

充実した人生を送るには

プロフィール(司会者)

佐藤雅彦、2005年10月 51歳の時アルツハイマー型認知症と診断され、現在69歳、介護付き有料老人ホームで暮らす。埼玉県川口市在住。

以下佐藤

1 私の69年の歩み

私は1954年、岐阜県の海津市で6人兄弟の次男として生まれました。小さい時から算数が得意な作文の苦手な少年でした。小学校、中学校の頃は、兄弟でよく田植えや稲刈りをする少年でした。中学の高校受験模擬試験では学年160人中10番ぐらいでした。6人兄弟で家はあまり豊かではなかったのですが、高校を卒業後は就職するつもりで、岐阜県立大垣工業高校電子科に進学しましたが、高2の時に父が退職して退職金が入ったので、大学に行かないかと言われ、受験勉強して名城大学工学部数学科に現役で合格しました。大学1, 2年の時は授業料がもったいないと思い、受講可能な科目はすべて受講しました。数学科は授業が難しく、4年で卒業する割合は1割にも満たなかったのですが、頑張って4年で卒業しました。

大学卒業後は一時期、中学の数学の教師をしていましたが、システムエンジニアに転職して32歳の時、川口市に新築の4DKのマンションを購入。133世帯のマンション管理組合の理事長に就任し、マンション管理活動で活躍しました。システムエンジニア(SE)の仕事とマンション管理組合の理事長の仕事と会社の労働組合の役員をやっていたので、多忙を極め、体調を崩し、仕事ができなくなり、1年間休職しました。仕事に復帰したら、SEは仕事の負担が重すぎるということで、事務職に配置転換になり、仕事への情熱を失いました。

たまたま自宅マンションに聖書の勉強会のビラが入っていたので、聖書の勉強を始めました。1994年、世界的な大伝道師ビリーグラハムの、東京ドームでの伝道集会に出席して、洗礼を先延ばししてはいけないと教えられ、40歳を目前にして、39歳と11ヶ月の1994年のイースターの日、川口福音自由教会、清岡牧師のもとで洗礼を受け、クリスチャンになりました。

1999年45歳の時、会社の課内会議の議事録が書けなくなって、違和感を覚えるようになり、51歳の時にアルツハイマー型認知症と診断されました。違和感を感じて、診断されるまで6年かかりました。診断されて3ヶ月間の病気休暇の後、2006年2月に25年勤めた会社を退職しました。

退職後は教会の聖歌隊で歌を歌ったりしてすごしました。退職後はしばらく平穏な日々が続きましたが、92歳で父が亡くなって、急に将来について不安に襲われました。私にとって外付けの記憶装置であるパソコンが故障して、一気に体調を崩し、一人で生活できなくなり、50日間、実家のある岐阜の兄夫婦のもとで引きこもり生活をしました。ある日、旧約聖書イザヤ書の「わたし(神)の目にあなたは高価で尊い、私はあなたを愛している」という言葉が頭に浮かび、とるにたらない私を神様が高価で尊いと言ってくさったので、立ち直りました。

2007年から認知症の体験を全国で話すようになりました。2014年10月に認知症本人の全国組織、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。その後、ワーキングの後継団体、一般社団法人 日本認知症本人ワーキングの副代表理事を務め、その後、副代表理事は若い人に譲り、現在は理事として活動しています。61歳の時、食事を作るのが面倒になり、ケアハウスに移り、69歳の時、もっと美味しい食事をとりたいと感じて、介護付き有料老人ホームに移りました。趣味の絵画作成は2007年、53歳の時、認知症家族の会の世話人に勧められ、埼玉県大学市民講座で始めました。絵の個展は、2017年3月に川口

リリアで、2023年9月には朝霞市役所1階ホールで開催しました。

2 69歳の誕生日を迎えて

2023年5月10日、69歳の誕生日をむかえて元気に暮らせて感謝です。

アルツハイマー病と診断されて、18年になります。診断された当時のアルツハイマーの本には6年から10年で全介護になると書いてありましたので、診断直後は不安な生活を送りました。今、元気にしているのは奇跡です。

