

認知症に向き合うすべての方へ



認知症 困りごとナビ

～認知症の方の気持ちを知る～

認知症と向き合う中で、
お困りのことや悩みを感じることはありますか？



視点を変えることで、認知症と向き合う時間が少しずつ穏やかに、
そして豊かになっていくかもしれません。

認知症の方の行動や言葉の背景には、不安や戸惑い、
うまく伝えられない思いが隠れていることがあります。

この冊子は、その気持ちに気づき受けとめるためのヒントをまとめています。
認知症と向き合う中での工夫や安心につながるよう、ご活用ください。

監修：橋本 衛 先生（近畿大学医学部 精神神経科学教室 主任教授）
野口 代 先生（新潟青陵大学 福祉心理子ども学部 准教授）

突然叩く・つねる

ご家族の困りごと



食事のお手伝いをしていると、
突然叩かれるんです

認知症の方の気持ち



子ども扱いしないで!
自分で食べたいのよ!

叩いてしまうのは、「自分のペースで食べたい」気持ちを
うまく伝えられなかったのかもしれません

認知症の方に寄り添い、一緒に行動の背景を探りましょう

会話を通じて認知症の方の気持ちに耳
を傾けてみましょう。

量や献立、介助の仕方や環境が影響して
いるのかもしれません。「ゆっくり食べ
る?」と声をかけて、気持ちを探ってみて
ください。

「いつ・どこで・誰と」起こったかを振り返る
と、きっかけが見えてくることもあります。

よく見守り、
何を求めているのか、
ご本人のことば・しぐさなどから
的確に見極めましょう





思わぬ行動の背景には、 認知症の方の気持ちが隠れているかもしれません

こちらの例では「自分のペースで食べられず、子ども扱いされた」と感じたことが背景にありました。ただし、思いが伝わらないストレス、不安、環境へのいら立ち、体の不調など、その理由は人によってさまざまです。

食卓の例は一つに過ぎません。状況を理解し、その人に合った対応をとることが大切です。

気持ちを無視した一方的な行為は控えましょう

大切なのは、やさしい声かけや好きな話題で気持ちを落ち着かせ、穏やかに過ごしてもらうことです。会話の流れに沿って興味のある話へつなげることで、自然に気持ちをほぐしていきましょう。

自分の思いが
伝わらないことによる
ストレスや不満を
取り除いてあげましょう



悪態をつく・理不尽に責める

ご家族の困りごと



自分で物を壊しておいて、「お前が壊した!」とずっと責め続けるんです

認知症の方の気持ち



そんなことは知らない。
自分が壊したなんて認めたくないよ

理不尽に責めるのは、
使い方がわからず壊したことを認めたくないのかもしれません

認知症の方の気持ちを理解するために、
心を落ち着かせましょう

誤った操作で壊してしまったのに、周囲の人が責められることがあります。このようなとき、悲しい気持ちになり、感情的になるかもしれません。しかし、それでは互いに傷つき、関係も悪化します。

まずは深呼吸などで心を落ち着かせ、冷静に向き合いましょう。

“すぐにキレイにしますね”などと
一旦受け入れ、落ち着かせましょう





認知症を受け入れられない苦しみを否定せずに 寄り添う工夫を

このような場面にあっても、否定は極力避けましょう。

認知症の方はさまざまな不安や苦しみを感じているため、否定されると不安が強まるかもしれません。認知症の方の言葉に寄り添い、その方が感じていることを受け止めることが大切です。

