を思い出してもらうためです。介護職員には、「おはようございます。」の挨拶だけで、利用者様に「生きていて良かった。」と思っただけのような挨拶をしてくださいとお願いしています。調理員には、利用者様に生きる気力が湧いてくるような料理を作るようお願いしています。

脳の側頭葉に記憶を司る「海馬」があります。その横に感情を司る「扁桃体」という器官があります。「喜・努・愛・楽」です。「扁桃体」に心地よい風を吹かすと、「海馬」の働きが良くなるとも言われています。心地よさが、幸せホルモンの「セロトニン」と愛情ホルモンの「オキシトシン」を作ります。自律神経も調整されます。高齢者の方々の介護・ケアは、「生きていて良かった。」という気持ちを持っていただくことが、スタートでありゴールだと思っています。

「デイサービスこもれび」は、西条市小松町の西側に位置しています。山々には、鮮やかな緑があります。自然が心を癒やしてくれます。春告草の「梅の花」が咲きました。今は、「桃の花」が咲いています。もう少しすると「桜の花」が満開になります。春告鳥の「うぐいす」の鳴き声も聞こえてきます。



所在地：愛媛県西条市小松町大頭甲 1 1 8-2

TEL：0898-35-4811

FAX：0898-35-4813

HP：(こもれび西条) で検索してください。

松山のつどいは、毎月第2月曜日に愛媛県在宅介護研修センターで行っています。令和4年度はコロナ禍で感染対策をとりながらも12回のうち4回は休止せざるを得ませんでした。参加者も限られた人、出席者が固定しマンネリ化しているという意見も出ていました。今年度は、認知症当事者（本人・家族）の方がのべ29名の参加がありました。

最近、新しい方の参加があり、世話人としても嬉しく思います。きっかけは地域包括支援センターから紹介されたり、松山市の認知症ケアパス「オレンジぶっく」を見て参加されております。2月の例会では、妻が認知症と診断されて間もない男性介護者が2名初めて参加されました。

- Aさん 70歳代男性：妻の認知症発症について、これからの経過がどうなるのだろう。お薬が出ているが、副作用が出てなかなかうまくいかない。妻は認知症という言葉に敏感になっており、私は認知症関連の資料も隠れて読んでいる状態だ。
- Bさん 70歳代男性：妻のすることについてついつい怒ってしまう。怒ってはいけないと思いながら。お薬も飲んだかわからん。字も斜めになってしまう。何か注意すると私に対して攻撃的に反論してくる。
- Cさん 80歳代男性、介護経験者：妻の介護をして12年目。その間にはいろいろなことがあった。娘が助けてくれたからよかった。娘さん同伴。妻は今、施設に入っている。初心者二人に対して、経験者のCさんのお話しは、説得力あり、Cさん自身も介護を振り返る良い機会となりました。

世話人から、認知症の症状は、「理由があって表れている」のであって、介護する側としては、難しいことかもしれませんがそれを理解してほしいです。認知症本人が発信する時代となりました。妻の認知症を周囲に隠さず、マンションの全戸にチラシを配り協力を得たという男性介護者の事例もあります。「認知症になっても大丈夫」という普通の暮らしができる社会を目指したいものです。

家族の会で話をするということは勇気のいることだと思います。「一人だけじゃない仲間がいる」ことで心の負担が軽くなり明日からの良い介護につながればと願っています。つどいには認知症専門医の顧問の谷向先生が、時間の許す限り参加してアドバイスをいただいておりますので、心強い限りです。どうか皆さん、気軽に参加してみませんか。

“つどいは”癒しの場

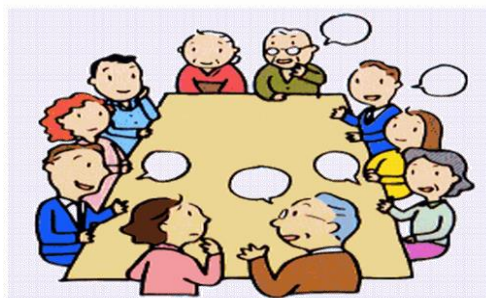
会員 齊藤 ミヤ

先日新居浜市のある敬老会から、総会のあと講演をして欲しいとの依頼を受けた。テーマは「認知症について」の要望であった。

7年ほど前の夫の認知症の介護体験を通して、一番嬉しかったことと、一番辛かったことを発表させて頂いた。介護者は皆それぞれ苦勞があり、悩みや不安不満を感じていると思うが、決して怒らないで優しい気持ちで寄り添った介護をすることが、何よりも大切だと強く感じたことを話した。

