

## 私の伝えたいこと

私は1954年岐阜県に生まれ、現在数えて69歳です。システムエンジニアとしてコンピューター会社に勤務していましたが、45歳の頃から仕事でのミスが出始め、51歳の時にクリニックの検査でアルツハイマー型認知症と診断されました。若年認知症です。翌年には会社を退職、これからどうやって生活していけば良いのかと、不安と恐怖で途方に暮れる日々を過ごしていました。クリスチャンだった私は聖書の言葉「わたしの目には、あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛してる」と言う言葉で立ち直りました。取るに足らない私が、神様が高価で尊いと言われたので立ち直る。

一人暮らしを続けたいと言うのが1番の思いでした。その後試行錯誤で住居環境を変えながら三鷹市にある認知症専門クリニックへ2023年1月まで通院も続け、三鷹は遠いので@現在、川口市内のクリニックに通い、診断されて18年経った今でも一人暮らしています。

(現在は川口市のケアハウスに住み、介護保険は要介護1です)

大きな転機になったのは2006年の若年認知症家族会「ほしの会」の出会いです。ここから認知症支援者との出会いと交流が始まり、認知症と共に生きるための情報を入手しつつ、支援者や当事者仲間とのネットワークを広げていきます。そして2014年には認知症当事者の全国組織「日本認知症ワーキンググループ」を立ち上げ共同代表に就任しました。講演活動や新聞、ラジオ、雑誌、ホームページ、Facebookを通じて、当事者や家族、社会に向けて、自らの体験を語り、当事者の思いなどのメッセージを日々発信続けています。目指すのは「認知症になっても暮らしやすい社会を作ろう」です。その内容をまとめた著書、「認知症になった私が伝えたい」が、2014年に大月書店から出版され、翌年、NHKのドキュメンタリードラマ「認知症の私からあなたへ」として放映されています。そのほかBS日テレ深層ニュース、ラジオ深夜便「認知症カフェ」にも2回も出演鎌田實のラジオ番組「日曜は頑張らない」など多数出演。

認知症といっても、病状は千差万別、人それぞれ異なります。周りからは「本当に認知症か?」と言われたこともあります。認知症と診断された後、新しいことにどんどんチャレンジを続けて写真、趣味の写真や絵画で個展を開いたり、62歳からピアノを初めてピアノ発表会をしたり、2023年5月から若い頃、やっていた、社交ダンスも再開しました。2022年10月英会話の勉強も再開しました。塗り絵も始めました。ディサービスにも半日、週3回通っています。2023年3月現在、バスで30分、社交ダンス教室は遠いので社交ダンスは辞めました。

## 【困っていること】

1. 意欲がなくなり、外出することが面倒になり、何もかもがめんどくさい。
2. 知人の名前が出てこない。毎食、一緒に食事をしている隣の人名前が出てこない時もある。。

3. 時間感覚がなく、ケアハウスに住んでいるが、食事の時間に遅れる。バスの時間に遅れる。
4. 今日の日付がわからない。今日の予定もわからない。
5. 的確な判断ができなくなる。判断を間違えることも多くなる。
6. 睡眠障害を起こし、寝付けなく、夜中3時に目が覚め、眠れない。

## 【出来ることリスト】

1. 銀行ATMで送金や現金の引き出しができる。
2. iPhoneIpadで写真、文章、動画をFacebook に投稿できる。
3. 買い物が自由にできる。
4. 「駅探」を利用して指定されて時刻に指定された駅に一人で行くことができる。
5. ipadで講演原稿が書ける。
6. 認知症の体験を話すことができる。
7. iPhoneのリマインド機能で予定を設定して、Apple Watch に表示することができる。
8. 問題が起こっても一人で解決できる。
9. 物事を一人で決めれる。
10. お金の管理ができる。

## 【私の強み】

1. できることとできないことが認識できる。
2. 不便なこと、不得意なことに対して、対策を考えることができる。
3. 問題がをこったら、問題点を書き出し、解決策を考えることができる。

4. 自分で考えていることを、ipadを使って、文書にできる。
  - ipadが自由に使える。ipadでzoomができる。
  - ipad、iphone14 Pro Maxで、動画、写真、文章をFacebookに投稿できる。
5. 自分の考えていることを、ホームページ、Facebookを通じて発信できる。
6. 自分で自分のことが客観的に観察出来る。

## 【私の使命】

1. 認知症で元気を失っている人に、元気をとどけること。
2. 認知症の人が住みやすい社会にするために、認知症への正しい理解を広めること。
3. 認知症の人は何もできない人であるという、偏見をなくすこと。
4. 認知症は新しいことが覚えにくいので、覚えなくても責められない、社会を作ること。
5. 認知症の人が世間に合わせるのではなく、世間が認知症の人に合わせる、社会を作ること。
6. 「認知症であっても、不便であるが不幸でない」ということを知ってもらうこと。
7. 臨床美術で、絵を描き、認知症でも充実した生活が送れることを身をもって示すこと。

