

# 認知症がある方の ありとあらゆる『行動』に 微塵もイラッとしなくなる方法 No.000

その方法は簡単！  
『理解する』だけなんです！

あなたが道端の花に「こんにちは」と話しかけたとして、花は無反応ですよ。え。  
まー当然のことですから、別にイライラするわけではないと思うんです。

でも、あなたが隣の席の人に「こんにちは」と話しかけたとして、相手が無反応ならどうです？  
……あれ？聞こえなかったのかな？  
あなたはさっきより大きな声で話しかけます「こんにちは！」  
……相変わらず相手は無反応。絶対聞こえてるはずなのに…。  
「ねえ、聞こえないの？！無視してる？もしもーし！！」  
……だんだんイライラしてきませんか？

花が無反応でもあなたがイライラしないのは、花のことを理解してるからです。  
花には耳も目も口もありません。  
どんなに声をかけても反応できなくて当然ですよ。え。(真実は定かじゃないですが…)。  
もしも花が「よお！近頃雨が少ないね！」なんて喋りだしたら、ぼくはビビります。

…じゃあ、考えてみましょう。

あなたがさっき話かけた隣の席の人、実は『認知症』だったんです。  
「おはよう」「最近どう？」「いい天気だね」「立ってください」「お風呂だよ」  
話しかけても反応がない。  
あったとしても、キョトンしたり、首をかしげたり。  
もしこんなときイライラすることがあれば、それは『理解不足』が原因なんです。

認知症の方はぼくらと同じように見えたり聞こえたりしますが、  
必ずしも同じように見聞きできてるわけじゃありません。

「立って」という声は聞こえていても、その意味がわからない方がいます。  
「お風呂」という声は聞こえていても、あのお風呂が想像できない方がいます。

言葉の意味がわからないわけですから、どんなに大声を出しても伝わるわきゃないです。  
その方とわかりあいたいなら『言葉じゃダメ』ってことなんですね。  
そんな認知症の方のこと、ぼくらはどのくらい「わかってる」んでしょうか。

この資料は、認知症の方の『ありがちな行動』について、  
安藤なりにわかりやすく書いたつもりです。  
認知症の方を理解することであなたのイライラを解消することが目的なので、  
「で、その行動どーすりゃいいのさ？」って対処法はサラッとしか書いてません。

ぼくなんかよりよっぽどちゃんと書かれてる先生方が大勢いらっしゃいますので  
詳しく知りたい方はそちらの名著をお買い求めくださいませ。  
「別に興味ないわー」って方には不要な資料ですのでポイポイしちゃってください。

願わくば、あなたと認知症がある方が心穏やかに過ごせますことを→No.001に続く