2020年7 月講演原稿

認知症になった私が伝えたいこと

【自己紹介】

1954年、岐阜県海津市６人兄弟の次男として生まれる。

　　　　算数が得意な、作文が苦手な少年でした。

1973年 岐阜県立大垣工業高校電子科卒業。

1977年 名城大学理工学部数学科を卒業。

中学校の数学教員の後システムエンジニアとして勤務。

39歳の時、洗礼を受けクリスチャンになる。

1996年民間援助団体ワールド・ビジョン・ジャパンを通じて、世界の貧しい子供を6人支援する。毎月27000円を送金する。

2005年、51歳の時、アルツハイマー型認知症と診断される。

発病は診断の5年前。

診断後茫然自失、地獄の生活を送る。

聖書のイザヤ書「わたし(神)の目には、あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛している」で立ち直る。

苦難の意味は人間にはわからないが、神様のご計画があり、苦難に負けず希望を持って生きることが大切であることを悟り、元気に認知症の体験を全国で講演しています。

2012年認知症当事者会「3つの会」代表に就任 。

現在講演やブログ「3つの会@web(<http://www.3tsu.jp/>)」、ホームページwww.sato-Masahiko. com、Facebookを通じて「認知症と生きる」ことの発信をしつづけています。

2014年 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」を設立、共同代表に就任。

2014年11月大月書店より「認知症になった私が伝えたいこと」を出版。

私の本が2015年 日本ジヤーナリスト協会賞 優秀賞をいただきました。

2016年1月 地元川口市で「認知症とともに歩む本人の会」を立ち上げ、代表に就任。

2016年5月 大月書店より「認知症の私からあなたへ、20のメッセージ」を出版。

2016年9月 62歳にしてはじめて、ピアノを習う。

2017年3月 川口市リリアにて「佐藤雅彦希望の世界」絵画と写真の個展を開く。

2017年9月 一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ 副代表理事に就任。

2019年3月 川口市リリアにて認知症診断15年&初症20周年記念 ピアノ発表会＆とトークショウを行う。

2019年5月　65歳誕生日パーティーをオーゴットで、演歌歌手宇佐美由美子さんをゲストに招き行う。自分史も発行する。

2019年6月　一般社団法人　日本認知症本人ワーキンググループ理事に就任。

2020年2月　画集を出版する。

【認知症がわかった経緯】

1999年ごろから、課ない会議の議事録がかけなくなった。

短期記憶障害の為、業務に支障が出てきて、2年間休職。配送係として復職。

2、3年間は支障なく行なっていたが、次第に配送先を探すのに時間がかかるようになる。

配送先に台車を忘れたり、商品を正しく届けた確信がなくなる。

都庁で出口を間違え、車を30分探す。

精神科受診、問診の後、CTを撮り脳に萎縮が見られ、2005年10月、アルツハイマー型認知症と診断される。

【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ので、頭が真っ白になり、医師に何も質問できず、傲然自粛、思考停止の状態で帰る。

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 を買ってはじめから読んで勉強しました。 でも、知識が増えるごとに、私は希望を失っていきました。

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。

現在の思い

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f も沢山あるということを悟る。

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、今までと同じに生きる価値があるということを認める。

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きめない。生きていること自体に価値を認める。

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、残されて機能に感謝して生きる。

11 何事も、ポジティブにとらえる。未来は明るいと信じる。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 人生すてたものでない、マイナスの面も見方を変えれば、プラスになる。

24 人生いたるところうに、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。

【病気を受け入れるまでの経緯】

父が９２歳で亡くなり、急に将来のことが不安になり、一人で生活できなくなり、実家の兄の家で50日引きこもる。引きここ持っている間に、聖書の一節、わたし(神)の目にはあなたは、高価で尊い。この言葉で立ちなおり、川口に戻る。

【自分が認知症だと感じる時】

1 糖尿病を患っているので、食事の前にインスリンを打っているが打ったことを３分も覚えていない。

2 地図が読めなくて新しい場所に一人でいけない。

3 何もやる気力がなくなる。

4 よく知っている人の名前が出てこない、ひどい時は毎食一緒に食事をしている、隣の人の名前もでてこない。ケアハウスで住んでいるが、6年目になるが職員の名前が覚えられない。

5 音がうるさくて、気分が悪くなる時もある。音楽が雑音としか思えない時がある。

6 疲れやすくて、疲れが取れない。

7 普通の人が、無意識でできる事が意識しないとなにもできない。例えば、エレベーターの階数を押す事が、何階に行くのか意識して、手に指令を出さないと押せない。

8 今日の日付がわからなく、時間感覚がないこと

【認知症の心構え】

1 認知症になっても、不便であるが不幸でない

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なく、多くのことが普通にできる。

3 認知症になっても、忘れやすくなるが、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。できないこと多いが、できることはたくさんある。

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、神様のご加護があるの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で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 未来は明るいと信じる。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 忘れることも多くなるが、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。

