

認知症のご家族を介護していて、次のようなお困りごとはありませんか？



ご家族のことが認知症だと、頭ではわかっているけど…

- 「なんで、こんなことも、わからないのか」とイライラする
- 何を言ってもこちらの言うことを聞き入れてなくて、悲しくなる
- 一生懸命に介護しているのに暴言を吐かれ、心が折れそうになる
- 「徘徊をするのではないか」と、いつも気がかりで、気が安まらない

認知症のご家族の要介護度が低いからといって、ご自身の介護負担感が軽いとは限りません。介護の負担感は、認知症の方に対する「期待（こうなってほしい、こうあってほしい）」と、その方の「実際の状態（症状）」とのギャップやズレから生じていることも多いのです。つまり、介護をする方が、認知症をどのように「受け止めるか（受け容れるか）」によって、その負担感が軽くなることがあります。

同志社大学心理臨床センターでは、そのような負担感を軽減する効果が期待できる、新世代の認知行動療法（および応用行動分析）に基づいて作成された「介護ストレスケア」プログラム（しなやかケア教室）を行っています。また、そのプログラムの中には、BPSDと呼ばれる認知症の周辺症状（徘徊、妄想、暴言など）に対する具体的で個別的な接し方の立案も含まれています。参加費は6回までは無料。実施形態は、個別相談で1回50分。

お申し込み 同志社大学心理臨床センター（電話：075-251-3282；受付時間：月曜から金曜、祝日は除く；11時から18時半まで）まで、お電話でお申し込みください。その際、「しなやかケア教室の申込み」とお問い合わせください。