認知症の私が伝えたいこと

1 自己紹介

名古屋から電車とタクシーを乗り継いで1時間の所の岐阜県海津市に生まれました。小さい頃から算数が得意な作文が苦手な少年でした。名古屋の名城大学理工学数学科を卒業てすぐに中学の数学の教師をしました。転職して、iT企業のシステムエンジニアとして，勤務しました。

39歳の時洗礼を受けクリスチャンになりました。

45歳の時マルツハイマー病を発病して，2005年１０月51歳の時アルツハイマー型認知症と診断される。

2014年60歳の時，認知症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。

現在68歳，埼玉県川口市のケアハウスで一人ぐらしをしています。

趣味は，絵画作成，社交ダンス，写真撮影、英会話。

2 今一番伝えたいこと

やれる時やれることをして人生を全うし、:使命を全うし死ぬ前に良い人生だと感謝して死ぬこと。

私の使命は認知症になって元気を失っている人に元気を届けることと。認知症への偏見をなくすことです。

細かいことに気にせずにおおらかに生きる。失敗しても病気だから当たり前，自分を責めない。

日課を忘れても生活に支障ががなければ落ち込まない。自己肯定感を持って生きる。

毎日，生かされていることに感謝して，健康に過ごせばそれで十分だと考える。

将来の備えも大切だが，もっと大切なことは，いまを楽しみ，自分の人生に悔いを残さないことです。　人生を楽しむには，お金も今使う必要がある。お金を使う時期を逃さない，楽しいひとときにするためにお金を使う。

3 認知症がわかった経緯

1999年45歳のごろから、課内会議の議事録がかけなくなった。

短期記憶障害の為、業務に支障だ出てきて、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。発病はその6年前。

4　認知症と診断された時の気持ちと現在の思い

診断当時の思い

予期していなかったので、頭がが真っ白になり、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歳でした。 医師から十分な説明がなかったので、私は書店や図書館に通い、「アルツハイマー病」に関する本 をかったぱしから読んで勉強しました。 でも、知識が増えるごとに、私は希望を失っていきました。

何を読んでも

「認知症になると、考えることが出来なくなる」

「日常生活ができなくなる」

「いず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です。

 ・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。

5 現在起こっている問題点とその対策

1 睡眠障害を起こしいる。12時に寝て4時に目が覚める。徹夜することもある。

対策　　夜、寝る努力はするが，どうしても眠れない時は，音楽を聴いたり，写真集，絵本，星野富弘の詩画集を見て楽しく過ごす。毎日朝散歩して，体内時計をリセットして体調を整える。

2 時間感覚がなく，食事の時間に遅れる。バスに乗り遅れる。

対策　アラームを設定して，iPhone のリマインド機能で指定された時刻に何のアラームか教えてもらう。

3 何かをする意欲がなくなる時もある。

考え方　病気のため仕方がないと諦める。スマートスピーカーアレクサで，歌手名，曲名を指定して，好きな曲を聴く。

4 お店で支払う時、小銭が数えていると支払い代金を忘れてしますので，毎回，お札で支払ので、小銭が貯まる。

対策　　　Suicaまたはクレジットカードで支払う。

5 地図が読めないし，方向感覚がないので(場所の見当識障害)新しいところうに一人で行けない。空有間認知能力が障害を受け，飲み屋でトイレに行っても，元の席に戻れない

対策　案内人を頼む。

6 忘れ物が多い。

対策　　出かける前日から持っていくものを用意する

7 ものをよくなくす。最近，実印，認印，スイカ，スマホ，お薬手帳，クレジットカードを無くした。

対策　探すと混乱するので，予備のもの．代替品を用意する。なんでも、定位置を決めて，無くさないようにする。

8 人の名前が出てこない。

対策　　知人リスト作る。必要があれば，写真付きにする。

9 音がうるさく，テレビ，ラジオが聞けない。

対策　写真集，絵本，星野富弘の詩画集を見て楽しく過ごす。

10 いつも行くスーパーで商品の位置がわからない。

対策　Amazonで買える商品はAmazonで買う。商品の位置を店員に案内してもらうう。

6 私の生活の工夫

1 その日の予定がわからないので，その日やることを，やる時刻がまで、apple watch. に予定を表示して，時間が過ぎたら，次の予定を表示する。

2 予定はgoogleカレンダーを使って管理して，スマホで何時でも予定を確認する。

3 スマートスピーカーアレクサを使って，音楽を聴いたりアラームを設定して出かける時刻を知らせてもらう。

７　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。私は毎日3000を目標に歩いてい。

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、人にそばにいる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。