そのあと、「認知症の人と家族の会」のことを思い出し、つどいの「おひさま」について詳しく説明しPRをした。私も介護をする中で、不満とイライラ感で我慢できなくなり感情に翻弄されて、どこかへ逃げ出したい気持ちになったとき、家族の会のことを知り参加すると、自分の気持ちが落ち着き、先生のアドバイスや会員の皆さんの暖かい言葉に励まされ、心の中の葛藤もなくなり、元気を取り戻したことを思い出した。

そこで改めて「つどい」は実に癒しの場であり、なくてはならない素晴らしい救いの存在であることを再認識させられた。



つどいについて

つどいは、6か所で開催しております。

それぞれの会場の問い合わせ先に確認してご参加下さい。

皆様の参加をお待ちしています。

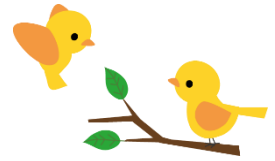
つどいの日程 5月・6月

- | | |
|------------------------------|------------------|
| ・西条市（西条市総合福祉センター） | 5月10日・6月14日（水曜日） |
| ・新居浜市（地域交流サロン おひさま） | 5月25日・6月22日（木曜日） |
| ・四国中央市（三島中之庄公民館） | 5月19日・6月16日（金曜日） |
| ・松山市（愛媛県在宅介護研修センター） | 5月8日・6月12日（月曜日） |
| ・宇和島市（宇和島市障がい福祉センター
むつみ荘） | 5月17日・6月21日（水曜日） |
| ・三間町（三間保健福祉センター） | 5月2日・6月6日（火曜日） |

コラム 良書に学ぶ 「感性を豊かに」

代表 森川 隆

陶芸家の河井寛次郎氏の言葉「鳥が選んだ枝、枝が待っていた鳥」が小さな人生論第1巻に紹介されている。一見どこにも見られない何気ない風景なのに、その詩の作者はその姿に完成されたものを見ている、という感想を読書会で述べられた方がいた。その感性豊かな視点に感動を受けると共に、「ああそうなんだ」と学びにもなった。私達は実はいつも何気ない風景を見続けてきたのである。振り返れば、木々に止まる鳥の姿を何度見たか分からないくらい見続けてきた。だが、そこに意味のある風景を見いだした人は少ない。



何気なく見過ごす・・・それは私達の働く場面にもある。お年寄り同士が仲睦まじく微笑んでいる場面、私達は何を感じ、何をみただろう。この職場で出会えた友人、先輩、後輩との交流、何を感じ、何をみただろう。どんな意味を見い出すことができたのだろうか？

何気ない風景の中にある真実に気づくためには、常に感性を豊かに磨いておく必要がある。感性を豊かにする方法、それは感動する機会を多く作ることである。良書に親しむ、感動の映画を見る、自然に浸る・・・そして生きていることに日々感謝すること。

感謝の思いこそ、豊かな感性を育む一番大きな力だと思う。

会員継続のお願い

いつも公益社団法人「認知症の人と家族の会」愛媛県支部の運営につきまして多大なご支援・ご高配を受け賜わり厚く御礼申し上げます。

家族の会は会員の皆様の総合力で成り立っています。ひとりでも多くの方の協力が必要です。2023年度もぜひ会員継続をお願いいたします。また地域で認知症についてお困りの方等お声掛けをお願いいたします。

世話人募集

「家族の会」愛媛県支部では世話人を常時募集しています。認知症を理解し、共に歩める人一緒に活動しませんか？

松山市地域包括支援センター石井・浮穴・久谷発行のパンフレット「**認知症 集まりの場**」に、認知症の人と家族の会愛媛県支部の記事が掲載されております。支部だよりと同封していますのでご覧ください。

愛媛県支部総会のお知らせ

日時：2023年5月20日（土） 13：15～13：45

場所：愛媛県看護研修センター 1階研修室

議題：2022年度活動報告

2022年度決算報告

2023年度活動計画案

2023年度予算案

その他

講演： 14：00～15：30

演題 「認知症の人の意思決定支援について」

講師 鈴木 正幸氏（愛媛県社会福祉士会・事務局長）

※同封の支部総会出席確認の「はがき」を**2023年5月10日**までに
投函して下さい。

投稿のお願い

支部だよりでは皆様のご意見・ご要望・ご感想・ご提案・短歌や俳句・介護体験など自由に募集しています。施設紹介もお待ち致しております。皆様のお力をお借りして、紙面の充実と会員相互の交流を図っていきたくと思います。事務局までFAX、郵送、メール等で宜しくお願ひします。

編集後記

今年はコロナも落ち着き、皆様も久しぶりにお花見を楽しまれたことと思います。

今回、斎藤ミヤ様より寄稿して頂きました。皆様も是非投稿よろしくお願ひします。

ぽーればーれの3月号に会員継続の振り込み用紙が同封されています。今年度も引き続きよろしくお願ひします。

（編集委員 宮子・上岡）