## 【生きる指針】

- 1 できないことには目をつむり、できることに着目して生きる。
- 2 自分には無限の可能性があると信じる。
- 3 人と比べなく自分の人生を歩む。
- 4 できない事はできないと割り切り、人に委ねる。
- 5 お金を貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をする。
- 6 人のために時間を使う。
- 7 迷って決めた事は、最良の方法だと信じて、後で後悔しない。
- 8 自分で決めたことは自分で責任を取る。

- 9 ゆだねた事は多少の不満があっても文句は言わない。
- 10 持っているもので満足して人を羨まない。
- 11 自分の能力を信じて生きる。
- 12 人のために時間を使う。もらうことより与えることに喜びを感じる。
- 13 忘れることを恐れない。記録を残し忘れても良いと思い楽しく過ごす。」
- 14 失敗を恐れず次々と新しいことに挑戦する。習得するのに人の数倍の時間がかかると覚悟する。
- 15 認知症でも不便であるが不幸ではない。
- 16 小さなこと、些細なこのには目を奪われないで、おおらかに生きる。
- 17 人の意見に振り回されることなく 確固たる自己を持つ。譲れない点には安易に妥協しない。どうしても良いことは、相手に合わせる。
- 18 課題には自分の課題いと人の課題があるので、人の課題には踏み込まないが、自分の課題にも踏み込ませない。
- 19 どんなに仲が良くても、別人格なので、将来意見の食い違う可能性があるという前提で付き合う。去る者は追わず、来るものは拒まずの精神でゆく。
- 20 生き方はいつでも変えられる、柔軟に生きる。些細なことにこだわらず、柔軟に生きる。
- 21 人生にゆとりを持つ。
- 22 どんな苦難を受けても人生を楽しむ。
- 23 人生には苦難がつきものなので、苦難に負けない。
- 24 チャンスは意外なところからやってくるので、希望を捨てない。
- 25 何ができなくても自分は尊い存在だということを忘れない。
- 26 優先順位を間違えることなく生活する。
- 27 ふがいない自分を受け入れ進む。
- 28 物事には良い面と悪い面があるので良い面だけを見て進む。
- 29 失った機能を数えたり嘆いたりせずに、残された機能に感謝して生きる。
- 30 負のスパイラルに陥ったら楽しい事だけ考えて生活する。

まとめ 自分に自信を持って生きる。

## 【幸せな理由】

1. 生かされていることに感謝できること。

2. 食事が美味しいなど、小さな幸せに感謝できること。
3. やりたいことができる環境にあること。たとえば、臨床美術の教室が近くにあること。
4. 不平不満がないこと。問題が起こっても自分で解決する能力が残されていること。
5. 毎日、平均5000歩以上歩いて健康であること。
6. 問題が発生したら、その時考えるなど将来に不安がないこと。

## 【社会に訴えたいこと】

1. 認知症当事者は、社会のお荷物ではなく、我々が構成する社会の一員であるので活躍の場所、役割をあてえてほしいこと。
2. 認知症当事者は世間に役立ちたいと、強く思っていること。
  - 判断能力も残されている。
3. 認知症当事者の能力を信じて 何度でもしたい事に挑戦させてほしい。
  - 保護するという名目で、自由を奪わないで。
4. 先回りして、私たちの考える機会やるべきことを奪わないでほしい。
  - 学習能力があることを認めて欲しい。
5. わからないことは、推測でするのではなく、些細なことでも聞いてほしい。
  - 無能扱いはやめて欲しい。プライドを傷つける行為はやめて欲しい。
6. 私たちの知らないところで、私たちのことを決めないで。
  - 責任能力があることを認めて欲しい
7. 私たちの意見、要望を聞いてほしい。信頼関係を構築して欲しい。
8. 能力維持のために、できることまで取り上げないで。できないことだけ支援してほしい。
  - 時間がかかっても、できることは自分でさせてほしい。
9. ダメ出しをするのではなく、できる方法を助言してほしい。
10. 気分によってしたくない時もあるので、しないからと言って、できないと決めつけないでほしい。

## 【認知症と診断された、前と後では生活が変わりましたか】

1. 生かされていることに感謝する気持ちになった。
2. 生かされていることを深く考えるようになり、普通に暮らすことは、当たり前ではなく奇跡で、何事にも感謝するようになった。
3. 仕事に埋没するのではなく、人生の意義を深く考えるようになった。
4. 人の役に立つ生き方がしたい。
5. 私の使命は、認知症で元気をなくしている人に、元気お届けることだと確信した。
6. 認知症の人が、豊かに暮らすにはどうすれば良いか考えるようになった。
7. 認知症の人は、記憶しづらいことがわかったので、記憶しなくとも、責められない社会の必要性がわかり、記憶できなくとも責められない社会の実現に向けて努力します。
8. 残された人生を、有意義な生きたいと考えるようになった。
9. 人のために、生きようと思うようになった。
10. 認知症の正しい知識の普及と啓発に頑張ります。

