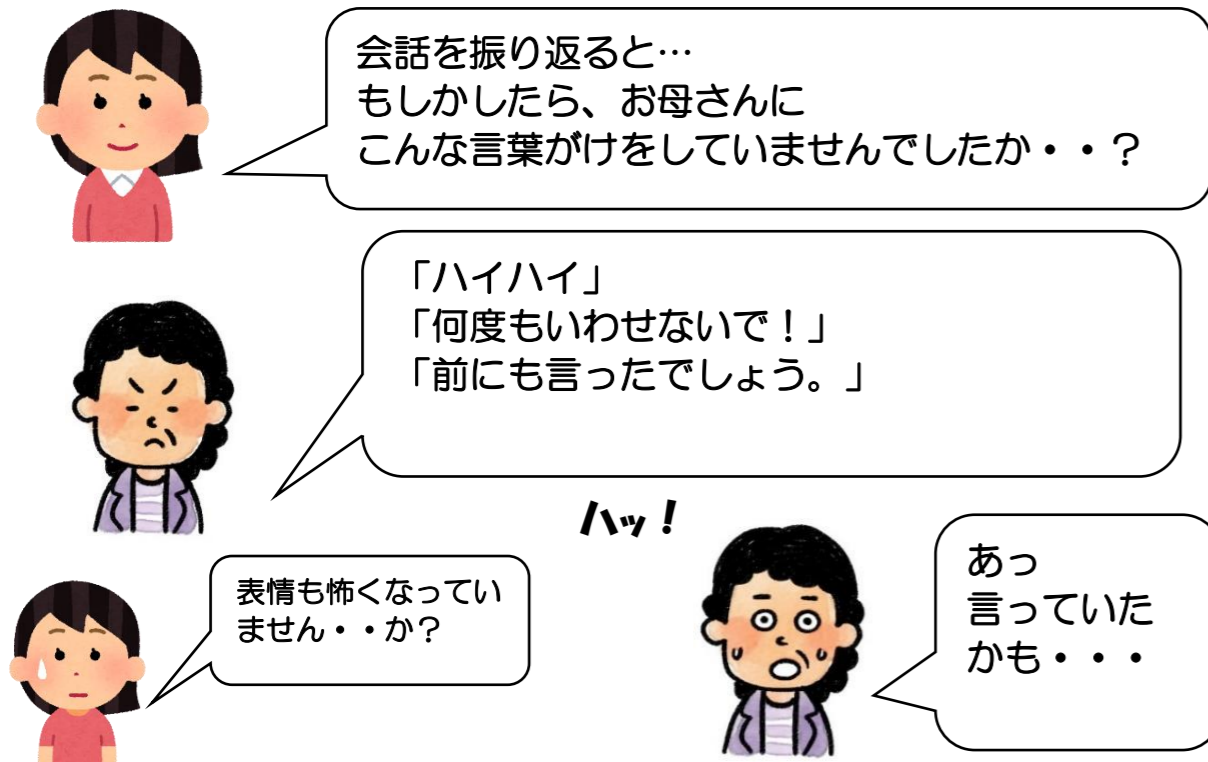


優優生活 3月号 2023年



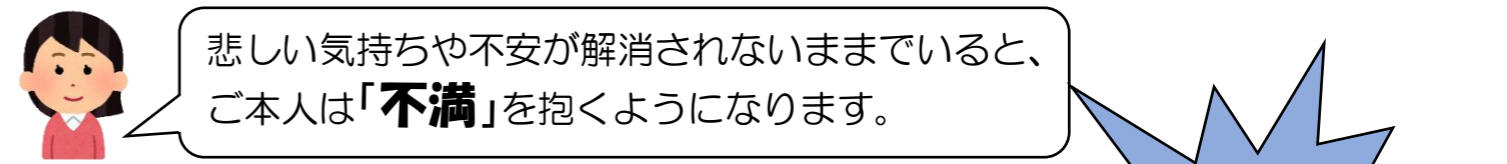
相手のイライラ・怒りの原因がわからず、どう接してよいかわからない時ってありますよね。「なぜ、お母さんはイライラしているのかしら・・・」。今回は、イライラや怒りの感情になるまでの感情のメカニズムについてお話できればと思います。

