



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。

Ⅲ-⑤ シートの説明 具体編

ご本人の気持ちの記入について

本人のその時の気持ちを考えてもらうことで、家族の視点の転換を図ることがねらい。

- 本シートでは度々「本人の気持ち」を確認するようになっています。その場で家族が答えられなくても、何回か繰り返すうちに、はたと気づいてくれることがあるかもしれません。
- その場で無理に答えを引き出す必要はありません。「本人の気持ち」というキーワードが家族の心に残ることがねらいです。
- 本人の気持ちを考えようとしない家族などの場合、敢えて問い合わせをするなら、「認知症になっても何もわからなくなるのではなく、感情は豊かなままです。何かが出来なくなるということは、悔しいとか情けないという気持ちになるかもしれませんね」と、さりげなく語りかけてみましょう。

問い合わせる質問例



ポイント

各項目にある「ご本人の気持ち」では、本人が困っていることを探るポイントとなります。
本人の気持ちを引き出すための、情報提供（認知症の理解、本人の立場など）が必要となるでしょう。

1 介護家族が現在困っていること

ポイント

家族が「これが問題だ」と、最も強く感じている事柄を、まずは一つ取り上げてみましょう。

認知症の人に振り回されて、家族自身が困っていることなどを挙げてもらい、まずは、家族の不満、混乱を吐き出してもらうことがねらい。

充分に時間をかけて、家族の思いを引き出し受容することが大切です。受容されると家族自らが混乱の整理をしやすくなります。

記入例

- 深夜に突然、家を出て行ってしまって迷子になる。
- ご飯を食べさせてもらっていないと近所に言いふらす。

投げかける質問例

- 特にお困りのことは何ですか？

2 その時のご本人の様子は

ポイント

「暴言・暴力」や「拒否」などの専門用語を用いず、ありのままの場面を具体的な言葉で書きましょう。

家族が困る場面で、認知症の本人が口にする実際の言葉や顔の表情など、具体的に語ってもらう。

具体的な場面を思い出すことで、「本人の思い」を想像しやすくなる可能性があります。

記入例

- 「仕事に行ってくる、早くしないと遅刻だ！」と必死の形相で焦っている。
- 風呂に入るよう言つても、ぼんやりして「う～ん…」と言うが目を閉じてしまう。2、3度声をかけるが、「まあええわ…」と力なく言う。

投げかける質問例

- ご本人はその時、何と言っていましたか？
- 具体的にありのままの様子を教えてください。

III 相談シート 記入例 1

ご本人:

相談者: 嫁

担当者:

家族構成: 息子、嫁、孫2人

(大正)

年月日歳:

昭和

介護度: 要介護2

記入日:

3

認知症の状態 [D]

寝てばかりいる。
何度も同じことを聞く。

ご本人の気持ち

朝か昼か夜がわからん。
よくびといわ。

現在の認知状態 [D] (身体と心の状態、視力低下や耳鳴などの既往歴など)

耳が遠い。

ご本人の気持ち

何か言っとるけどわからん。

5

本人を取り巻く人たちとの関わり [K₂]

近所の姉妹や息子たちがたまに様子を見に来てくれる。
住み慣れた家を離れた。

ご本人の気持ち

孫はかわいい。

環境 [K₂] (物理的なこと・住環境など)

たまにショートステイに行くが、お風呂に入るのを嫌がる。

ご本人の気持ち

知らん人がいっぱいおる。



1

家族が現在困っていること

ご飯を作って置いてあるのになかなか食べようとしない。

2

その時のご本人の様子

キョロキョロして食べようとしない。
時間が経つと机に伏してしまう。

6

ご本人はどうしたかったのでしょうか

一日ゴロゴロ寝てばかりいるし、することもないので、あまりお腹がすかないのかもしれない。
家族でにぎやかに食卓を囲めば少しごくらいてくれるかもしれない。

4

習慣・生活履歴 [S₂] (生活パターン・好きなこと・嫌いなこと)

お花を育てるのが好きだった。
髪については戯しかった。
お料理が得意だった。

ご本人の気持ち

たまには外に出たいけど抱られるし、台所にも行けん。

ご本人の性格 [S₁]

優しい。
にぎやかな事が好きだった。
みんなに頼られていた。

ご本人の気持ち

なにも出来なくなった。

介護者の状況・思い

性別(女) 年齢(55歳) 関係(嫁)

最近何をするにも面どくさそうにしてなかなか言うことを聞いてくれない。ご飯も食べないし、風呂にも入らないし、何度も同じことを言わせてイライラしちゃう。
病気になったり、汚なくしてたら近所の叔母さんたちに何言われるかわからない。

息子たちは大きくなってお金がかかるからパートも出ないといけないし、せめてご飯くらいは早く食べてほしい。
昔は孫のめんどうをよく見てくれたおばあちゃんだったのに、どうしてこんなんなっちゃったの?

