



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 125 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

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

○代表挨拶	森川 隆	2
○電話相談員研修に参加して	津川 英樹	3
○	越智 琴美	4
○愛媛県支部総会のお知らせ		5
○会員継続のお願い		6



「認知症の人とともにある家族の権利宣言」に寄せて

支部代表 森川 隆

昨年、認知症の人と家族の会では、「認知症の人とともにある家族の権利宣言」を作成しました。その内容は次の5項目です。

- 1 家族一人ひとりの尊厳と人権が尊重されること
- 2 家族がともに安心して暮らせる社会の実現を保障すること
- 3 家族が必要な支援を受けられること
- 4 社会全体で支え合うこと
- 5 家族の経験が社会で活かされること

今回は、この中の5番目「家族の経験が社会で活かされること」について、私の感じていることを述べたいと思います。

私は、介護体験は、その経験が誰かの役に立つときにこそ意味が見出され、完結していくのではないかと感じています。「なぜ、自分が」「なぜ、家族が」と問い続けても、答えが見つからないことがあります。しかし、その体験に意味を見いだせた時、「なぜ自分が」から、「だからこそ自分に」という気持ちに転換することができるのではないのでしょうか。

介護の経験は、同じ立場の方の気持ちに寄り添い、必要な支援につなげる力になります。辛く悲しい体験であっても、それを誰かのために活かすことができた時、その経験は新たな意味を持ち、昇華されていくのだと思います。

認知症介護では、「昨日できていたことが今日できなくなる」「今日できていたことが明日できなくなるかもしれない」という不安の中で、希望を見出すことができず鬱々とした気持ちになることも少なくありません。かつて新聞に「今日よりも明日が良くなることのない現実に一瞬、心が沸騰する」という家族の言葉が紹介されていましたが、多くの方が共感される思いではないのでしょうか。

私自身も、難病の父の介護の中で深い悲しみと葛藤を経験しました。父は「早く殺して欲しい」と何度も訴え、悲しみと怒りを抱え生きていました。その中で見出した一つの光は、「この経験を通して自分は何を受け取っているのか」と考えたときでした。父の姿そのものが、私に多くのことを教えてくれていると気づいたのです。

英国の社会心理学者トム・キットウッドは、「人格は決して失われない、隠されていくとみる」と表現しています。詩人の藤川幸之助さんは、「母は分からない世界にいますが、確実に私を感じている」と記しています。どれほど症状が進んでもその人の人格や存在は失われることなく、心の奥で生き続けている。そのことは介護する人の希望の光になると思います。

希望は万人に生きる力を与える光であり、できることを見出すことが、存在を感じ取ることが希望になる。権利宣言も現実との乖離がいかにあろうとも意義があるのは、未来への希望の灯火になるからだと思います。どのような現実があろうとも、その事実に

向き合い、その中に希望を見出し、信じて歩いていく事が大切なことだと思います。権利宣言が示す未来は希望だと思います。本人支援が家族支援に繋がる、家族支援が本人支援に繋がる—そのような希望の循環を大切にしながら、未来に向けて小さな一歩を重ねていきたいと思っています。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

< 2025年度電話相談員 WEB研修に参加して >

会員 津川英樹

私の妻は2018年9月（当時54歳）にアルツハイマー型認知症と診断され、その年に認知症の人と家族の会の「松山のつどい」を紹介され参加後、翌年に家族の会に入会し現在に至っております。

妻を介護し8年経ちますが、家族のつどいでは当初の相談する立場から最近では相談事を聞く側の役割が多くなりましたので恩返しの意味で電話相談員をやってみようと思いました。

昨年の12月（1回目）と今年の2月（2回目）に電話相談員WEB研修に参加しましたので少し感想等を述べさせていただきます。

1回目も2回目も別テーマで専門の先生方の講演がありましたが、2回目の後半は、グループワークによる電話相談員の実務シミュレーション後にその感想及び意見交換でした。

私の参加したグループは8名であり事務局側で全国各地の参加者を組合わせて頂いていました。既に電話相談員継続中の方が多くいらっしゃり実際の対応事例を紹介して頂きましたのでとても参考になり、また参加者の経験と力量の重みを感じることが出来ました。

2回目の講演の中で、認知症に関する電話相談の活動は日本ではこの家族の会が初めて活動開始したと伺いました。この歴史ある電話相談員の一員としての役割りを微力ながら頑張っていきたい所存です。

毎月送付される「ほーればーれ」の連載の一つに「つどいは知恵の宝庫」がありますが、悩んでいる電話相談の介護者さんを、つどいへ参加呼びかける事も電話相談員の大事な役割りのひとつかな！とグループワークで発言させて頂いたことを最後に付け加えさせていただきます。



