



# 相談シート 使い方マニュアル

## もくじ

- III-① 相談シートのねらい
- III-② 活用の留意点
- III-③ 相談の手順
- III-④ 会話を進めていく流れと留意点
- III-⑤ シートの説明具体例





## Ⅲ-① 相談シートのねらい

パーソン・センタード・ケアで重視される「認知症の症状理解に必要な5つの要素」という視点からアプローチすることを意図した「相談シート」は、コミュニケーションパックの目玉です。介護家族と話し合いながら、このシートにそつて、認知症の人の行動の背景や気持ちを共に考えていくうちに、認知症の人に対する偏見や思い込みが解け、複雑な状況も次第に整理され、ご本人や家族の真のニーズに気づく。これが相談シートの狙いです。

5つの要素とは、脳の障害 (Dementia認知症のD)、性格 (S1)、生活歴 (S2)、健康状態 (K1)、環境 (K2) です。S,Kはそれぞれのローマ字読みの頭文字です。一口で言えば、Dプラス2S、2Kです。

7項目からなる「相談シート」の3-5はD、S、Kに関連した項目です。なお「相談シート」の1は「家族が現在困っていること」つまり家族のニーズ (N1) であり、6「ご本人はどうしたかったのでしょうか」は、認知症ご本人のニーズ(N2)です。この2つのニーズに基づき、7[今後の関わり方]を模索することになります。「相談シート」は、「Dプラス2S、2K、2N (DSKN)」だと要約できます。

留意すべきことは、相談シートはアセスメントではないこと。相談シートに記入するのが目的ではなく、相談シートの項目を踏まえて、家族と会話を進めながら、関係作りをし、共に考えていくことです。そういうとき、「認知症の医学的理解」や「パーソン・センタード・ケアの理解」の教材を併せて使用して頂くと効果的です。

ポイント

相談シートに記入するのが目的ではなく、相談シートに書かれている項目を踏まえて、会話をしながら関係作りをしていくことを重視しています。



## III-② 活用の留意点

- 相談シートを埋めることが目的ではないので、相談シートの項目に縛られず、家族の話を充分に引き出すことが大切。  
相談シートは専門職が介護指導をするために使用するものではない。
- 以下のような場合は、本シートの活用には適切な時期ではないと考えられるため、注意を要する。
  - 家族が認知症を全く受け入れる気がない場合
  - 家族と認知症の本人との人間関係が極端に悪い場合
  - 認知症以外の精神障害などが影響している場合
  - 認知症高齢者に対して虐待が発生していると疑われる場合



### III-③ 相談の手順例

- ご自宅あるいは相談室など、落ち着いて話せる場所を確保する。
- 家族との相談場面で、地域包括支援センター職員が、まずは、家族の困りごとを充分に聴き受容する。(否定したり、いきなり指導したりしない)
- その次に、家族が行動・心理症状(BPSD)などで困る状況について、認知症のご本人の様子を、できるだけ具体的に話してもらう。(本人の言葉、表情、行為など)
- 相談シートに書かれた項目をもとに介護家族の話を引き出しながら、認知症の人の行動に影響を与える要因について、家族自らが気づけるよう話し合う。
- 自分の困りごとで頭がいっぱいになりがちな家族を、時々認知症の本人の視点に転換できるよう促していく。  
家族が気づいたことを共に整理し、これからのことについて話し合っていく。



## Ⅲ-④ 会話を進めていく流れと留意点

混乱期にある介護家族は、「どうすればよいか」という対策のみを求めるかもしれません。

しかし、何らかの対策だけではなく、肩の力がふっと抜け、視野が広がるような「考え方の転換」を図ることで、真の解決に近づいていきましょう。

- ① 介護家族が、認知症の人のどんな行動に振り回されて困っているのかについて、充分に聴き受容する。
- ② 介護家族が具体的に困っているその場面での、本人の口にする言葉や顔の表情、行動などを現場さながらに具体的に聞き出す。
- ③ 本人の言葉や表情などは何が影響して起こっているのかを、会話を通して共に考えていく。
- ④ 介護家族に今までと違う新たな考え方、例えば、「嫌がらせで何回も同じことを言うのかと思っていたけど、物忘れが進んで本人も不安だったんですね…」などという気づきが得られたら、その上で、「本人は（介護家族から見て）困った行動をしていたその場面で、本当はどうしたかったんでしょう」と、本人の立場で考えることを促す。
- ⑤ 本人の立場で考えられる余裕が少し出てきたら、今後の生活をどんなふうにしていきたいかを共に話し合う。

ポイント

一回の面接で、一気に進めようとせず、家族自身が整理できるのを待ちましょう。