7

今後の関わり方のヒント

出来るだけおばあちゃんと一緒にご飯を準備したり、家族で食べたりしよう。
ショートステイでは戯いじりをしてみよう。汗をかいたり手足が汚れたらお風呂に入るかも。



3 認知症の状態と現在の健康状態

ポイント

本人の状態や行動の変化から、健康状態や認知症の進行度合いを推測していく。

認知症の進行や体調不良などが、本人の行動に影響を与えることを家族に理解してもらう。

投げかける質問例

- 「最近、体調などで変わったことはありませんでしたか?」
- 「毎日の生活の場面で、最近変わったことや気になることはありませんか?」など

具体的には

「最近、ご飯を食べるのに時間がかかる様になった」という答えの場合、いくつか想定して質問を投げかけてみましょう。

①どこか痛みや体調不良があるかも

⇒「入れ歯はありますか?」「お腹の調子はどうですか?」「昨夜はよく寝られました?」

②機能低下が進行しているかも

⇒「目は見えていますか?」「耳は聞こえていますか?」「箸は持てますか?」「飲み込みにくそうな様子はないですか?」「言葉が出にくくなっていますか?」

③物忘れなど認知症が進行しているかも

⇒「食べ物がわからなくなっていますか?」「途中で食べる動作が止まってしまいますか?」

④薬の副作用かも

⇒「どんなお薬を飲んでいますか?」「眠り続けたり、ろれつが回らないことはないですか?」



III 相談シート 記入例 1

ご本人:

相談者: 嫁

担当者:

家族構成: 息子、嫁、孫2人

大正
昭和

年月日歳

介護度: 要介護2

記入日:

3

認知症の状態 [D]

寝てばかりいる。
何度も同じことを聞く。

ご本人の気持ち

朝か昼か夜かわからん。
なんだかだるいわ。

現在の健康状態 [K1] (身体と心の状態、視力低下や難聴などの感覚機能などのこと)

耳が遠い。

ご本人の気持ち

何か言っとるけどわからん。

5

本人を取り巻く人たちとの関わり [K2]

近所の姉妹や息子たちが
たまに様子を見に来てくれる。
住み慣れた家を離れた。

ご本人の気持ち

孫はかわいい。

環境 [K2] (物理のこと・住環境など)

たまにショートステイに行くが、
お風呂に入るのを嫌がる。

ご本人の気持ち

知らん人がいっぱいおる。



4

習慣・生活歴 [S2] (生活パターン・
好きなこと・嫌いなこと)

お花を育てるのが好きだった。
縞について興しかった。
お料理が得意だった。

ご本人の気持ち

たまには外に出たいけど
懶られるし、台所にも行けん。

ご本人の性格 [S1]

優しい。
にぎやかな事が好きだった。
みんなに頼られていた。

ご本人の気持ち

なにも出来なくなつた。

1

家族が現在困っていること

ご飯を作つて置いてあるのに
なかなか食べようとしない。

2

その時のご本人の様子

キョロキョロして食べようと
しない。
時間が経つと机に伏してしまう。

6

ご本人はどうしたかったのでしょうか

一日ゴロゴロ寝てばかりいるし、
することもないのに、あまりお腹が
すかないのかもしれない。
家族でにぎやかに食卓を囲めば
少しごくらいててくれるかもしれない。

介護者の状況・思い

性別(女) 年齢(55歳) 関係(嫁)

最近何をするにも面倒くさそうにして
なかなか言うことを聞いてくれない。
ご飯も食べないし、風呂にも入らないし、
何度も同じことを言わせて
イライラしちゃう。
病気になったり、汚なくしてたら近所の
叔母さんたちに何言われるか
わからない。

息子たちは大きくなってお金がかかる
からパートも出ないといけないし、
せめてご飯くらいは早く食べてほしい。
昔は孫のめんどうをよく見てくれた
おばあちゃんだったのに、どうして
こんななんっちゃったの?