【不便なこと】

現在は回復した項目もあるが、過去に起こったこと

1 物をよくなくす。見つからなくなったもの。

・テレビ、ビデオ、CD、クーラーのリモコン

・ 重要書類 県民税申告書、領収書 など

・ 携帯電話、suica、財布、障害手帳、部屋の鍵、クレジットカード

・通帳、印鑑、請求書、振込用紙、楽譜、本、メモ 、洗剤、ホチキス、ipad

・宅配便の不在通知書をなくし、連絡できなくなる。

2 よく忘れる

・よく知っている人の名前が出てこない。毎日隣で食事している人の名前。

・友達との約束を忘れる

・ 重要な会合を忘れる。

・トイレの電気を消し忘れる

・便所を使った時、水を流すのを忘れる。

・薬を飲み忘れる。

・火をつけている鍋が視界から消えると、火をかけていることを忘れる

・ 洗濯をしていたことを忘れる

・洗濯物、布団を家に取り込むことを忘れる。

・水道を止めるのを忘れる。

・割り込みが入ると、洗い物をしていたことを忘れる。

・知人の名前を忘れて、電話がかけられない。

・かかってきた電話の内容を忘れる。

・ゴミを出す日をわすれる。

・病院に行く日を忘れる。

・必要な物を買い忘れる。例えば 洗剤

・買い置きしてある品物を忘れ同じ品物を買ってくる。

・飲食店で注文した、メニューを忘れる。

・スケジュールを忘れる

・ケアハウスでの連絡事項 を忘れる。例えば 正月 1日、2日はお風呂おやすみ。

・鍵をどちらに回したら、鍵が開くかわからなくなる。

・ 外出するとき、部屋の鍵をかけるのを忘れる。

・トアの鍵を抜くのを忘れる。

・外出する時、携帯電話、財布を持っていくのを忘れる。

・床屋に行くのを忘れる。

3 時間、日付がわからない。

・今日が、待ち合わせの日であることが分からない。

・曜日がわからないので、好きなテレビ番組がみられない。

・時間感覚がないので、バスに乗り遅れる。約束の時間に間に合わない。

・ケアハウスで生活しているが、食事の時間に遅れる。

・好きな行事に参加できない。指定された時刻にいけない。

・重要な会合に指定された、時間に行けない。

4 意欲がなくなる

・ 家事をしなくなる。

・ 好きな趣味をやめてしまう。

・ ボーケとしていることが多い

・ 活動的でなくなる。

・ 新聞、本を読むのが億劫になる。

5 音がうるさく感じられる、音楽が聴けない。

6 疲れやすい、疲れが取れない。

7 生きる意欲をなくす。何もかもがどうでもよくなる。

8 何もかもが意識しないとできない。たとえば、エレベーターの階数のボタン。

9 できなくなった事

・ 部屋の掃除、整理整頓

・プリンターのインクの取り替え

・地図を頼りに、新しい場所に行くこと

・電球の取り替え

困っていること

・意欲低下

* 12時を過ぎないと眠れないこと
* 夜中に起きること

【困っていること】

1 意欲がなくなり、外出するのが面倒くさくなり、何もかもが面倒くさい。なにもかもがどいでもよくなる。

2 知人の名前が出てこない。

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。バスに乗り遅れる。

4 今日の日付がわからない。

5 適格な判断ができなくなる。判断を間違える事が多くなる。

6 睡眠障害を起こし、寝付けなく、途中夜中3時ごろ目がさめる。

7 電車で出かける時、走行中、通過駅がわからないので、常に次の駅を気にしていなければいけないので非常に疲れる。

8 各種パスワードを忘れ。

9 新しい場所に一人で行けない

11 単語が出てこない。例えば オカリナ

12 100玉と1円玉の区別が難しい。買い物でお金の支払いがスムーズにできない。

13 ものをよく無くす。スマホをいつも無くす。

14 メールを送ったことを覚えていない。

15 その日に行った事を、夕方に覚えていない。

16 文字が書けない。漢字はおろか、ひらがなも書けない。

17 過去のことを覚えていないので、自分史がかけない。

18 本などのものが多くて、モノの管理ができない。CDの管理ができない。

19 近所でも、知らない道だと迷う。

20 洗濯していたことを忘れる。バス15分載っただけで疲れるようになった。

【私の困りごととその対策】

困りごとは、細かいことなので、気にせずにおおらかに生きる

1 同じことを何回も言う。

解決策　言うことをメモして、伝えた日付、時刻を記入する。

2 メールの宛先を間違える。

対策　　　宛先をよく確認して送る。

3 梅干しを食堂に持っていくのを忘れる。梅干しを食堂に持っていくが食べるのを忘れる。

考え方　細かいことなので気にしない。

4 文章を打って、漢字に変換されない箇所に気がつかない。

考え方　　細かい点であるので無視する。

5 誰にどんな内容のメールを送ったのか覚えていない。

考え方　生活に支障がないので、気にしない。

6 生きる目的が見つからないので、生きるのが辛い。

考え方　楽しみを見つけて生きる。絵を描く。

7 時間感覚がなく、約束時間に遅れる。

対策　　アラームを設定して、約束の時間の15分前に着くように逆算して家を出る。

8 洗濯していることを忘れる。

対策　　終了時間にアラームを設定する。

9 次に何をするのかを忘れる

考え方　　　細かいことなので気にしない。必要になればまた思い出すから大丈夫。

10 知人の名前が出てこない。

対策　　　知人リストを作成する。

11 手を洗ったことを覚えていない。

考え方　　細かいことなので気にしない。もう一度洗っても問題ない。

12 15分バスに乗っただけでも疲れる

考え方　　病気のせいで仕方がない、受け入れる。

13 食事の時間におくれる。

対策　　アラームを設定して遅れないようにする。

14 外出の時間におくれる。

対策　　前の日から、外出の用意をする。服装、持ち物の用意を前日から用意する。朝、アラームを設定する。

15 一瞬午前か午後かわからなくなる。

対策　　スマホで時刻を確認する。

16 方向感覚がなく、地図が読めないので新しいところうに、一人で行けない。

対策　　　案内人を頼み、好きなところうに行く。

17 気力をなくす。

考え方　　そんなこともあると認める。のんびり暮らす。

18 無性に寂しくなる時がある。

対策　　友達に電話する。

19 メールで、挨拶もなく、いきなり用件を書いている

対策　　　メールを見直して、最初に挨拶文を入れる。

20 同じ文章を何度も入力する。

考え方　　見直して削除すればよい、細かいことは気にしない。

21. 毎日やることがない。

考え方　　　何か打ち込むこむものを探す。好きなことをする。好きなことが見つからないなら、嫌いでないことを始める。好きにならかもしれない。例えば、知らない道を散歩する。

