

2017 年度全国生協連グループ社会福祉事業等助成事業

認知症のポジティブケア普及事業
報告書

社会福祉法人浴風会
認知症介護研究・研修東京センター

2018年（平成30年）12月

目次

目次	i
事業概要	ii
1. 目的	1
2. 方法	2
3. 結果	4
アンケート用紙	25
謝辞・事業担当者	26

事業概要

2017 年度全国生協連グループ社会福祉事業等助成事業の助成金を得て、2018 年（平成 30 年）1 月～12 月に、認知症のポジティブケア普及事業を行った。

認知症ポジティブは、①認知症になってもできることがあるという Dementia-capable の考え方と、②認知症にやさしい地域 Dementia-friendly community の二つを包摂する概念である。

認知症介護指導者を対象とした認知症ポジティブ！山口塾を全国 17 カ所で開催し（本文 4 ページの表 1 参照）、全体では認知症介護指導者ほか認知症介護に関わる専門職を含めて全体で 1471 名が参加した。

参加者の属性は本文 4 ページに示すように、認知症介護指導者が 224 名（26.8%）、それ以外が 404 名（48.4%）、未回答が 207 名（24.8%）であった。

参加者アンケート（本文 26 ページに掲載）を実施し、「認知症ポジティブ」への賛否を質問すると、87.9%が賛同、7.0%が少し賛同で、合わせて約 95%となり、大部分の参加者から賛同を得られた（図 1）。その理由については本文 5～22 ページにコメントを掲載した。

参加者アンケートでは、ポジティブケアの事例を尋ね、収集を行った。そして、代表的な事例を抜粋して、本報告書の本文 23～25 ページに掲載した。

本事業を実施した結果、認知症介護に関わる専門職に、認知症ポジティブの考え方を普及できた。我が国の認知症介護指導者約 2400 名の 1 割近くが受講し、認知症ポジティブの考え方を伝えることができた。

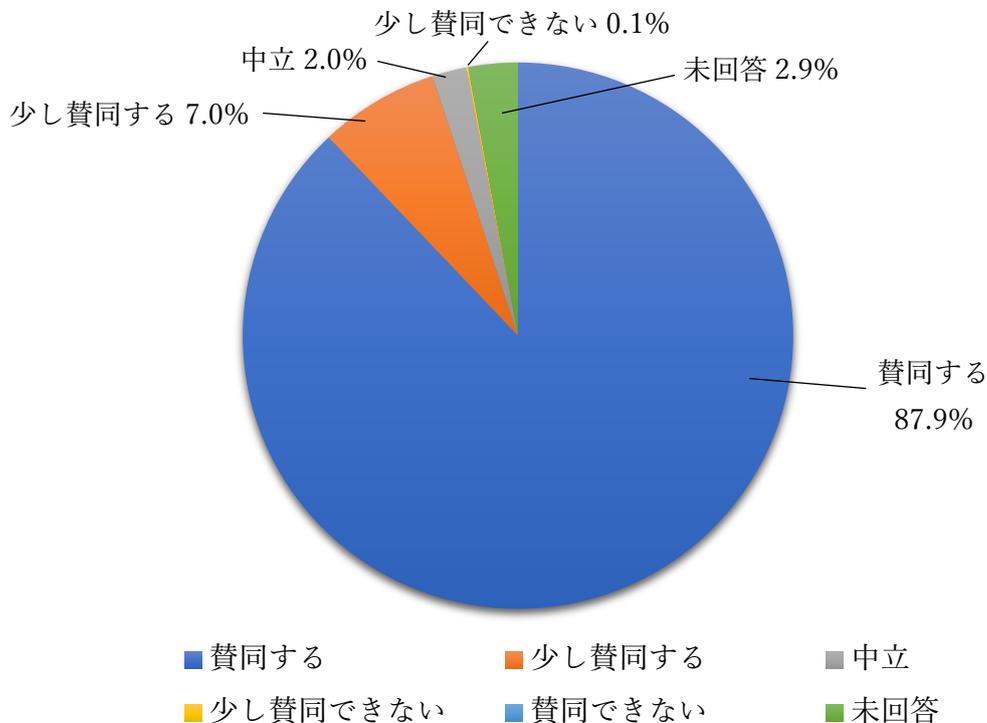


図 1 「認知症ポジティブ」への賛否

1. 目的

1) 背景と本事業の目的

認知症は、高齢者が「なりたくない病気」の第一位といわれ、「認知症の人は困った人」「認知症ケアは大変」という偏見が根強い。しかし、今後も高齢者が増え続け、認知症になる人は増え続ける。そして、認知症の有病率は95歳以上では約8割という現実がある。そこで、「認知症ポジティブ」を提唱する。

認知症ポジティブは、①認知症になってもできることがあるという Dementia-capable の考え方と、②認知症にやさしい地域 Dementia-friendly community の二つを包摂する概念である。

今求められていることは、①認知症のネガティブなイメージ（偏見や烙印）を減らし、②認知症のポジティブな面を示すこと、また、③たとえ認知症になっても、認知症という困難を抱えながらも、もてる能力を發揮して (Dementia-capable)、幸せに生きられること (well-being)、そして、④その事実を広く示すこと、さらには、⑤認知症ケアのネガティブな面ばかりでなく、ポジティブな面もとらえてケアをすることで介護うつや負担感を軽減できること、⑥認知症の人や家族にやさしい地域づくり (Dementia-friendly community) が進んでいる現状を周知することなど、認知症に関する様々なポジティブな面をもっと伸ばしていこうという「認知症ポジティブ」の概念であろう。

認知症の人を真に受容し包摂した共生社会になるためには、偏見や差別につながる認知症に対するネガティブなイメージを軽減するとともに、認知症の人の中に強みや能力といったポジティブな面を発見していくことが大切である。

今後、「認知症ポジティブ」の概念が広がっていくことにより、ケアの専門職は、認知症の人を対等な人間関係の中でよりよく理解し支援できるようになる。また、認知症の人と家族は、より自信と希望をもつようになり、できることが増えていくことで、認知症の人や家族にとって真にやさしい地域が築かれていく。

詳しくは、総説『山口晴保：認知症ポジティブ～東京センターのめざす道. 認知症ケア研究誌 1：11-19, 2017』をお読みいただきたい。

我々は、認知症への偏見（烙印）などネガティブな考え方を打ち消し、認知症になっても、それ（告知）を受け入れ、生き甲斐を感じながら、介護者（家族）と仲良く穏やかに暮らせる社会を実現することが大切と考える。そこで、認知症のポジティブな側面を普及啓発し、社会の概念を変えるため、まず認知症介護指導者を中心とした認知症へのポジティブケアの研修を行い、「認知症ポジティブ」の普及をめざした。

2) 事業報告書の目的

- ①「認知症ポジティブ！山口塾」の開催概要（開催場所とその数、参加人数とその属性）を示すこと。
- ②「認知症ポジティブ」への賛否の割合を示し、今後も普及を続けることの意義を確認すること。
- ③アンケートで収集したポジティブな事例を示すこと。

2. 方法

認知症介護研究・研修センターが養成した認知症介護指導者が全国の都道府県・指定都市において、認知症介護従事者の研修および介護保険施設・事業所等における介護の質の改善についての指導を担っている。この認知症介護指導者を対象に「認知症ポジティブ！山口塾」を開催し、「認知症になっても持てる能力を発揮し、社会に受け入れられて普通に生きられる社会」を目指したノーマライゼーションの活動として「認知症のポジティブケア普及事業」を展開した。

以下の方法で研修およびアンケートを実施した。

1) 「認知症ポジティブ！山口塾」開催要件

以下の要件で、開催を希望する認知症介護指導者を募集した。

- ①主催は都道府県・政令指定都市単位の認知症介護指導者。
- ②他の団体との共催は可能。
- ③講師は認知症介護研究・研修東京センターのセンター長である山口晴保単独か、それに加えて別の講師。
- ④時間は全体で2～4時間程度。
- ⑤講師費用、会場費は当助成金で負担（不足分は認知症介護研究・研修東京センターが負担）。
- ⑥2017年度全国生協連グループ助成事業であることを開催案内に明示すること。
- ⑦参加者には報告書用の無記名アンケートを配布、回収すること。

2) 期間

研修開催日は、2018年（平成30年）1月～12月の範囲とした。

3) 研修方法

講義形式で行った。

内容は、認知症ケアにポジティブ心理学を取り入れた。ものの二面性に気づき、悪い面ばかりでなく良い面を捉える視点を得ること、そしてこれによってポジティブ感情を増やすこと、こうすると、うつになりにくく、介護の負担感が減ることなどを盛り込んだ。BPSDの概念や捉え方、パーソン・センタード・ケアの真髄なども伝えた。

一例を示す。認知症の家族介護者が、一日にあったよいこと3つとその理由、および自分をほめる言葉を書く「ポジティブ日記」の効果も示した。この日記を4週間つけると、介護者の介護負担感が有意に減少し、本人のBPSDも有意に低減した（藤生大我他：認知症家族介護者がポジティブ日記をつけることの効果。日本認知症ケア学会誌 16(4):779-790, 2018を参照）。