以前、高齢になると、新しい情報を記憶していくことが苦手になるという話をしました。記憶をしていくのが苦手になると、物忘れが増えたり、物覚えが悪くなったりといった症状が出てきます。「この情報を覚えておかなければ」と本人は常に不安な気持ちでいっぱいになります。一つひとつの情報を尋ねて、確認していくのもそのためです。また、不安から周りの人々の対応についても、とても敏感になります。

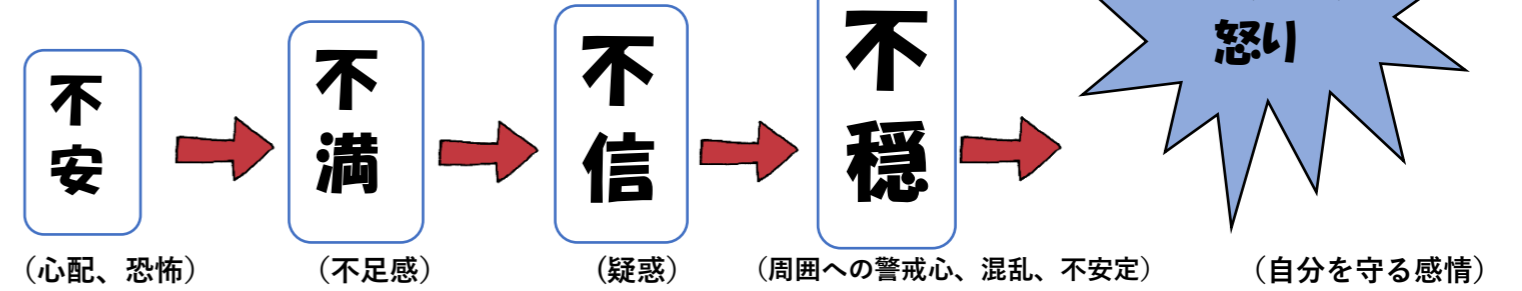


＜お母さんの気持ちを少し想像してみましょう＞

家族の言葉がけ	本人の気持ち
「ハイハイ」(適当な返答)	ちゃんと聞いてもらえていない・・・ → 悲しい気持ち、不安、疎外感
「何度も言わせないで!」	相手は自分のことを迷惑に思っている・・・ → 悲しい気持ち、落ち込み、不安、
「前にも言ったでしょう。」	こんな風に言われるなんて、情けない・・・ → 悲しい、つらい、自責、自尊心の傷つき、 → 自分がこの先どうなっていくか不安、恐れ



＜イライラ、怒りの感情までのメカニズム＞



上の図からわかるように、イライラ・怒りの症状は、「不安」から始まっています。関わりで一番大事なのは、まずご本人の「不安」を「安堵」に変えることです。「安堵」とは、「**気がかりなことが除かれ、安心すること。胸をなでおろすこと。**」ご本人にとって、どんなことが今気がかりなのか、不安を想像し、ホッとできる言葉がけや対応、環境整備等を行うことで、ご本人が抱える不安が少なくなり、穏やかな気持ちで日常を過ごすことが可能になります。(早い段階での不安解消によって、イライラ、怒りまでの過程を未然に防ぐことができます。)

今回は、イライラ、怒り感情のメカニズムについてお話ししました。次回の「優優生活」では、さらにくわしく不安を安堵に変える対応方法等をお話しできればと思います! 来月もお楽しみに。(文 伊藤)

和田ふれあいの家 お悩み相談室(ご利用者様、ご家族様限定)
 ・介護についての悩み、不安など
 ・自身の身体のことや物忘れ等の悩みなど(お気軽にご相談ください)
 電話 03-3312-9556 メール wada@3friends.or.jp

2月のご様子(節分)



開運バスドライブ



<杉並区の寺院、神社巡りを行いました!>



和田ふれあいの家

大宮八幡宮



東円寺



多田神社



大宮八幡宮の絵馬



高円寺天祖神社

天祖神社には、珍しい子連れの狛犬がいます。

僕を探してみてね!



「あまてらすおおみかみ」と声をだして10回唱えるだけで、邪気を払う効果があるとされています。皆さんぜひ唱えてみてくださいね!



皆様の幸せを願います!