## 【生活の工夫】

- 時間感覚がないので、apple watch の予定の指示で動く
- 乗り換え案内アプリ駅探で、到着時間を調べて、ゆく。電車に乗ったら、タイマーを設定して、所要時間で降りる。途中駅を気にしなくとも良い。
- スケジュール管理
  - 1 前日の夜明日の予定をGoogleカレンダーで確認する。
  - 2 出かける30分前、予定の15分前にアラームを設定。
  - 3 iPhone. のリマインド機能で予定を設定して、Apple watch に予定を表示する。

疲れてしますので、予定は1日1件とする。

- すぐに忘れるので、ipadにメモする。必要に応じて、写真を撮り、メモの代わりにする。
- 世間が認知症の人が世間に合わせるの求めるのではなく、世間が認知症に合わせて覚えられなくとも、周りの人が覚えていてくれるのでよしとする。
- 物をなくししても、探すと混乱するので出てくるまで待つ。思わぬところからでてくる。

## 【10年前とどう変わったのか】

1. 認知症を公表して、発言する人が非常に少なかったが、認知症当事者が実名を公表して、堂々と発言するようになった。
2. 喋れる人は認知症でないと批判されていたが、認知症本人発信支援が推進されるようになった。
3. 認知症当事者の主張に、理解を示すようになった。
4. 認知症の困りごとが知られて、忘れても良い、と言うことが理解されてきた。
5. 認知症当事者をトラブルメーカーと捉えるのではなく、社会の認知症バリアによって困っている人と理解されるようになった。
6. 認知症当事者には、意思決定力や判断能力も学習能力もあることが知られてきた。
7. 問題行動など負の側面だけが大きく取り上げられていたが、当事者が暮らしやすい地域づくりに貢献できるなどプラスの面に光が当たるようになった。
8. 病識がないと考えられていたが、十分な説明と配慮があれば病識が持てる人がいることがしられるようになった。
9. 認知症は、何も分からなくなる、怖い病気だと思われていたが、いろいろな可能性や力があり、自分らしく希望を持って生きていくことが知られるようになった。
10. 一部ではなくすべての認知症当事者が自分らしく、希望を持って生きていれる共生社会を作るために、国家戦略(大綱)として推進されるようになった。

## 【今後の課題】

1. 認知症当事者の能力を信じて、失敗してもなんでもさせることを許す。
2. 保護すると言う名目で、認知症当事者の自由を奪わないで成功体験をさせる。
3. 先回りして行い、認知症当事者の自主性、能力向上の体験を奪はない。
4. 認知症当事者の責任能力を認める。
5. 認知症当事者の意見、希望、願望を最大限尊重する。
6. 認知症当事者のプライドを傷つけない。
7. 過保護にしない。役割を与える。張り合いを与える。
8. いまだに、認知症当事者は何もわからない人と言う風潮がある。
9. 認知症当事者は何もできない人、と思われている。
10. 認知症当事者は責任能力がなく、保護する対象だと思われている。  
認知症でも自立している人がいることを理解してもらいたい。

## 【最近思うこと】

### 1. 幸せは些細なことにある

最近、何気ない些細なことで、たまたま気分が良くなったとき、幸せのおすそ分けする、メル友がいることに幸せを感じる。たわいのないこと、些細な喜びを人に伝えて、共感しあい、喜びを分かち合うことに喜びを感じる。

なんでも効率的になり、効率第一主義になると、潤いがなくなり、人生がつまらなくなる。無駄は大切であり、無駄は人生に潤いを与え、余裕と喜びを与える。

寄り道をしたり、普段歩かない道を歩いたり、普段使わない道を選んで生活に潤いを与えましょう

### 2. 毎日の幸せ

自分が幸せだと感じることは、嬉しいときメールする相手がいること、一緒に共感できる友がいること。私にはそんな友達がたくさんいて感謝です。



無理をせず、能力にあった役割があることが大切です。認知症でもたくさんの能力が残されている。私には、認知症になってからの体験を話す、能力と役割がある。役割があることが、生活の張りになり、充実感があり、毎日幸せだと感じられる。

### 3. 感謝の日々で毎日送ろう。

世の中には、ちょっとした不運を嘆いて、感謝をしないひとがいる、もったいないことである。

視点を変えて、世の中を見れば感謝したいことがたくさんある。例えば、私は20年前にアルツハイマー病を患ったが、病気になったことは不幸であるか、病気になったおかげで、たくさんのひとから、助けられ、感謝がわいてきた。