否定せずに、認知症の方の気持ちをいったん受け入れましょう

「電子レンジ使えなくなったりたね。次に使うときは教えてね」と優しく声をかけ、家族が見守りましょう。

「金属がついているものは温めないで」など、誤った行動を説得(説明)すると否定されたと感じることがあるので注意が必要です。

感情的に言い返すのは逆効果。
まずは認知症の方の
心を落ち着かせましょう



記憶障害（何をしたか / しなかったか忘れる）

ご家族の困りごと



もう薬を飲んだのに「飲んだか」と
何度も聞かれるんです

認知症の方の気持ち



薬を飲まないと持病が悪くなる。
それが不安なんだ

薬を飲んだか何度も尋ねるのは、
不安で確かめたい気持ちが隠れているのかもしれません

最近の出来事を思い出せない不安...
家族はなかなか気づきにくいもの

認知症による記憶障害では、最近の出来事から忘れてしまう特徴があります。そのため、薬を飲んだかどうかが思い出せずに不安になり、繰り返し尋ねたり再び飲もうとすることがあります。

思い出せないことを責めたり否定すると、不安が増していきます。



認知症の方に寄り添いながら、気持ちを受け止めましょう

ご自身の記憶に対して不安を感じている方へは、「薬を飲んだか、一緒に確認しましょう」と、空になった薬の包みを見せてはいかがでしょうか。一緒に服薬確認しながら記憶に対する不安に寄り添ってみましょう。



「一緒に確認しましょう」と、
空になった薬の包みを
見せてみましょう

それぞれの状況に応じて服薬管理をサポートしましょう

服薬管理は介護する方の協力が必要です。

主治医に一包化(複数の薬を1回分にまとめる)をお願いしたり、薬剤師の訪問支援に頼るのもよいでしょう。

また、服薬カレンダーなどを活用し、状況に合った方法を選びましょう。



曜日や時間ごとに
飲むお薬を入れられる
「お薬カレンダー」で
服薬管理を

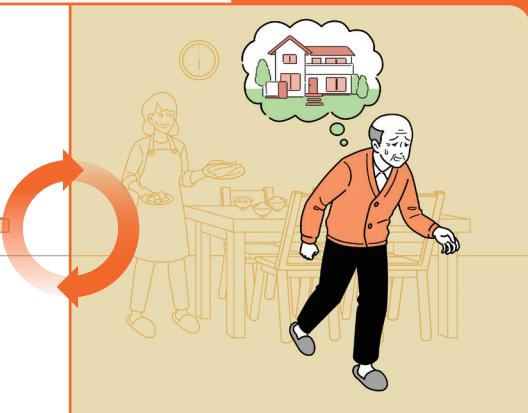
見当識障害（いつ・どこ・誰がわからない）

ご家族の困りごと



夕方になると、ウロウロと
家を出て行こうとするんです

認知症の方の気持ち



ここは自分の家じゃない。
もうそろそろおいとましなければ…

家を出ていこうとするのは、「自分の家に帰りたい」、
そんな不安を感じているのかもしれません

時間、場所、人間関係がわからない…

その不安はご家族に伝わりにくいもの

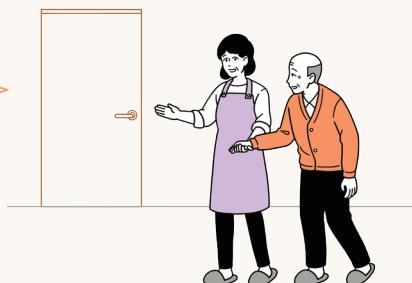
夕方になると、自宅にいることがわからなくなり帰宅しようとすることがあります。
これは「夕暮れ症候群」と呼ばれ、見当識障害と呼ばれる時間・場所・人間関係が
わからなくなる症状が関係しています。夕暮れ症候群は見当識障害による不安か
ら起こるため、「外は暗いから、明るくなつてからにしよう」など、穏やかに声をか
けることが大切です。



認知症の方に寄り添いながら、気持ちを受け止めましょう

帰りたいと強く希望する場合は、「帰る準備をしよう」と受け止め、別室へ移動すると不安がまぎれることもあります。その際、身に着けている物の話題に触れるなど、ほかのことに少しづつ気持ちを向けてみるとよいでしょう。

