

福祉人材センター × 介護福祉士会



ふくし・かいご通信

発行：社会福祉法人北海道社会福祉協議会
北海道福祉人材センター ☎011-272-6662

2026
10月
No. 63



北海道福祉人材センター
HPリンク

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。



今月のテーマ「介護のワンポイント」

～認知症ケアに込める想い～

一般社団法人北海道介護福祉士会 網走支部 高橋 大地 氏
JA 北海道厚生連 特別養護老人ホーム愛寿苑
介護福祉士/北海道認知症介護指導者

■認知症の人の心の声

もしも、あなたの大切な人が認知症になったら、あなたは何を思いますか。同じことを何度も尋ねてきたら。「家に帰りたい」と繰り返し訴えてきたら。今までできていたことができなくなったら。大切なことを忘れてしまったら。介護を拒まれるようになったら。私たちはその姿をどのように受け止めるでしょうか。

認知症になると、記憶や見当識、判断力など、さまざまな認知機能に変化が生じます。しかし、認知症になったからといって、その人の感情やこれまで歩んできた人生、大切にしてきた価値観まで失われるわけではありません。

認知症の人の言葉や行動には、必ず理由があります。例えば「家に帰りたい」という言葉。そこには「ここがどこなのかわからなくて不安だ」という気持ちがあるのかもしれません。「家族のために夕食を作らなければならない」と思っているのかもしれません。あるいは「自分が安心できる場所に行きたい」という想いが込められているのかもしれません。また、身体の痒みや痛みなど、何らかの不快感を抱えていて、それをうまく表現できずに「帰りたい」という言葉で表現しているのかもしれません。認知症の人の言葉や行動には、認知機能の低下だけではなく、身体の状態、心理状態、生活歴、周囲の環境、人との関係性など、さまざまな要因が影響しています。

だからこそ、目の前の言葉や行動だけを見て「認知症だから」と決めつけて考えるのではなく、「なぜこの人はこうしているのだろう」「この人は今、何を感じているのだろう」「この人は何に困っているのだろう」と認知症の人の視点を想像することが大切です。言葉や行動、表情をよく観察して、その人がこれまでどのような生活を送り、何を大切にしてきたのかを知ろうとすること。その人の満たされない想いに目を向け、言葉にならない心の声を聴こうとすること。そこから認知症ケアは始まるのだと思います。



※

■学びの先に見えるもの

私は認知症になったことがありません。認知症になったことがないので、どれだけ勉強したとしても認知症の人の気持ちや想い、見ている世界を全て理解することはできません。私たちは想像することしかできません。だからこそ、私は「学ぶ」ということが大切だと思っています。

それまで困った行動に見えていたことが、その人の何らかのサインとして見えてくるようになります。「あてもなく歩きまわっている」ではなく「どこかへ行こうとしているのかもしれない」、「何度も同じことを聞いてくる」ではなく「何度確認しても不安なのかもしれない」。学ぶことで考え方や見え方が変わってきます。そして、関わり方も変わり、認知症の人の安心や、その人らしい暮らしにつながっていきます。

また、認知症の人との関わりで「できること」と「できないこと」を丁寧に見極めることも大切です。例えば「トイレに行く」という行為。私たちは普段、何気なくトイレに行っています。しかし、その「トイレに行く」という行為を細かく見ていくと、実はいくつもの過程があります。排泄したいと感じる。立ち上がる。トイレの場所を把握する。トイレまで移動する。扉をあける。中に入り扉を閉める。便器の前に立つ。ズボンを下ろす。便座に座る。用を足す。トイレットペーパーを準備する。拭く。ズボンを上げる。水を流す。手を洗う。これだけ多くの過程が組み合わさり、私たちが普段何気なく行なっている「トイレに行く」という一つの生活行為が成り立っています。認知症になったからといって、この全ての過程ができなくなるわけではありません。排泄したいと感じて、立ち上がることはできるけど、トイレの場所がわからない人。トイレまで行き、便器の前に立つことはできるけど、その後何をすればよいのかわからなくて困っている人。用を足すまではできるけど、その後の衣類を整えるのが苦手な人。このように一つの生活行為を細かく見ていくと、その人がどこまでできて、どこで困っているのかが見えてきます。認知症の人の全てを手伝うのではなく、できることとできないこと、その人が困っていることを見極めることが大切です。トイレの場所がわからないのであれば、わかりやすい表示や環境を整えることで、トイレにたどり着けるかもしれません。次に何をすれば良いかわからなくて困っているのであれば、一言、声をかけるだけでその先の動作は自分で行えるかもしれません。私たちが先回りして、全てを手伝ってしまえば、その人が持っている能力を発揮する機会を奪ってしまうこともあります。一人ひとりのできることとできないことを見極め、その人の持っている能力を最大限に活かしながら、必要な部分を支援するというのも、介護福祉士に求められる専門性の一つだと思っています。



