

ミカタ

身近な人が失語症になったら・・・ 家族のための支援ガイド



NPO法人
言語障害者の社会参加を支援するパートナーの会
和音

2007年 5月 初版発行
2011年 1月 第2版発行

編集・発行／NPO法人 言語障害者の社会参加を支援するパートナーの会 和音
〒171-0042 東京都豊島区高松2-48-3 杏コート・W 100号
電話／ファックス 03-3958-1970
Eメール npowaon@live.jp
ホームページ <http://npowaon.jp/>

装丁・デザイン／有限会社エン
本文イラスト／ネギシタケハル

【制作助成】 新宿区社会福祉協議会助成金(共同募金)

本冊子の全部または一部を転載することを禁止します。

頒価 100円

失語症は、脳卒中や交通事故の後遺症として起こる言葉の障害です。
ひとことで「失語症」と聞いても、どのような障害なのか、
これからどうなるのかなど戸惑うことばかりだと思います。
失語症は発音や発声の障害とは違います。また、認知症とも違います。
失語症を正しく理解し、失語症の人の気持ちに添った介護や支援を
したいと思う時、ぜひこのパンフレットを開いてください。

身近な人が失語症になったら・・・

家族のための支援ガイド

〈第2版〉



ガイドの内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 失語症ってどんな病気？
- 失語症の人と共に暮らすために
- 失語症の人の気持ちを知ろう
- コミュニケーションの工夫
- 家族が困っていることは？
- 利用できる制度やサービス

失語症ってどんな病気？

失語症は、脳の言語中枢が損傷されることによって起こる言語障害です。

原因 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)、事故による頭部外傷、脳腫瘍などが主な原因です。

症状

- 聞いて理解する・話す・読む・書くなど、言葉に関する能力に障害が起こります。
- 脳の損傷部位や広さによって、症状は異なります。
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなります。

失語症と一緒に起こりやすい症状

- 右半身の麻痺
- 右視野の障害(視野障害・右半側無視)
- 身振りやジェスチャーが難しい(失行症)
- 同時にいくつものことに注意が向かない
- 疲れやすい
- 感情のコントロールがうまくいかない
- 集中力が低下する
- 自分から行動を起こせない、など

病前とあまり変わらないこと

- 日常的な挨拶やその状況にふさわしい態度をとること
- その人らしい人格
- 記憶(過去の記憶や新しいことを記憶する力)、状況を判断する能力など

失語症の回復

失語症の状態が2~3ヵ月続く場合は、後遺症として残る可能性があります。その後、年単位での改善がみられますが、人によって改善の仕方や程度はさまざまです。

失語症の人は、どんなことを感じ、考えているのでしょうか。

こんなことが大変です

- 言いたい言葉が見つからない
- 話の筋道が分からない
- 普通の速さの話し方でも速くて聞き取れない

こんな風を感じています

- 言葉が出ないことが恥ずかしい
- いつも不安な感じ
- 長く集中できなくなった
- 一度に一つのことしかできなくなった
- すぐに疲れてしまう
- 周囲の音が耳障り
- 人の集まるところには行きたくない
- いつも重圧を感じる
- なんとなく居心地が悪い



「こうして欲しい」と願っています

- ゆっくり話してください
- 一度に一つのことだけを話してください
- 私の話を聞いてください
- 時間をください
- 私の話を勝手に決め付けしないでください
- 話すだけでなく、文字や絵を書いてください
- 一対一で話すのがベストです
- 対等に扱ってください
- 私を無視しないでください

話し相手のこんなところが困ります

- 同時に何人もの人が話しかけてくる
- 私が話を終えるまで待ってられない

失語症の人の気持ちを知らろう

失語症の人だけでなく、支える家族も大変です。

いろいろな変化

- 人生計画が狂う
- 将来の夢の変更をせまられる
- 仕事が続けられない
- 趣味や楽しみが続けられない
- 失語症になった相手との関係の変化
- コミュニケーションが普通にとれない
- 意志の疎通にいつも努力が必要

家族団らんの中で、気づくと夫が黙っている

失語症なので1人で外出してくれない…
これからはいつもそばについて
いなくてはならないのか…

家族が抱く感情

- 動揺
- 怒りや不安
- 孤独感
- 戸惑い
- 自分を見失いそう
- 自分を責めてしまう
- すごく損をしている気がする
- 一緒にいるのに沈黙が多くて耐えられない
- 本人の気持ちを思いやると、つらい
- 混乱
- 悲しみ
- 落ち込み
- イライラ