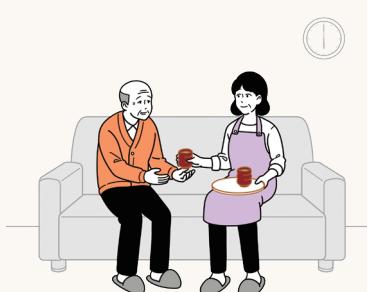
「帰る支度をしましょう」など、
穏やかに声をかけ、
場所を変えて気分転換を



生活のルーチン化と適切な声かけにより、 認識を強化しましょう

大きな時計やカレンダーを置いて日時を認識しやすくしましょう。また、見当識の強化には、決まった時間に一緒に家事を行うなど、規則正しい生活も大切です。一方、「今日は何曜日？」などと、理解を試すような声かけは避けましょう。

規則正しい生活の中で
時間・場所・人間関係の
認識を強化する
声かけを心がけましょう



独り歩き（徘徊）

ご家族の困りごと



暗いうちから会社に行こうとして、
止めても聞かないんです

認知症の方の気持ち



家族のためだ。
私は稼がなくちゃならんのだ

外に出て歩き回るのは、
「家族の役に立ちたい」思いが強くなっているのかもしれません

思いに寄り添いながら、
外出する必要がないことを伝えましょう

夜に仕事だと思い、独りで外に出てしまうことがあります。

これは、家族を守らなければという責任感や役割意識に加え、時間・場所・人間
関係がわからなくなる見当識障害や記憶障害によって、「夜であること」や「退職
している」ことが理解しにくくなっているためです。

否定せず「ありがとう。でも今日は休もうね」と安心できるような声かけをしてみ
ましょう。



役割を感じる場を提供し、安心と充実感をサポートしましょう

責任感を満たすことができるよう、役割を提供することが大切です。デイサービスでは作業や交流を通じて役割を実感できます。デイサービスへの参加が難しい場合は、家事を手伝ってもらいましょう。

明るい時間に
一緒におつかいなど
外出をするのも効果的です



外に出てしまったら、ためらわずに周囲の協力を仰ぎましょう

独りで外に出てしまったら、まず家の周囲を確認し、見つからなければ地域のコミュニティや警察に協力を依頼しましょう。

発見時は優しく声をかけ、健康状態も確認してください。

独り歩きが頻繁な場合はGPSや自治体の支援サービスの利用を検討してもよいでしょう。

GPSや見守りサービスを
利用するのも
一つの方法です



物を盗られたなどと妄想にこだわる

ご家族の困りごと



通帳なくすといけないからって
預かったのに…

認知症の方の気持ち



私の大事な通帳、
あなたが盗んだのね！

「物を盗られた」と訴えるのは、大切な物を失った
不安や孤独感が影響しているのかもしれません

否定せず、共感を示しましょう

記憶障害の影響で、「物を盗られた」と
と思い込むことがあります。まずは否定せず「心配だよね」と共感すること
が大切です。

妄想の背景には役割を失った喪失感
が隠れていることもあります。家事など役割を感じられる活動を取り入れることで喪失感が和らぐこともあります。

広い視野で捉え、なぜそのような
言動をとっているのか、ご本人の
気持ちを理解する
ことから始めましょう





安心できる形で事実を伝えましょう

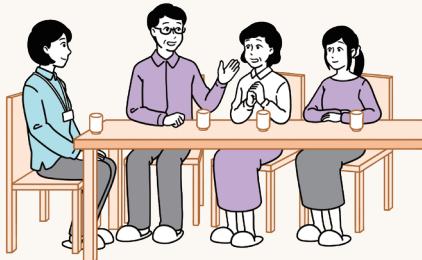
家族が預かって管理している場合は、「通帳は保管しているよ」と安心できる形で伝えましょう。

大切な物は置き場所を決め、部屋を整理しておくことが大切です。整理された環境は混乱を減らし、安心感にもつながります。

周りのサポートを利用し、介護する方もリフレッシュしましょう

このような妄想は家族に疑いが向きやすく、つらい体験となります。感情は無理に抑えず、介護経験者に話を聞いてもらうことで、気持ちの整理がしやすくなります。周囲に協力を頼み、介護する方がリフレッシュする時間を持つことも大切です。