7

今後の関わり方のヒント

出来るだけおばあちゃんと一緒にご飯を準備したり、家族で食べたりしよう。
ショートステイでは庭いじりをしてみよう。汗をかいたり手足が汚れたら
お風呂に入るかも。



4 習慣・生活歴・性格など

ポイント

介護家族は、目の前の困りごとに振り回されて、認知症の本人の良いところや本人らしさが見えなくなりがちです。本人と家族がもつ歴史に目を向け、気持ちの転換を図りましょう。

ねらい

介護家族が困る行動に、本人のもともとの性格が影響していないか、本人の長年なじんだ職業や生き方、好みやこだわりなどが影響していないかを推測していく。

認知症になると、長年の習慣や好みなどを守りにくくなるため、イライラしたり落ち着かなくなることがあります。

投げかける質問例

- もともとはどんな性格でしたか？
- 若い頃はどんなお仕事をされていましたか。それが何か関係ありそうでしょうか？
- 大事にされていたことがありましたか？
(例:一番風呂が好きだった、歯磨きを必ずしていたなど)

5 ご本人を取り巻く環境(対人的・物理的なこと)

ポイント

周りの関わり方を問題にする時、介護家族が責められていると感じがちです。介護の大変さを理解し、ねぎらいの言葉をかけながら、話を進めましょう。

ねらい

認知症の人の行動に、周囲の音や光、人の声のトーンやざわつきなどが影響している点は見落とされやすいので、介護家族に理解を促す。

認知症の人を見下したり、何もわからない人扱いするという周りの人の関わり方が影響して、暴力や引きこもりなどを誘発する可能性があります。

投げかける質問例

- 部屋が騒がし過ぎたり、暑過ぎるなど、ご本人が不快になりそうな理由は考えられますか？
- ご本人にどのように声をかけましたか？
- ゆっくりお話をされましたか？ など

III 相談シート 記入例 1

相談者: 嫁	担当者:	家族構成: 息子、嫁、孫2人
ご本人: <small>大正 昭和</small>	年月日歳: <small>要介護2</small>	記入日:

3 認知症の状態 [D]

寝てばかりいる。
何度も同じことを聞く。

ご本人の気持ち
朝か昼か夜かわからん。
なんだかだるいわ。

現在の健康状態 [K1] (身体と心の状態、視力低下や難聴など日常生活面のこと)

耳が痛い。

ご本人の気持ち
何か言つとるけどわからん。

1 家族が現在困っていること

食事を作って置いてあるのになかなか食べようとしない。

2 その時のご本人の様子

キョロキョロして食べようとしない。
時間が経つと机に伏してしまう。

4 習慣・生活歴 [S2] (生活パターン・好きなこと・嫌いなこと)

お花を育てるのが好きだった。
髪については厳しかった。
お料理が得意だった。

ご本人の気持ち
たまには外に出たいけど怒られるし、台所にも行けん。

ご本人の性格 [S1]
優しい。
にぎやかな事が好きだった。
みんなに頼られていた。

ご本人の気持ち
なにも出来なくなつた。

5 本人を取り巻く人たちとの関わり [K2]

近所の姉妹や息子たちがたまに様子を見に来てくれる。
住み慣れた家を離れた。

ご本人の気持ち
孫はかわいい。

環境 [K2] (物理的なこと・住環境など)
たまにショートステイに行くが、お風呂に入るのを嫌がる。

ご本人の気持ち
知らん人がいっぱいおる。

6 ご本人はどうしたかったのでしょうか

一日ゴロゴロ寝てばかりいるし、することもないで、あまりお腹がすかないのかもしれない。
家族でにぎやかに食卓を囲めば少しごくらいてくれるかもしれない。

介護者の状況・思い
性別(女) 年齢(55歳) 関係(嫁)
最近何をするにも面倒さそうにしてなかなか言うことを聞いてくれない。ご飯も食べないし、風呂にも入らないし、何度も同じことを言わせてイライラしちゃう。病気になったり、汚なくしてたら近所の叔母さんたちに何言われるかわからない。息子たちは大きくなってお金がかかるからパートも出ないといけないし、せめてご飯くらいは早く食べてほしい。昔は孫のめんどうをよく見てくれたおばあちゃんだったのに、どうしてこんなんなつちやつたの?