感謝する気持ちで世の中を見れば、毎日が楽しくなる。つまらない、毎日だと思わず、あなたがつまらないと思う人生は、今日生きられなかった人にとってはとても大切な時間である事を思い出して、何事にも感謝していきる。

### 4. 人は幸せには鈍感で、不幸せには敏感である。

不幸には鈍感になり、幸福に敏感になりましょう。それには、嬉しいこと、楽しい事を書き留めて、日々感謝して、今の幸せは、奇跡であり、小さな幸せを大切にしていって、人生をたのしみましょう。

### 5. 忘れてもいいじゃないか

同じことを言っても、それは前にお聞きしましたと言っていただけではそれでは十分です。

また同じことを言ってもうんざりされないことが私たちが喜ぶことです。お互いに楽しく過ごしましょう。

### 6. お互いに違いがあっても、賛成できなくともこんな考えもあるのだと、理解を示そう。

違いがあってもこそ、お互いに価値がある。

### 7. ある認知症当事者の言葉 支援ではなく、仲間が必要である。

出番があり、自分が必要とされている場面があること。このことは真実です。

支援されるだけでは自分は何もできない、ダメな人間だと劣等感を抱く。対等な立場で、一緒にものごとを考える仲間を必要としている。

8. 幸せになろうと思うときは、人に親切をする。自分の役割を探す。人を親切にすれば、周り回って自分も幸せになる。幸せは自分の気持ちのなかにある、気持ちの持ちようで自分は幸せだと思えば幸せになれる。人に優しくすれば、自分も幸せになれる。
9. 認知症の人にも、役割、出番を与えてください。社会に貢献する事を望んでいます。
10. 一方的にケアされることは、惨めに感じるので望んでいません。一緒に楽しんでくれる、パートナーを望んでいます。一緒に楽しみましょう。

## 【認知症の人の心がまえ】

1. 認知症になっておぼえにくくなるが、周りが覚えてくれるので安心して覚えなくても良いと割り切る。
2. 認知症と診断されても、すぐに何もできなくなるわけではない。
3. 認知症になっても、覚えにくくなるが、普通の生活が送れる。
4. 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きる。
5. 元気の認知症当事者から元気をもらう。
6. いつも、前向きに考える。できないことが多いが、できることたくさんある。
7. 自分の使命、役割、趣味を持って、明るく生きる。
8. 出来ることリストを書き出し、自分に自信をもって生きる。
9. 人間には分からないが、神様のご計画があるにでどんな時にも希望を捨てない。  
。神様は無駄なことはされないの自信を持って生きる。
10. 試練には必ず脱出の道が用意されているので安心して生きる。
11. 未来は明るいと思える。物事はなるようにしかならないので楽観的に考える。

12. 取り越し苦労はしない。問題が起こったらその時解決策を考える。
13. おぼえにくくなることが多くなるが、細かいことは気にせずにおおらかに生きる。
14. 生き方のモデルを探して、真似して生きる。

## 【こう接してもらいたい】

1. ダメ出しをするのではなく、できる方法を助言して欲しい。
2. 何が食べたいですか、と聞くのではなく、和食と洋食でどちらが好きですかと選択肢を示して聞いて欲しい。
3. 気分によって食べないものや、飲みたいものが異なるので、毎回、意向を聴いて欲しい
4. 私たちの能力を信じて、なんでもさせて欲しい。
5. 時間がかかっても、できることはさせて欲しい。
6. 反応するのに時間がかかっても、待つて欲しい。
7. 会話は視界に入ってから、話してほしい。後ろから話さないで欲しい。
8. 個性、嗜好を尊重してほしい。
9. 指示は毎回一つ。一度に複数の指示は出さないで欲しい。
10. 信頼関係を構築してほしい。
11. いつも笑顔で対応して欲しい。
12. 同じ質問でも、面倒くさがらないで、同じ回答でいいから笑顔で対応してもらいたい。
13. 何ができなくとも、一人の人格のある尊い存在だと思って付き合う。
14. 人の言葉、記録を鵜呑みにせずに、自分で接して見て、接し方を決める。
15. 過去の生活履歴は参考にするが、今のその人が何をしたいのかを一緒に考える。
16. 自分の価値観を押し付けるのではなく、その人の世界観をよくきいてその人の価値観に寄り添って物事を決める。