家族会などで
悩みを共感してもらうことは
気持ちの助けになります



夜中に何度も目が覚める

ご家族の困りごと



夜中に二度も三度も起きて
何か探しているんです

認知症の方の気持ち



お財布をここにしまっておいた
はずなんだけど…

夜眠れずに起きてしまうのは、
大切な物が見当たらず不安を感じているのかもしれません

規則正しい生活リズムをサポートしましょう

認知症では、体内時計の乱れや活動量の低下により生活リズムが崩れ、不眠や昼夜逆転などの睡眠障害が起こることがあります。

規則正しい生活を意識し、デイサービスに参加して日中の活動を取り入れてみて
もよいでしょう。

デイサービスを利用するなどして
日中規則正しい生活を





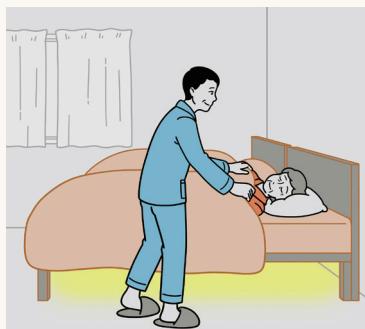
安心できる声かけで不安を和らげましょう

夜中に財布を探すなどの行動は、記憶障害による不安から起こります。「お財布のことが気になるよね。明日、確認しよう」など、安心できる声かけをするとよいでしょう。

落ち着ける就寝環境を整えましょう

睡眠障害のある方には、安心して眠れる環境が大切です。防音や遮光カーテンで静かな空間を保ち、エアコンや加湿器などで温度や湿度を快適に整えましょう。また、夜中に目が覚めても安心できるよう、足元に小さなライトを置くと安全面でも役立ちます。

落ち着ける就寝環境を、
足元には明かりを



デイサービスに行きたがらない

ご家族の困りごと



デイサービスに行ってもらおうと
するとすごく嫌がるんです

認知症の方の気持ち



あんな幼稚園みたいなところ
行きたくない。バカにするな！

「行きたくない」と拒むのは、
自分の居場所ではないと思っているのかもしれません

デイサービスの意義を理解し、上手に活用しましょう

デイサービスは介護する方の負担軽減や相談の場となり、認知症の方にとっては交流や生活リズム維持につながります。

施設ごとに特色もさまざまなので、利用前に見学して、
ご本人に合う場所か確認しましょう。

ケアマネージャーに相談して
ご本人が好きだったことに合う
デイサービスを





「自分の居場所」であると感じてもらうことが大切です

はじめはデイサービスに対して不安や拒否感を示すこともあります。認知症の方が興味を持てるような活動が行われていることを丁寧に伝え、「安心できる居心地のよい場所」であることを体験して知ってもらうとよいでしょう。

一緒に慣れてもらう工夫をしましょう

どうしても嫌がるような場合は、家族も一緒に通ってみるなど、少しずつ慣れてもらう工夫が必要です。

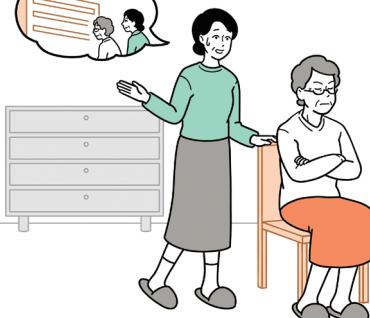
家族が付き添うと安心感が増して抵抗感が薄れることもあります。その際の様子を観察し、ご本人が楽しめた活動や信頼できるスタッフを把握しておくとよいでしょう。

