

# 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.001

お、No.000から引き続き読んでくださるんですか？  
関心を持って頂けてとてもうれしいです。泣けてきます。もうそれだけで十分ですよ。

認知症がある方にイライラしますか？  
そんなご自分のこと「ダメ」だと責めてませんか？

ダメじゃないですよ。イライラしていいんですよ。  
だって、イライラは『相手に深い関心がある』なよりの証（あかし）ですから。

認知症のあの人が気になってどうにかしたくてほっとけないから、イライラするんです。  
「あの？ 別にどーでもいい 興味ないし」って思えば、イライラすることすらできませんから。

このNo.001の資料を手になさる時点で、あなたは素晴らしい方なんです。  
あなたはすでに、認知症の方に想いを向けられる、かけがえない力をお持ちなんですよ。

……考えてもみてください。そんな貴重な方、まわりにいます？ 滅多にいませんよ。みんな形ばかりです。  
ぼくは、微力ながらもあなたのような方の力になりたい。ここから先は、あなたのために書かせてください。

### 【人の行動】

人のありとあらゆる行動は、3つの流れで成り立ちます。

①認知→②思考→③行動。たったこれだけです。

ぼくらも認知症の方も、みーんな同じです。

たとえば、そうですね『水道で水を飲む』をしてみましょうか。

最初は①認知。

お、あそこに見えるのは水道だ。蛇口をひねると水が出るやつだ。

お次は②思考。

あー喉が渴いた。水が飲みたい。あの水道の水を飲もう。

最後に③行動。

蛇口をひねって水を飲む。うまし。

では、認知症の方だとどうなるか？

最初は①認知。

ん？ あれは何だ。壁から銀色の長い棒が出てる。取っ手？

お次は②思考。

あー喉が渴いた。水が飲みたい。職員さんに頼もう。

最後に③行動

「職員さん、お水くださいー」

認知症の方は水道をみても、それがぼくらみたいに水道だと①認知できないんですね。

とくに最近の水道は蛇口がやれレバーだの自動センサーだのフクザツでしょ？

認知症の方にしてみれば「よくわからないもの」で終わりなんですよ。

でも、昔ながらのひねるタイプの蛇口なら一発でわかる方が大勢います。

古いやつなら使い慣れてますからね。断然①認知しやすいんです。自力で手洗もやってくれますよ。

新しい病院や施設ってどれも蛇口が最新式じゃないですか。

あれ、初見はぼくらですら戸惑いますよ。

本当に認知症の方を大切に想ってるなら

あえて古臭いやつをつける勇気をもってほしいものです。エッヘン！

さてさて、この①認知→②思考→③行動をベースに考えていくと、  
認知症の方の行動がどんどん理解できていきますよ！ →No.002に続く