22 時々落ち込む

対策　1万歩を目標に散歩に出る。

23 誤字脱字が多い。

考え方　細かいことなので、気にしない。

24 プリンターのインクが取り替えられない。

対策　人に頼む。

25 コンビニで縮小コピーができない。

対策　店員に頼む。

26 洗濯していたことを忘れる。

対策　終了時刻にアラームを設定する。

27 Ipadに入力したことを覚えていない。

対処方法　　気にしない。日付で読み出す。

28 暑さで体がだるい、3日30度、4日28度。　　　暑さに慣れるしかない。

29 朝起きられない。

対策　23時に寝て、7時にアラームを設定して起きる。

30 物の整理がつかない。

対策　使わないものはどんどん捨てる。

31 冷蔵庫に賞味期限切れの商品が貯まる。

対策　　　定期的に、冷蔵庫の中を整理する。

32 名前が出てこないので、メールできない。

対策　知人リストを作る。

33 頭に浮かぶまま入力しているので、以前入力したのがダブているかわからない。

考え方　　ダブってもいいじゃないか。

34 同じ商品をダブって購入する。

対策　　購入リストと作り、ダブってないか確認する。

35 通販で余分なものまで購入する。

対策　　購入する時本当に必要かよく考える。

36 物をよくなくす。例えば、スマホ。

考え方　　　探すと混乱するので、出てくるまで待つ。思わぬ時に出てくる。

37 頼んだことを忘れる

対策　　誰にいつまでに何を、頼んだのかメモしておく。

38 頼まれたことを忘れる。

対策　　誰に、いつまでに、何を頼まれたのかメモしておく。

39 割り込みが入ると元に戻れない。

対策　　一つ終わったら次のことをするようにする。割り込みは許さない。

40 何でも忘れる。

対策　　忘れる前に整理してメモする。

41 約束を忘れる。予定を忘れる。

対策　予定は１日、1件。Googleカレンダーで管理する。毎日Googleカレンダーを確認する。

42 疲れ易い。

対策　　不必要な予定は入れない。重要な予定だけ入れる。余裕を持った予定にする。

43 電話で伝えてもらったことをすぐに忘れる。

対策　　メールで伝えてもらう。

44 昨日、どう過ごしたか覚えていないので不安になる。

対策　日記をつける、どう過ごしたか気にしない。

45 将来に不安を覚える。

考え方　　将来はなるようにしかならないので、楽観的に考える。未来は明るいと信じる。

46 Zoomで話していても、名前はおろか、顔も覚えていない。

考え方　生活に支障がないので、相手が覚えていればそれでいい。おおらかに生きる。

47 小さなミスが多い。例えば、エレベーターの階数を間違える。

考え方　細かいことなので気にしない。

48 難しい本が読めなくなった　　例えば　学問のすすめ

考え方　　硬い本は読めないことを認める、生き死に関係ないので無視する。

49 タイマーをかけておいて、何のタイマーかわからなくなる。

考え方　　必要であれば思い出す。細かいことは、気にしない。

50 時々落ち込む

対策　　落ち込んだとき読む文章を用意する。

私の幸せな点

1 困ったことがたくさんあるが、問題点を書き出し、対策を考えることができる。

2 毎日生かされてことに感謝している。小さなことに感謝でき幸せである。不平不満が無い。

3 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。

4 ケアハウスで暮らしているので、3度の食事が出てきて生活に困らない。

5 臨床美術で絵を描く趣味がある。写真を撮る趣味がある。

6 多くの信頼出来るメル友がいる。イベントに誘ってくれる友がいる。

7 インターネット環境があり、便利な機器に囲まれて生活が快適である。

8 １日平均5000歩、歩けて健康である。未来に不安がない。

9 パソコン、Ipad,スマホなどの、IT機器が使える。

10 生活に困らないだけの蓄えがある。未来が明るいと信じられる。

日々、感謝でき毎日幸せです。

幸せな点を考えるとワクワクする。

51 好きな歌の歌詞が覚えられない。

考え方　生活に支障がないので、気にしない。

52 A さんに電話するが、電話した内容をわすれる。

考え方　　　忘れてもいいじゃないか。気にしない。

53 階段を登るのが辛い。

対策　　エレベーターを使う。

54 外出する時、部屋に鍵をかけわす。

考え方　　細かいことなので、気にしない。指差し確認をするようにする。

55 外出する時、帽子を忘れる。

考え方　　細かいことなので、気にしない。

56 文書を入力したことを忘れる。

対策　タイトルに日付を入れて、日付で読み出す。

56 何事も、長続きしない。

考え方　　病気のせいなのでしかたがない、受け入れる。無理はしない。

57 下着を変えたことを覚えていない。

対策　　朝起きって、散歩に出たら、下着を取り替える。

58 音がうるさく感じられる。音楽が雑音としか感じられない。Google

対策　絵本、写真集を見て過ごす。

59 直前のことを覚えていない。例えば、どの文章をコピぺしているのか。

対策　　なんでも焦らず、直前に行ったことを確認してから行う。

60 曜日の感覚がないため、好きなテレビ番組がみられない。

対策　　アラームを設定する。日時はGoogleカレンダーで確認する。

61 何にもすることがなく、暇を持て余している。

方　　　何か打ち込むことを見つけたい。

62 考えたことをすぐに忘れてしまう。

対策　　ipadで直ぐメモする。

63 言葉がでてこない。

考え方　　　病気のせいで諦める。

64 頭がうまく働かない。馬鹿になった。

　　忘れることが多くなった。外出届け、出し忘れる。体温測るのを忘れる。

　　マスクをするのをわすれる。帽子をかぶるのを忘れる。

考え方　　病気のせい受け入れる。

65 何をしていたのか、何をしようとしているのかわからない。

考え方　　病気のせい受け入れる。

66 判断が的確にできない。

対策　人に相談して決める。

67 文章を読む気力がない

考え方　　病気にせいだと受け入れる。

68 判断ミスをする。

　　　6月21日、片道2時間かけて、町田の本人会議にでる。疲れ切ってしまう。もう行かない。

　　　疲れ切って音楽も受け付けない。

考え方　　　疲れることはしない。

69 頭がうまく働かない　例えば、facebook. の投稿で入力ミスが多い、過去に入力した文章のタイトルが思い出せない。言葉がでてこない、言葉に詰まる。インスリンを忘れるなと、物忘れが多い。

考え方　　病気のせいだとして、受け入れる。

70. 頑張りすぎてしまう。

対処方法　　何事もほどほどにする。

71 疲れやすい

対処方法　　疲れたら休む、無理はしない

72 集中力がない。

考え方　病気のせいでしょうがないと諦める、時間をおいて休み休み行う。

73 100字以上の文章を読むきがない

　　考え方　　生活に支障がなければ、無視する。

74 大浴場で、貴重品をおくロッカーの鍵をなくす夢を見る。

考え方　　生活に支障がないので無視

75 文章を読んで理解力がなくなった。

考え方　　読解力がなくなったことを、素直に認める。

まとめ　　　生活に支障がなければ、細かいことは無視しておおらかに生きる

【認知症になる前にやっておくこと】

1 昨日どう過ごした記憶がないので不安になるので、日記を書く習慣をつけておく。

2 文字が書けなくなるので、ipadの操作を覚えて、記録を取ることを習得しておく。

3 書けなくなる前に、自分史を書いておく。

4 知人の名前が出てこないので、メールも電話もできなくなるので、知人リストを作成しておく。

5 物の管理ができないので、余分なものは捨てる。身辺整理をしておく。

6 パスワードを忘れるので、パスワード一覧表を作って管理する。

7 財布をなくすことも考えられるので、キャシュカードと財布を別に管理して、財布がなくても、現金を引き降ろせるようにして、生活に困らないようにする。

8 張り合いを持って生きるように、趣味を見つけておく。私は認知症になってから、臨床美術の趣味をみつけた。

9 自分のことをわかってもらうために、自己紹介文を用意しておく。

10 どう生きていけば良いか参考にするために、認知症本人が書いた本を読んでおく。

11 友達と連絡する履歴が確認できるように、メッセンジャーでやり取りする。

12 予定を管理するのに、Googleカレンダーを使うので、その使い方を習得する。

13 なんでも相談できる友達を持つ。

14 終末期医療、延命治療はしないなど、意思表示の文書を残す。

15 認知症になると暇になるので、やることを見つけておく。私の場合絵を描くこと、音楽を聴きこと、散歩、ピアノ演奏、写真撮影。

16 よく聞く、音楽、歌などを準備しておく。

17 音が、うるさくなったときのために、絵本、写真集を準備する。

18 寂しくなっても大丈夫なように、いつでも返事が返ってくるような、メル友を作っておく

19 でかけなくとも会えるように、zoom の操作を覚えておく。

20 イベントに誘ってくれる、友を持つこと。

21 どんな生活がしたいのか考え、文章にする。

【できることリスト】

1 銀行ATMよりお金を送金することができる。

2 iPad.のソフトPagesを使って、文章を打つことができる。

3 Ipadのソフトkeynote を使って、プレゼンテーション資料をつくることができる。

4 川口からバス、地下鉄、電車をなど、3回乗り換えて柏駅までいくことができた。

5 川口から、バス、地下鉄、電車を乗り継いで、三鷹のクリニックまで行くことができる。

6 川口から、バス、地下鉄南北線、半蔵門線を乗り継いで、半蔵門まで行くことができる。

7 お風呂に1人で入れる。

8 洗濯が1人でできる。

9 迷うことなく散歩が1時間できる。

10 パソコンで、ワードで文章を打ち込むことができる。

11 パソコン、ipad、スマホからメールができる。

12 電子カレンダー(ぐーぐるカレンダー)を使って、予定を管理することができる。

13 スーパー、コンビ二で自由に買い物ができる。

14 1人で喫茶店に入る、楽しく過ごすことができる。

15 郵便局で送金ができる。

16 スマホがつかえる。スマホからGoogleカレンダーで予定をみることができる。

17 スマホ、ipadで音声入力使い、メモを取ることができる。

18 スマホ、ipadで、youtubeで音楽を聞いたあり、ラジオを聴くことができる。

19 スマホ、ipadから、写真、文字をFacebook に投稿することができる。

20 スマホ、ipadから、録音することができる。

21 スマホ、iPadから、目的地、に行く岐路をしらべることがげきる。

22 Ipadでお絵かきができる。

23 臨床美術で絵を描くことができる。

24 ピアノをならっている。

25 バス、地下鉄、電車を使い、決められた時間に、決められた駅に行くことができる。

26 お金の管理ができる。

27 認知症の体験談を話すことができる。

28 バス、電車、新幹線を乗り継いで、神戸まで行くことができた。

29 バス、電車、新幹線を乗り継いで、那須塩原駅までいくことができた。

30 lpad. で講演原稿をつくることができる。

31 問題が起きても、1人で対処できる。

32 スマホ、万歩計アプリ で毎日の歩数を記録することができる。

33 スマホから、音声入力で電話をかけることができる。

34 スマホ、ipadから、動画、写真、文書を投稿して、投稿した内容を確認できる

35 Ipad,、スマホ、lineでやりとりができる。

36 Ipad、スマホメッセンジャー機能で、動画、写真、文書を送ることができる。

37 Zoom でお話ができる。Zoom. で文章、写真が共有できる。

【私の工夫】

１知人の顔は思い浮かぶが名前が出てこないので、電話がかけられない。

対策 アイウエオ順に、知人リストを作る。

2 音楽を聴くしかやることがない。

考え方 音楽を楽しむ。

3 何もする気力がない。新聞も読めない。ピアノの練習もしたくない。本も読む気力がない。

考え方 気力が出るまで気長に待つ。

4 無性に寂しい。

対策 親しい人に電話する。

5 アナログ時計が読めない時がある食事の時間を間違える。

対策 スマホで時間を確認する。

6 部屋の掃除ができない

対策 ヘルパーさんに手伝ってもらい一緒に部屋の掃除をする。

7 もらった名刺をすぐになくす。

対策 名刺をiPadで写真を撮っていく。

8 通販で無駄な買い物する。無駄な本を買う。

対策 注文する前にもう一度本当に必要かどうか考えてから注文する。::