17. 認知症に人は、私たちと別の世界に生きているので、よく状況を聞いて、その人の世界を理解して、その人の世界に寄り添う。

## 【こう接してもらいたくない】

1. 面倒だと言う理由で 一時しのぎの嘘をつくこと。
2. 時間がないと言う理由で、できることまで奪ってさせない。
3. 幼児言葉を話す。
4. プライドを傷つける、態度、話し方をする。
5. 規則を守らないと言う理由で、差別する。
6. 後ろから話しかける、話しかけられていることが認識できないので必ず、正面から、視野にはいった状態で話す。
7. 一度に複数の指示を出す。指示は毎回一つ、一つの指示が終わってから次の指示を出す。
8. 出来るだけ待たせない。
9. 意向を無視しない。
10. 怒った態度、不機嫌な態度で接し無い。いつも笑顔で接する。
11. その時の気分で指示を出す、指示に一貫性がない。
12. 都合の悪いことは、利用者のせいにする。
13. 言い訳ばかりする。失敗したら、やっぱりと言うような色メガネで見る。
14. 信頼できない。責任感がない。
15. 思いやりがない。失敗をしても、人格を否定しない。適切な助言をする。
16. 正直でない。約束を守らない。上から目線で指示をだす。
17. 誠意か感じられない。どうせできないと言う態度を取らない。
18. 言うことが首尾一貫してない。コロコロ主張が変わる。
19. 言っていることと、反対の態度を取る。

20. 時間にルーズ。事務的に対応しない、誠意が感じられない。

まとめ 嘘をつかない、プライドを傷つける言葉は言わない、不機嫌な態度は取らない。

## 【大切なこと】

1. 記憶力が悪くても工夫、考え方次第で、楽しく生きられる。例えば、すぐ忘れるならメモすれば良い。記憶より記録。
2. 認知症になっても、創意工夫で楽しく生きられるとを悟る。
3. 未来は明るい信じること。
4. 取り越し苦労はしない。問題がおこた時に解決策を考える。
5. 自分の意見・希望をはっきり述べる。
6. 失敗にもめげない。打たれずよくなる。失敗は成功の元。何もしないのが一番いけない。
7. 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きる。
8. 無い物ねだりはしない。持っている物で満足する。文相応の生活をする。
9. 向上心を忘れない。どんな時にも希望を捨てない。自分に自信を持って生きる。
10. いつまでも、若々しい気持ちを忘れない。オシャレに気を使う。
11. できないことはできないと素直に認め、人の力を借りて賢く生きる。
12. 新しいことに挑戦する勇気を忘れない。
13. 考えたことは、ipadを使って文書にしてまとめる。
14. 不平不満を言わない。不平不満がらるなら自ら動いて、なくす努力をする。
15. 自分に正直に生きる。
16. 生かされていることに感謝して生きる。日々、感謝、感謝。
17. 人生は自分の思い通りにいかないことを悟る。
18. もらうより与える側に回る。与える喜びを知る。
19. 自分の役割・使命を探して世間に貢献する。

20. 何事にも、時があるので、焦らない。七転び八起きの精神で行く。
21. 計画は立てるが、その場の状況に合わせて臨機応変に対応する。
22. 素直に生きる。人を愛する。
23. 直感を大切にする。
24. 自分の信念を持ち、人の意見に振り回されない。
25. 失敗を恐れず粘り強く生きる。
26. 失敗したら、原因を追及、記録して同じ間違いを起こさない。
27. 時間を大切にして、有意義に過ごす。優先順位をつけて、楽しく過ごす。
28. 長いスパンで考える。馬が合わない人とは関わらない。
29. 賛成できなくとも、理解する努力をする。
30. 人と比べて、卑下しない。人は人、自分は自分。

## 【元気になる方法】

1. 達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。例えば、毎日、最低3000歩く。
2. 美味しいもの食べ友だちと楽しく会食する。Facebookの友達と話す。
3. 趣味を見つけて、楽しく過ごす。私は絵を描いて楽しくしている。好きなことをする。  
。好きなことが見つからないときは、嫌いでないことを始める、やっているうちに好きになるかもしれない。何もかも忘れて、一つのことに打ち込む。
4. 社会貢献する場所、を見つけて励む。私はコロナの前は良く、認知症の体験を話していた。
5. 役割を見つけて、それに励む。ボランティアを見つけて、ボランティアに励む。
6. 元気な認知症当事者から元気をもらう。
7. ちょっとガンバって、いろいろなイベントに参加する。
8. 適切な睡眠、休養をとる。

9. 無理のない範囲で各種勉強を始めてみる。習い事を始める。例えば英会話
10. 毎日、健康に過ごす。毎日生かされていることに感謝して、それを口に出して言う。
11. 楽しいことを考えたり、計画する。
12. 毎日、自分から挨拶をする。
13. 人を愛する。人に奉仕する。

## 【地域づくりに取り組んでいる人に伝えたいこと】

1. 認知症の人が世間に合わせるのではなく、世間の人や認知症の人に合わせる社会をめざす。例えば、認知症の人はものごとが覚えにくいですが、認知症の人が覚えていなくとも、周りの人が覚えていて、認知症の人が覚えていなくとも責められない社会をめざす。
2. みじかな人の顔を認知できなくなっても、「あなたが私たちのことを忘れても、私たちがあなたを覚えているから大丈夫」と、認知症の人を安心させる優しい言葉をかける。
3. 私たちの能力を信じて、何度でも挑戦させて欲しい。
4. 気分、体調によってやりたくないときもあるので、それをしなくとも、できないと決めつけないで欲しい。
5. 認知症本人は介護される対象だけでなく、私たちの構成する社会の一員であるので私たちが活躍できる、機会、場所を与えて欲しい。
6. 同じ質問をしても、前回した質問を忘れていたので毎回はじめて質問する気持ちなので、同じ回答でいいから、毎回笑顔で優しく対応してもらいたい。
7. 個性、好みを大切にしたい。保護するという名目で私たちの自由を奪わないで。
8. 時間がかかると言う理由で、できることまで取り上げないで欲しい。