今は毎日、平凡で、小さいことに感謝できて幸せです。

サラリーマン時代は、生活費を稼ぐために、嫌なことも我慢して、ストレスの多い日々でした。

これからはガマンすることなく、頑張らなくて、楽に生き、人目を気にせずに、自分の好きなことだけをして過ごします。

自分の好きな人だけと付き合い、ストレスの少ない、生活を送ります。

生きていると言うより生かされているという感じです。

感謝、感謝の毎日です。生かされている事は普通ではなく、奇跡だと思って生きています。

これからも、人の役に立つように、認知症の体験を伝えていきたいと思います。

小さな幸せを、大切に生きていきます。

69年の人生で一番大きな決断は、クリスチャンになったことです。

クリスチャンになって死んだら、イエス、キリストの身元に行けるので、死がちっとも恐くありません。むしろイエス、キリストと会えて嬉しいです。

3 認知症と診断された時の気持ちと現在の思い

予期していなかったもので、頭が真っ白になり、医師に何も質問できず、茫然自失、思考停止の状態でした。

当時、私は51歳でした。医師から十分な説明がなかったので、私は書店や図書館に通い、「アルツハイマー病」に関する本を片っ端から読んで勉強しました。でも、知識が増えるごとに、私は希望を失ってしまいました。

何を読んでも

「認知症になると、考えることが出来なくなる」

「日常生活ができなくなる」

「いずれは自分自身のこともわからなくなる」「意志も感情もなくなる」というようなことしか書かれていなかったからです。

・今の思い

1 認知症になっても不便であるが不幸でない。

2 人生を諦めたり、希望をなくさない。楽しみを見つける。

3 できないこともあるが、できることも沢山あるということを知る。

4 周りの人が認知症になっても、人間の価値が落ちるわけでない、今までと同じように生きる価値があるということを知る。

5 何ができなくとも、自分で自分は価値があると思う。自分に誇りを持つ。自己肯定感を持つ。

6 人の価値はあれができる、これができると生産性で決まらない。生きていること自体に価値を知る。

7 問題が起こったらその時考える、取り越し苦労はしない。

8 人は人、自分は自分、人と比べない。

9 できないことは、できないと素直に認め、人の力を借りる。今を大切に生きる。

10 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。

11 何事も、ポジティブにとらえる。未来は明るい信じ。自分の能力を信じて生きる。

12 負のスパイラルに陥らず、楽しいことを考える。一つの道が閉じたら、新しい道が開かれると信じる。

13 元気な認知当事者と知り合いになり、その人から元気をもらう。

14 人生はなるようにしかならない、悲観的に考えず、肯定的に生きる。

15 人生は1度しかない、悔いのない人生を送る。

16 生きたお金の使い方をして、人生を楽しむ。

17 たまにはおしゃれをして、街に出て、人生を楽しむ。

- 18 新たなことに挑戦する勇気を忘れない。
- 19 向上心を忘れず、目的に向かって、努力する。
- 20 達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。
- 21 認知症になって、色々な人とお知り合いになり新たな人生が拓けた。
- 22 何もせずにボケーとしていると、廃用症候群になるので、いろいろなことを考えて文章化する。
- 23 人生捨てたものでない、マイナスの面も見方を変えれば、プラスになる。
- 24 人生いたるところに、成功の道がある。新たな幸せが必ず見つかるので絶望しない。
- 25 新たな出会いがあるので、人生捨てたものでない。出会いを大切に。
- 26 諦めるとできなくなる。人の何倍も時間がかかるができると信じて物事を行う。
- 27 失敗は成功の元、何度でも挑戦する。
- 28 失敗を恐れず、物事を行う。新たなチャレンジの連続が、人生だ。

29 自分に限界を設けない。諦めずに、粘り強く頑張る。

30 物事には時があるので、時を待つことも必要である。
決して焦らない。

4 困りごと 2023年11月22日

1 夜中の2時か3時に目が覚めて、もう眠れない。

対策 無理に寝ようとせずに、音楽を聴いたり、本を読んだりして楽しく夜を過ごす。

2 薬を飲んだことを覚えていない。

対策 お薬カレンダーに薬をセットして、薬を飲んだかどうかはお薬カレンダーで確認する。カレンダーにもし残っているならまだ飲んでないということである。なければもう飲んだことである。