研修内容をまとめたものは、山口晴保著「認知症ポジティブ」と題する書籍として、協同医書出版社から2019年5月をめどに出版予定となっている。

4) アンケート

研修参加者を対象に、任意回答の無記名アンケートを実施した。その内容は、対象者の立場（認知症介護指導者かそれ以外か）、「認知症ポジティブ」の考え方への賛否（賛同できない～賛同するの5段階）とその理由、認知症の本人・介護家族・認知症に関わる専門職・地域の中でのポジティブな事例（自由記述）とした。

アンケートの提出を持って、同意とした。また、無記名なので、提出後の取り下げには対応できないことを伝えた。

アンケート用紙を26ページに示す。

5) 統計

アンケート結果の度数分布を示した。自由記述の一部内容は、個人が特定されないよう配慮し、内容に影響を与えない範囲で修正して示した。

3. 結果

アンケートの回収率は全体で 65%であった。各結果を以下に示した。

1) 開催の概要

開催日程・場所・主催・参加人数は表 1 に示した。全 17 カ所で開催し、計 1471 名が受講した。

表 1 開催の概要

	日程	場所	主催	参加人数
2018 年	2 月 15 日	熊本県	熊本県認知症介護指導者の会	119
	4 月 19-20 日	東京都	社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター	129
	6 月 1 日	鹿児島県	認知症介護指導者ネットワーク being	132
	7 月 5-6 日	東京都	社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター	72
	7 月 7 日	宮崎県	being 九州ブロック	53
	7 月 16 日	熊本県	熊本県認知症介護指導者の会	315
	7 月 26 日	千葉県	千葉県千葉市認知症介護指導者 being ちば	42
	7 月 28 日	福岡県	北九州市認知症介護指導者会/北九州市保健福祉局	112
	8 月 19 日	北海道	北海道札幌市認知症介護指導者ネットワーク「リラネット」	85
	9 月 28 日	長崎県	長崎県認知症介護指導者ネットワーク	96
	9 月 29 日	佐賀県	認知症介護指導者ネットワーク being 佐賀	57
	10 月 26 日	茨城県	茨城県認知症介護指導者 being 茨城	26
	10 月 28 日	山形県	認知症介護指導者ネットワーク山形	42
	11 月 27 日	群馬県	社会福祉法人群馬県社会福祉事業団研修指導センター	22
	11 月 29 日	東京都	東京都認知症介護指導者会	43
	12 月 1 日	高知県	認知症介護指導者仙台ネットワーク	47
	12 月 8 日	沖縄県	一般社団法人沖縄県認知症介護指導者会	79
合計				1471

2) 参加者の属性

認知症介護指導者が 224 名 (26.8%)、それ以外が 404 名 (48.4%)、未回答が 207 名 (24.8%) であった。

3) 認知症ポジティブへの賛否

賛同するが787名(87.9%)、少し賛同するが63名(7.0%)、中立が18名(2.0%)、少し賛同できないが1名(0.1%)、賛同できないが0名、未回答が26名(2.9%)であった。

4) 認知症ポジティブへの賛否の理由(自由記述)

上記で示した賛否の回答をつけた理由を以下に示した(賛同する理由;5~19ページ、少し賛同する理由;20~21ページ、中立・少し賛同できない理由;22ページ)。

○賛同する(n=787)

- ・要介護者、介護者双方にとってもネガティブよりポジティブに物事を考え行動した方が良かった。
- ・認知症の方も自分たちもハッピー。
- ・認知症のイメージはマイナス面が強く、ポジティブに考えられるといいことでそういう視野を大事にしたい。
- ・納得できた。
- ・関わり方一つでプラスになったりマイナスになったりするのでポジティブな考え方はプラス方向になると思うので。
- ・本人も家族もそして私達介護職員も捉え方を変えるだけで幸せになれる(笑顔が増える)と思う。日々のケアの中でも利用者のちょっとした優しさや気配りなどに気持ちがほっこりすることがあるし、それを職員間で共有すると、ケアの大変さだけでなく、その方の強みに目を向けることができると思う。
- ・考え方(発想)の転換、利用者の尊厳、薬の効果、副作用を理解した上でのケア、薬の調整、Dr.介護、Ns.家族、地域のネットワークとも。学ぶことが多く、施設で活かしていきたいと思いました。また、今夜寝るとき自分を褒めたいと思います。
- ・どうせ考えるのであればポジティブがいい!
- ・二面性や発言一つ一つ大切だと感じた。
- ・いろんな方面から見る考える力をつけることでみんなが生きやすくなる。
- ・介護者も利用者の方もポジティブ発言に笑顔が多くなるから。
- ・認知症という病名を聞くとマイナスのイメージだが、ポジティブに感じていくというのが新しく面白いと思った。
- ・心が穏やかになってその時が幸せ感やほっと安心することができたらとても幸せなことだと思う。
- ・母を介護する父に教えてあげたい研修内容でした。ポジティブ日記や1日の終わりに楽しいことを考えるなどすぐにできそうなので、すぐに伝えたいです。
- ・前向きな考えが良い。本人、家族にこの考えを広めていきたい。
- ・認知症の方を認める。笑顔で生活できるように行っていきたいとおもいました。その人が安心して生活できるために。
- ・ポジティブに考えることで認知症の方や介護者も楽になる。
- ・内服の検討。要因から考えられること。
- ・自分がネガティブだから。
- ・認知症を障害としてではなく、個性「その人自身のあり方」としてかんがえると、パーソン・センタード・ケアが自然と実践できると思います。楽しく認知症ケアを当事者で行う上で必要だと思います。

- ・何事もネガよりポジティブ思考の方が私には向いているし、周りのスタッフの方にネガティブスタッフがいるのでますますポジティブを賛同する。
- ・本人様にとっても介護する側にとっても心が楽になると思います。
- ・父親はアルツハイマー型認知症と診断されたが、薬は飲んでいない。以前は服用してたが、いまの方が笑顔も多く穏やかに生活できている。
- ・ポジティブな考え方で気持ちが上向きになる。
- ・その人らしい生活ができるような声かけをしていきたいと思いました。
- ・ネガティブな考えより、ポジティブに考えをすることで認知症の BPSD が抑えられたりすると思いますので、自分も取り組んでいきたいです。
- ・自事業所も同様の取り組みを行っています。
- ・認知症は避けては通れないと思うので、認知症の方もその周囲の方も認知症ポジティブの考え方で生活できた方が幸せに過ごせる。認知症の入院患者が多くなるとスタッフの意識がネガティブになる傾向。それをポジティブへ変えられれば、ケアの質も向上する。
- ・暗くなる考え方からは何も生まれません。相手も自分も苦しいだけ。それならば、笑顔で前向きに生きていきましょう。
- ・認知症の人にとっても介護者にとってもポジティブの捉え方はとても大切で有効だと自分自身が感じたから。
- ・本当にそう思うと賛同する内容ばかりでした。日頃から認知症の方との関わり次第で反応が違うということもよくあることです。
- ・ポジティブに関わることで認知症高齢者だけでなく介護者も笑顔ややりがい心地よい感情になり双方にとってプラスになると思うから。
- ・介護側として、とても参考になりました。
- ・是非実践していきたいと思います。
- ・非常に参考になりました。自分の居るホームでどう実践するかを考えます。
- ・ポジティブな態度や表情や言葉はよりよいケアにつながっていると感じています。人を幸せにするには自分が幸せになることと考えています。常に感謝と前向きな姿勢でこれからも学んで行きたいと望んでいます。
- ・認知症ケアは大変と思う場面や、その様に捉えてしまう仲間が多くいる中で、少しでも自分自身がポジティブに物事を捉えることが出来る事で、目の前の認知症の人を受け入れやすくなる。
- ・人生をよりよく生きるために、自分だったらと考えると、今回の講師の皆さんが伝えているポジティブの考え方が自分が生きる目的になるかとも思えたので！
- ・心がホットする言葉が次々つながってきて、先を明るく見通せる印象がもてるので。
- ・認知症であれ・無いにしろ、人との関係性は、快の関係で成り立っていると考えている。
- ・ポジティブは最終目標であり、そこに好循環になるようにもっていくことができれば、ケアが楽になり、ケアが楽しくなる。
- ・認知症ケアをポジティブにとらえる事が出来る事はとても良い事であると思いました。自分の心のおき様で、ポジティブシンキングが出来る様になる事を学びました。
- ・認知症の方だけではなく、ポジティブにとらえ方を少し変えていだけで、見えてくるものが変わってくると思いました。
- ・誰にでも認知症になる可能性があります。せつかつなら「認知症になるくらい長生きできた」と受け止められるようになると良いし、そんな社会になれば良いと思いました。