9 半日外出すると疲れてしまう。

対策 なし 無駄な外出はしない。

10 何もかもが嫌になる。なにもかもがどうにでも良くなる。

対策 疲れている証拠なのでひたすら寝る。

11 虚無感に襲われる。何もかもが虚しくなる。無気力になる。

対策 好きなことを見つけて何かをする。

12 スマホを部屋の中でよくなくす。

考え方 探すと混乱するので出てくるまで待つ。ヘルパーさんに探してもらう。

13 今日の日付わからない。

対策 スマホで確認する。

14 カラオケがしたいが、あつくて出かけられない。

考え方 涼しくなるまで待つ。

15 一人ぼっちで寂しい話し相手が欲しい。

対策 親しい友達に電話する。

16 疲れやすい。飲み会に行くと翌日つかれてしまう。

対策なし 翌日は予定を入れない。休みの日とする。

17 飲み会の後は虚しくなる。

対策 ナシ。そんな時もあると思う。

18 生きる気力がない。何もかもがどうでもよくなる

対策 疲れている証拠なのでひたすら寝る。

19 洗濯しているのを忘れる。乾燥機から洗濯物取り出すのを忘れる。

対策 洗濯終了の時刻にアラームを設定する。

20 人に本を貸したことを忘れる。

対策 人に本を貸さない。

21 居酒屋で靴を脱ぐ時自分で管理できない

対策 人に管理してもらうように頼む。

22 居酒屋で便所に行く時に元に戻れない。

対策 人に案内を頼む。

23 3分前に送ったメールの内容を覚えていない。

対策 人にメールを送るときは前にメールを送っていないかと確認してから送る。

24 電話の内容覚えていない。

対策 メールでやり取りする。

25 スケジュールが覚えられない。

対策 Ipadでメモして、あとで、Googleカレンダーに入力して管理する。

26 歩きすぎて足が痛い。

対策 歩く歩数を調節し痛くならないようにする。

27 知人の名前が出てこないのでメールすることはできない。

対策 知人リストを作成する。

28 判断を間違える。

対策 よく考えてから判断する習慣をつける。

29 余分なものを買う。

対策 本当に必要かどうかをよく考えてから買うことにする。

30 単語が出てこない。

考え方 言葉を思い出すまで待つ。出てこなかった 言葉を記録しておく。

31 食事の前にインシュリンを打つのを忘れる。

対策 食事の前にアラームを設定して打つのを催促する

32 食堂に梅干しを持っていくのを忘れる。

対策 梅干しをもっていくようにメッセージとアラームを設定する

33 人の名前が覚えられない。

対策 許可をえて、ipadで写真を撮り、名前を入力しておく。

34 整理整頓ができない。

対策 ヘルパーさん手伝ってもらって整理整頓する。

35 ヘルパーさん利用のキャンセルを忘れてしまう。

考え方 思いつたら、すぐに電話する。

36 問題点が起こったらすぐに書き出してみて対策を考える。

37 小銭がたまる。

対策 Suicaかクレジットカードで支払いをする。

38 漢字がかけない。

対策 Ipadで入力する。

39 物忘れが多い。

対策 Ipan のメモ機能で、なんでもメモする。

【伝えたいこと】

1 私たち認知症当事者はただ介護されるだけの存在でなく、何か役割、出番を与えてほしい。それが、イキイキ生きられる秘訣である。できないこともあるが、出来ることもたくさんある、私たちの能力を信じてほしい。

2 人の役に立ちたい気持ちをわかって欲しい。

3 出来ないと決めつけるのではなく、出来る方法を助言して欲しい。簡単に出来ないと決めつけないでほしい。

4 調子には波があるので、それをわかってほしい。何もやる気がないときは、無理じいせずに、次回頑張りましょうと励ましの言葉をかけて欲しい。

5 時間がかかるとゆうだけで、できることまで取り上げないで欲しい。

6 気分が乗らなくて、やりたくないことがあるので、簡単に出来ないと決めつかないで欲しい

7 認知症になっても不便であるが不幸でない。

8 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捨てない。

9 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して、自分の能力を信じて生きる。

10 新しいことは出来ないと決めつけないで、何回でも挑戦させて欲しい。

11 人間の価値を「あれが出来る」「これができる」と有用性で決めないで欲しい。

人間は、何が出来なくとも、尊い存在である。何かが出来るdoing の世界でない、生きているだけですばらしい、beingの世界で生きる。

12 物事には、時があるので、焦らない。待つこともときには必要である。

13 世の中には、無駄なものは存在しない、誰にでも存在価値がある。素晴らしく生きるのではなく、生きている、生かされていることが素晴らしいと思って生きる。

14 自分で自分を尊い存在だと思って、自己肯定感を持って生きる。

15 持っているもので満足する。人を羨まない。無い物ねだりはしない。

16 できないことに目を向けるなではなく、で来ることに着目していきる。

17 出来ることリストを書き出し、自分に自信を持つ。

18 困ったことが起こったら書き出して、調子の良い時、解決策を考える。

19 物事をなんとかなると、楽天的に考える。取り越し苦労はやめる。

20 起きてしまった失敗は悔やんでも仕方ない、原因を突き止めて、2度と起きないようにする。

21 初めからできないと諦めるにではなく、まずはじめてみでどうしてもストレスになるようだとやめる。食わずぎらいにならない。いくつなっても、新しいことに挑戦する勇気を忘れない。

22 いくつになっても、新しいことに興味を持つ。いくつになっても、新しいことをすればいくつになっても若さを失わない。悔いのない人生を送る。

23 自分には無限の能力があると信じて、自分の能力を信じて生きる。

24 廃用症候群にならないように、よく頭を使う生活をする。日記を毎日書く。

25 思いついたことは、すぐに忘れてしますのですぐにメモする。

26 生活に潤いを持つために、いろいろなことに挑戦する。

27 出来ることは、能力維持のために率先しておこなう。

28 何事も諦めない。失敗にめげない。七転び八起きの精神でゆく。

29 私たち抜きで私たちのことを決めないで、私たちの意見を尊重してくだされた

30 しっかりした、自己を持ち、他人の意見にふりまわされない。人の評価に、一喜一憂しない。自分の価値は自分で決める。人の評価を気にしない。人の意見は参考程度に考える。

地域の人へ

認知症の人を自分たちと違う人間だと考えるにではなく、ともに歩む仲間だとかんがえてくださ い。 認知症の人は何もわからな人ではなく、劣っている人でもなく、かわいそうな人でもりません。

私たちは、生き生きと豊かに暮らしたい。 施設や病院に閉じ込めるのではなく、街に出て、買い物をした理、喫茶店でおしゃべりをしたり、 認知症になる前と変わらない生活を望んでいます。

そのために認知症という病気を、正しく理解して下さい。 認知症の人は、何かをするのに時間かがあるかかったり、よく失敗したりしますが、そんな時でも、 どうかあたたかく見守って下さい。 私たちは地域でサポートしてくれる人がいたら、大変助かります。 例えば、何処かへ出かけるとき、一緒について行ってくれる人。ただ一緒にいてくれるだけでいい です。私たちは、何をするのも不安なので、それだけで、安心感を持つことができます。 認知症の人について、「徘徊」ということがよく言われます。でも「徘徊」などという言葉は使 ないでほしい。私たちも、地域社会の一員です。同じ仲間として、受け入れてもらいたいです。 効率優先の社会ではなく、高齢者や障害者、弱い人に優しい社会であってほしい。そして、一人 ひとりに少しだけサポートして欲しい。 現在450万人近くいる認知症の人たちが、これからもっと前向きに、希望を持って人生を生きる ことができるように、皆さんと一緒に考えたいと思っています。

すべての人へ

認知症になりたくてなる人はいません。 認知症になって、自分に生活、そして人生が大きく変わりました。 認知症になることは残念なことでが、決して不幸ではありません。 認知症になったら、できなくなることが多いですができることも沢山あります。 本人は、何も考えられない人ではなく、豊かな精神活動を営むことができる人です。 本人は、医療や介護の対象だけの存在ではなく、どんな時でもかけがいのない自分の人生を生き ている主人公です。 本人は自分のやりたいことや、自分のできる仕事、ボランティアなどを通して、世の中に貢献で きる、社会の一員です。 認知症の人たちは、社会の「お荷物」的な存在ではなく、老いたり、生活が不自由になったりし ても、誰もが自分らしく堂々と暮らしていける新しい世の中を、身をもって作り出している人た ちです。 いま、認知症とともに生きている多くの人たち、そしてこれから認知症になるかもしれない、無 数の人たちが、認知症になっても幸せに暮らせる社会を一緒に作っていこうではありませんか。 人間の価値は、「これができる」「あれができる」という有用性で決定されるのでは有りません。 何ができなくとも、尊い存在なのです。 私はこれからも広く、認知症のひとはこうゆうふうに考えているのだということを、社会に向けて 訴えていきたいと思います。