3 空間認知能力が障害されていて、飲み屋でトイレに行っても自分の席に戻ることができない。

対策 案内してもらってトイレに行く。私はいつもテーブルにナンバーがついている飲み屋に行ってその番号を頼りに戻ってくる。

4 歩き回ると道に迷ってしまう。

対策 通信機能付きのiPadでGoogle マップを起動してGoogle マップのナビの指示で自宅に帰ってくる。

5 スケジュールがわからない。

対策 Googleカレンダーで予定を確認する。

5 こう接してもらいたい

1 わからないことは、些細なことでも聞いてほしい。推測で物事をしてもらいたくない。

2 一方的に決めつけないで、その日の気分でいつもと違う飲み物を飲みた時もあるので、毎回選択肢を示して意向を聞いてほしい。私はこれが飲みたいという自主性が育つ。飲み物を自分で選ぶことにより脳を活性化できる。

3 その日の気分でやりたくない時もあるので、できないと決めつけないでほしい。

4 私たちの能力を信じて、時間がかかってもできることは、自分でさせてほしい。

5 指示は1回にひとつだけ、トイレに行ってから、食堂に行きましょうと、同時に2つの指示は出さない。一つが終わってから、次の指示をだす。

6 気分によって、反応が異なることを理解してほしい。

7 時間がないと言って、無理強いをしないでほしい。

8 話しかける時は、正面の視界に入ってから話す。

9 ダメ出しはせずに、できる方法を助言してもらいたい。

10 ふだんから、信頼関係の構築に励んでももらいたい。

11 同じことを聞いたとしても、前回聞いたことを忘れているので、同じ回答でいいから、笑顔で対応する。めんどくさがらないでほしい。

12 いつも笑顔で親切に接してもらいたい。

6 出来ることリスト

1 Apple WatchのSuica機能を使って会計処理ができて、スーパー、コンビニで自由に買い物することができる。

- 2 ATMを使ってお金を引き出したり、送金することができる。
- 3 乗換案内アプリ「駅探」を使って指定された時刻に指定された駅まで行くことができる。
- 4 お金の管理ができる。
- 5 問題が起こっても問題点をiPadに入力することができ、調子の良い時に解決策を考えることができる。1人で問題解決ができる。
- 6 道に迷うことなく散歩ができる。道に迷っても通信機能付きiPadでGoogle マップを起動してGoogle マップのナビの機能で自宅に帰ることができる。
- 7 臨床美術絵画教室で絵を描くことができる。
- 8 講演原稿をiPadで書くことができる。スマホ、iPadを使ってFacebookに写真、文章、動画を投稿することができる。iPad、スマホで音声入力により文章を作成することができる。
- 9 Googleカレンダーを使って予定を管理することができる。

10 何でも自分で判断して決めることができる。そしてどこにでも行くことができる。

7 いかにかに生きるか、

自分の人生を見つめ直しませんか

1 金持ちになりたい、いい暮らしをしたいなど自分一人だけの幸せを求めても限界がある。人と比べている間は、傲慢になったり、卑下したり、本当の幸せはない。他人の幸せを望み、他人を喜ばせる行動をする。

友達と考えを分かち合い生きてゆく。お互い様だという、気持ちを忘れないで、お互いに助け合い生きてゆく。

2 自分に誠実に、正直に生きる。生きているだけで、幸せだと思う。

取り越し苦労はせずに、未来は明るい信じて生きる。

考えたことはすぐに忘れるのでメモしておく。

3 神に恥じない生き方をする。生かされていることに感謝して生きる。

出来ないことに目を向けるのではなく、出来ることに目を向けて、楽しく生活する。

4 社会に貢献する、生き方をする。自分の得意なことをして楽しく生活する。

世の中は、助け助けられ、寄り添って生きていく。

5 自分固有の使命を探し求めて、人生を送る。

世の中は、自分の思い通り行かない。それだから面白い。

自分の思い通り行くと、人は傲慢になる。

6 楽な道と困難な道があれば、自己成長のため、あえて困難な道を選ぶ。

覚えられないことはメモして、生活に支障が起きないようにする。

7 何ができなくとも、人間は神様が作られた、最高傑作という自覚を持って、自分に自信を持って、自己肯定感を持って生きる。効率第一主義でなく、ゆとりを持って生活する。無駄も必要である。あと1年だけの人生だと思い、自分にとって大切なことだけして暮らす。

8 他人の評価は 人それぞれ異なる。そんな評価に惑わされずに、自分の信じる道を歩む。自分の人生は自分が主人公、自分の思う通り生きて、やらなかったことで後悔しないようにする。聞き上手な人間になる。