- ・誰でも当てはまる考え、認知症の人も例外ではないと感じました。
- ・認知症 = ネガティブというイメージが一般的に広がっている。それに違和感がある。マスコミ？
- ・より本人のしたいことの支援につながる考え方。
- ・日々業務に追われ、ストレスを感じることも多くあります。その中で、どうポジティブに考えていくかには賛同できます。
- ・ポジティブな考え方をすると、創造的なアイデアが必ず生まれる要素になる。反面ネガティブな考え方をすると、できない、無理から発想するので、アイデアが生まれにくい結果が同じだったとしても、本人にパワーが蓄積されず、苦になり、マイナスになってしまうから。-10 倍努力をしても-10 倍の不満となる。
- ・ネガティブ視点になりやすい認知症をポジティブに考えることは、認知症の人にも、ケア側の人にも良いと思いました。
- ・ポジティブな関わりなどは、エビデンスをしっかり聞く事で納得できたため。
- ・とても元気がでて前向きになれました。
- ・認知症の介護に限らず、対人援助を行っていく上で、ポジティブな考え方は自分自身の自己覚知を実践していく中でプラスに作用しそれが対象者も感じることによって幸福につながっていくと思いました。
- ・根拠もあって、私もそう思っています。
- ・認知症を考える上で、ポジティブに考えていくことがすごく大事だと感じた。今まで、マイナスを見るのではなくプラスをみる、出来ないことを支援ということは分かっていたが、もっと広い視点で、「幸せ」を考えていくことが、本当のケアだと感じた。これから、自事業所等で、すすめていきたい。
- ・日頃から必要だと思っており、又認知症になっても幸せに暮らせる、認知症のイメージをネガティブから変換させ、皆が隠さず早期受診、同じ生活を続けられるようになるとよい。
- ・本人が幸せであること、介護者も幸せなこと、とても考え方が楽しく講義を聴いていてアイデアが沢山出てきた。自由な発想が出来る考え方だと思った。
- ・むずかしいことを解くのではなく、わかりやすい。シンプルで伝えやすい。
- ・認知症にかかわらず物事をポジティブに考えることは良いことだと思うから。
- ・私は、介護者として“頼りになる存在”でありたいと常々思っている。くり返しの訴えにも必ず耳を傾けるようにしている。ある利用者の発言、指示ばかりの介護者に対して「あの人はくせ者だから」と教えてくれた。利用者は良く見えています。
- ・お互いがハッピーになれることが良い。今は介護を志して業となしていない人が増えているので、考え方、手法として、伝えるにもわかりやすいと思う。その中で、この仕事の良い面も感じやすくなる。そうならない人にも、介護は素の自分でやっていっわけではない、サービス、専門職として関わるこの意味も伝わるのではと思う。
- ・前向きな考え方がどの様な効果をもたらすのかを、様々な角度から根拠を持って情報頂けたので、ご利用者にも仲間にも、関わる人すべてに有効であると考えた為。
- ・認知症の人を支えるために、地域の活用をするような話が多い中、認知症の人の～したいと思うことから地域を活用する事にはっとさせられました。また、その他にも随所で身になる内容でとてもよかったです。
- ・“互恵ケア”ということが大切だと感じました。認知症の人だけでなく、支える人も幸せを感じられるよう、現場に活かしたいと思います。
- ・何事も前向きに考えないと物事は進まないと思う。
- ・まず、ケアする側がポジティブでないと、よいケアはできないと思う。

- ・今現在、取り組んでいきたいと思っている。
- ・したいと思うことはとても大切。本人の気持ちを大切に、本人のやりたい事（意欲）を引き出し、それを活動につなげていく事で、本人の生活も豊かになると思うから。
- ・認知症ケアには想像力が大切。
- ・お話がどれをとっても倫理的で興味深かった。
- ・自分の仕事の参考、指針にしたいと思う。
- ・幸せは伝染する。自身が幸せであり、隣人に幸せを伝えていく事の大切さに共感しました。
- ・私は、「人間という動物は生命活動終えるその時まで、意識して発達できる動物」と考えてきました。仮に認知症に罹患した場合でも、「その人らしさ」を発揮して暮らし続けることが当然のことながら重要だと考えます。その点ではご本人のやりたいこと、出来ることに着目したポジティブなケアが必要だと考えるからです。認知症ポジティブ・ケアの実践が広がり、そのエビデンスが得られる事が出来れば素晴らしいですね。
- ・認知症介護の現場は、「きつい」「汚い」「給料が安い」いわゆる『3K』だけではなく、「どうしたら良いかわからない」「やりがいが見つけにくい」etc…ネガティブな状況満載な環境で介護しています。介護する側とされる側の心理状態は合せ鏡だと思つづく思う。だからこそ、ポジティブケアは必要です。
- ・well-being という視点で考えていくと、心の安定が図れると思えました。精神的に安らかでいること、前向きでいることで、健康にも深く繋がると思えました。
- ・認知症の人も私達も幸せになる為に生きる必要がある。
- ・共に生きる為に、支えが必要、介護が必要。
- ・生活を続けるには、辛いと続かない。
- ・ポジティブに楽しい共生を続けたい。
- ・長命、だれもが認知症になる時代、ポジティブに明るい毎日を生きてゆきたい。互惠ケアは良い言葉です。
- ・ポジティブに考える必要は本人、家族、支援者共に必要であると思う。
- ・認知症のある人もそうでない介護者もお互いポジティブに幸せに生きることは大切であるし、そうありたいと思う。
- ・考え方次第で認知症の人も幸せになれる。
- ・あたり前のことだと思ったから、今まで提言したり、学問として取り上げてくれてなかった。
- ・ポジティブな考えを持ったほうが楽に生きれる。
- ・認知症に対するイメージが暗く大変なイメージが根強く、介護者がうつっぽくなる相談も多くあります。認知症になっても幸せなんだ、周りを幸せにもできるなどの考え方が変わるといいと思います。
- ・「認知症」という病名がネガティブワードに感じるけど、それを個性ととらえてお互いが幸せに感じられる様に、やれることに目を向けていこうと再認識しました。
- ・認知症の人も介護する人も、ポジティブでいなければ、心身健康で介護できないと考えるから。
- ・暗く、つらいイメージが先行してしまう介護の仕事です。介護する側・される側が楽しそうに暮らしている姿が普通になったら、見守る人にも安心してくれるのではないかと思います。
- ・すべての人がポジティブに考えることで、ストレスを少しでもへらし、幸福感を感じることができるとよいと思います。
- ・認知症 Pt さんの感情に対してポジティブに関わることで、BPSD を出現させないように努められると思う。点と点を生きているような方々にネガティブな感情ではなく、ポジティブな感情で関わることでお互いにより良い関係を築いていけると思う。

- ・認知症の方、その介護者家族、介護職員全てに必要な考え方だと思う。
- ・認知症の介護をポジティブに行なっています。自分は幸せを感じているし、利用者さんもそうだと思っていましたので、それが解明されたような気がしました。さらに科学的な証明もお話し下さってとても良かったです。
- ・安心の key words そのもの。
- ・しあわせのメニューや深みがあるナ〜という感想でした。もっと広めたいです。
- ・認知症、「個性」という見方は目からうろこでした。
- ・自分自身の気持ちのあり方等学び、思い1つで「幸せ」が自分に返ってくるから！！
- ・認知症の人と関わる際、大切だと思います。ポジティブな関わり方で笑顔が見られ、良い感情に受け入れられるのか顔を覚えられている気がします。良好な関係を保つことができ、安心されることにつながると思います。
- ・楽しく生きたい。
- ・人に勧められて2ヶ月程前から、その日心に残ったポジティブな言葉をノートに書き留めることを続けていたら、毎日がより楽しくなってきたような気がしています。
- ・介護者自身のポジティブな思考が認知症の人のケアのあり方に大きく影響する。
- ・相談援助業務に就いているが、必要なスタンスだと思う。
- ・認知症やそのケアをポジティブに捉える視点を広げていくことで、認知症になってもあたり前に暮らせる街づくりが実現できる気がします。
- ・同じ環境におかれても、物事の考え方、とらえ方で行動にも違いが生じ、結果も違ってくる。例：認知症の介護
 - ・〇〇ができない、また失敗した…家族も本人も責め、責められ辛いばかり。
 - ・今日は〇〇できた、笑顔がみれた…できた事に注目すると少しでも明るい気持ちになる。
 - ・失敗を指摘し責めると利用者は落胆・悲しい気持ちになり、不安増幅・意欲低下してしまい、介護者・本人共にイライラしたケアになってしまう。視点をできないことではなく、できることにすると、介護者・本人が共に笑顔になり、ケアも良くなる。
 - ・認知症が増大する中、午前中の藤沢先生のQ&Aでうかがった「従来の医療や福祉や経済の問題解決でない価値感」というご意見に本当に共感しました。
 - ・利用者様、家族様、スタッフ、自分自身を含めて、ポジティブな思考へ導くということは、重要で大切なことだと思います。困難なことに出会うと、どうしてもネガティブな思考から抜け出せなくなってしまうと思うからです。
 - ・その人らしさ（自分らしさ）を大切にしたい事をして生き生きと過ごしてほしいから。
 - ・高齢化で誰もが認知症になりうる時代、井戸端会議で「最近血压たかくてね〜」と同等に「認知症になってね〜」と言えるようになれば良いと思う。
- そのためにはポジティブ思考・思向は必要だと思うため。
 - ・どんな活動を行っても、脳活性化リハ5原則で行わなければ、効果はない。
 - ・いつも脳活性化リハ5原則を意識してOJ活動を行っています。
 - ・悪い方向には行かないような気がします。
 - ・おたがい楽しく気持ちよくいたいから、この仕事を続けていきたいから。
 - ・自分を介護する立場でポジティブな考え方をすれば、BPSDについて困ることが軽減するし、認知症の方も私たちのケアの仕方（ポジティブに）笑顔になれるのなら、その方が良いと思うから。