電話相談番号愛媛県支部

089-923-3760

（月・火・木・金 10時～16時）

認知症の人と家族の会電話相談員研修会に参加して

世話人 越智琴美

「電話相談員をしてみませんか」と声をかけていただきました。そのとき私は、電話相談は相手の顔が見えないため不安が大きく、難しい内容を相談された場合に自分に対応できるのだろうかという思いがありました。しかし、研修会が2回用意されていることや、相談員同士で支え合う体制があることを知り、「それなら頑張ってみよう」と前向きに考えるようになりました。送られてきた資料の表紙には「心をつなぐ PROJECT」と記されており、その言葉がとても印象に残っています。

日常生活の中で、ほんの些細なことでも誰かに相談することで心が落ち着くことがあります。しかし、いざ相談しようと思ったときに「どこに相談すればよいのだろう」と迷うことも少なくありません。そのようなときに、認知症を抱える方やそのご家族にとって、電話相談という窓口があることは大きな支えになると感じました。また、私たち相談員自身も、電話相談や研修会を通して学びを深め、成長していくことができるのだと、改めて学ぶことの大切さを実感しました。

私は日々、臨床の現場で患者様と向き合っています。高齢の方が多く、認知症の方と接する機会も多くあります。看護する側とされる側とでは20年から40年ほどの年齢差があり、考え方や生活習慣の違いを感じることもあります。高齢者の方が現在の生活様式に合わせることは容易ではないと理解しつつも、忙しい現場の中で一人ひとりに丁寧に関わることはできないもどかしさを感じることもあります。

そのような中で、「Cafs きょうと」佐藤 純氏の講演で「本来ケアは、する人もされる人も互いに豊かなものをもたらすものであるはず」という言葉を聞き、とても心に残りました。この言葉を受けて、現場でケアを行う際には「もし自分がされる側であったらどう感じるだろうか」と考え、相手の立場に立って言葉を選ぶよう心がけるようになりました。食事介助やおむつ交換、移動介助などの日常のケアにおいても、相手の意欲を引き出すような声かけを意識しています。このような気づきは、電話相談の場面においても活かされるものであり、私自身にとって多くの学びとなりました。

また、現場では入院時の情報収集において、身近に頼れるご家族がいない方が増えていることも実感しています。そのような方々とどのように関わっていくかを考える中で、地域連携の重要性を強く感じています。ネットワークを通じて多くの人が協力し合い、つながっていくことが必要だと思います。

研修の中で学んだ「電話相談とは、寄り添い続けること、思いを受け止めること、言葉を選ぶこと、そして時には自分自身に問いかけることでもある」という言葉に深く感動しました。それは同時に、自分自身の気持ちを見つめ直す機会にもなるのだと感じています。

認知症や精神疾患は、誰にでも起こりうるものです。だからこそ、誰一人として排除されることのない、すべての人が安心して生き生きと暮らせる社会であってほしいと願っています。今回の学びを大切にしながら、今後も一つひとつの関わりを大切にしていきたいと思います。

愛媛県支部総会のお知らせ

日時：2026年5月16日（土）13：00～15：30

場所：愛媛県看護研修センター

議題：2025年度活動報告

2025年度決算報告

2026年度活動計画（案）

2026年度予算（案）

その他

○研修会

テーマ「家族支援について」

① 介護体験について テーマ「家族の想い」

講師：坪北 幸代氏 家族の会会員

② 権利宣言と家族支援について

講師：森川 隆（支部代表）

③ グループワーク テーマ「家族支援について」

※同封の支部総会出席確認の「はがき」を2026年5月13日（必着）までに
投函をお願いします。

お知らせ

1、街頭活動

日時：9月19日（土） 11：00～12：00

2、愛媛県認知症普及啓発フォーラム

日時：10月11日（日） 13：00～16：00

3、中四国ブロック会

今年度 11月28日（土）、29日（日） の予定で愛媛県で開催されます。

詳しい内容については次号でお知らせいたします。

各県の方と交流を図ってみませんか？

皆様の参加をお待ちしています。

各県の方と話し合ってみたい議題も募集します。

その他のことでも事務所まで連絡をお願いします。



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、ご支援・ご高配を賜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。介護を終えた方が退会され、年々会員数が減少しています。そのため、ひとりでも多くの方の協力を必要としています。本部より送付された『ぽ～ればーれ』に会員継続の振込用紙を同封しています。会員の皆様、介護を終えた方も是非2026年度も会員継続をお願いいたします。

また、介護家族だけでなく、専門職、認知症に関わっている人、認知症について学びたい人など誰でも入会できます。認知症に関心がある人には是非お声掛けをお願いします。

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？

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、メール等で宜しくをお願いします。

編集後記

4月になり令和8年度が始まりました。5月には支部総会、11月には中四国ブロック会が愛媛県で行われます。皆様も是非参加しませんか？

家族の会は皆様のご協力で成り立っています。今年度も会員継続よろしくをお願いします。

(編集委員 宮子・上岡)