9 人生は、苦難の連続である。苦難の中から色々と、学び、成長して、実り多い人生を歩む。苦難に遭うと、人に優しくなり人生が豊かになる。

10 七転び八起き、失敗にめげず、粘り強く生きる。小さい不運に惑わされず、大きな望みを持って生きる。何もやる気がなくとも、そんな時もあると認めて、何もしなくとも良いと思う。調子の良い時に何かをする、それでよしとする。

出来ないことがあっても、それを認めて、なぜ出来ないのだろうと自分を責めないで、人の力を借りて賢く生きる。不甲斐ない自分を認めて生きる。

自分で考えて、自分で選択して、自分で責任を取り、自分の人生を歩む。

自分の人生、人に左右されることなく、自分の思った通り生きてゆく。

考えたことは、文章にして残しておく。

価値があるから、生きているのではなく、生きているから価値があると考える。

まとめ お互いに別人格なのでいろいろな意見があると思いますが、お互いに意見を尊重しあい協調しあい生きていきましょう。みんな違ってみんないい。

8 生きる指針

- 1 いつも感謝して生きる。例えば、朝頭痛がしても、毎日頭痛がしないことに感謝。
- 2 生かされていることに感謝。生かされていることは、当たり前でなく、奇跡である。
- 3 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。
- 4 常に向上心を持って生きる。
- 5 私たちにはわからないが、神様のご計画があるので、どんな時にも希望を捨てない。
- 6 神様は耐えられない試練は与えられないので、安心して生きる。

7 どんな試練にも必ず脱出の道が用意されているので、どんな試練にも耐える。

8 人生は死んで天国に行くまでの人格を磨くテスト期間なので、死ぬまで人に尽くす。人生をどう過ごすかによって天国での役割が決まる

9 不平不満があるなら、自ら行動して、不満を解消する努力をする。人と比べないで持っているもので満足する。

10 一人で楽しめる、趣味を持ち楽しく過ごす。

まとめ いつも感謝して生きる。不平不満を言わない。常に希望をもつ。

9 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 できないこともあるが、できることも沢山ある。

3 できないことに目を向けるのではなく、出来ることに注目して生きる。

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 人間にはわからないが、神様のご計画があるので、どんな試練にも負けない。

6 神様は 耐えられない試練は与えられないので、安心して、生活する。

7 試練には必ず脱出の道が用意されているので、どんな時にも、希望をすてない。

8 ひとつの道が閉じられたら、別の新しい道が開かれると信じる。

9 自分の能力を信じて生きる。

10 人間の価値を、あれができる、これができる、という生産性で決めない、どんな人でも価値がある。価値があるから生きているのでなく、生きているので価値があると思う。

11 役割を持って、ハリのある生活を送る。

12 自分には無限の可能性が残されていると信じて、好きなこと、やりたいことは、できると信じて人の何倍の時間がかかってもやり遂げる。

10 私の喜び及び楽しみ

私の喜び

- 1 誰にも制約されず，自由に生活できる。
- 2 生活に支障がないだけのお金がある。
- 3 認知症，糖尿病以外の病気はなく，至って健康である。
- 4 自分の意思でなんでも決められる。
- 5 食事がおいしいと感じられる。
- 6 生かされていることに感謝できる。
- 7 自分には，無限の可能性があると信じられる。
- 8 たくさんの人から，見守られている。
- 9 たくさんのメル友がいる。
- 10 臨床美術，塗り絵を楽しんでいる。
- 11 毎日，幸せで幸福感がある。
- 12 未来は明るいと感じられる。

私の喜び楽しみ

- 1 使命、役割があること。私には、認知症で元気を失っている人に元気を届ける使命がある。
- 2 おいしいものを食べた時。友達と会食すること。
- 3 散歩をすること
- 4 友達と旅行をすること。
- 5 絵を描いている時。
- 6 音楽を聴くこと。
- 7 読書すること。
- 8 Facebookを見たり投稿すること。
- 9 写真を撮ったり、美しい写真を見ること
- 10 立てた目標が達成した時。毎月、15万歩歩けた時。
- 11 英会話を勉強している時。
- 12 毎日、元気に楽しく過ごせること。