認知症の診断を受けた時、今までの価値観が音を立てて崩れました。

絶望の中から立ち上がるには、新たな価値観を構築しなければなりませんでした。

一度生きがいをなくした人間が、新たな生きがいを見つけるには、時間がかる。

しかし、次の聖書の言葉に励まされ、私は試練を乗り越えました。

あなたがたの会った試練はみな人の知らないようではありません。 神は真実なかたですから、あなたがたを耐えることができないような試練に合わせることはあり ません。むしろ、耐えることのできるように、試練とともに、脱出の道も備えてくださります。

コリント人への手紙 第一 10章13節

私は、苦しみもがき続けた結果、何か情熱をもっていきることこそが素晴らしいことだと気がつ きました。 はたから見ればつまらなく思えることでも、やっている本人が情熱を注ぎ込むことかができれ ば、それで十分だと思います。 生き方は、人それぞれ違って当たり前です。むしろ、人と違うことに、よりかちがあると思います。 人の価値は「あれが出来る」「これが出来る」とゆうことでは決まりません。 もし、有用性で価値が決まるのなら、人生は絶望的です。なぜなら、人は年をとるとできること が少なくなるからです。 人は、何ができなくともそれ自体尊いものです。役に立たなくても、自分は尊い存在だと信じま しょう。 失った機能を嘆くのではなく、残された能力に感謝して、それを最大限活かしましょう。 自分の無限の可能性を信じて、失敗を恐れず、これからも生きていきます

まとめ 一番言いたいことは活躍する場所があり、役割があること。

【いかに生きるか】

1 理想の生活を考え、それに近づくように努力する。

2 生かされているには、わけがあるので、自分の使命を探す。

3 毎日、生かされていることに感謝して生きる。

4 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失わない。

5 試練には必ず、脱出の道がよういされているので、心配ない。

6 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 持っているもので満足する。高望みをしない。無い物ねだりはしない。

8 人と比べない。比べるなら過去の自分と比較して、どれだけ成長したか見る。

9 いくつになっても、発展途上だと思います、向上心を忘れない。

10 世の中は、自分の思い通りいかないものだと悟る。

11 人には親切にする。正直に生きる

12 人生は、天国での役割をきめる、テスト期間。死ぬまで人のために尽くす。

13 認知症になって、元気を失っている人に元気を届ける。

14 結果より、過程を大切に生きる。もらうより、与える側にまわる。

15 いくつになっても新しいことを始める。

16 人との出会いは一期一会なので、出会いを大切にする。

17 馬が合わない人とは付き合わない。時間の無駄である。

18 世の中に恩返しするように生きる。

19 楽な道と、難しい道があれば、成長にため、難しい道を選ぶ。

20 オシャレに気をつけて、若々しく生きる。

21 認知症になって色々なことができなくなったが、そのことを素直に認めて、人の力を借りて生きている。関わってくださる皆さんに感謝しているできないことはできないと割り切っている。

22 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ている。

23 達成可能な目標を持って充実感のある生活をする。

24 不平不満を持たずに生きている。

25 持っているもので満足して、平凡に生きている。

26 人の役に立つように努めている。死ぬまで人の役に立ちたい。

27 自分の使命は、認知症で元気を失っている人に元気を届けるのが使命だと思って生きている。

28 役割を持って、充実した生活を送る。

29 自分を尊い存在だと思い、自分に自信を持って生きる。

30 愛されることばかり求めずに、愛することをする。

【私はこう生きる】

1 小さいことには目くじらを立てずおおらかに生きる。

2 人生は、自分の思い通りにいかないものだと悟る。

3 人生は、人格を磨く道場、辛いことがあって当たり前。

4 辛いことに合えば、辛い人の気持ちがわかり、人生が豊かに深くなる。

5 人生は、人格を磨く、テスト期間。辛くて当たり前。

6 全知全能の神を信じて正直に生きる。神は無駄なことはされない、わたしにはわからないが、生かされているには意味がある。だからどんなに辛くても生きる。

7 生かされていることに感謝して生きる。毎日が感謝、感謝。

8 どんな試練にも、脱出の道が用意されているので、希望を捨てない。

9 私たちにはわからないが、神様のご計画あるので、どんな試練にも耐える。ものごとには、ときがあるので焦らない。

10 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。

11 認知症であっても不便だが不幸でない。

12 不平不満があるなら、自ら動いて解消する努力をする。

13 持っているもの満足する、無い物ねだりはしない。

14 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。一時の気分で、生活を流されない。その日の気分に一喜一憂しない。

15 貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をする。

16 人のために自分の時間を使う。

17 人との出会いは、一期一会なので出会いを大切にする。

18 いつまでも発展途上の人だと思い、向上心を忘れない。

19 幾つになっても、新しいことに挑戦する、勇気を忘れない。

20 いつまでも、青春だと思い、若々しく生きる。若い人に気後れしない。

まとめ　　人生は、人格を磨く為のテスト期間。テスト期間の過ごしかたで、天国での役割が決まる。人のために自分の時間を使う。

【私の認知症の症状を進めない生活記録】

1 楽しみをもつ。 好きなことを見つけて、楽しく過ごす。好きなことが見つからない時は、 嫌いでないことを始める。私は絵を描く事、ピアノの演奏を認知症になってから楽しみをみつけた

2 毎日5000歩を目標にあるく。歩数を記録して、最低でも3000歩、歩くようしている。

3 規則正しい生活をすることにこころがけている。私は、夏は５時、冬は７時に起きて、３０分以上散歩している。時々、ラジオ体操をしている

4 ケアハウスにてバランスの良い食事をしている。質の良い睡眠を7時間取るように心がけている。

5 毎日、廃用症候群にならないため、日記をつける。日記には楽しいこと、達成したことを3つ書いている。例えば、6000歩あるいた。 友達と会って、楽しい食事をした。本を一冊読み終えたなど。

6 親しい、メル友を複数探して、相手変えて毎日、メールをして、言葉を忘れないための訓練をしている。なんでも相談できるメル友を見つけて、一人で問題を抱え込まずに相談している。

7 出無精にならないため、週1回出かけている。服装に気をつけている。

8 自宅以外に、行きつけの喫茶店、ファミレスなど、くつろげる場所を見つけてくつろいでいる。

9 新しいことでも、初めからできないであきらめず、習得するまで人の数倍かかることを覚悟で始めている。最近アイロンで染色する、山の幸染めを始めた。どうしても、ストレスになるようならやめる。私はipadの操作を認知症になってから覚えた。認知症になってから、日々の思いを書くようになった。