８　いかに生きるか

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、嘆いたリ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い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。人生はをどう過ごすか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　　私の思い

1 私たちは、社会を構成する一員なので、あてにしてほしい。

　　本人には本人のペースがあるので暖かく見守って欲しい。

2 命に関わりのない、失敗はさせて欲しい。プライドを傷つけないでほしい。

　　色々な能力が残されているので、できるように励まして欲しい。

3 時間がかかっても、能力維持のために、できることはさせて欲しい。

　　1回できなくとも、できないと決めつけないで、励まして欲しい。

4 私たちの意見を尊重して欲しい。活躍する場所を与えてほしい。

　　できることに着目して生きていこうと思います。

5 私たちの能力を信じて、なんでもさせて欲しい。一時凌ぎにの嘘はつかないでほしい。

　　失った機能をを嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きていく。

6 やりたくない時もあるので、やらなかっとといって、できないと決めつけないで欲しい。

　　　毎日生かされていることに感謝して生きていく。

7 失敗しても、何度でも挑戦させて欲しい。役割を与えてほしい。

　　役割が与えられないこと，することがないことが一番辛い。

　　　トライアンドエラーで学習して、豊かな生活をする。

　　　ないものねだりをしなくて、持っているもので満足する。

8 できることではなく、できなくとも、好きなことをさせて欲しい。

　　　保護という名目で私たちの自由を奪わないで。

9 どうせできないと、色眼鏡で見ないで欲しい。

　　　できないことだけ支援して、できることを奪わないで　。

　　　私たちにいない場所で私たちのことを決めないで。

　　　認知症であるため、能力があるにに、相手にされないのは辛い。

10 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。

　　　人間の価値は、あれができる、これができるにの有用性で決まるのではない。

まとめ　　認知症の偏見をなくし、命に関わらない事柄は失敗しても、何度でも挑戦せてほしい、保護という名目で自由を奪わないでほしい、自主性を尊重してほしい。　　　一〇分

１０人生のふりかえり

認知症になると思考力が低下するのでその前に，次に質問に答えて人生の見直しをする。

答えは、私の1例です、あなた固有の答えを探しましょう。

問い1 自分の人生に意味があったと思いますか？

答え、私は、クリスチャンになってから貧しい子供たちを支援する団体に毎月27000円仕送りして、社会貢献ができた。

人生の意味を探すだけで、人は幸せになれる。自分の頃ばかり考えていたら、生きるのが辛かった。神様のために生きるこが人生の目的であると知ってから、人生が楽しくなった。

　誰の、どのような人生にも必ず意味があります。

あなただけの「生きる意味」を探すことで、明日からの日々を強く、幸せに生きられるようになります。私の生きる意味は、認知症でも充実した生活が送れて、楽しく人生が送れることを、認知症当事者に伝えることです

私の人生の目的は、認知症でも充実した人生が送れることを身をもって示すことです。

問い2 どうしてもやりたいことがありますか？

答え、私は、本も2冊出版したし　絵画の個展も開催したし、ピアノ発表会もしたし、自分史も、画集も出したので思い残すことはありません。やりたいことがあれば、幾つになっても始めるべきです、遅いということはありません。

やらずに後悔するよりやって後悔するほうがいい。

問い3 今、後悔していることはありませんか？

答え、そのときどき精一杯生きてきたので、悔いはないです。

悩みや苦しみが1人で抱え込まない。苦しみは、希望と現実のギャップから生まれてくるので、現実を理想に近づける努力をしたり、理想のレベルを下げたりして、悩みを軽減する。ときどき寂しくなること以外は悩みはありません

悩んだり、判断に迷ったときは1人で抱え込まずに、必ず誰かに相談するようにしましょう。

問い4 これからの人生で何を大事にしたいとおもいますか？

答え、人の役立つことがしたい。認知症でも、充実した生活を送れることを身をもって示したい。

人生の終わりを考えたときに、「どう生きるか」が見えてくる。自分にとって、何が大事か見えてくる。私の場合、心許した、友が一番大切である。友を大切にしたいとおもっています

「自分がどう生きたいか」がわからなくなったときには、「どのように最期を迎えたいか」を考えて、みましょ。やりたいことは全てやり後悔しない人生を送って、死んでいきたいと思っています。。