- ・自分がイライラしてしまっている時は、利用者さんも、イライラしてしまっているし笑顔で接していると、穏やかに過ごされているので…。
- ・認知症の方も介護者もポジティブに笑顔で過ごせたら、すごく幸せだと思う。又スタッフ間でもよい関係を築けるようポジティブに感謝の言葉を口にすることを実行していきたい。
- ・介護者にポジティブになれば、良い相乗効果がうまれていいと思った。
- ・ポジティブな考え方を1つするだけで、かなり違うなと感じました。
- ・認知症ポジティブの考え方は、とても良いと思いました。
- ・患者様にも、介護者にも、良いと思いました。
- ・同じ考えなので、さすが私！と楽しめた。
- ・自分が好きで認知症になったわけでもなし、誰にでも気持ちがあるので、誰もが楽しい方が良い！
- ・全てが前向きに受け入れる概念が根底にあるから。
- ・やる気アップにつながり、いいことが多い。
- ・その通りと思う例をいっぱい体験しているかしら。
- ・みんなが楽しく過ごせる為。
- ・生きている以上、(ケアをしている時も)、何ごとにも楽しい方がいいと思います。
- ・考え方を考える事でストレスが減り、楽しく仕事ができる事で、入居者の安定になると思いました。
- ・私も日々そういう気持ちで入居者とかかわれるように心掛けていたため。
- ・認知症だけでなくすべてのことがポジティブに生きることは素晴らしいと思う。
- ・日頃からポジティブの考えが、楽しいと感じているし、その効果を体験しているから。
- ・職務中、楽しく自分に言い聞かせて過ごしてます。
- ・講演の前、いろいろ控えていることが多く、ネガティブになっていましたが、講演を聞いて、ポジティブに考えようという気持ちになりました。
- ・施設での利用者様に対する言葉かけを考えると、明るく接したほうが利用者様も笑顔で応えて下さいます。
- ・人間の本質を改めて、知ることができた。
- ・認知症でなくても、褒められれば効果がでると思う。
- ・それが患者のためになっていると思われたからです。
- ・裏づけもあり、納得出来た。
- ・自分が意識したり、指導してることと重なる部分が多かった。
- ・ポジティブに考えることで、ストレスのない介護につながる。
- ・周囲の関わり方で、本人も家族もサービス事業所も幸せになる。
- ・今は悪いことしか、報告がない…。
- ・自分の介護業務の中で、どのくらいポジティブにできるか？できないと感じた時に発想の転換で気持ちに変化が生じることがわかった。
- ・講話を聞いて、自分まで考え方がポジティブになった。常にポジティブで笑顔でいたら、気持ちが楽になることもわかった。
- ・ケアする側が楽しく感じ、余裕が生まれる。
- ・考え方や、とらえ方だけで、自身のストレス度合が変わる。よく現場では、ネガティブ発言が起きているが、考える部分もネガティブになっている気がする。これがポジティブに変わると、現場も変わるのではと思いました。
- ・自他共に、楽しい気分になれるから。

- ・本人・介護者も、毎日を楽しく過ごす。考えさせられました。
- ・認知症になっても、楽しく生活できること。笑顔で生活できることは素晴らしいと思います。
- ・ポジティブになることでモチベーションも上がる。
- ・同じ出来事を体験しても、ポジティブに考えた方が、楽しい、元気になれる、相手にもそのポジティブな感情が伝染して、より楽しくすごせると思いました。
- ・脳活性化リハ5原則、納得しました。ポジティブにケアをしていこうと思います。
- ・ポジティブに考える事の意味が、良くわかりました。
- ・その時その時が快い笑顔で!!
- ・介護であっても、自分の人生にもポジティブな考え方が大事だと思います。
- ・認知症 = 不幸ではないから。
- ・長寿と認知症はセット販売が基本。であるから、より楽しく、活々と暮らしたい。
- ・私は介護の仕事をしていて幸せです。そして関わった方にも幸せになって頂きたい。
- ・認知症が高齢になると誰でもかかりうる病気であると捉えると、超高齢者社会で認知症をポジティブに考えられる社会でないと、とても生きづらいと考える。病気をネガティブに考えると、暗い社会になる気がする。
- ・明るく前向きに生きる事が一番と思います。
- ・認知症の人の行動や言動をポジティブケアで受け止めて、ポジティブに生活して頂きたいと改めて感じた。
- ・マスコミ、健常者の認知症に対するイメージが悪く、改善する必要があると感じる。
- ・認知症の人だけではなく、全ての人に良いと思います。
- ・快の気持ちの中で認知症の人と関わることで、双方が幸せを感じながら、無理のない介護ができる。
- ・私たちの考え方、従え方で色々なことが変わって行く。良い方向で。
- ・認知症をポジティブに考える事で、当事者も家族も明るくなれると思うから。
- ・気持ちがポジティブな程、色々な気づきが出るから。
- ・ポジティブに考えることがすごく良いと思う。
- ・前向きなとらえ方は、積極的にたよられる。
- ・非常に勉強になりました。
- ・単なるポジティブではなく、ネガティブな面を決して無視してのネーミングではない事がやっと解った。
- ・ネガティブの人を前向きに変える事のできるものであり、自分自身も元気になれると思った。
- ・ポジティブなケアをすることで BPSD の軽減の効果を感じている。
- ・安心できると思うから。
- ・ケアを考える上でも、ケアを楽しく行うためにも、職員に助言をする上でも、ポジティブな思考の方が、有効だと思っているから。今回の研修を受けさらにそうだなと思うことも多く、心強くなりました。
- ・認知症をポジティブに捉え行動することで、自分自身、認知症の方、家族、周りのスタッフにも、そのポジティブな想いが伝わると思うから。
- ・自分が認知症になった時にどんな支援をされたいか？支援はできればされたくないけど、「認知症になるまで長生きができた」そういう社会なら長生きしてもいいなと思える。
- ・怒られてばかりいると、うつになってしまうので、ポジティブな発言はいいと思います。笑いのある時間は大切だと思います。
- ・認知症とよりよく生きる、生き方に非常に賛同しました。ポジティブに考える事により建設的な思考が変わる。

- ・ポジティブな発想が、全ての人を幸せにするとします。
- ・認知症の方を特別と思う事はない。私たちと同じ意思決定も自分でしてもらう。それが普通の事だからです。
- ・嫌な事が先に表現された声掛けが多かった。ポジティブな声掛けで良い方向にとらえ方が変わってくる。
- ・認知症というだけでネガティブに思われがちの為、とても良い勉強会でした。
- ・認知症はまだまだマイナスのイメージであり、ケアも大変とされているので、認知症ポジティブに考えていくと楽しく出来る。
- ・イメージの問題。暗いイメージが強く、介護者は大変だし自由が無くなるというイメージが多い為。上手く支援する方法を家族は知らない事も多く、ストレスも大きくなる。少しでも考えをプラスにしていく事が出来るのかアプローチできる立場になりたい。
- ・認知症を支援する介護職、家族が認知症をポジティブに捉える事で大変な仕事だと思いが出来る事に視点を変える事で次第に笑う姿が見たいと思えるようになる、なって欲しい。
- ・いかに“できない”に目を向けてきたか考えさせられた。
- ・マイナスなイメージを持ってしまう BPSD ですが、今回の研修で予防、治療にポジティブ、笑顔でどう変化があるのか話してみたいです。
- ・ポジティブに生きられる。介護者もポジティブになれる。好循環が出来る。
- ・自身の取り組みもポジティブになれる。
- ・終末期の対応についてのモヤモヤしたものがあ、納得出来た。本人がどうかよりも、医療的、家族の意見等ですすめなければならぬ事が多く、今日、話を聞いて、基本の「本人の意思」「本人がどうしたいか」が大切だと確認できた。
- ・認知症をポジティブと捉えるか、ネガティブに捉えるかで、本人や支援者の生き方が変わってくると思うから。
- ・現場の中で、自分もどうしてもネガティブに考えてしまうが、ほんの少し考え方や言葉を変えると、何か1つでも変わるのではと期待している。
- ・感情労働として介護を、やりがいあるものとする為に非常に効果的だから。
- ・私の考えに近いのですんなり聞きました。
- ・認知症の人もその周辺の人どう過ごしていくかは、考えにより変わるもの。ポジティブに考えれば苦痛と考えずに楽しめることもあるかと。
- ・結果（データ）として反応の良さがでている。
- ・ポジティブに接すること気持ちに変化がみられるということで試していきたいと思います。
- ・嫌なことが先に表現される声掛けをしていた。
- ・何があっても前向きに生きることは、結局その人の人生、生活の質を上げるものと考えからです。
- ・加齢や死に対する考え方も参考になった。
- ・認知症をいけない物、悪い物とネガティブに考えるのではなくポジティブに考える事の大切さを知ることができました。
- ・ポジティブに考え方を転換して関わりを持つ事はご利用者、スタッフ双方にとって良い事だと思いました。
- ・ポジティブ。
- ・時に、解決困難な課題に直面することがあります。その課題にチームの一員として取り組むことの楽しさを見いだせることができれば、と思います。
- ・相手の立場に立ったケアの必要性を実感出来た。