多くの他の楽しみがあり幸せです。

11 楽しい人生とは

- 1 役割、または、使命があること。人の役に立つこと。
- 2 生きがいを持って、やることがあること。
- 3 やっていることに、喜びを見いだせること。
- 4 自己実現が達成できること。
- 5 やっていて、楽しめること。
- 6 自己成長が感じられること。
- 7 無心になれること。
- 8 人の評価に惑わされず、自分の信じる道を歩むこと。
- 9 自分の能力を信じられること。
- 10 自分に自信を持つこと。
- 11 不幸に鈍感で、幸せに敏感であること。
- 12 いつも、希望がもてること。
- 13 未来は明るいと信じられること。
- 14 何事にも、感謝できること。

15 人間を超越した、神を信じられること。

12 私の幸福な点

1 生活に困らない程度の蓄えがある。

2 キリスト教信仰があり、死んだら天国に行ける確信があるので、将来に不安がない。

教会の礼拝に出て、生活にハリがある。

3 ものごとを考える、能力が残されている。

4 介護付き有料老人ホームに入居でき食事は3食とも出て、部屋の掃除、入浴の手助けはヘルパーさんがやってくれるし、薬の管理、健康管理は看護師さんがやってくれるので、日々の生活に困らない。

5 メル友がいて、なんでも相談でき幸せである。弱みを言える友がいる。

6 iPadが操作できる、考えた事を文書化できる。問題を解決する能力が残されている。

7 毎日、平均5000歩歩くことができ、健康で幸せである。

8 小さなことに感謝でき、毎日が楽しい。日々、感謝でいっぱい、生活が楽しい。

9 なんでも前向きに考えられる。例えば、いつまでも発展途上で向上心がある。

10 いつまでも、青春の気持ちでいられる。生涯青春。

まとめ 日々、感謝して、向上心を持って歩むことができ幸せである。

13 楽しく暮らす人生

1 未来は楽しいと思い、希望を持って生きる。自暴自棄に陥らない。

仕事以外に趣味を持ち、楽しい、張り合いのある生活を送る。

持っている物で満足して、不平不満を言わない。

話していて何を考えているのかわからない人は、次回から近づかない。

話していて楽しくない人は、次回から近づかない。

人と会話のキャチボールをして親しくなる。

知人の紹介の人を中心に付き合い、人の噂ではなく実際に会って、自分の判断でつきあうかどうか決める。一生

勉強である。人の意見に惑わされることなく自分の意見を持つ。

人は将来、変わるかもしれないと、了解して付き合う。

集団生活では、関係が悪くなった時、逃げ場がないので、挨拶程度で深く付き合わない。

自分が好感が持てる人だけと付き合う。好感が持てない人には近づかない。

自分を無視する人には近づかない。友達が多く持たない、持つと維持に大変である。

時間をかけて話さないと、本当の人柄がわからないこともある。

不安があることはしない。不安なことは多くの場合、起きないと考える。

2 できないことは無視して好きなことやりたいことに着目して生きる。

人の意見も尊重するが、自分の意見も尊重してもらう。自分のことだけ考えている知人には近づかない。人に多くを期待しない。

してもらふことを考えるのではなく、人にしてあげられることを考える。

もらふことより与える喜びを知る。

3 楽しいことを考えて、暮らす。例えば旅行の計画を立てる。

命にかかわらないことは、失敗はしても良いので、年を取っても新しいことに挑戦する。ボケ防止になる。自分の考えていることは文章にして残す。できればFacebookに投稿して読んでもらふ。

人生は自分の思い通りにいかないと悟り、自分の不甲斐ない面を認めて、できないことはできないと認めて、人の力を借りて賢く生きる。

4 何事も、良い面、悪い面があるので、良い面を採用する。悩みは人に聞いてもらい、スッキリして過ごす。話をするときは、タイミングと場所を選ぶ。

何事もネガティブにとらえるのではなく、ポジティブにとらえる。

5 貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をして、楽しく生きる。

悪いことが起こったら、次は必ず良いことが起こると確信する。

6世の中は、なるようにしかならないので、余計な心配はせずに、楽天的に暮らす。

災害が起こっても、なぜ私だけにこの災害が起こるのですか、と考えるのではなく、この災害から私は何を学べば良いのですかと祈る。悪いことが起きてもたまたま起こったと考えて引きずらない。悪いことが連続して起こるとは考えず、次は必ず良いことが起こると確信する。自分の価値観を人に押し付けない、人の意見はそういう考えもありますねと聞き流して、議論しない。