問い5 1人でがんばりすぎていませんか？

答え、私はがんばりすぎていません。出来ることをできる範囲でやるだけです。

やり残した後悔は、人に委ねることで消えていく。

人は「やるべきこと」ができていない自分を責めてしまいがちです。

「自分がやらなければ」と言う思いに苦しんでいる人は、「もしあと1年で人生が終わったとしたら」と考えて、それが本当に自分でやらなければならないことかわかるはずです

問い６「自分らしさ」は見つかりましたか。

答え、　出来ることを　出来る範囲でやる。それに尽きる。焦らない、できないことはあっても、人の力を借りて賢く生きる。

自分にとって得意なこと、不得意なことをしているときも自分である。家族、親しい人、上司、他人、親戚の人、それぞれ、違った対応をしているが、それも全て自分である。

「遠慮しすぎも」も「我慢のしすぎも」もうやめる。

遠慮や生活するのに苦しさを感じている人は自分のために時間を少しずつ増やしていきましょう

問い7 家族、友人との時間は十分に取れていますか？

答え　　取れています。

あと何回、大切な人とあえるか？

いつかは大切な人との別れる日が来ます。たとえ残された側に立ったとしても「心はつながっている」と安心することができます。

問い８　孤独を抱えていませんか？

答え　私は孤独を抱えています。

孤独は優れた精神の持ち主の運命である。

孤独と言う問題はとても難しいもの。簡単に答えが出ると思いません。ですが仮に1人だったとしても、この世の世界に生きている喜びは感じられると私は信じています。イエス様がまじかにいると感じると、孤独が癒されます。

問い9 今までの仕事や働き方に満足していますか？

答え、その時々、精一杯仕事してきたので満足しています。

他者の幸福を望むと心に「支え」と「希望」が生まれる。

名誉やお金など、目に見えるもので得られる「自分だけの幸せ」には限界があります。

誰かと競争し、他人と自分を比較している人は、心に平安が訪れる事はありません。

しかし、他人の幸せを希求ことができれば、心のおだやかさを得ることができます。

問い10 努力したことに虚しさを感じていませんか。

答え　　感じていません

たとえ報われなくても努力した事実は残る。

努力は必ず報われるとは限りません。どれほど努力しても思うような結果が出せず絶望したり怒りを覚えた人することがあるでしょう。しかし良い結果につながらなかったとしても努力した事実は残ります。努力したこと、努力をする過程で学んだ事は、結果よりもはるかに大事なものです。

問い11 今までの人生で1番誇らしいらしい事はなんでしょうか？~

答え、クリスチャンになることを決意したことです。クリスチャンになったので、人生の目的が、神を喜ばせること人生の目的だと分かり、生きるのが楽しくなりました

死を前にすると、人生の素晴らしさがわかる。死を直前にすれば、自分の人生が肯定できる。

最後の時が近づくと、多くの人は自分自身や自分の人生を肯定するようになります。

「自分の人生に良いことなどなかった」「自分には価値がない」と思っていた人でもそれまでの歩みを振り返り、自分が存在した意味や、この世界の素晴らしさに気がつきます。

病気をすると、何気ない日常、一人でコンビニ行けること、食事がおいしいこと、誰の世話にならなくて、トイレに行けることに対して、幸せと感謝が感じられる。

問い12 未来に夢を描きますか。

答え　やりたいことは全てしたので、新たな夢はありません。

未来に思いはせる自由はすべての人に与えられている。

　人には、未来に思いを馳せる能力があり、自由があり権利があります。

しかし、未来に夢や希望を抱けないと、人は「今」をしっかりと生きることはできなくなります。

逆に、健康な時でも、病気や死と言う大きな苦しみを考えている時でも、未来への思いこそが、人が生きていく上で支えとなるものです。わしに望みは、死でイエス様の前に立ったとき、よくやった忠実僕と、お褒めの言葉をいただけることです。

問い:13 どうすれば、生きていて良かったと思えるでしょうか。

答え、自分で生きているのではなく神様によって生かされていると感謝して生きることです。

人生にはいろいろなな時が訪れます。楽しい時、嬉しい時、幸せな時。そして悲しい時苦しい時絶望した時。

では辛い時、あなたの心の支えとなってくれたのは何でしょうか。辛い時私の心の支えとなってくれたのは聖書の言葉です。「あなた方のあった試練は皆人の知らなきものではありません、神は真実な方ですから、あなた方に耐えられない試練は与えない」この聖書の言葉を聞き、安心して生きられる。