10 どんな困難な事があっても、私には分からないが、神様のご計画がありので、希望をすてない。

11 問題が起ったとき考えればよいので取り越し苦労はしない。

12 できなくなったことは認めて人の力を借りて、人生を投げ出さないで積極的に生きている。

13 環境を急激に変えない。良い人的環境を整えている。

14 できることまで支援してもらってない。

15 過保護にしないで、したいと思うことは、励まして、させるもらっている。

16 なにごとも人任せにせず、自分で考えて行動している。

17 自分でスケジュール管理をして、自分で考えて、判断して行動している。

18 本をよく読み、何事にも興味をもつようにこころがけている。

19 自分の能力を信じて、自信を持つようにこころがけている。

20 失った機能を数えたり、嘆いたりせずに、残され機能に感謝して、積極的に生きている。

21 廃用症候群にならないため、思ったことは文章にしてまとめている。

22 昨日のことを覚えていないので、不安になるので記録する手段として、ipadの操作を覚えた。

p23 問題が起ったら、自分で解決するか、人に相談して解決策を考える習慣をつけっている。

24 役割を持ってイキイキ生くいている。

25 すぐに人を頼らず、自分でイロイロ思考錯誤して、できないところだけ人の力を借りている。

26 豊に生きるにはどうすれば良いか、何がしたいのか自分で考える習慣をつけている。

27 自分の使命を自分で考えている。感謝していきている。私の使命は、認知症になっている人に、元気をとどけることである。

28 自分の人生を人任せにせずに、何が大切か自分で考えて生活している。

29 出来るだけ、自立した生活をしている。

30 どんなことでも、自分で考える習慣をつけている。出来るだけ能動的、活動的にいきている。

認知症を進ませない秘訣

1 規則正しい生活をする。上質な睡眠を取る。進行しても悔いが残らないように、今を精一杯生きる。

2 適度な運動をする。毎日3000歩以上歩く。週3回、30分以上歩く。

3 バランスの良い食事を取る。よく噛み、早食いと、食べ過ぎに注意する。

4 孤独にならなく、社会との接点を持つ。ボランティアをする。

5 何にでも興味を持つ。新しいことに、挑戦する。

6 知的好奇心を満たす生活をする。楽しみを見つける。私の場合は絵を描くこと。

7 ストレスにならない程度に、英会話など習い事をはじめる。趣味を持つ。

8 新聞を声に出して読む。日記を書く。楽しいことをして過ごす。

9 良好な人間環境を築く。人の指示でなく、自分の頭で考え、自分の責任で行動する。

10 考えたことを文書にする。文字が書けなくなるので、ipadで入力することを学ぶ。

11 毎日感謝して生きる。未来は明るいと信じる。どんな時にも希望を捨てない。

12 不平、不満を言わない。自ら行動して、不平、不満をなくす。

まとめ　毎日、生かされていることに感謝して今を精一杯生きる。

【いかに生きるか私の工夫】

1   役割を持つ。

  新聞を取りに行くなど、自分でできることを見つけて、役割にする。

  実行可能な目標を立て、実行して充実感を味わう。

2   自分を尊い存在だと思う。

     人間は、神様が作られた、最高傑作である、何が出来なくても尊い存在だと思う。

     尊い存在であることを聖書にみとめる。イザヤ書   わたし(神)の目にはあなたは高価で尊い

     神様が尊いといってくださるので、誰がなんと言おうとも自分は尊いと思う

3  自信があれば、人とうまくやれる。

     自分に自信があれば、人の意見を聞いて、賛同できるところは取り入れ、どうかと思うことは、見送ることが出来る余裕が出来、人とうまくやれる。

4    1人の時間を有意義にすごす。

いつも、人にそばにいてもらうのではなく、人格を磨いたり、自分の考えをまとめたり自分一人で楽しめる時間を持つ。なるべく自立して、出来ない時だけ人にたのむ。あまり人に依存しない。

5 人を愛することを学ぶ。

愛されることばかり望むと、こうしてくれないああしてしてくれない、くれない族になるので、自分から愛することを学ぶ。他人を束縛するのではなく、相手を自由にして愛する。

6 　与えることを学ぶ。

もらうことばかり考えず、人に何か与えたり、人に援助したりして、世の中に貢献して、幸せを得る。好きなこと、得意なことをして、世の中に貢献する。

7   不平不満をいわない。人の評価を気にしない。他人の意見に振り回されない。

    不平不満を言う時間があれば、自ら動いて、事柄を達成する。まず自ら行動する。

8    失った機能を数えたり、嘆いたりしない。

    失った機能は、元に戻らない。残された機能に感謝して、別の方法で出来ないか模索して、

物事にあたる。

9   人を羨まない。

    人は人、自分は自分。他人と比べるのではなく、自分の幸せを追い求める。

    物に執着せずに生活する方法を学ぶ。足るを知る。

10   失敗を恐れず自分の人生を切り拓く。

        一度しかない人生、何事も食わず嫌いにならないで、 いろいろなことに挑戦する。

        やらなかったことで、後悔しないように、果敢に挑戦する。

         やって見て、どうしても、ストレスになればやめればよい、まず始めて見る。

         やらない理由ばかり探すのではなく、どいした人生が豊かになるか考える。

11   試練には、脱出の道が用意されている。

      一つの道が閉ざされたら、別の道が開かれる、必ず、道は開かれる、希望を捨てない。

仕事ができなくなっても、スポーツ、絵を描いたり、楽器を演奏したり、人生をたのしむことができる

12    全知全能の神を信じて、生かされている喜びを感じる。

       生かされていることで幸せを感じ、毎日感謝して生きれば素晴らしい人生が送れる。

【私の願いおよび役割】

1 私の願いは、認知症の人は、何も考えられない、何もできない、判断力がないという誤解を

とくことである。

2   認知症の人でも、理解するのに時間がかかるかもしれないが、ゆっくり説明して貰えば、たいていのことが理解できる。認知症になっても、無限の可能性が残されている。

3   認知症の人でもできないこともあるが、できることが沢山ある。認知症になっても、不便であるが不幸でないことを示すことである。

4   私の願いはできる事は時間がかかっても能力維持のために自分でさせて欲しい。できないことだけ、さりげなく手伝って欲しい。

5   認知症の人は何か問題のある人だと捉えないで欲しい。普通の人で、ただ記憶力に問題あると捉えてほしい。やったことは忘れるので、記録を取っておく。

6   私の役割は認知症でもいろんな能力は残されていることを示すことである。私はiPadもスマホも使えるしパソコンも使える。食わず嫌いにならず、なんでも挑戦する。

7   私の願いはごく普通に喫茶店でお話しをしたり買い物したり映画を見たり普通の生活をすることである。

8    創意工夫があれば大抵のことが乗り越えられる。自信を持って生きることが必要である。

9   人間の価値はあれができるこれができると言うので決まるのではなく、人間は神様が作られた最高傑作で生きているだけで価値があるということを示すことである。

10    認知症の人を特別な人ではなくごく普通の人として付き合って欲しい。ただもの忘れのある人が多いので、会う時は事前に明日はお約束の日ですとお知らせする配慮が必要である。

11   認知症の暗いイメージを払拭して、楽しい人生を歩む見本になる。

12  私の使命は絵画作成、ピアノ演奏など、できることがたくさんあることを示し楽しく人生を送れることを示すことだ。

【認知症当事者の生きづらさ】

1   認知症になると、何か問題があるように捕らえられ、周囲には話しづらい。

    認知症でも、できないことがたくさんあるが、できることもたくさんある、認知症の人は、

普通の人である、とゆう認識が広まれば、話やすくなる。

2   認知症と公表すると、何もできない、何もわからないという偏見があるので、公表しづらい。

   認知症への偏見がなくなれば、公表し易くなる。多くの元気な認知症当事者が現れることを

望む。

3   認知症と公表すると、友達が離れていくので公表しづらい。

     去る者は追わず、来るものは、拒まず。の精神でいく。きっと良き理解者が現れると信じる。

4   周りに、認知症当事者がいないので、相談する人がいない。

   日本認知症本人ワーキンググループに参加して、想いを聞いてもらう。

5   これからどうなるか、心配だ。

  なるようにしかならない。問題が起こったら、その時考えればよい。取り越し苦労はしない。

6   病気の進行を遅くする方法を知りたい。

   完治する方法はないが、遅らせる薬がある。歩くことは、健康に良い。

好きなことをして暮らす。

7  こうすれば、楽に暮らせるという方法を知りたい。

   楽天的に考え、好きなことができる意欲があることに感謝していきる。

8    今の心境を同じ、病気を持った、当事者と話したい。

      3つの会@web.   投稿して話を聞きともらう。

9    こんなことに困っているので、解決策が欲しい。

      3つの会@web.に投稿   して回答を得る。

10   これからの生きる指針が欲しい。

【生きる指針　2020】

１  人の評価と、自分の価値は無関係。人の評価に惑わされない。

２ 自分の価値を、生産性、能力できめない。人間は神様が作られた作品なので、何ができなくとも、自分は尊い存在である。

３　試練の意味は人間にはわからないが、神様のご計画があるので、どんな試練にあっても希望をすてない。

４ 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あると言う前提で

付き合う。

５　人の意見に振り回されずに、確固たる自己を持つ。

６　自分の課題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、人に

踏み来させない。

７　人生には困難がつきもの思いどおり行かないのが人生。

８　生き方いつでも変えられる、柔軟に人生を生きる。

９　一つの道が閉ざされたら、また新しい道が開かれる。

１０ 試練は、人生を豊かにする。試練には、必ず脱出の道が用意されている。 3分 29分

 【私の生き方】

1 認知症であっても、不便であるが不幸でない。

2 自分の能力を信じて生きる。

3 失った機能を数えた、嘆いたりせず、残された機能に感謝していきる。

4 他人は他人、自分は自分、人と比べないで自分の人生を歩む。

5 他人を羨まない。持っているもので満足する。

6 何ができなくとも、自分を尊い存在だと思う。自分を卑下しないで、自己肯定感をもつ。

7 人間の価値をあれができる、これができるとゆう 生産性で決めない。人間は、神様が作られ最高傑作なので、生きているだけで、価値があると認める。

8 認知症になっても、できないことも増えるが、できることもたくさんある。人生をあきらめない。希望を持って生きる。

9 役割を持って、毎日ハリのある人生を送る。社会も認知症の人に役割を与える。認知症と言うだけで役割をとりあげない。自信を持って生きる。

10 自分でできることは、率先して自分で行い、できないことはできないと割り切り 人の力をかりる。

11 自分には、無限の可能性が残されていると信じて、趣味を持って、人の何倍と時間がかかっても、できると信じて行う。初めからできないと諦めない。私は62歳から、初めてピアノを習った。