- ・ベランダのプランターに自らペットボトルに水を入れ、毎日水かけをされ、苗木の状態を伝えてくれます。
- ・手に残ったクリームをスタッフの腕に湿布してくれます。
- ・笑顔はとても大切だと思います。ほめたら喜ばれ、心が開かれてきますので、とても大切だと思います。
- ・笑顔でいること、前向きな考えを持つことで、利用者間、スタッフ間明るい環境をつくることができると思う。
- ・病は気から“心”の向け方で明るい人生になると思うから。
- ・人間の心理が詳しく説明されていた。
- ・幸せに過ごしてほしいから。
- ・明るく楽しくやっていけるといいと思ったので。
- ・楽しく笑顔ですごしたいと思っている。
- ・何かにつけネガティブになってしまっていたから。
- ・ちょっとしたことでポジティブになれることがわかった。
- ・日々のケア、利用者が楽しく、私たちケアする側もハッピーになれるポジティブな考えにもっとなれると思います。
- ・良いことだと思う。
- ・ポジティブに考える事の意味が、良くわかりました。大切さ等よくわかりました。実践していきたいと思いました。ポジティブで考えていくことで、ケアをより良い方向に持っていくことができることを再認識できました。
- ・利用者さんやその家族が、穏やかに楽しく過せる介護ができるのは、お互いにいい関係でいれると思うし、在宅で過ごせる期間が長くなると思います。在宅で過ごすことが、本人さんにとっても幸せな事が多いのでは、と感じます。
- ・ついつい、説明や説得しようとする所があったと反省した。楽観的な考え方で、寄り添うケアを行う必要を感じた。
- ・普段から正のフィードバック（ほめる）ことを意識しているため、興味ある内容も多くありました。
- ・ポジティブに物事を捉え、行動にうつすと、更に良い事が増え、結果幸せになるから。
- ・「認知症」をいろんな面から考えて、ケアを行っているし、「認知症」に対する考え方、行動がポジティブに変化すると感じました。
- ・ネガティブに捉えると余計メンタル面でもストレスとなってしまうため。
- ・今、勤務している施設での利用者さんと職員の会話をみていると、すぐネガティブなケアだなと思う。「なんで？ どうして？ なにしてるの？」が多い。
- ・楽しくすごしたいと思っているから。
- ・ほめる、役割を工夫する、社会参加につながる。個々の能力を引き出す。認める。グルーミング、スキンシップ。
- ・自分たちもご利用者にとってもポジティブの方がいい。
- ・とても大切だと思うから。私は、どちらかというとマイナス思考なのですが認知症の方の症状から痛切に大切なことだと学ぶことができました。
- ・認知症を正しく理解することで、寄り添ったケアができそうだから。
- ・心の向き方ひとつで考え方も変化する。なんてステキなことだと思う。やり方ひとつマスターすると、自分の人生も変わると思う。
- ・認知症の人にも介護する人、お互いに良いと思う。
- ・認知症の方を前向きになれると思った。

- ・とてもわかりやすく、やさしい教え方共感できました。ありがとうございました。
- ・わかりやすく「あるある」と思うことが講演の話でありました。
- ・日常の care で見落としていりことをポジティブにとらえる方法を教わりました。
- ・前向きになる。つかの間でも楽しく明るくなると思いました。
- ・先生の考え方に共感が持てました。認知症ケアに必要な考え方だと思います。
- ・自分のとらえ方次第で相手にも伝えることも伝わることも出来るのであれば、ポジティブでありたいと思う。
- ・ケアする人の考え方次第で、相手の気持ち行動も変化すると思います。
- ・本人に寄り添えるケアだと思うから。
- ・認知症の方想いのケアで納得しました。
- ・認知症の方も介助者も、前向きに、幸せになれると思ったから。介護する側の笑顔が大切！という理由が相手の人生さえハッピーにするか悪くするか…自分の笑顔次第。
- ・脳の説明からケアまで幅広く、深く最新の知識を学べて良かったです。
- ・子供の頃、ネガティブと言われた事がありました。あきらめた方が楽な事も、そのうちポジティブな方が自分も楽になれる事がわかり自然と楽天的になりました。
- ・患者さんのできることをポジティブにとらえることで患者、医療者ともにより精神状態で日々を過ごすことができると思った。
- ・その時その時を楽しく。
- ・幸せに過ごせると感じたから。
- ・自身でも大切にしていることだから。
- ・単純に楽しくやれるから、Happy を感じる人になりたい。
- ・実習でこちらに来てポジティブに毎日すごしていたら、うつっぽくなりました。実際にかんじていることをもっと深くいろいろ学べてよかったです。
- ・人生が明るくなる様に思う。
- ・ネガティブ思考の方の思考を変化させる活動を行っていきたい。
- ・今常に心掛けており、利用者様のみではなく職員へも同じ態度で取り組んでいます。
- ・「認知症は長生きの勲章」という言葉で考え方の幅が広がりました。
- ・自分もそんなふうに生きたいと思えたから。
- ・認知症の人もそうでない人もポジティブな考え方が、人生にとっても良い事と思えました。
- ・誰もが幸せになれる。
- ・高齢化や老化について考えると暗く不安な気持ちになるが、楽しく明るい前向きな気持ちになれたので。
- ・今まで自分も、ポジティブに考える、考えようと思うので。
- ・以前、パワハラ職員に抗議できなかったが、ポジティブな思考を少し持てるようになり、切り替えが以前より早くできるようになった経験あり。また、今日のセミナーは「ネガティブもあり」という、押し付け、決めつけのない内容でとても共感できた。
- ・パーソンセンタードケアを常に意識している。
- ・何事にもポジティブな思いは必要と思います。
- ・いろんな事をネガティブにとらえると、生活していく事がつらくなるが、楽しい事を考えたり、実行すると明日も頑張ろうと思えてくる。
- ・明るい雰囲気、暗い雰囲気、利用者さんもやっぱり感じ取っていたりするので。

- ・ネガティブなことが、筆頭にでてくる『介護』の場面で、ポジティブに考えること、利点の理解、楽しく仕事をしたい気持ちになりました。自分が優しくなれるような気がする。
- ・日々、認知症の方々と接する中で、その方々がどうなると幸せなのか、接している我々はどうかと考えると、やはりポジティブはキーワードとを感じるから。
- ・認知症を病気としてネガティブに促えるのではなく、誰でもなるものであり、その人の生活が豊かであるようにポジティブであることが大切であると思いました。
- ・ほめられて嫌な気持ちになる人はいない。あえて嬉しい、居てくれて嬉しい存在を認め笑顔で生きたいものだと思う。
- ・マイナスのことに目をむけやすく、そのことで介護者である自分自身が苦しくなる。そして認知症の方を追いかけてしまう。そんなご家族やご本人をみてきました。視点を変えることを始めてみよう！！と思いました。
- ・現場でも笑いヨガやほめカードを使ってレクを行っているため（デイサービス）。
- ・認知症介護をする上で、介護する側がポジティブな考え方であれば、本人や周りも笑顔になるのではないかと思います。
- ・わかっているようでわかっていない。考えるきっかけができた。
- ・ポジティブに考えることより、介護者の受けとめ方や患者、利用者に与えるメリットが大きいと感じました。
- ・ポジティブな視点をもつことが全ての考え方を考えることができると思う。
- ・お話しの中味で反論する事は何もなく、まるまるあたり前のことであると思います。人生楽観的に生きて損する事は何もありませんよね。→自分が納得→認知症の人にとってもラッキーです。
- ・自分もまわりも楽しくなる。笑顔ですごせる。
- ・自分が思っていた、考えていたことをわかりやすく説明され、とても賛同しました。そして自信にもなりました。もっと深く勉強出来今後の仕事に活かしたいと思いました。
- ・平素より、思っている事だったので。
- ・いつでも始める事が出来るし、メリットが多くあるから。
- ・ポジティブに関わることで、利用者さんも楽しく過すことができ、幸せに暮らせることは、必須だと思う（互いに）。
- ・いい事ばかりを考える。幸福になる。笑顔がでる。0 から 10 にする考え方がとてもいいと思いました。
- ・常に笑いは必要だと介護職を始めた時から感じています。ネガティブからは前に進めないとおもいます。
- ・性格的に物事をプラスに考えるのが好みだから。
- ・ほめると食欲アップする人が多い。
- ・スポットライト効果で、自信もてたときには、他にも意欲アップするよう見える。
- ・ポジティブでないとケアが長続きしない。笑顔になれない介護は苦しいし義務的になる。お互いに良い関係を築くのはポジティブな工夫だと思う。ともに笑える今を生きていけることが大事だと思うので。
- ・視点を変えることで、介護すること、認知症の人への対応が楽しくなったように思えます。
- ・わたしの受け持つユニットでは精神変動が少ないというか、ほとんど無いです。職員には「目が合ったら 5 秒は目をはずさない」「優しい言葉」「笑顔で接する」等々指示。
- ・認知症を生活障害と考えると、認知症ケアは、今までの”できることを抑えてしまう”ケアではなく、本人視点から認知症の方ができること、する事を前向きにとらえていくことはとても重要だと思った。
- ・ポジティブな考えは、伝染すると思うので。
- ・認知症の中核症状は治らない。それにどうかかわっていくか方向性が活用できると思いました。