7 取り越し苦労はしない。毎日、楽しかったこと、感謝できたことを併せて3つ日記に書く。

できることをできる範囲でやり、無理はしない。毎日生かされていることに感謝して生活する。

8 気難しい人、性格が合わない人には近づかない。ネガティブのスパイラルに陥ったら楽しいことだけ考えて、ネガティブの考えを断ち切る。

9 未来は明るい信じ。達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。

人には人の生き方があるので、他人の生活には干渉しない。余分なことは言わない。聞かない。

10 考えられる全てのことをしたらあとは神に任せる。

細かいことは気にせずにおおらかに生きる。

性急、短絡的に考えるのではなく、長いスパンで物事を考える。

14 尊厳ある暮らし

1 衣食住がある程度満たされていること。

2 好きなことで、社会に貢献でき、役割があること。活躍できる場所があること。

3 自分の意見が尊重され、豊かに暮らせる、人的資源があること。

4 趣味や、美味しいものを食べたり、演劇、コンサートなど、人生を楽しむ蓄えがあること。

5 適切な、医療、福祉サービスが受けられること。

6 なんでも話せる、仲間、友がいること。

15 最近感じること

- 1 冷静な目で自分を観察し温かい目で生活する。
- 2 無い物ねだりはしない。
- 3 失った機能を数えたり、嘆いたりせず、残された機能に感謝して生きる。
- 4 自分の残された機能を信じて生きる。
- 5 何事も否定的に捉えるのではなく、肯定的に捉える。
- 6 自分には無限の可能性があると信じる。
- 7 やりたいことはできると信じて行う。
- 8 現実は厳しいが神の摂理は優しい。
- 9 いつも希望を失なわない。
- 10 悪いことが起こった後は必ず良いことが起こると信じる。
- 11 試練には必ず脱出の道が用意されていると信じる。
- 12 何事にも神様のご計画があるので試練に負けない。
- 13 負のスパイラルに陥らず冷静に考える。

14 問題が起きたら書き出してみても調子の良い時に冷静に解決策を考える。

15 自分で決めた事は自分で責任を持ち、人のせいにならない。

16 人生には苦難がつきもの、思い通りにいかないのが人生。

17 思い通りにいかない人生を楽しむ。

18 人には言えない苦難を抱えているのが人生。

19 寂しいのは当たり前、それに耐えてこそ一人前。

20 挫折したら人生を見直す時。挫折もまた良し。

21 甘えを捨てたとき自分の能力が発揮され、自分に自信がつく。

22 考えられるすべてのことをしたらジタバタしないで心豊かに天命を待つ。

23 できない事はできないと割り切り、人に委ねる。

24 できることではなく好きなことをして生きる。

25 何事にも興味を失わない。

26 ダメ元だと思い何事にも挑戦して、どうしてもストレスになるようなら止める。

初めからできないとあきらめない。

27 食わず嫌いにならずに始めてみないと向いているかどうかかわからない。

28 なにごとも忍耐我慢が必要。

29 好きなこととできることが違う。

30 何事も時があるので焦らず気長に待つ。

31 したい事は周りに働きかけて決してあきらめない。

32 したいことは、自分から行動する。決してあきらめない。

33 今日できなくても必ずできる日が来ると信じる。

34 将来に夢を持つ。将来は明るいと信じる。

35 目的を持って生きる。ハリのある人生を送る。

36 取り越し苦労せず、一生懸命生きる。

37 できないことには目をつむり、くよくよしない。

38 何事も前向きに取り組む。

- 39 感じた事は文章にして文字化する。
- 40 感謝の気持ちを忘れない。
- 41 一度しかない人生失敗しても悔いのない人生を送る。
- 42 リスクを覚悟で行動する。リスクを冒さないのが本当は危険。
- 43 耳の痛い意見にも注意をむける。
- 44 物事を悲観的に捉えず楽観的に捉える。
- 45 将来を悲観せず、今を大切にす。
- 46 できるだけ頭を使う生活をする。
- 47 いつまでも新しいことに挑戦する勇気を忘れない。
- 48 老化はしようがないと、受け入れるが、イキイキ生きることを忘れない。
- 49 どんな時でも自暴自棄に陥らず、希望を持ち将来は明るいと思信じる。
- 50 初心を忘れず、何事にも積極的に取り組む。
- 51 起こってしまったことにくよくよせず、二度と起こらないように努力する。

