

【1. 話をあわせる】

認知症の方があなたに話すことは
すべて真実だと思って対応しましょう
たとえ「兵隊さんが5人立ってる」「天井から手が生えてた。涙」
「あんたはうちの嫁っ子だよ！」と言っても
それは紛れもない真実なんです
訂正したり笑ったりすると、その方は傷つきます
だって、本当のことを言ってるだけなんですから
こちらが言いたいことじゃなくて
その方が『欲している言葉』をかけましょう
あなたには、認知症の方に求められている姿があります
最初から最後まで、最高の役者として
その方の世界に付き添わせてもらいましょう

【2. テンポをあわせる】

認知症の方とかかわる時は
生きるテンポをあわせましょう
わかりやすいのが『会話』のテンポです
スズメのようにピーチク話す方もいれば
ウシのようにのんびり話す方もいます
そんなテンポが違う2人が会話したら
きつとがっちりとは噛みあいません
会話は成立していたとしても
ちょっとしたズレが2人の違和感になります
人は自分と似たテンポの存在を心地よく感じます
認知症の方だから
ゆっくり話さなきゃいけないわけじゃなく
相手にあわせて自由自在に
テンポを変える心がけが大切です

【5. 身振りをあわせる】

認知症の方とかかわる時は
相手の身振り手振りをモノマネしましょう
認知症の方が
「近所にこーんな大きい馬がいた！」と手を広げたら
あなたも同じように手を広げて
「こーんなに？」と驚きましょう
「ブタを4匹飼ってたよ」と4本の指を出したら
あなたも4本指を出して「ブタを4匹」と応じます
言葉だけじゃなくて身振り手振りをあわせることで
相手は「ちゃんと話が伝わってる」と実感してくれます
認知症の方と信頼関係をつくるには
会話内容を事細かに理解するよりも
ふわとしたニュアンスでもいいから
2人が繋がりあった感覚を感じ合えることが大切です

認知症があるおばあちゃんに 身内と間違われるほど

『親しみ』のあるスタッフになれる

5つのあわせ技

By 安藤祐介

【4. 表情をあわせる】

認知症ケアは相手に共感するのが大事と言われるが
現実には難しいものです
繰り返してきた出会いと別れの深さが違います
重ねてきた老いと人生経験の実感が違います
あまりに自分とかけ離れた方に共感しようとしても
「あんたになにがわかるだね」つてなります
だから、せめて『表情』をあわせながら話を聞きましょう
相手が険しい顔をしていればあなたも険しい顔をして
笑っていればあなたも微笑みを返しながら対応しましょう
たとえあなたが気の利いた言葉を返せなくても
相手が言葉をうまく伝えられなくても
2人の表情があわさっていれば
きつと気持ちは近いものが分かち合えていますよ

【3. 姿勢をあわせる】

会話中、認知症の方はあなたの姿をよく見えています
(私の話ちゃんと聞いてくれてるかな？ いま忙しくないかな？
目をそらされないかな？ 迷惑に思われてないかな？)
あなたが真剣に聞いていることをちゃんと伝えるには
「聞いてるよ」って言葉だけじゃ足りません
全身で聞いていることが伝わるように
2人で一緒に『イス』に腰かけて姿勢をあわせましょう
立ったままだと動き出しやすい不安定な姿勢なので
片手間で済まされる不安感が生まれますし
お互いにだんだん疲れて話に集中しにくくなります
2人でイスに座れば自然と目線が交わりやすし
腰を据えて聞く親身な態度が示せますし
きつと内容以上に真剣な人柄が伝わりますよ