- ・ただ実際に難儀している現場の問題が当事者の気持ちに正面からは見ないことにつながらないよう、留意する必要も感じます。ポジティブ心理学で現実逃避にならないよう、使っていきたいと日常考えます。
- ・ポジティブで介護する介護を受けることの利点がすばらしかったです。
- ・前向きな方が自分の性格に合っている。明るく過ごしても暗く過ごしても一緒なら明るいほうがよい。
- ・健常者も認知症の人も同じ人として、ポジティブな心理は人を健康にするから。
- ・小さな頃から、笑顔は人を幸せにすると言われていました。
- ・互いに、心の余裕が生まれるように感じる。
- ・考え方を少し変えるだけで予後が変わるように思いました。
- ・笑顔をだすことで、認知症の症状が緩和されると思いました。
- ・認知症の方だけではなく、私達も考え方をポジティブにし、将来の認知症リスクを減らせればと思います。
- ・シニアの介護予防講座等で今日を良い1日に過すという事をテーマに話す様にしている理由が共通する物があるから。
- ・人間は、真面目な人程他人に迷惑をかけてはいけないと思い、生活を狭くしてしまう傾向→障害という構造を作っていると思うから。
- ・気持ちが楽に、前向きになりそうです。
- ・認知症ケアがもっと楽しいものになると思われた。
- ・感じ方、考え方で変わることを実感できた。ポジティブな考え方で希望が見えた。
- ・感情は伝わるのでケアする方もされる方もポジティブな感情は大切だと思います。
- ・認知症の方が精神の安定が図られ、安心感や幸福感を得ることができるので。
- ・私自身もマイナス面で見えてしまうことがあり、どうしたらポジティブに出来るかとても参考になりました。
- ・私たちの意識を少し変えるだけで、ケアの質が向上し、苦しい介護への想いを変えることができると思った。病気をきちんと理解することが大切だと思った。
- ・幸せハッピーになる（当事者も介護者も）。
- ・笑顔が笑顔をよぶ。
- ・認知症はなってしまうととても嫌な病気というイメージですが、それもポジティブと考える事で、お互い幸せになる事がわかりました。
- ・ポジティブであることや幸福につながるなら、ポジティブが良い！（認知症にかぎらず！）
- ・人生が楽しく（豊かに）なるのは、とても良いことと考えるからです。
- ・自分も楽しいと思って介護業務を行っています。だから話を聞いてうれしかったです。
- ・前向きな考え方に賛同。
- ・お互いがハッピーになることがわかったから。
- ・認知症の人も家族も介護スタッフも、ケアが良い方向へ循環すると感じました。ストレスを感じやすいケアの場面でも考え方、視点、発想の転換をすることでケアが楽しみに変わるのではないかと思います。介護職へ伝えたいです。
- ・ネガティブ傾向になっている現状をポジティブにすることは大切！モチベーションUPにつながった！
- ・認知症の本人にとってもケアにあたるスタッフにとっても前向きな考えだと思えます。
- ・女性利用者で、「青春だもんね」を口ぐせにいつも笑顔の方がいました。ネガティブなところしか見えなくなってしまう傾向があるため、1つでもその人の良いところポジティブなところを探していく意識をしていくことから始めていきたい。

- ・ネガティブな支援をしていると悪循環になる体験に「ポジティブ」な考えを基に対応していく方が、お互い happy になれた体験によります。
- ・認知症であってもなくても心理学上ポジティブでいることは良いとされています。ケアする側も本人もポジティブなことが互いにとって快刺激になると思います。
- ・捉え方ひとつでケアが変わる。利用者も変わる。
- ・長く生きられたから認知症になったと自信、自慢できる社会になれるよう、自分も今回学んだことを生かして、指導者としての役割を積み重ねていきたいと思いました。
- ・自分も周囲もハッピーになれそうなので！！
- ・ケアプラン作成の考え方と同じで成功すること、自分でできる喜びが、本人をやる気にさせると思えるので。
- ・感情、思考の変換は大事。
- ・幸せに長生きして欲しいし、したいから。
- ・明るい未来がイメージできる理念で、自分としては大いに共感します。指導者として、認知症介護の現場全体の幸福度が少しでも向上することに貢献したいです。
- ・認知症について、ネガティブな事も多いため、ポジティブに発信していきたい。
- ・ネガティブな話題が多い中、ポジティブに考える事で、機能向上にもつながる。
- ・ポジティブに考えている方だと思うので賛同します。
- ・自分の考えと合っている。
- ・ネガティブにとらえていたわけではないが、改めてとらえ方の見直しをすることができた。
- ・私自身が幸せな気持ちで、物事をポジティブに捉えたら、まわりもきっと幸せな気持ちになれるから、ハッピーの連鎖大事だと思います。
- ・基本的に山口先生の考え方に近い（死性感）思いがある。へそまがり？
- ・認知症であっても前向きに生き、幸福に人生を全うする権利を持つから（そこを支援したい）及びその家族にも良い時間をすごして欲しいから。
- ・自事業所の指針、理念にもかなっているところがあるので。
- ・本日の研修だけでも私自身がポジティブになれたと思います。
- ・ネガティブに考えても良い方向へむかう事はないが、ポジティブに全てをとらえると、なんらかの方向性が見えてくると思うからです。
- ・社会の偏見を取りのぞく為には、ポジティブでないと改善されないのではないかと感じた。
- ・改めて考えさせられる内容でした。皆が楽しいポジティブになれる介護を目指したいです。
- ・認知症になったらおしまいというイメージを変えていくためにも必要と感じています。
- ・ケアに直結し、良い事しかないのは実感しています。
- ・自分が日頃利用者に対して接するときに心掛けていることと同じだから。
- ・あきらめないケア、その人を肯定する認めるケアにつながると思うから。
- ・事業所内で意識して実施しており、笑顔による幸福感を得られることを体感していたから、本日の講義でエビデンスを得ることができました。
- ・ないより、みんなが幸せになれること。
- ・利用者本人もケアをする側も明るく取り組める。
- ・医学的な根拠より理解ができた。
- ・認知症の人の未来を考えるケアをすべきだと思うから。
- ・双方幸せになれそうな気がします。

- ・まずは私自身が考え方を変えていきたい。ネガティブなことがあっても伝えてくれたことに感謝することで視点を変えることができる。プラス思考になる。
- ・現場にはネガティブ発想が多くあり、ケアや QOL はもちろんスタッフの育成や離職防止にも効果が期待できると思いました。
- ・先生の言うとおりだと思います。短命になりたくないの。
- ・認知症の人と関わる人ともに気持ちが楽になる。そのことでご本人にとっての生活が良いものへの支援につながる。
- ・自分も幸せになれそうだから。
- ・介護が楽になる。
- ・自分自身がスタッフに対しポジティブな考え方で関わっていく事の大切さ、そしてチーム全体で利用者さんへのポジティブな対応をしていく必要性を十分感じました。
- ・認知症に限らず、介護は負担が多く、気持ちも↓となります。研修 2 日「ネガポジ変換」。
- ・自分がされてうれしいから。
- ・ポジティブな考え方をふやした方が認知症の人も介護者もハッピーな生活を送りやすいことが理解できたから。
- ・人はとらえ方でずいぶん違うから。
- ・ポジティブになりたいから。
- ・もう少し勉強してからの立ち位置にしたい
- ・認知症ケアに限らず、ひとつの物事を受け取る側がどうとらえるか？がポイントだと考えていましたが、「認知症ポジティブ」という認知症の方のサポートにおいても重要だということがよく理解できました。
- ・山口先生の話のを伺い、現場を振り返ると納得できることが多くあるため、今後も取り入れて実践していきたいと思います。
- ・ポジティブは皆に伝わり、周りもポジティブになれると思ったから。
- ・ネガティブよりポジティブが良いから。
- ・認知症に限らずポジティブは大切な考え方と思うが、心身機能低下でネガティブになりやすいからこそ更に有効かと思った。高齢や認知症になる前からポジティブや笑顔で過ごせることが一番いいのではと思いました。
- ・認知症の本人、介護者 両者が幸せを感じられる。
- ・考え方次第で違うため、楽しく残りの人生をすごしてもらいたいの。
- ・自分やまわりの方含めて、みんなで楽しく過せそうだから。
- ・他人の問題でなく、自分の問題として、立場として…笑顔につながる考え方。
- ・ポジティブな方が、本人も介護者も笑顔が増え幸せになれると思った。
- ・日頃から笑って過ごせる時間を持ってもらう事を意識して仕事をしているので全面的に賛成します。
- ・介護者は疲れないように。
- ・話を聞くだけで笑顔になりました。どう受け取るかで大きく変わるんですね。
- ・治療や食事制限は必要ないのでは、と思っていたので、先生に言っていただいて納得した。
- ・認知症の相談を受ける際、家族からネガティブの発言が多く、少しでもこちらからポジティブのとらえ方を伝える事で、家族の不安、負担を減らせるのではないかと思ったから。
- ・ポジティブに考える事で、本人、介護者にとっても笑顔で過ごすことができる。
- ・日頃の業務の中で実践していきたい。