なんで私の家族が？
なんで私だけが辛い思いを
しないといけないの？

自分の時間との折り合い

- 自分だけ楽しんでいると後ろめたい
- 自分が休息をとるために、失語症の家族をデイサービスやショートステイに送り出すのが申し訳ない
- 自分のための時間がない

仕事と家事と介護で、もう、ヘトヘト…

朝、起きるのが辛い
布団をかぶって、隠れていたい

周りから「良くなってるの？」
と聞かれるけど…

身内は口は出すけど、
何も手伝ってくれない

さまざまな不安、家庭の問題

- この先どうなるのか…
- 家庭の運営上の決断や責任を一人で負うのか…
- 経済的な不安
- 体調の変化が伝わらないし、再発も不安
- 教師や保護者になったような気分
- 十分な周りの援助やサポートがない
- 周りの人達の無理解や誤解
- 友人や親戚と疎遠になる



失語症の家族との生活で気をつけることは？
お互いが快適に暮らすための3つのヒントをご紹介します。

ヒント 1 → コミュニケーションのとり方を工夫しましょう。

まず家族のあなたが失語症の人の言葉の状態を知り、適切なコミュニケーションの方法を工夫しましょう。

そうすることが、失語症の人に安心感をもたらします。それがことばのリハビリの原点です。

※7ページからの「コミュニケーションの工夫」をぜひ試してください。

ヒント 2 → ストレスを溜め込まないようにしましょう。

イライラ、落ち込み、怒り、悲しみ、後悔など、マイナスの気持ちが積み重なると、失語症の人にもきつく接してしまいがちです。また自分の健康も損なわれてしまいます。そんな気持ちを溜め込まないように、次のようなことを試してみてください。



- ① 自分のための時間をとって、気持ちを切り替えてみましょう。(一日10分でも)

※例)好きなテレビ番組を見る、好きなものを食べる、大声で歌ってみる、体操をする、ガーデニングをする、スポーツクラブに行く、買物に行くなど

- ② だれかに自分の気持ちを話してみましょう。

※例)家族、友人、家族の会、相談機関など

- ③ 自分の気持ちを素直に失語症の人にも伝えましょう。

※例)「お話がわからなくて、ごめんね」

- ④ 介護や家事、移動の介助などを一人で抱え込まずに助けてくれる人やサービスを探しましょう。

※例)家族、友人、役所、支援センター、ボランティアセンターなど

ヒント 3 → 失語症の人の自立を助けましょう。

失語症の人が自立すれば家族の負担も軽くなりますし、本人も自信が付き、自尊心(プライド)を保つことができます。



- ① 本人が自分で出来ることは、時間が掛かってもなるべく自分でやっていただきます。 (着替え、身繕い、簡単な家事など)

- ② 家で一人で過ごすこと、一人で外出することなどに、少しずつ慣れていただきます。その際、危険・緊急の場合の対処方法などを考えておきましょう。

- ③ 失語症の本人に関係すること、家のことなどは、本人を交えて相談しましょう。

失語症の人との会話を円滑に進め、相手の言いたいことを上手に引き出すためのコツをおさえておきましょう。

忘れてはいけない大切なこと

コミュニケーションには、思いを知りたいという心と正しい知識と適切な会話技術が必要です。気持ちは大切ですが、それだけではコミュニケーションはうまく運びません。相手の状態を良く知り、会話の方法を工夫することによって上手にコミュニケーションをとることができます。



コミュニケーションの基本

- 落ち着いて、顔を見て話してください。
→ 表情も、大きな手がかりの一つです。
- 会話に集中できる環境を作ってください。
→ 話す時は、テレビなどはなるべく消しましょう。
- 一人の経験豊かな大人として接しましょう。
→ 本人のプライドを大切にしましょう。
- ゆっくり、はっきり話してください。
→ 言葉を理解するのも難しいのです。
→ 早口で話すのはやめてください。
- 分かりやすい言葉で、短く話してください。
→ ベラベラ続けて話されると理解できません。
- 先回りしないで、しばらく待ってください。
→ 少し待っていれば、言葉が出てくることもあります。