※

■介護福祉士という仕事の誇り

私は、介護福祉士という仕事に誇りを持っています。介護福祉士は「介護」という業を通して、人を幸せにすることができる専門職だと思っています。

私たちが日々向き合っている人は、単に介護を必要としている人ではありません。誰かにとって大切な家族であり、かけがえのない存在です。一人ひとりに歩んできた人生があり、大切にしてきた価値観があり、守りたい暮らしがあります。そして、私たちは、その大切な人の命を預かる仕事をしています。それは単に命を守るという責任だけではなく、その人がその人らしく生きることを支える責任でもあると思っています。その人の意思が尊重されること。誰かに必要とされること。安心できる場所であること。自分らしく生きられること。そんな何気ない日常の中にこそ、人としての幸せがあるのではないのでしょうか。

たとえ認知症になったとしても、これまでできていたことが難しくなったとしても、その人の尊厳や人生の価値観が失われるわけではありません。その人が何を大切に、何を望み、どのように生きていきたいのか、その想いに耳を傾け、言葉にならない心の声を聴き、その人にとっての幸せを考え続けること。そこに介護福祉士という専門職の本質があるのだと思います。介護福祉士は、人を幸せにするこ

とができる魅力的な仕事だと思っています。

私は、認知症介護指導者として、認知症ケアについて誰かに伝えたり、共に考えたりする機会を多くいただいています。しかし、認知症介護指導者になったからといって、認知症のことが全て理解できているわけではありません。むしろ学べば学ぶほど、一人ひとり違う認知症ケアの奥深さや、その人を理解することの難しさを感じています。私自身もまだまだ学びの途中です。だからこそ、これからも学び続けたいと思っています。そして、自分だけが知識を増やすだけではなく、疑問を持ち、問いかけ、考え、経験や気づきを誰かと共有しながら、共に学び合える仲間を増やしていきたいと思っています。認知症について学ぶということは、知識を増やすことだけではなく、認知症の人をもっと深く理解しようとする事です。もしも、目の前にいる人が、あなたの大切な人だったら、あなたはどんな介護を受けてほしいですか。どんな介護福祉士にそばにいてほしいですか。私自身も、一人の介護福祉士として、これからも仲間と共に学び続けていきたいと思ひます。

■読者へのメッセージ

認知症ケアに一つの正解はありません。だからこそ、私たち介護福祉士は、学び続けることが大切だと思います。一人では気づけないことも仲間と語り合うことで見えてくるものがあります。一人ひとりの幸せを願い、共に学び、共に悩み、共に考え、より良い介護の未来をつくる仲間の輪を広げていきたいと思っています。

※イラストは、生成 AI を利用して作成しています。



一般社団法人 北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技術・経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進に寄与している団体です。 ★ 新入会員募集中 ★



ホームページ
はこちら



入会のご案内
はこちら

TEL&FAX 011-222-5200

北海道福祉人材センターからお知らせ

北海道

福祉のお仕事体験してみませんか？

体験先選びや申込みのお手伝いをします！

体験先 高齢者・障害者施設、保育園など

体験日数 1日～10日以内

北海道福祉人材センター 検索

交通費支給

参加費無料

高校生以上どなたでも

道内各地で開催

参加無料 入退場自由 事前申込受付中！

福祉のしごと就職フェア

日時 令和8年12月12日(土)
9:30～14:00

会場 札幌ビューホテル大通公園

未経験 無資格 復職 学生

「ふくし・かいご通信」をお読みいただきありがとうございます。

皆さまからのご感想をお待ちしております！



ご感想入力フォーム

北海道福祉人材センターでは、福祉職場への就職に関する相談を随時受付けております。

TEL 011-272-6662



発行：社会福祉法人北海道社会福祉議会
北海道福祉人材センター