- ・物事の捉え方をプラスにポジティブに変えると「出来る事」「出来た事」「出来そうな事」に目が向き、利用者、家族、介護者が前向きになり目標も持ちやすくなると思う。
- ・本人様が安心して生活出来、介護者も考えこまないで介護が出来る考え方を学ばせて頂き、困った事もポジティブに変える考え方も理解出来たので。
- ・暗く考えて、治るわけでないなら、それなりに明るく考えた方が建設的だと思うから。
- ・認知症だからに限らず、ポジティブな考え方がいいなと自分の生活から見直したい。
- ・捉え方や考え方を变えるだけで介護者や患者様の気持ちが違ってくる。
- ・笑顔、ポジティブの大切さがわかり嬉しかった。
- ・認知症はその人の一部分、他は健康だと考えるから。また、認知症であってもヘビーな部分があると考えたほうが、より前向きな人生を送れる。
- ・健全な精神状態を維持できることで、より良い介護の場作りとケアができそうです。
- ・ポジティブに考えると楽しい。
- ・ケアする人もされる人もつらい思いをしない対応ができそうだから。
- ・認知症の方、職員、家族にとって良いケアができそうだから。
- ・お互いにメリットがある。
- ・認知症うんぬんの前に人間同士の付き合いだから。
- ・介護する側、利用者様にとってお互い楽しくなるのではと思いました。
- ・日々の業務への取り組みの見直しに取り入れたり事例等があり賛同出来ました。
- ・ネガティブに考えると自分もきつくなる為、ポジティブに考えて自分の幸福感を上げた。
- ・ポジティブな考え方は、人生が楽しくなるような気がします。
- ・相手をかえるより、自分の考えをかえるだけで相方上手いく。
- ・楽しい気持ちで相手にすごしてもらいたい。
- ・介護者、伝える人もポジティブであるべきと思うから。
- ・物事をポジティブにとらえる事で、ストレスも軽減出来、介護やケアにも役立つから。
- ・自分との考え方と似ている部分があったので。
- ・わかりやすく、ねむけもなく理解出来ました。
- ・本人の目線に立ちケアをすることはあたり前だと思う。
- ・ケアする側も、ケアされる側もポジティブになれるから。
- ・認知症になっても人生前向きに生きていけたら…と思います。
- ・ハッピーの連鎖が増える、広がる事に期待したい
- ・否定的なことを言うと、表情が暗くなり、BPSD が悪化する印象があり、逆にポジティブな話や、その方をほめたりすると、笑顔になる方が多いので、大事だと思いました。
- ・投薬の与え方、量等、改善することが大切だと思います。その人の立場に立って考える事ができた。
- ・認知症の方や認知症に限らずすべての人に共通してコミュニケーションがはかれると思いました。

○少し賛同する (n=63)

- ・予防の意味があまりないということだったので・・・
- ・「セロトニンについては、難しかった」が、かみくだいて頂いたらとても興味あることなので、良かったのになあーと思いました。
- ・認知症介護を「アセスメント」ぬきで、「対応方法」だけの学習の場で企画されてます。「認知症ポジティブ」にアセスメントの視点が抜けているのではないのでしょうか？
- ・差別・偏見の視線を向けられがちな認知症のイメージを変えようとする印象を受けるため、方法や根拠も大切ですが、その中で、利用者さんその人をアセスメントしながらの視点が入ることで、より有効になるのではないかと思うので。
- ・初期の人に関わっていらっしゃる先生の話は、進んだ人ばかり関わっている者にとっては遠かった。誰がするのか…ケアマネ！意志決定支援 現状のケア場面では…これも発想の転換が必要なのでしょうか。(プレストのような)
- ・とても必要なことだということは今までも思っていましたし、足りなかった視点だとは思いますが。こういったことが認知症のどんな方にもできるようにすると幸せになれそう。ケアする人も。
- ・賛同しますが、自分が上から目線にならないように、自己決定の支援ができ、共に行動する上でポジティブに行動したいと思いました。
- ・自分の中のポジティブを見直しができた。
- ・ポジティブ日記やってみようか考えてます。
- ・どのお話でもネガティブではなく、認知症になってもできるだけ自分の意思であつたりを尊重したケアを支援していけるものと共感した為。
- ・基本的には賛同だが、現場レベルに落としこむのにハードルが高い。
- ・つらい気持ちを理解することも大事。楽しい気持ちを理解するのも大事とおもうから。
- ・やる気を引き出すには、生活歴、性格、症状等、色々把握しないとイケない。家族も早く対応したい。迷惑な存在になっている。病院への受診も繋げられない⇒ポジティブへ結びつける難しさを感じます。
- ・将来そんなに長くない人を制限食にしたり、無理に食べさせたりなど、自分も良くないなとそこが賛同しました。
- ・認知症の方本人も介護者の気持ちが穏やかになりやすくストレスが減るのではと思った。
- ・ポジティブな考え方は身体的にも影響する。とてもわかりやすくよかったです。時には忙しすぎてポジティブに考えられない時もあることが…笑顔でいられない時もあり四苦八苦。
- ・働く側からして、個人の気持ちの持ち方を高めるのも大事ですが、現場での職員同士のコミュニケーションや家族との信頼関係も大事だと思います。介護者も専門職もつらい時や悩みを気軽に言える環境づくりも大切だと思います。
- ・介護をする家族、職員が前向きになることで、介護の仕方、向き合い方が変わるかもしれないと思ったから。
- ・目標にして良いと思うが、出来るか自信がない。
- ・職場での新人教育の場で、同じようにポジティブにとらえ指導していくようにすすめられた事がありました。が、ポジティブに転換する事にも、多少のストレスを感じ辛いと感じることがありましたので②にしました。
- ・ポジティブに変換するのが難しい。
- ・考え方や方向性は素晴らしいと思う。実現できるのかには不安や疑問がある。
- ・笑顔でいる事で笑顔を作れる事は実感できたから。

- ・家族あるいは職員であっても、伝えられるタイミングが限られるようにも…
- ・現場で認知症の方をケアしていると精神的に苦しい時があります。自分の気持ちを変えてポジティブに考えることで助かっていることがあります。
- ・ポジティブだけではのりこえられない事もある為、ポジティブとネガティブ両面での理解が必要だと思う。
- ・不幸と思えば気持ちも不幸になるけど、いつもありがとうと言われたら疲れも忘れて自分もポジティブになる。

○中立 (n=18)

- ・自分の経験を踏まえ、今回の内容のみでまとめられる事案も多くある事を学ぶ事が出来たと感じた為。
- ・自分で内容をもう少し学びたいです。
- ・中立に理由はないよ。
- ・認知症ポジティブの意味がどんな意味か？をコトバにしてください。認知症を肯定的にとらえるという意味ですかね…。
- ・よく解らないので、中立を選択。
- ・ポジティブにできる環境にないことが残念。ただし、幸せになりたいと思います。
- ・BPSDについて詳しく聴いたり、認知症の利用者に接し方が分かりやすくて良かった。

○少し賛同しない (n=1)

- ・現場としてポジティブになれない要因が自分にもあるかもしれないが環境も大きいと思う。人手不足などがそれにあたると思う。しかし、自分が変わらなければ何も変わらないという改めた気づきがあった。

5) ポジティブな出来事（自由記述）

自由記述で得られた結果のうち代表的な事例を抜粋して以下に示した。

○認知症の本人に関するポジティブな事例

- ・「青春だもんね」が口癖の介護施設利用者。
- ・スタッフと焼き肉屋に行ったら、認知症の人がオイキムチも網に乗せて焼いた。でも焼いてもおいしかった！
- ・利用者が調理で指を少し切ったが、「自分で調理している実感を得られた」と言った。
- ・若年性認知症と診断された自営業の男性。友人の家を一軒一軒回り、自分の病気を説明しました。その後認知症が進行しましたが、自宅で家族や友人に支えられて、穏やかに過ごしました。
- ・アクティビティで習字が上手な A さん、家族に見せたら「まだ上手に書けるのですね」とびっくり。生け花が上手な B さん、皆にほめられました。太鼓の名人 C さん、毎年小学校の運動会で腕を披露しています。
- ・看取りが近づいているが、いつも「ありがとう」と言っている。
- ・一つの食器に食べ物を全部集めて遊んでいるように見えたので、スタッフが声かけすると「大丈夫、お弁当を作っているから」と答え、「今日の弁当はおいしい」と全部食べた。
- ・利用者がスタッフに対して「私はぼけちゃった。何もできないから、あんたが一生懸命お世話してね。そしてたら幸せよー」と言った。
- ・利用者ができないことがあっても、「できないこと探しができて嬉しい。これからやるが増えたよ」と言っていた。
- ・うまく自己表現することが難しくなった重度の利用者に代わって、「あのなあ、A さんはこういうことが言いたいんだよ」とスタッフに翻訳して伝えた認知症の B さん。
- ・他の利用者に優しい声かけをしたり、動けない人のためにお膳を取りに行ったりと、世話をする。
- ・話したことを 1 分後に忘れるから、何度も新鮮な気持ちで話せる。
- ・明るく元気に会話をして、周りにいる認知症の人を笑顔にする。
- ・レビー小体型認知症の母「ライオンが見える」、娘「動物園みたいだね」、母「サファリに行かなくていい」。見えているものが幻（まぼろし）だと理解しているレビー小体型認知症の利用者です。