コミュニケーションの技術

話し言葉・話しかけ方の工夫

失語症の人は、言いたいことがあっても、なかなか言葉が出てきません。何？ 誰？ と質問されても、答えるのは難しいので、質問の仕方を工夫してみましょう。

ポイント▶ 「はい」「いいえ」で答えられる質問をする。



- × 何が気になっているの？ → ……
- 仕事のことが気になっているの？ → うん
- 家族のこと？ → うん
- 病気のこと？ → うん



ポイント▶ 用意された答えの中から選んでもらう。

朝食はどちらがいい？ ご飯？ パン？ → パン

耳で聞いた言葉はすぐ消えてしまうので、答えを覚えていられないことがあります。書いたり絵を見せたりできない時には、自分の指を見せて、人差し指は何、中指は何、というように決めてどちらかを指差してもらうのもおすすめです。

たとえば右の写真は、人差し指を「コーヒー」、中指を「紅茶」ということにして、どちらが飲みたいかを聞いているところです。「紅茶」と言葉で答えられなくても、確実に紅茶を選んだことがわかります。



話し言葉・話しかけ方の工夫

ポイント▶ 他の言葉で言い換える。

「生年月日は？」の意味がわかりにくいようなら
「お誕生日は？」と言い換えてみる。

ポイント▶ 肯定と否定、両方の質問を試してみる。

これでいいですか？ → うん
それともダメですか？ → うん
あれ？ どちらかしら…？

※このように答えがはっきりしない時は、繰り返し聞く、他の言葉で言い換えてみるなどの工夫のほか、周りの状況を見て確認する必要があります。

話し言葉以外の手段

話し言葉だけでなく、目で見て分かりやすい他の手段を併用すると理解しやすくなります。

絵や文字

見ただけで分かりやすいというだけでなく、後に残るので、必要な時に何度でも確認できます。メモは文章で書かず、要点を漢字で大きく書きましょう。

✕
来週の失語症友の会はお茶会をします。お茶代を500円持ってきてください。

○
来週「失語症友の会」
↓
お茶会
500円持参

地図

場所の話なら、お互いに地図を指差しながら話すとよくわかります。日本地図、世界地図、地域の地図、路線図など、さまざまな種類のものであると便利です。

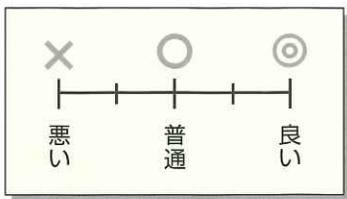


カレンダー

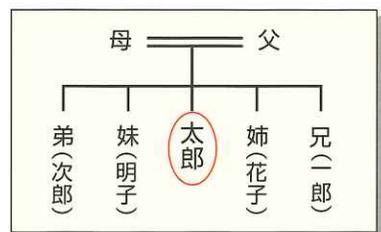
数字は間違えやすいものの一つです。日付や曜日の話は必ずカレンダーを指差し、目で見ながら確認しましょう。

その他の工夫

感情や痛みなど、「はい」「いいえ」では計り知れない微妙な気持ちの度合いを知る場合は、スケールでその割合を示してもらうことができます。



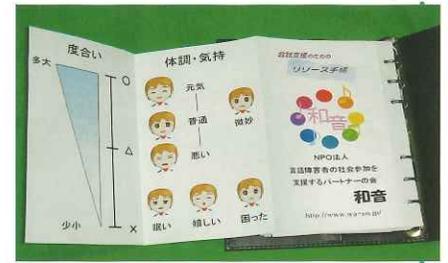
▲スケールで気持ちの度合いを確かめる



失語症の人が間違えやすい親戚の名前や関係を示すには、家系図が便利です。

◀家族・親戚の話は家系図で

また表情や身振りをつけることで、多くの情報を伝えることができますし、実物を見せれば一目瞭然です。よく使う物などを集めた会話支援のためのリソース手帳もあります。本人にとって重要な情報をまとめた会話ノートを作っておくと便利です。



▲会話支援のためのリソース手帳(NPO和音)

失語症の人が利用できる制度やサービスには、どのようなものがあるのでしょうか。

言語リハビリテーション

失語症のリハビリテーションを専門的に担うのは言語聴覚士(ST)です。失語症と診断されたら、まずSTのいる施設(病院や介護老人保健施設、福祉施設など)で専門的な言語リハビリテーションを受けましょう。