「ジムみたいなところに行こう」と
ご家族が誘い出すのもよいでしょう



病院に行きたがらない

ご家族の困りごと



病院に行こうって言うと
本当に極端に嫌がるんです

認知症の方の気持ち



自分は認知症じゃない!でも、もし
認知症と診断されたら…不安だ

受診を嫌がるのは、
病気を認めたくない気持ちや不安があるのかもしれません

日々のコミュニケーションを通じて嫌がる理由を探りましょう

認知症が疑われる場合に病院に行きたがらない理由としては、病気を認めたくないこと、体調や気分の変化など、さまざまです。

焦らず穏やかに声をかけ、散歩や家事をしながら病院を嫌がる理由を会話の中で少しづつ聞いてみましょう。

何か別の作業をして、
緊張感がほぐれているときに
聞き出すのもよいでしょう





受診する理由を家族に置き換えてみましょう

「認知症」という言葉を避け、「健康診断と一緒に受けよう」などと提案すると受診に対する抵抗が減ることもあります。また、「家族の安心のために受診してほしい」と伝えるのも効果的です。

まずはかかりつけ医に事情を伝えて相談するとよいでしょう。

地域包括支援センターのサポートを活用しましょう

受診を促すのが難しいときは、地域包括支援センター*に相談してみましょう。専門スタッフが、受診を嫌がる理由を一緒に探ったり医療機関を紹介してくれるため、家族の負担を軽減できます。

*地域包括支援センター：高齢者の介護・医療・保健・福祉に関する総合窓口です。

地域包括支援センターの
スタッフは行動や気持ちを
観察し、病院を嫌がる理由を
探ることもできます



何度も同じことを要求する



繰り返しあるいするのは、
不安や家族とのつながりを求めているのかもしれません

穏やかに繰り返し伝えることからはじめましょう

同じことを繰り返し要求するのは、記憶障害によるものであり、不安や家族とのつながりを求めるサインかもしれません。

何度も食事を求められる場面では、感情的に反応せず、「何が食べたいの？」など、気持ちを受け止める声かけが効果的です。



食後の決まった流れをつくりましょう

食後のデザートや飲み物を習慣化すると、「食事の終わり」と認識しやすくなります。また、食器をすぐ片付けず残しておくことで、視覚的に「食事は終わった」と理解しやすくなります。

少量のデザートを出すと
「食事の終わり」という
認識につながります



心に余裕を持つことを意識しましょう

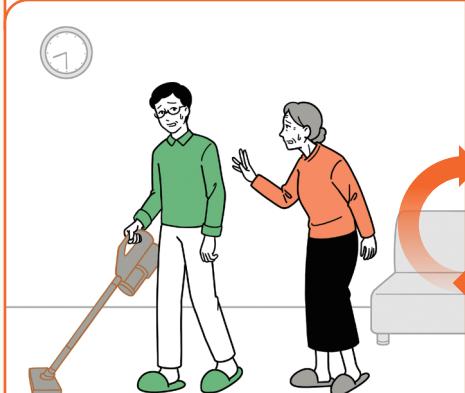
同じ要求が繰り返されると、解決できないと感じてイライラしてしまうことがあります。そのようなときは深呼吸して気持ちを落ち着け、抱え込まずに周りに話してみましょう。ほかの家族や友人に気持ちを吐き出すことで、心に余裕が生まれることもあります。

繰り返される要求に
イライラしてしまったら、
ほかの家族や友人に話して
吐き出しましょう



いつも不安げで落ち着きがない

ご家族の困りごと



わけもなくおどおどと家の中でも
私のあとをついて回るんです

認知症の方の気持ち



できないことが増えて不安で、
ついていくしかないのよ

そわそわ落ち着かないのは、
できないことが増えて心細さを感じているのかもしれません

安心できる声かけで不安を和らげましょう

認知症の方が家族や介護者の後について回る行動を「シャドーイング」と言います。これは、不安や孤独感、混乱などが原因で、安心できる人のそばにいたい気持ちから起こります。そのようなときは、「すぐ戻るから待っていてね」と優しく声をかけましょう。