どんな出来事にも「これで良い」と許せる日が来る。

生きる目的や自分自身の価値を見失っている時、生き生き生活できたときの自分が支えになってくれることがあります。

普段は忘れていても過去の自分を丁寧にに思い出すことが、人生の意味や価値を築くヒントになります

問い14 辛い悩み、息苦しさはありますか。？

答え、つらい悩みはありませんが寂しい思いはあります。

人は悩み、苦しむほど成熟していく。

人が抱えている悩みや苦しみの中には、どうしても消すことができないものがあります。

しかしどのような苦しみからも人は必ず何かを学びます。

苦しみに直面し悩む時によって初めて人生にとって大切なことに気づくのですそれができたとき人は本当の強さや幸せを手に入れます。

問い15 自分を追い詰めすぎていませんか？

答え　追い詰めすぎていません。

人生を楽しむために、あなたは何を望むのか。

毎日があまりにも忙しく、「しなければならないこと」が山積みになっている人はその中に「しなくてもいいこと」が混ざっていないかいちど立ち止まって考えてみましょう。

そうすればあなたにとって本当に必要なもの、あなたが本当にやりたいことが見えてくるのです。

人に委ねることを学びましょう。

問い16 「自分は思い通りに生きられない」と思い込んでいませんか？

答え　　思い通りには行きませんでしたが　これで良いと思っています。

認知症になり、いろいろなところうに、講演に行きいろいろな人とお知りあいになり新しい人生が開けた。

選択できる喜びはかけがえのないもの、人は常に自分にとってより良いと思えるものを選んで生きています。

その当たり前のある喜びは、健康なときにはなかなか感じないかもしれません。ですが人生の終末期「旅行に行けた」ことや「誰かと食事をした」などの小さな選択が大きな喜びになったことを感じている人もいます。

今自分が何を選べるえのこと、その尊さを改めてお伝えしたいと思います。

問い17 自分の心の声が聞こえていますか？

答え　最近、自分の声に耳を傾けるようになりました。

これまで、様々なお話をしてきましたが、最後に、私が生きる、上で最も大切なにしていることを、皆様にお伝えしたいと思います。

それは「どんな時でも、自分の気持ちに誠実に、正直に生きること」「自分の尊厳を守ること」です。

自分の内側にある声なき声に耳を傾ける

自分の本当の気持ちは、他人やもちろん、自分自身はなかなかわかりません。

「自分の気持ちがわからない」と言う人はこれまでの自分の人生を振り返ってみましょう。何が好きだったのか大切だったのか

その記憶の中に、本当の自分の声が隠れています声なき自分の声に耳を傾け、時折、そんな時間を作ってみてください

後悔のない人生

・自分で自分を否定しないこ

・幾つになっても新しい一歩を踏み出すこと

・家族や大切な人に、心からの愛情をしめすこと

・今日１日を大切に過ごすこと

 私の人生は誰かの支えになっていることを自覚して、自己肯定感を持って生きること

　ものごとには、時があるので、我慢したり、待つことも必要である

　どんな状況でも、自暴自棄にならず、希望を持って生きる。

　自分に誠実に正直に生きる

自分の人生、色々と挫折しましたが、その挫折のなからいろいろなことを学び、実り多い、充実した幸せな人生でした。

これからも、いろいろなことを学び、楽しく人生を送るつもりです。

毎日、生かされていることに感謝して生きているので、幸せです。

神様は、耐えられない、試練は与えないとおしゃっていますので、安心して暮らせます。

12 大なこと

人生で大切なことを3つ挙げるとするとなんですか？私は

1 細かことに気にせずにおおらかに生きる。

2 何ができなくとも自分の生き方に自信を持って，自己肯定感を持って生きる。

3 将来ではなく今をを大切に楽しく生き，悔いのない人生を送る。:

ことだと思っています。あなたは何を大切に生きていますか？

1 おおらかを辞書で調べてみました。心がゆったりとして　こせこせしないさま。

　おおらかな人生とはどんな人生か自分なりに考えてみました。

1. 些細のこと，細かいことを気にしない人生。
2. ささいななことで人と争はない人生
3. ゆずれない事は相手に理解してもらうがどうでも良い事は相手に合わせる人生

2 自己肯定感持って生きるとはどういうことか考えてみました。

1)ありのまま自分を認め自分を否定しない。

2)自分を肯定してプラスの面を生かして生きる。

3)自分のマイナスな部分を気にしなくて常に前向きに生きる。

3 現在を将来の準備期間として生きるのではなく、今を楽しむ生き方。

まとめ　　ささいなことを気にせずおおらかに現在を楽しむ人生。こんな人生を歩む。

　　　　　やっていることが，社会貢献になるかならないかさほど重要でない，楽しことに

　　　　　重きを置き残りの人生を歩む。やっていることが社会貢献になればなお良い程度です

　　　　　自己満足にためにやっているのですねと言われても気にしない。