12 Ipadの操作を覚え、ipadで考えていることを文章化して、考えていることを明確にして人につたえる。

13 問題が起こったら、その時考える、将来を不安に思い、取越し苦労しない。

14 足るを知る。不平不満ばかり言うと幸せになれない。私は足るを知り幸せになりました。

15 感謝して生きる。不平不満を言わない。不満があったら、自ら行動して、不満を無くす。

16 世の中には、今日を生きたくとも、生きられない人がいる、今日を大切に生きる。

17 何事も、良い面と悪い面があるので、良い面を信じて、ポジティブに生きる。人生捨てたものでない、見方を変えれば新たな道が拓ける。

18 人生には試練は付き物、必ず脱出の道があるので 希望を捨てない。人生には試練は付き物試練に襲われても、人生を諦めない。未来は明るいと信じる。

19 思い通りにいかないのが人生。思い通りにいかなくても自暴自棄に陥いらない。

20 チャンスは意外なところからやってくるから、どんな時にも希望を失わない。

21 認知症になって、いろいろな人と知り合いになり 新たな人生が拓けて認知症になったことに感謝。

22 一つの道が閉ざされる新たな道が拓ける。何事にも感謝する。

23 何も考えないと、廃用症候群になるので頭を使って生活する。

24 できることと、好きなことはちがう。好きなことしてゆとりのある生活を送る。

25 他人の指示ばかりで行動しなく、自分で考え、自分の意思で行動する。

26 自分の意思で好きなことをする。全て人の指示で動かない。

27 自分の予定は自分で管理する。そのために、ipadの操作を覚える、グーグルカレンダーで予定を管理する。

28 趣味を持ち、楽しいみがある生活を送る。楽しみを持つ。

29 自分の行動は自分で責任を取り、人のせいにしない。

30 月に1回 おしゃれして、街を散歩して、人と楽しい食事をして人生を楽しむ。

映画を見たり、美術館にいたり、喫茶店に入りたわいのない話をして、人生を楽しみたい。

【幸せになるには】

1   役割を持つこと。なんでも話せる友をもつこと。

2   愛することを学ぶこと。相手を束縛するのではなく、自由にして、愛すること。

    愛する人が幸せになること。

3    変えられることは変える努力をして、変えられないことはうけ入れること

     他人は変えられない、自分しか変えられないと思うこと。自分が変わらなければ、どこへ行っても不満が出て、同じだと思うこと。

4   社会に貢献出来ることを見つけること。自分の使命を見つけること。

5   持っているもので満足して、人をうらやまないこと。

6   貯めることだけでなく、生きたお金の使い方を知ること。

7   人に親切にすること。人の望むことをすること。友を大切にすること。

8   貰うことより、与えることの方が大切だと思うこと。見返りをきたいしないこと。

9   進んでボランティアをすること。人の望むことをすること。

10   不平不満を言わず、自ら行動すること。人を祝福すること。

11   自由であること。自分の頭で考え、自分の行動に責任を持つこと。

12   自分の利益だけを求めず、相手の利益も考える。

今日は幸せの条件

1 生活に困らない程度のお金があること。趣味を楽しむお金があること。

2 衣食住、に困らないこと

3 やることがあること。役割があること。何かをする意欲があること

4 排泄が自立していること

5 寂し時電話する相手がいること

6 イベントに誘ってくれる友がいること

7 自分の言いたいことがいえること

8 何でも相談できる友がいること、社会と孤立しないこと

9 健康であること、幸せ感があること

10 身の回りのことが自分でできること

11 人を羨むことなく、分相応の生活が営めること

12 楽しみがあること　美味しく食事をいただけること

13 夢や希望があること、良好な人的環境があること

14 不平不満がなく、日々の生活に感謝できること

15 将来に希望が持てる、将来に不安がない

16 いつも前向きで、何事にも意欲的である。向上心を忘れない

17 他の人に役立つことをする。

まとめ　私はほぼ満たされていて、日々の生活に感謝でき幸せです。

私の幸せな点

1 困ったことはたくさんあるが、問題点を書き出し、対策を考えることができる。

2 毎日生かされてことに感謝している。小さなことに感謝でき幸せである。不平不満が無い。

3 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。未来が明るいと信じられる。

4 ケアハウスで暮らしているので、3度の食事が出てきて生活に困らない。

5 臨床美術で絵を描く趣味がある。写真を撮る趣味がある。

6 多くの信頼出来るメル友がいる。イベントに誘ってくれる友がいる。

7 インターネット環境があり、便利な機器に囲まれて生活が快適である。

8 １日平均5000歩、歩けて健康である。将来に不安がない。

9 パソコン、Ipad,スマホなどの、IT機器が使える。

10 生活に困らないだけの蓄えがある。

まとめ

日々、感謝でき毎日幸せです。

幸せな点を考えるとワクワクする。

日々、不平不満なく幸せである。

【記憶したい言葉】

1 過去を悔やむのではなく、未来を心配するのではなく、今を楽しく生きる。私の座右の銘

2 認知症になっても不便であっても、不幸でない。

3 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。

4 どんな状況にあっても、未来は明るいと信じる。希望を捨てない。

5 過去の失敗に引きずられることなく、明るく生きる。失敗はあって当たり前。

6 現世は天国ではなく、苦しく、辛くても当たり前、死んで天国が待っている、頑張ろう。

7 どんなに苦しくても、私には分からないが神様のご計画があるので、頑張って生きる。

8 失敗を恐れることなく果敢に生きる。

9 試練には必ず、脱出の道が用意されているので、どんな試練にも負けない。

10 使命、役割を探して、有意義に生きる。生かされているのには意味がある、必ず使命は見つかる。生かされていることに感謝して生きる。

11 人と比べることなく生きる。比べるなら過去の自分と比べてどれだか成長したか比べる。

12 何事にも感謝して生きる。日々感謝。

13 感じたことをそのまま伝えて行く。感じことをそのまま記録しておく。

14 人を羨むことなく、持っているもので満足して、分相応に生きる。無い物ねだりはしない。

15 できないことはできないと割り切り、人の力を借りて賢く生きる。

16 考えたことは、文章にして残す。問題が起こったら、解決策を考える、取り越し苦労はしない。適切な休養と十分な睡眠を取る。

17 何事も、人任せず、自分で考え、自分の責任で行動する。

18 迷って決めたことは、最良の方法だと信じて、後で後悔しない。

19 何事も目向きに考える。何ができなくとも自分に自信もって生きる。

20 もらうばかりでなく、与える喜びを知る。社会に貢献する生き方をする。

まとめ　　　日々、生かされていることに感謝して生きる。

【どう接してもらいたいか】

1  たとえ記憶障害があっても、人格のある1人の尊い存在だと思い接してもらいたい。

2  たとえ何ができなくても、見下すのではなく尊い存在だと思って接してもらいたい。

3   同じことを何度言っても、言ったことを忘れているので、毎回初めて言う感じなので、うる     さがらず親切に同じ回答で対応してもらいたい。

4    何が食べたいのですかと聞くのではなく、和食ですか洋食ですかと選択肢を示して、聞いてほしい。

5    一時しのぎのうそはつかないでないで欲しい。

6  「そんなことは小学生でも知っている」などと言って馬鹿にしないで欲しい。

7   できることまで支援しないで欲しい。たとえ時間がかかっても能力維持のために自分でさせて欲しい。できない時だけさりげなく手伝って欲しい。

8      言葉で説明してから介護してほしい。無言で介護しないで欲しい。

9      わからない事は、推測、思い込みではなく些細な事でも聞いてほしい。

10    本人の能力を信じて、介護してほしい。できないこともたくさんあるができることもたくさんある。

11　できないことを指摘するのではなく、能力を引き出して能力を発揮することができる助言が欲しい。

12  　上から目線でしてあげるのではなく、平等の立場で「一緒にしましょう、一緒に楽しみましょう」いってもらいたい。

13   気候、気分により飲みたいものが異なることもあるので、毎回意向を聞いてほしい。

14   いちどできなくても、気分によってやりたくない時もあるので、できないと決めつけないで欲しい。「次の時がんばりましょうね」と励ましの言葉が欲しい。

15   個性、好みを尊重してほしい。

16   目的地までは先に行き、目的地についたらゆっくり見たいので、後からついてきて欲しい。17   危険なことを除いて学習効果があるので何でも挑戦させて欲しい。

18   できる事は待って自分でさせて欲しい。

19   私たちの能力を信じてほしい。私たちは何もできない人ではない。

20   この方法でできなくても別の方法があると柔軟な考えを持って欲しい。

21   できること.

