9月は「認知症を知る月間」 2023年(令和5年)9月5日号 たま広報



認知症

思いをもっと伝えよう

皆さんは「認知症になったら、記憶がなくなったり、いろいろなことが できなくなる」というイメージを持っていませんか? 例え記憶がなくな っても、感情は残ります。言葉に出せなくても気持ちはあります。できな くなることが増えても、生活を工夫したり、良き理解者が周りにいること で、できることもたくさんあります。

認知症のご本人や、認知症のことを学んだ学生たちから、今の思いを集 めました。認知症についての偏見や思い込みを一度捨てて、相手の気持ち を考えてみませんか? 9月は関戸公民館でもたくさんの"思い"を展示中! □1002927問高齡支援課☎(338)6846 · ☎(371)1200

至人恢复生气之态之心。 (認知症ご本人)

11気の生活が安定する事で布置する

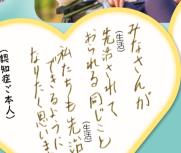
(認知症ご本人)

(認知症ご本人)

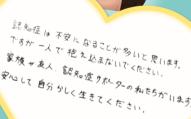
(認知症ご本人)



てるの







(大妻女子大学の学生)

♥感情を認め合い、住みやすい社会に♥

「喜び|「怒り|「恐怖|「悲しみ|「嫌悪|「驚き| など、人は誰でも感情を持って生きています。 それは感情が元々は動物が自然界で生き残る ために必要な機能だったからです。

認知症になって認知機能が低下しても、症 状が進行しても、生存に必要な機能は保たれ やすいと言われています。感情もその一つで す。

さて、人は他の誰かと一緒に居たい、一緒 にいて認めてほしいという基本的な欲求を持 っています。ポジティブ・ネガティブに関わ

らず、どんな感情に対しても共感をしてもら い、気持ちを分かってもらえたと感じると |ここに居てもいいんだ]|ここは安全な場所 なんだ」と、この欲求が満たされます。この ことは、「自分は大切にされている」という自 尊心を高め、ありのままの自分を受け入れら れることにもつながります。

そうすると、いろいろな活動に参加したい と意欲が湧き、苦手な活動にも挑戦してみよ うと積極的になれたり、他人に優しくなれた りします。それだけでなく、相手の感情を認

めるということは、認めた側の気持ちも豊か にすると言われています。つまり、お互いに 喜びを感じ合える関係になれるわけです。

誰しもが持っている感情を、ポジティブも ネガティブも否定せずに認め合うことで、お 互いが「ここに居ても良い存在なんだよ」「大 切な存在なんだよ」と伝え合うことができま す。そのような関係性が作れたなら、きっと それは、認知症があってもなくても、誰もが 住みやすい社会になるのではないでしょうか。

河北医療財団 天本病院 臨床心理科 公認心理師 栗田・草香