役割を持つことで安心感を高めましょう

シャドーイングの背景には、「役に立てない」と感じる不安などが隠れていることがあります。ごみ出しなど、簡単な役割をお願いして「ありがとう」と伝えることで安心や達成感につながります。

役割をお願いされることで
「必要とされている」と感じ、
不安が和らぎます



外出時の不安を減らす工夫にも目を向けましょう

家族が外出すると、認知症の方は不安や孤独を感じることがあります。その際は「時計の針がここまで来たら帰るよ」と具体的に伝えると安心につながります。さらに、ビデオ通話などを活用すれば顔を見て会話ができ、安心感につながります。

タブレットのビデオ通話などで
「家族の顔」が見えると安心します



家電・家具を壊してしまう

ご家族の困りごと



テレビのリモコンを突然投げて、
壊されてしまったんです

認知症の方の気持ち



使い方がわからなくて
イライラする

物を壊してしまうのは、
思い通りに扱えないもどかしさが募っているのかもしれません

まずは安心感を与えて、気持ちが落ち着くようにしましょう

認知症の方が落ち着けるよう、ゆっくり穏やかに、視線を合わせて話しかけましょう。

手を添えると安心につながることもありますが、興奮時は触られるのを嫌がることがあるため、慎重に対応しましょう。

ご本人と視線を合わせ、
ゆっくり優しく話しかけて
気持ちが落ち着くようにしましょう





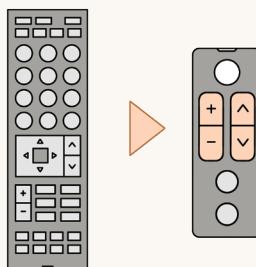
物を壊す行動の背景には、 どんな気持ちが隠れているのか探りましょう

認知症の方が落ち着いたら、壊した理由を探りましょう。質問は、「ボタンを押したけど動かなかった?」など、具体的で答えやすくするとよいでしょう。答えがない場合は、無理に引き出そうとせず、行動や状況を観察して原因を探ってください。

操作が簡単な物を選んでストレスを減らしましょう

認知症の方がリモコンを正しく使えないという状況は、たくさんあるボタンの役割がわからなくなってしまったことが原因で起こることがあります。このような場合、ボタンが少なく大きい高齢者向けリモコンを使えば操作が簡単になり安心です。

高齢者に向けた
シンプルで使いやすい製品を



困ったときの相談先・リンク

介護で悩んだとき、独りで抱え込む必要はありません。
相談できる場所や信頼できる情報をご紹介します。

認知症・医療・介護保険サービスについての相談

●かかりつけ医

普段、体調を崩したときに診てもらっている医療機関のかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらうことをおすすめします。

●認知症疾患医療センター

認知症の詳しい診断や症状への対応、相談を行う認知症専門の医療機関で、都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置されています。

●認知症専門医療機関

「認知症センター」や「もの忘れ外来」などの名称で認知症専門外来が設置されている医療機関があります。

●市区町村の相談窓口

役所の福祉や介護の窓口では、介護保険申請を受け付けているだけでなく、困りごとに応じた適切な相談先への橋渡しを行っています。

●地域包括支援センター

高齢者の介護・医療・保健・福祉に関する総合窓口です。介護保険申請だけでなく、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に専門職(保健師、社会福祉士、介護福祉士など)が応じる認知症初期集中支援チーム事業の窓口も担っています。

●保健所、保健センター、精神保健福祉センター

認知症や高齢者の困りごとについて、電話や対面で相談することができます。

若年性認知症についての相談

●若年性認知症コールセンター(社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修 大府センター)