9. 正面の視野に入ってから、わかりやすく話して欲しい。早口で喋らない。
10. 反応が遅くても、考えているので待つて欲しい。

## 【伝えたいこと】

1. 認知症でも不便であるが不幸でない。
2. 自分の能力を信じて大らかに生きる。
3. 自分にはわからないが、神様のご計画があるので、どんな試練にも負けない。
4. 失った機能を嘆いたり、数えたりしないで、残された機能に感謝して生きる。
5. 自分には、無限の可能性が秘めていると信じて、自分に自信を持って、自分の人生を歩む。

## 【こんな社会を作ろう】

1. 認知症の人が世間に合わすのではなく、世間の人認知症の人に合わす世間。例えば、認知症の人は、新しいことを覚えることが苦手です、そんな時、私たちが覚えているから大丈夫ですよと、声をかける社会。
2. 効率第一主義でなく、ゆとりある、待つていても、ギスギスしない社会。
3. 困っている人がいたら、何かお困りですかと手助けをする優し社会。
4. 間違って、失敗しても責めない、寛容な社会。お互い様であるという認識を持つ社会。
5. 障害があってもなくても、あの人たちはかわいそうな人で上から目線で、助けてあげようとゆうような態度でなく、一緒に楽しみましょうという、仲間意識で付き合う社会。
6. 相手から挨拶を待つてではなく、自分から挨拶をするフレンドリーな社会。
7. 認知症の人にも、役割、活躍する場所がある社会。認知症の人は人に役立ちたいと思つています。



8. 先回りしてものごとを行うのではなく、その人の能力を開花させる、行動をする社会。
9. 相手の立場に立て行動する社会。
10. 障害者と健常者が対等立場で話し合い、共に共生し合う社会。一緒に楽しむ社会。

## まとめ

お互いに共生し合い、共に楽しく暮らす社会を作っていきましょう。

### 認知症基本法(共生社会の実現を推進するための認知症基本法)の期待と不安

- 1 基本法の名称「共生社会の実現を推進する」と名前にある様に、認知症の人が他の認知症でない人と対等な立場で協力して、「共生社会」をつくり上げていき、基本法が絵に描いた、もちにならない様に、私たち当事者の行動が問われます。
- 2 認知症当事者にとって住みやすい社会とは、認知症自身が自分の頭で考えて、行き過ぎの介護はキツパリ断って、能力が落ちない様に、できることは時間がかかってもさせてもらい、効率第1主義でない、ゆとりある社会を目ざいしましょう。過保護はやめさせましょう。
- 3 どこに住んでもある一定の医療、福祉サービスが得られる様に、国及び地方自治体のせさくに関心を持ち、情報を要求して、監視しましょう。
- 4 自分の住んでいる町で、住みやすい、社会にする様に日頃から関係機関と話し合いの場を持ちましょう。
- 5 認知症施作を作成する、会合には積極時に参加して、要望、意見を述べます。。
- 6 認知症バリアへの合理的配慮を求め、認知症だという理由での差別に抗議しましょう。
- 7 認知症になったら、人生終わりだという、偏見をなくしていきましょう。
- 8 認知症になっても、基本的人権があること自覚して、人生を楽しみましょう。
- 9 認知症であるという理由で、社会参加ができない、差別をなくしましょう。
- 10 切れ目のない 医療 福祉サービスを要求する、根拠となる、基本法を勉強する会合を持ちましょう。

### 問題提起

下記の利用で認知症で一人暮らしができなくなった当事者にどう回答しますか  
条件

- 1 どこに相談にいたら良いかわからないので、要介護認定を受けていない。
  - 2 お金がないので、有料介護施設には入れない。
  - 3 判断力が鈍っているので、今後のことを自分で決められない。
- 標準回答、包括の職員に相談して下さい。

あなたが包括の職員で相談に乗る立場ならどんな解答をしますか

認知症の人が一人で住み慣れた地域で暮らせない理由

- 1 お店で、お目当ての商品の棚が見つけれなくなり、必要な商品が買えなくなる。  
百円玉と一円玉の区別ができづらくなり、小銭をを使用して支払いができなくなり、いつもお札で支払うので、小銭が財布の中に貯まる。  
お財布が見つからなくなり、買い物に行けない。  
暗証番号を忘れて、ATMより現金が引き出せない。