また、入院生活を終えて家庭に戻られた失語症の人を支え、共に豊かな生活を送るために、利用できる制度やサービス、社会活動を知り、上手に活用しましょう。

身体障害者福祉制度

■ **障害者手帳の取得**：指定医による診断書と写真を添えて、福祉事務所または障害福祉担当窓口申請します。担当医や医療相談員、ST、あるいは市区町村の担当窓口にご相談しましょう。

■ **サービスの内容**：手帳の等級により内容・程度は違いますが、障害手当の支給の他、税金の控除、交通費の補助、障害者施設の利用等があります。

介護保険サービス



■ 利用するには市区町村の担当窓口申請して、要介護認定を受ける必要があります。

■ 認定を受けたら、ケアプランを作成し(ケアマネジャーに相談すると良いでしょう)、必要な介護サービスを受けます。

■ 家庭に戻ると、次のようなサービスが受けられます。

訪問介護(ホームヘルプ)

ヘルパーが訪問し、身体介護や生活援助などを行います。

訪問リハビリテーション

PT、OT、STや看護師などが訪問し、リハビリを行います。

訪問看護

看護師が訪問し、生活上必要な看護を行います。

通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターで、食事、入浴などのサービスや機能訓練が受けられます。

通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院・診療所で、リハビリなどが受けられます。

短期入所生活介護(ショートステイ)

短期間入所して、食事、入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

※デイケア、デイサービス、訪問リハビリテーション、老人保健施設等には、言語聴覚士(ST)がいて言語訓練が受けられるところもあります。

※40歳未満の人や、40~64歳の脳外傷や脳腫瘍の人は介護保険が適用されません。他のサービスについては、市区町村の窓口で相談してください。

失語症友の会、自主グループ、作業所など

失語症の人や家族、ボランティアが定期的に集い、活動している失語症友の会や自主グループが全国にあります。



※全国失語症友の会連合会は、失語症の人の福祉の向上に努めています。

■ 全国失語症友の会連合会

〒203-0014 東京都東久留米市東本町5-25

電話：042-420-9427 FAX：042-420-9428

アドレス：office@japc.info

※失語症の人を対象にした作業所やデイサービス・デイケアも各地に増えてきました。

NPO法人和音が提供するサービス

NPO法人和音は、失語症があっても豊かな生活が送れる社会の実現を目指して、2005年4月に設立されました。

失語症会話パートナー養成やコミュニケーション講座などを開催している他、失語症の人やご家族が利用できるサービスもあります。

詳しくは和音のホームページ(<http://npowaon.jp/>)などをご覧ください。現在次のようなサービスを行っています。



楽しい会話の場を提供しています。

失語症会話パートナー養成

失語症のことを理解し、会話の仲立ちをするボランティアを養成しています。

会話パートナー訪問事業

月1～2回、会話パートナーが失語症の人の自宅を訪問し、共に会話を楽しむ機会を提供します。

失語症サロン

失語症の人と会話パートナーが集まって会話を楽しむ場です。豊島区のと音事務所と新宿区で開催しています。



失語症サロンで会話パートナーと→

ご相談にのります

電話や面接で言語障害や聴覚障害についての相談を受けています。第1・第3木曜日に和音事務所にご連絡ください。ご自宅の近辺で通える施設や友の会、自主グループなどについての情報提供も行っています。お気軽にご相談下さい。



研修やセミナーを開催しています。

医療福祉介護職向け講座

失語症の人との会話のコツを学び、実際に失語症の人を相手に会話を体験する講座を開催しています。

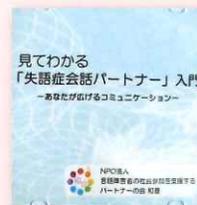
サポートセミナー

失語症や高齢者のコミュニケーションについて、一般の方やご家族を対象としたセミナーを開催しています。



関連物品を制作しています。

● DVD・書籍



DVD(見てわかる「失語症会話パートナー」入門
書籍「失語症の人と話そう」(中央法規出版)

● コミュニケーションを助けるグッズ

会話支援のためのリソース手帳(p.10)
会話支援シート(HPよりダウンロード可)

参考となる資料

- ・「失語症の人と話そう」
NPO法人言語障害者の社会参加を支援するパートナーの会和音編 中央法規出版
- ・「ある日突然に一失語症との闘い」 全国失語症友の会連合会東京支部編
- ・「易しい失語症の本」 全国失語症友の会連合会編
- ・「失語症のすべてがわかる本」 加藤 正弘(監修) 小嶋 知幸(著) 講談社