

認知症の介護ストレスを軽くするために

家族を対象とした「しなやかケア教室」を実施

1回50分、6回程度の個別相談。参加無料

同志社大学心理臨床センター

<http://pscenter.doshisha.ac.jp/>



「相手は認知症だと理解していても、ついイライラしてしまう。」「同志社大学心理臨床センター」では、そんな悩みを抱えながら家族の介護を続ける人を対象に、個別相談を行っています。

「認知症の要介護度が低くても、周囲の人の負担が軽いとは限りません」とは同センターの指導相談員で教授の武藤崇さん。認知症の人に対して家族が抱く「こうあってほしい」という思いと実際の状態にズレがあると、それだけ介護のストレスも大きくなるのだとか。

「介護をする方が認知

認知症の家族の介護について、こうした悩みはありませんか

- 「なぜ、こんなことも分からないのか」とイライラする
- 何を言っても、こちらの話を聞き入れてもらえず、悲しくなる
- 一生涯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」といつも心配で、気が安まらない

症について理解し、受け止めることが、結果的に負担を減らすことにつながります。当センターでは、『認知行動療法』をベースに作成した介護ストレスケアのプログラムを

基に、『しなやかケア教室』を実施。悩みがあれば参加してみませんか

「しなやかケア教室」は1回50分、6回程度で終了。時間は応相談。徘徊（はいかい）や妄想、暴言といった、認知症の周辺症状に対する接し方も具体的に教えてもらえます。

「対象」認知症の家族を介護している人

●同志社大学心理臨床センター（京都市上京区新町通今出川下ル徳大寺殿町345 継志館1階、☎075(2)5132802

「対象」認知症の家族を介護している人