解答例

自分が認知症で、商品の位置がわからないので、一緒に買い物に付き合ってくれないとできないですかと丁寧に頼む。

信頼できる人に、キャッシュカードの暗証番号を記録しておいてもらい、一緒に銀行に行き、暗証番号を読み上げてもらい、自分で暗証番号を押す。キャッシュカードは、渡さなく自分で管理する。

- 2 正しいゴミ出しができない。

日付がわからなくなるので、生ゴミか、資源ごみの日かわからなくなり、ゴミ出しができない。

ゴミの分別ができないので、ゴミ出しができない。

対策例 介護保険サービスを利用して、ゴミをヘルパーに分別してもらおう。次回のごみ収集がいつで、どのゴミを出すのか、ホワイトボードを買い、ヘルパーさんにメモしてもらおう。

iPadを買い、iPadの操作を覚え、自分でiPadにゴミ出し日をメモする。

- 3 食事の用意ができない。

料理の手段取りができなくなり、料理ができない。

時間感覚がないので、いつ料理を始めて良いかわからない。

ご飯の炊飯のスイッチをいれわすれる。

調理時間がわからなく、火を消し忘れて、鍋を焦がしたりして、料理ができない。

対策例 ヘルパーさんに料理を作ってもらう時間があれば、自分も料理を作るのに参加する。  
炊飯器のスイッチを入れる時間にタイマーをセットして、自分で炊飯器のスイッチを入れる。

- 4 洗濯の手順がわからなくなり、洗濯できなくなる。

洗濯物を取り出すのを忘れて、干した洗濯物を取り入れるのを忘れる。

解答例 洗濯の手順を紙に書いて貼って、おく。

タイマーをかけて、洗濯物を取りに行く。

5 着替えた日を忘れるので、着替えの時がわからないので、いつも同じ服を着ている。

対策例、朝必ず下着と洋服を着替えると言う習慣をつける。

6 日にちの管理ができないので、病院に行く日を間違える。

病院までの、交通手段を間違えて、病院に行きつかない。

病院での、会計処理ができない。

医師の説明が覚えられないので、治療ができない。

解答例 スマホの操作を面倒だと思わずに、何回でも練習して操作を覚える。

医師とのやり取りをの音声をスマホで録音する

7 お金の管理ができない。年金での生活ができない。

決まった額の現金を毎月おろし、前半と後半にはけて、管理する。16日にならないと後半のお金に手をつけられない習慣をつける。

8 気力がなくなり、部屋の掃除ができなくなり、ゴミ屋敷になる。

解答例 介護サービスを利用して、ヘルパーさんと一緒に部屋の掃除をする。

9 回覧板の内容を覚えられないので、トラブルをを起こす。話を聞く集中力がなくなる。

解答例 スマホまたはタブレット端末で回覧板の写真を撮り、いつでも見れるようにしておく

10 人と満足なコミュニケーションができなく、トラブルを起こす。

解答例 親しい人に訪問してもらかボランティアに話の相手をしてもらい、会話の練習をする。

11 悪徳業者に騙される。字が書けなくなり、メモすることができない。

解答例 登録されている人しか電話に出ない、知らない人には玄関のドアを開けない。

スマホの操作を覚え、音声入力でメモをするようにする。

12 知人の名前を忘れるので、電話かけられなく、困った時、助けを呼べない。

3人ぐらいの人を電話帳に登録して、名前を選択して電はする。

13 温度感覚が鈍り、部屋の中で熱中症になる。

解答例 ヘルパーさんにクーラーの適正温度を設定して、温度計を見てこまめに冷房のスイッチを入れる。

14 喉が渇きにくくなるので、脱水症状になる

解答例 喉が乾いてなくても定期的に水分を取る。

15 言葉を忘れて、メモができない。言葉を忘れて、自分の住所も言えず、救急車も呼べない。

メモしても、メモした紙をどこにおいたのかわすれる。メモしたノートが出てこない。

よく使う文、例えば、「病院に行く日」、今週の予定をヘルパーさんにホワイトボード

または、紙に書きよく目立つところに貼っておく。

16 何かする、意欲がなくなり毎日ボケーとして、過ごしているので、能力が落ちことに気が付かず、体調が悪くなった時、助けを呼べない。

解答例 暑い時は早朝に起きて散歩をするなどして、体調の管理に充分注意する。悪くなったらもう遅いので、いつも体調に気をつけておく。 今後の課題。

17 整理整頓ができなく、必要なものを探すので、混乱して気分が悪くなる。

解答例 いらぬものは思い切って捨てて部屋をきれいにしておく。

18 文字が書けないので、新しい健康保険証をうけとりことができない。

文字が書けないので、福祉サービスの契約書の署名ができなく、福祉サービスが使えない。

解答例 支援者の力を借り、契約して、福祉サービスを受ける。

19 気力を無くし、必要な市の広報誌読めなくなり、必要な情報が得られない。

解答例 支援者にその人に必要な情報だけ読んでもらう。

20 署名ができなく、色々な生活補助金が受け取れない。

ATMで現金が引き出せなく、買い物ができない。

解答例 信頼している人に代筆を頼む。信頼している人に暗証番号をメモしてもらって、銀行について行って暗証番号を朗読してもらい、自分で暗証番号を入力する。キャッシュカードは、信頼している人であってもカードを渡さない。