7 今後の関わり方のヒント

出来るだけおばあちゃんと一緒にご飯を準備したり、家族で食べたりしよう。
ショートステイでは庭いじりをしてみよう。汗をかいたり手足が汚れたらお風呂に入るかも。



6 ご本人はどうしたかったのでしょうか？

ポイント

介護家族から、本人の立場に立った言葉が少しでも出てくるようになれば、今後の支援方法も少しずつ見えてくるでしょう。

ねらい

それぞれの項目において「ご本人はどんな気持ちだったんでしょう。」と聞き出していくが、それらを総合して、「結局、ご本人はその時、どうしたかったんでしょう」と相手の立場で物を考えられるように促すのがねらい。

但し、その場で答えられなくても、「きっとご本人は、このようにしたかったんでしょうね」などと押し付けるのは厳禁。わからないまま、しばらく時間をおくことも大切です。

7 今後の関わり方のヒント

ポイント

答えが出るまで、しばらく時間がかかるかもしれません、焦って無理な目標は立てないようにしましょう。

ねらい

認知症の本人の立場で少し考えられるようになったら、本人も含めて、介護家族はどのような生活を送っていきたいのかを確認する。

今は大変かもしれないけれど、あまりにも困りごとだけで頭がいっぱいになり、目先のことで精一杯という状況から、少しでも抜け出せるのがねらい。



III 相談シート 記入例 1

相談者: 嫁	担当者:	家族構成: 息子、嫁、孫2人
ご本人: 大正昭和 年月日歳	介護度: 要介護2	記入日:

3 認知症の状態 [D]

寝てばかりいる。
何度も同じことを聞く。

ご本人の気持ち

朝か昼か夜かわからん。
なんだかだらいわ。

既往の健康状態 [H1] (体と心の状態、視力低下や耳鳴などの既往疾患のこと)

耳が遠い。

ご本人の気持ち

何いってつるけどわからん。

5 本人を取り巻く人との関わり [K2]

近所の姉妹や息子たちが
たまに様子を見に来てくれる。
住み慣れた家を離れた。

ご本人の気持ち

孫はかわいい。

既往 [K3] (物理のこと) (既往疾患)

ショートステイに行くが、
お風呂に入るのを嫌がる。

ご本人の気持ち

知らん人がいっぱいおる。



4 習慣・生活歴 [S2] (生活パターン・好きなこと・嫌いなこと)

お花を育てるのが好きだった。
髪については厳しかった。
お料理が得意だった。

ご本人の気持ち

たまには外に出たいけど
恥られるし、台所にも行けん。

ご本人の性格 [S1]

優しい、
にぎやかな事が好きだった。
みんなに頼られていた。

ご本人の気持ち

なにも出来なくなった。

1 家族が現在困っていること

ご飯を作つて置いてあるのに
なかなか食べようとしない。

2 その時のご本人の様子

キョロキョロして食べようと
しない。
時間が経つと机に伏してしまう。

6 ご本人はどうしたかったのでしょうか

一日ゴロゴロ寝てばかりいるし、
することもないので、あまりお腹が
すかないのかもしれない。
家族でにぎやかに食卓を囲めば
少しぐらい食べてくれるかもしれない。

介護者の状況・思い

性別(女)年齢(55歳)関係(嫁)

最近何をするにも面倒くさそうにして
なかなか言うことを聞いてくれない。
ご飯も食べないし、風呂にも入らないし、
何度も同じことを言わせて
イライラしちゃう。
病気になったり、汚なくしてたら近
所の叔母さんたちに何言われるか
わからない。
息子たちは大きくなってお金がかかる
からパートも出ないといけないし、
せめてご飯くらいは早く食べてほしい。
昔は孫のめんどうをよく見てくれた
おばあちゃんだったのに、どうして
こんななんっちゃったの?

7 今後の関わり方のヒント

出来るだけおばあちゃんと一緒にご飯を準備したり、家族で食べたりしよう。
ショートステイでは庭いじりをしてみよう。汗をかいたり手足が汚れたら
お風呂に入るかも。



発行／社会福祉法人 仁至会
認知症介護研究・研修大府センター
〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目294番地
TEL:0562-44-5551 FAX:0562-44-5831

印刷／有限会社 一粒社
〒475-0837 愛知県半田市有楽町7-148-1

無断転写・転記・複写を禁ず。
このパンフレットは平成21年度独立行政法人福祉医療機構「長寿・社会福祉基金」助成事業により作成されたものです。