,できないこととその人の人間の価値とは異なることを理解して欲しい。

22    認知症の人にも人格があることを尊重してほしい。

23    認知症の人は何か問題のある人と見ないでほしい。

24   気力がない、虚しい、死にたいと言ったら、疲れている証拠なので、ひたすら寝ることを勧める。○○ですねと、共感する。

25   認知症の人を、何か劣っていると思わず、尊い存在だと思って接する。

26   人生が辛いと言いたら、人生は辛いものですねと共感して、辛いのが人生ですよねと受け止めることを勧める。試練には必ず脱出の道があることをつげる。

27  つらいつらい、と言ったら、まず辛いことを共感して、楽しいことを見つけましょうねと話題を変える。

【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。

【私にとって希望と尊厳のある暮らしとは】

私にとって希望と尊厳のある暮らしとは

1. 衣食住がたりていること
2. 過度に将来の不安がないこと
3. 寂しいとき不安な時話し相手がいること
4. 役割にあること
5. 生活に張りにあること
6. 絵を描くなど豊かな時間が過ごせること
7. 外食したり、映画を見たり、美術館にいけること
8. 散歩など外出の自由があること
9. 同じ境遇の仲間と話し合える場所があること
10. 無視されず、自分の話を聞いてもらえること

11)たまには旅行ができること

12)パソコン、iPad等の機器のサポートが受けられること

13) フェスブックなど人とのつながりが感じられること

14) 出かける時に付き添いなどのサポートが受けられること

15) なにができなくとも、尊い存在だと扱われること

16)たまにはおいしいもの好きなものが食べられること

17)適切な医療が受けられること

18)必要な時に適切な介護サービスが受けられること

19) どんな試練(苦難)があっても人生が楽しめること

【生きていく上で大切なこと】

1 毎日、生かされていることに感謝して生きること。朝頭が痛くとも、毎日、頭痛でないことを感謝する。神様に感謝すること。

2 社会と孤立しなくて、社会と接点を持ち、助け助けられて生活すること。

3 無い物ねだりをせずに、持っているもので満足すること。

4 不平、不満をもたないこと。不平不満があるなら、自ら行動してなくす努力をする。

5 いつまでも、発展途上だと思って、向上心を持って生きる。

６　人の役立つことをする。社会に貢献する。人に奉仕して喜ばれること。

7 人を羨まないこと。人と比べない。どんなことが起こっても自暴自棄にならないこと。

8 自分の頭で考え、人に頼らなく、自立した生活を送る。自分の行動には自分で責任を持つ。

9 目標を持って生きること。自分の使命を探す。

10 毎日　自分から挨拶をすること。何事も継続すること。

11 新しいことに挑戦する勇気を忘れないこと。

12 マンネリ化を避けること。マンネリ化は、脳を退化させる。例えば、新しい道を散歩する。

13 過去に囚われるのでなく、未来を心配するのではなく　今を精一杯生きる。

14 人生を楽しむこと。人の喜ばれることをする。

15 人生の課題を考えてよりよく生きる。

16 人の心を大切にする。人を思いやる言葉をかける。

17 相手の立場になって考える。自分に正直に素直に生きる。

18 人の話を誠意持って聞く。役割をもって生きる。:・

19 先入観を持たずに人と付き合う。

20 人の意見に惑わされず、自分の頭で考え、結論を出す。

21 本音で語り合う友を持つ。すの自分で付き合える友を持つ。

22 人と比べない、自分の人生を歩む。見方を変えれば、欠点も長所に変わる。

23 人生のモデルを探して、お手本にして賢く生きる。

24 できないことはできないと割り切って、人の力を借りて賢く生きる。

25 馬が合わない人とは、時間の無駄だから付き合わない。

26 時間を大切に生きる。何ができなくとも、自分に自信を持って生きる。

27 いつでも、謙虚であること。都合の悪い話は聞き流す。むきになって;反論しない。

28 夢を持つこと。そしてそれを実現する、計画をもつこと。

29 理想の生活を考えて、少しでも近づくように努力すること。'

30 神に恥じない生き方をする。細かいこと些細なことは気にせずおおらかに生きる。

31 どんな状況でも、希望を持つこと。失敗にめげない。取り越し苦労はしない。

32 難しい道と、楽な道がある時は、自己成長のため、困難な道を選ぶ。

33 インプットよりアウトプットを大切に生きる。インプット、アウトプットしたら、フィードバックを忘れない。どんなことでも書き出してみて、問題点を明らかにして、解決策を考える。

34 考えたことは、文書にしてipadに入力して、いつでも振り返れるようにして、改善しておく。

35 思いやりのある想像力を持つこと。

36 赦し、愛すること。人生は愛だ。愛を示すことに人生がある。

37 いつも、頭を使う生活をする。テレビを見ても、人に内容を話せるようにする。

38 失敗を恐れず、悔いなない人生を送る。やらなかったことで後悔しないようにする。

39 悲観的に考えすぎず、人生なるようにしかならない、常に前向きに考える。

まとめ　生かされている事に感謝して、今を精一杯生きる。

【認知症の人基本法に思うこと】

1 . 人によって責任能力があることを認めて欲しい

    ・有料老人ホームに見学に行ったら、家族と一緒に来てくださいと門前払いを食った。

    ・日帰り旅行にひとりで申し込んだら断られた。

    ・行動の自由を認めて欲しい

２.１人前の社会人として扱って欲しい

   ・   権利を制限しないで欲しい。何でも付添人がいないと参加できないのはおかしい。

   ・   ポランティに行ったら、認知症という事で断られた。

   ・   来る時に迷うと行けないので、福祉作業所の利用を断られた

3.  住み慣れた地域で住み続ける制度が欲しい

   ・   例えば、「今日は生ゴミの日ですよ」伝えるなど、助け合うボランティア組織がが欲しい。

    ・  認知症というと、何もできない、何も考えられない、責任能力がないと思われ、役割が

剥奪される。

   ・地域で暮らし続けるには、何が必要か、当事者を含めて考える取り組みがほしい。

4. 認知症の人基本法についての私の基本的な考え

・認知症への差別偏見をなくす、法律にしたい。

・認知症の人を患者として考えるのではなく人として扱ってもらいたい。

・基本法の目的を認知症の人の予防、対策に軸足を置くのではなく、認知症の人もそうでない人も、同じ基本的人権を要し、すべての国民が、認知症の機能低下に関係なく、基本的人権を享受することにある。そして、認知症になっても希望と尊厳を持って生活する権利を有し、相互に人格と個性を尊重しあいながら、共生社会を築いていく。

・認知症当事者は、一人であろうとなかろうと、自由に自分の住居を選ぶことを原則とする。

・認知症当事者を福祉や医療などの施策の対象としてだけでなく、基本的人権を持つ主体として位置づける。

・認知症の症状のあるなしに関係なく、配慮は必要だが普通の人として受け入れて貰いたい。

【まとめ】

・認知症になっても、不便であるが不幸でない。

・人間は神様が作られた最高傑作なので、自分にはわからないのが、神様のご計画があるので

希望を失わない。

・試練には、必ず脱出の道が用意されているので、未来は明るいと信じる。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

認知症とも生きる希望宣言

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。

\*働いて稼いで、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

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

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