○介護家族に関するポジティブな事例

- ・大変厳格でまじめな父親でしたが、アルツハイマー型認知症になってユーモアあふれる面が前に出てきました。家族は、こんなに楽しい時間を過ごせるなんて思っていなかったと言います。
- ・家族の面会時に、できたこと・楽しまっていることを家族に伝えます。家族は迷惑をかけているのではないかと不安を感じているのでポジティブな内容を喜び、面会した利用者に優しく笑顔で接してくれます。
- ・本人のできないことが増えて落ち込んでいる家族に、スタッフが本人のできることを伝えると喜んで明るくなる。
- ・認知症の夫に買い物をお願いすると、何を頼んでもネギを買ってくる。だから、ネギがほしいときは夫に買い物を頼むことにしていると笑う妻。
- ・認知症の親の介護を通して、知らなかった親の姿を知り理解することが出来た。
- ・妻は私のことが分からなくても私は妻のこと分かるから一緒にいると言ったご主人。

- ・認知症介護でかなり悩み苦しんでいた家族が、認知症カフェで、他の家族を支援する側になって活動をはじめた。
- ・つい身内に対しては、強い口調になってしまう事が多いが、「ありがとう」「助かる」という声かけには、表情が明るくなるのを感じる。
- ・認知症になり、当施設を利用していた奥様とご主人が「今が一番幸せだね」(昔は仕事ばかりでゆっくりする時間がなかった、認知症で何度も繰り返し自分を呼ぶが、それも嬉しい、とのこと)。
- ・関係がよくなかったご家族が、この病気をきっかけに多くの人のサポートを受けながら家族と言う絆を深め、現在良好な関係を築けていること。
- ・今まで世話になった分恩返しできる。
- ・あまり関わりがなくなっていたおじいちゃんが認知症になり、一緒にタバコを吸ったり、笑顔で話す事ができた。
- ・子供のころは、母は、弟や妹の世話をずっとして、私はしっかりしなければと思っていた。母が、介護が必要になってやっと母をひとりじめできた。

○認知症に関わる専門職に関するポジティブな事例

- ・月1回の勉強会で、利用者の嬉しかったこと、楽しかったことを見つけるようにしていると、その人のいい面をたくさん見つけることができるようになった。
- ・グループホームのスタッフがロールキャベツを作ろうとキッチンにキャベツを置いた。それを認知症の人が包丁で真っ二つに切った。みんなで笑って、野菜炒めにした。二つに切った方に皆でお礼を言った。
- ・水洗トイレでウォッシュレットの使い方がわからず床が水浸しに。本人「ごめんなさい、汚してしまって」と申し訳なさそう。スタッフ「床を水拭きできて、おかげできれいになりました。ありがとう」と対応。本人「そう言ってもらえてよかった。安心しました」と笑顔に。
- ・スタッフ談：「認知症の人は普通の人」という理解を、認知症の利用者を通じてできた。
- ・施設に入ったAさんは帰宅願望が強く、いつもエレベーターの前に立って隙を狙っています。険しい表情のAさんに挨拶すると「どうした？」と言われ、「Aさんに会いに来ました」と伝えたら笑顔になり、帰りがたがるが減った。
- ・本人と職員と一緒に場外馬券売り場に行って、馬券を買えた。
- ・スタッフが認知症の方に相対すると笑顔になります。職員同士だと無表情なのに。
- ・リハスタッフが、マスクを外して笑顔を見せると、安心してリハ効果が上がると感じた。
- ・就寝前に「あなたがいてくれて嬉しい」などのポジティブな会話をして一日を終えると、安眠してくれる。
- ・夜間のナースコール頻回の利用者に、日中の時間帯に関わりを持つようにしたら、夜間のコールが減った。
- ・ずっとスタッフを呼んで落ち着かない利用者。手をつないで笑顔で話をすることで、表情が和らぎ落ち着く。
- ・不安が強い利用者の話を傾聴することで、穏やかさが戻った。
- ・「いくら払ったらいいの？」と不安で落ち着かない利用者に、感謝の言葉を投げかけると不安が解消した。
- ・本人の徘徊に困った。しかし、一人で散歩できた、外に出る意欲があったとポジティブに切り替えた。

- ・お酒を飲んで転倒・骨折を繰り返していた認知症の人が、それが原因で認知症グループホームに入った。スタッフと一緒に何度も酒を飲んで、適量を見つけた。日本酒は1合だけOK。ビールなら350ml缶2本までOK。施設に入ったので酒を適量飲める。そして骨折しない。
- ・施設の入居者でいつもリビングの椅子に座りじっとしている方が、頻回にトイレに行くので雑巾縫いや食事を分ける作業の手伝いをお願いしたところ、食事前になると手洗いも自ら済ませ、意欲的に取り組まれるだけでなく、食事の後片付けも自ら手伝うようになりました。手伝ってもらったときは「ありがとうございます」「助かります」、お願いするときは「困っているので手伝ってもらえませんか」と声をかけると、意欲的なイキイキとした表情をされます。
- ・若年性認知症で言葉も出にくくなった利用者に、希望を尋ねると「料理を作れるようになりたい」とのこと。菓子作りから一緒に始め、おかず作りのためスーパーに買い物に行き、必要な食材を選び、代金を払い、調理して、他の利用者から「おいしい」とほめられ、今では自主的に調理するようになり、会話も増えた。
- ・トイレ拒否がある方、何度もほめ続けると、自ら行くようになった。
- ・他の利用者にとげとげしい態度で失敗を指摘する利用者に、「いろんなことに気がついて、今すぐ現場で働けそうですね。」とおだけると、とげとげしい態度はなくなった。

○地域でのポジティブな事例

- ・介護施設の近くの居酒屋で、もやしのひげ取りを依頼され、利用者が真剣に取り組んでいる。
- ・介護施設が主催する地域コミュニティ講座で認知症の人が講師を務めた。
- ・利用者と那覇空港ヘモルルールで出かけたとき、利用者が後から乗ってきた乗客に席を譲った。
- ・施設に来る顔なじみの子供達に、「初めて会うなあ」と言うが、いろいろなことを子供達に教えるので、子供達は「物知りやなあ」と敬意を感じている。
- ・家を出たけれど帰れなくなった方を、一人の高校生が気付いて包括に連絡して頂いたことがあった。高校生は認知症サポーター講座を受けていた。
- ・カフェの中から教室がうまれたり、子供食堂に参加することで交流や認知症ケアの啓発ができた。
- ・中等度の認知症の女性で記憶障害、見当識障害あるが、自宅での生活を続けているため、明るく表情豊か。地域でその人らしくを支えている。
- ・「ボケてみんなの顔忘れてたらどうしょー」の一言に地域の人が「大丈夫、こっちが覚えておくから」「しよっちゅう集まって覚える機会ふやそうぜ」と言っていたこと。
- ・地域がオレンジカフェを支援 ①フラダンス発表の場を提供してくれる。②地域の中で毎年、徘徊模擬訓練を行っている。
- ・一人で買い物がしたい認知症利用者のことを近隣のお店に説明し、一人での買い物に理解をしてもらい、お店を利用させてもらっている。
- ・今までは介護施設の中でお願ひしますが、今では地域の問題全体で考えてくれて協力していただけです。
- ・コンビニで同じ物を買ってしまう方、日中独居で家族介護が主。他に、豆腐屋、魚屋にいつも行く。コンビニ店長と各店の方(近所の方)が協力してくれて、返却(家族やヘルパーでもOKだった)や小さくして渡してくれる、後で届けると言ってくれるなどの対応をしてくれた。

認知症ポジティブ アンケート

本日の研修会は生協連助成事業のため、報告書にまとめるアンケート調査に、参加者の皆様にご協力いただいております。このアンケートは無記名で、記入をもって同意とさせていただきます。なお、無記名のため、提出後の取り下げには対応できません。

あなたは？ 認知症介護指導者・その他の専門職・介護家族・当事者（選択して○）

1. 「認知症ポジティブ」の考え方はどう思われましたか？○を一つ付けてください。

賛同する ・ 少し賛同する ・ 中立 ・ 少し賛同できない ・ 賛同できない
その理由:

2. 皆様が経験した事例・出来事をご紹介ください。具体的に箇条書きでお願いします。
* 氏名、年齢などの個人情報を書かないでください。

1) 認知症の本人のポジティブな事例・出来事

2) 介護家族のポジティブな事例・出来事

3) 認知症に関わる専門職のポジティブな事例・出来事

4) 地域の中でのポジティブな事例・出来事

3. 自由記載

ご協力ありがとうございました。

認知症介護研究・研修東京センター長 山口晴保

謝辞：事業運営にあたり、全国の認知症介護指導者の皆様に多大なご協力をいただいたことに深謝します。

事業担当者

山口晴保	認知症介護研究・研修東京センター・センター長
滝口優子	認知症介護研究・研修東京センター・研修主幹
藤生大我	認知症介護研究・研修東京センター・研究主幹

報告書名

2017 年度全国生協連グループ 社会福祉事業等助成事業
認知症のポジティブケア普及事業
報告書

発行元

社会福祉法人 浴風会
認知症介護研究・研修東京センター
〒168-0071
東京都杉並区高井戸西1-12-1
TEL:03-3334-2173 FAX：03-3334-2718

発行年月

2018 年（平成 30 年）12 月