21 気力がなく、銀行、郵便局に行けなく、現金が引き出せない。

キャッシュカードが見つからなくて、現金が引き出せない。

暗証番号を忘れて、現金が引き出せない。

本人確認のためのマイナンバーカードを無くし本人確認キャッシュカードの再発行手続きができない。

本人確認のマイナンバーカードを無くし、健康保険証の再発行手続きができない。

解答例 マイナンバーカードを定位置に置き、何か重要書類をなくしたら人についてもらって再発行をする。

22 コンビニ、スーパーなどお買い物するときに、決済処理ができない。

解答例 電子マネーでタッチすれば決済できるように操作を覚える。

店員さんにお財布を渡して、会計処理をしてもらう。ボランティアさんに買い物に付き合ってもらう。介護保険サービスで、ヘルシーさんに買い物に付き合ってもらう。

23 自分の財産、持ち家を処分することできなく、同じ地域に住み替えすることができない。

解答例 判断が正しくできるうちに逆モーゲージで家を処分する業者を探して家、を処分して、家賃を払いながら自宅に住み続ける。

24 同じ地域に住み替えるとき、保証人の問題をどうするか。

今後の検討課題。

地域で住む続ける時の課題は何か

1 認知症になり買い物ができなくなったときどうするか。

2 認知症になり、福祉サービスが必要になったとき、どうするか。誰が情報を届けるのか。

3 1人で病院に行けなくなったとき、どうするか

#### 4 悪徳業者にあったらどうするか。あってからは遅い、予防にどうするか

##### 住みやすい地域を作るための私の提案

1 住みなれた地域でいつまでも住み続けるには、ご近所と仲良くして、認知症になったら、隠さず、こんな症状が出たら教えて下さい、伝えて、近所の協力をしてもらいたいと、頼みに行く。

##### 伝えたいこと

- 1 認知症になっても不便であるが、不幸でない。
- 2 認知症になっても、できなくなることも多いができることも沢山ある。
- 3 ご近所の、ちょっとした手助けがあれば、認知症の人でも普通に暮らせる。
- 4 楽し人生とは、役割があり、社会と繋がっていること。
- 5 趣味を持って、人生を楽しむこと。

##### 地域包括ケアシステム

高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとに、可能な限り、住み慣れた地域で自分らしく、暮らしを人生の最後を続けることのできるような地域の包括的な支援サービス体制である。

重要な要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、住まい、医療、介護、予防、生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が望まれる。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

## 認知症とともに生きる希望宣言

1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前をを向いて生きていきます。

\*. 「一認知症になったらおしまい」では決してなく、より良く生きていける可能性を私たちは無数に持っています。

\* 起きている変化から目をそらさず、認知症と向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、良い一日、いい人生を生きています。

## 2 自分の力を生かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員とした、楽しみながら、チャレンジしていきます。

\*できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしています。

\*自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。

\*新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。

\*行きたいところに出かけ、自然やまちの中でも心豊かに暮らして行きます。

\*働いて稼いだり、地域や次世代人のために役立つことにもトライします。

## 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

\*落ち込むこともあります、仲間に出会って勇気と自信を蘇らせます。

\*仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

## 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。

\*自分なりに生きてきて、これからも、最期まで、自分が人生の主人公です。

\*自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きたいかを自分なりに伝えていきます。

\*私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち(知り合いや地域にいる人、医療、介護、福祉いろいろな専門の人)を身近なまちのなかで見つけます。

\*仲間や味方とともに私が元気になれることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活守りながらよりよく暮らしていきます。

## 5 認知症とともに生きている工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

\*認知症と暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。

\*自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人として当たり前のことが守られているか、

私たち本人が確かめ、よりよくするための提案や活動を一緒にしていきます。  
\*どこで暮らしても、わがまちが年々よりよく変わっていくことを確かめながら、  
安心して、希望を持って暮らし続けていきます

---

「認知症認知症とともに生きる希望宣言」は  
私たち認知症と暮らす本人一人ひとりが  
体験と思いを言葉にし、それを寄せ合い、  
重ね合わせた中で生まれたものです。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に  
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、  
希望の日々に向けた大きなうねりとなっていくことを  
心から願っています。

それぞれが暮らすまちで、そして全国で、  
あなたもどうぞごいっしょに

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