- 52 持っているもので満足し、人を羨まない。
- 53 人と比べないで自分の人生を歩む。
- 54 自分はダメだと思わないで、自分は尊い存在だと思
い、自己肯定感を持って生きる。
- 55 お金を貯めるだけではなく、生きたお金の使い方に心
がける。
- 56 いつでも役割を持っていきいき生きる。
- 57 人の痛みがわかる人間になる。
- 58 いつまでも発展途上の人間だと思い向上心を忘れな
い。
- 59 努力しても報われないことがあることを知っておく。
- 60 足るを知り、分相応の生活をする。高望みはしない。
持っているもので満足する。

認知症基本法（わかりやすい版）福祉ジャーナリスト
町永氏作成

(共生社会の実現を推進するための認知症基本法、2023年6月14日成立)

第一章 総則（全体に関わる決まりごと）

目的（目指すこと）

第一条 この法律は、認知症の人が尊厳（自分が自分らしくいるために大切にしている考え方や生き方）を保ちながら希望を持って暮らすために、認知症についての決まりごとをつくったり考えたりするときの基本理念（私たちや社会がこうあるべきだという一番大切な考え方）を決めて、国や都道府県、市町村の責任を明らかにします。

また、認知症に関係する法律や制度を作ることをバラバラではなく順序よく進めていき、そのことで、認知症の人だけではなくみんな誰もが自分の得意なことやできることで活躍し、認知症の人が他の人々と互いに力を合わせ支え合いながら、ともに暮らすことができる安心で活力に満ちた社会（これを、「共生社会」とします）を実現することを目指します。

第二条 この法律で「認知症」とは、アルツハイマー病やその他の神経や脳の血管の病気によって、ふだんの暮らしで、理解や判断、あるいは記憶や言葉などが以前より思い通りにならなくなった状態（認知機能の低下）をいいます。

基本理念（認知症を考えるときのいちばん基本的で大切な考え方）

第三条 認知症施策（認知症に関係する法律や制度）は、認知症の人が尊厳と希望を持って暮らすことができるように、次の項目に書いたことを基本理念として行なわなければならない。

一 すべての認知症の人が、基本的人権（人が生まれながらに持っている、誰からも奪われない権利）を持っている個人として、その人自身の意思によって自分の暮らしをおくることができるようにしなければなりません。

二 みんな誰もが、共生社会の実現のために必要な認知症の正しい知識と認知症の人についての正しい理解を深めることができるようにしなければなりません。

三 認知症の人にとって自分の暮らしにさまたげになることを取り除くことで、自分の住む町で安心して自立（自分で選び決めた生き方ができること）した生活ができるようにするだけではなく、認知症の人が自分の意見を述べることや、社会のどんな分野にも参加し積極的に関わることで、自分の得意なことやできることに取り組むことができ、社会で活躍できるようにしなければなりません。

四 認知症の人のどうしたいか、どうするつもりかといった考えを十分に尊重しながら、適切で良い保健医療サービス（健康でいられることや病院に行ったり医者に診てもらったり）や福祉サービス（必要な時に助けてもらうこと）が、いつでもどんな時でも提供されなければなりません。

五 認知症の人に対する支援だけでなく、その家族やその他認知症の人の暮らしに深く関わっている人（以下「家族など」とします）に対する支援も適切に行い、認知症の人や家族などが、自分たちが住んでいる街で安心して日常の暮らしができるようにしなければなりません。

六 認知症に関係する専門的な研究だけでなく、異なる分野の研究も合わせて共生社会の実現の力となる研究をおし進めます。

認知症や軽度の認知機能の障害の予防や診断、治療、リハビリテーション、介護の方法などの研究を進めます。

認知症の人の社会参加はどうあったらいいのか、また、認知症の人が他の人々と支え合いながら共生することができる社会環境（暮らしの状態や街の住みやすさ、居場所や人々との交流はあるか、などの環境）をつくり利用できるような研究をすすめます。

こうした認知症に関わる研究を進める中で、科学的な知識にもとづいた研究などで分かったことやできることなどは、誰もが広く知ることができ、自分の生きることや暮らしのより良い力となるようにしなければなりません。

七 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の関係する分野が互いに関係し合った取り組みを行わなければなりません。

希望宣言を読み上げる。日本認知症本人ワーキンググループ作成。

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、前を向いて生きていきます。

* 「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 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、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が、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、一緒に歩んでいきます。

*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、

お互いの生活を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体験や工夫を活かし、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。