若年性認知症の人やその家族等からの電話・メール相談に応じるとともに、関係機関への連絡調整を行います。

TEL:0800-100-2707

<https://y-ninchisyotel.net/>

メール相談:下記の専用フォームよりご相談ください

<https://y-ninchisyotel.net/mailform/>

相談日・時間:月～土曜日 10時～15時(水曜日 10時～19時)※年末年始・祝日除く



認知症の本人や家族とつながりたい

全国各地に認知症の本人や家族の会があります。同じ病気や境遇の仲間たちとつながることは大きな心の支えになります。

●公益社団法人「認知症の人と家族の会」による電話相談

フリーダイヤル:0120-294-456

携帯電話・スマートフォンから:050-5358-6578

ー土・日・祝日を除く毎日10時~15時

ー全国どこからでも無料(携帯電話・スマートフォンからは通話料有料)

ー研修を受けた介護経験者による相談

※全国47都道府県に支部があり、支部でも電話相談や「つどい」を実施しています

https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=8



●認知症カフェ

認知症の本人や家族がお茶を飲みながら気軽に相談・交流したり、「居場所」として立ち寄ったりできる「認知症カフェ」が増えてきています。「オレンジカフェ」などの名称の場合もあります。お住いの地域の認知症カフェについては、地域包括支援センターや役所の窓口で聞いてみましょう。

認知症に関する情報提供を行っているサイトへのリンク

●認知症ちえのわnet

認知症のケアにお悩みを抱えている方と情報共有するための、コミュニティサイトです。ケアの中で実施した情報を投稿し、「うまくいった」「うまくいかなかった」という情報を、同じようにケアで悩んでいる方と共有し、認知症のケアについて知り合うことができるのが特徴です。

<https://chienowa-net.com/>



●認知症介護情報ネットワーク

認知症介護に関する情報提供、認知症介護研究の促進、介護職の教育支援などを行うことを目的として構築された情報ネットワークで、認知症介護研究・研修センター(東京、大府、仙台)が運営しています。

<https://www.dcnet.gr.jp/>



※2次元コードを読み取ることでURLにジャンプすることができます

認知症のこんな症状 主治医に相談してみませんか

認知症の症状を整理することで、主治医に伝えやすくなり困りごとが解決することができます。ぜひご活用ください。

Q1 気になっている・困っている症状を下からすべて選んでください。

<input type="checkbox"/> 物忘れがひどくなってきた	<input type="checkbox"/> すぐ呑いたりつねったりする
<input type="checkbox"/> 家事などの段取りができない	<input type="checkbox"/> いろいろな物を壊してしまう
<input type="checkbox"/> いつ・どこ・誰がわからない	<input type="checkbox"/> 理不尽なことで悪態をつく
<input type="checkbox"/> 不安げで落ち着きがない	<input type="checkbox"/> 家を出て徘徊し迷子になる
<input type="checkbox"/> 寝付けず、何度も起きる	<input type="checkbox"/> 通院や食事・着替えなどを拒む
<input type="checkbox"/> お金などを盗られたと言い張る	<input type="checkbox"/> 何度も同じことを繰り返し話す
<input type="checkbox"/> トイレ以外で排便・排尿する	<input type="checkbox"/> 何度も同じ行為を繰り返す
<input type="checkbox"/> 突然大声・奇声を上げる	<input type="checkbox"/> ひどく落ち込んでいる

Q2 それらの症状はいつ頃から始まりましたか？気づいた時で結構です。

<input type="checkbox"/> ひと月前	<input type="checkbox"/> 半年くらい前	<input type="checkbox"/> 2年くらい前
<input type="checkbox"/> 3ヵ月くらい前	<input type="checkbox"/> 1年くらい前	<input type="checkbox"/> 3年以上前

Q3 それらの症状は増えたり、ひどくなっている傾向にありますか？

<input type="checkbox"/> 急激に増え、悪化していると感じる	<input type="checkbox"/> ゆっくりだが進行していると感じる	<input type="checkbox"/> あまり状態が変わらないと感じる
---	---	--

Q4 その他、気になっていることがあつたら具体的にメモしてみましょう！

スマートフォンでもパソコンでもご覧いただけます。

認知症 困りごとナビ



大塚製薬株式会社

2025年10月作成
RX2510017
(1082219)DE