

## 自己紹介

1954年5月岐阜県に生まれ、現在69歳。

名城大学工学部数学科卒業して、中学の数学の教師を経て、システムエンジニアとして勤務。

39歳の時、川口福音自由教会で洗礼を受け、クリスチャンとなる。

2005年10月、51歳の時にアルツハイマー型認知症と診断され地獄のような生活を送る

旧約聖書「わたし(神)の目にはあなたは高価で尊い私はあなたを愛している」と言う聖書の言葉で立ち直り全国で認知症の体験講演会を始める。これまでの講演回数が100回以上。

2014年、認知症本人の全国組織「日本認知症ワーキンググループ」を設立、共同代表に就任。

現在「一般社団法人、日本認知症本人ワーキンググループ」理事。

2007年、臨床美術に会い、絵画を描く。

2016年に、初めてピアノを習う。

ここ数年は、SNSによる情報発信を活発に行っている。

### 日々の心構え

- 1 認知症になっても、不便であることで、後ではない。好きなことをして過ごす。
- 2 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。
- 3 取り越し苦労はせずに未来は明るいと思える。
- 4 認知症になってもできないことも増えたが、できることもたくさんある。自分の能力を信じて生きる。
- 5 どんな試練にあっても、神様のご計画があり、試練に脱出の道が用意されているので、希望を持って生きる。試練には負けない。
- 6 人はひとりでは生きていけない、周りの人の力を借りて賢く生きる。

### 最近の困り事

- 1 知人の名前が出てこない。ひどいときには毎日一緒に食事をしている隣の名前が出てこない。  
対策 アイウエオ順に知人リストを作り、スマホで名前を確認する。
- 2 何もする気力がない。  
対策 そんな時もあると受け止めて、やる気が出るのを待つ。生かされているだけで幸せだと思って生きる。
- 3 時間感覚がなく、決められた食事の時間に遅れる。洗濯をしていることを忘れる。  
対策 スマホのアラーム機能を使ってその指示で動く。
- 4 スケジュールが覚えられない。  
対策 Google カレンダーで予定を管理する。
- 5 曜日にちがわからない。  
対策 スマホで呼び、日にちを確認する。
- 6 夜眠れない。  
対策 好きなことをして過ごす。音楽などを聞く。無理に寝ようとしない。

### いやなこと

- 1 記憶や能力を試されること。

- 2 何もわからない、何もできない能力の低い人だと思われること。
- 3 認知症について、何もできない、何もわからない病気だと思われること。
- 4 だれでもする失敗を認知症だからといって、色眼鏡で見られること。

### 言いたいこと

- 1 私たち、認知症、当事者は、介護者されるだけの対象ではない。立派に世の中のためになることもある。
- 2 私たちの能力を信じて何でもさせてほしい。
- 3 命に変わらない、失敗なら失敗しても良い。おおらかな目で見たい。神経質にならないでほしい。
- 4 毎回、同じことを尋ねても、同じ回答で良いから、親切に対応してもらいたい。

### 出来ることリスト

- 1 Apple Watch の Suica 機能を使って、コンビニまたはスーパーで自由に買い物ができる。
- 2 iPad、iPhone から文章、写真、動画 Facebook に投稿することができる。
- 3 銀行 ATM から現金を引き出したり送金することができる。
- 4 迷うことなく、1 時間散歩することができる。
- 5 iPad を使い、文章ソフト Pages を使って講演原稿を作ることができる。
- 6 乗換案内ソフト駅探を使って指定された時刻に指定された駅に行くことができる。
- 7 お金の管理ができる。
- 8 困った事は、iPad に入力することができて対策を考えることができる。
- 9 何でも自分で考えて自分で行動することができる。
- 10 本を読むことができる。

### どう接してもらいたいのか

- 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われたい。
- 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ほしい。
- 6 そんなことは小学生でも知っているって言うように馬鹿にしないでほしい。
- 7 できることまで支援しないでほしい。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ほしい。できないことだけさりげなく手伝ってほしい。
- 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ほしい。
- 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。