2020年６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、岐阜県の6人兄弟の次男として生まれる。

　　小学校に頃から、算数が得意な、作文がにがてな少年でした。

　　1977年名城大学理工学部数学科卒業。

　　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、洗礼を受け、クリスチャンになる。

　　2005年51歳の時、アルツハイマー型認知症と診断される。

　　診断後、地獄の生活を送るが、旧約聖書「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」で立ち直り、認知症の体験談を全国で講演。講演回数100回以上。

　　2014年　認知症の全国組織、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。

　　2014年認知症の体験談を綴った「認知症の私が伝えたいこと」を大月書店より出版。

【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。

【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。

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」おおがなくても、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。

【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。

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。

【私はこう生きる】

天から言葉が降りてきました。

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　天国いったときに報われるので、死ぬまで人のために尽くす。

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、くつろげる行き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。23 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。

コメント

【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。4分 24分

コメント

【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　生き方は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

【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受け入れること。

     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。

【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。

【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) なにもできなくとも、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

【パートナーと有意義な生活を送る】

1 パートナーとは

1) 同じ目的を持ち、お互いを尊重しあい、喜び合い、ともに考え行動してくれる人。

2) 認知症当事者の人権、自由、自主性、夢を尊重して、守ってくれる人。

3) 困ったことを、上から目線でなく、対等な立場で、解決策を考え、援助してくれる人。

4) お互いに別人格で、意見の相違が出ることを前提に、きたんのない意見を述べあいお互いに感謝しあい成長できる仲間。

2 介護者とパートナーの違い

介護者は、日常生活の世話、身体介護をする人で、パートナーは、その人の人生において寄り添い、心の支えになり、その人のー生。の伴走者です。パートナーは、介護を手伝う人もいますが、手伝わない人もいます。

3 パートナーの役割

１) 認知症当事者の夢の実現を手助けする。

2) 認知症当事者の能力を信じ役割を考える。

3) 上から目線ではなくどうすればより良い生活が送れるかを考える人。

4) 人生の伴走者となり、一緒に対等な立場で物事を行い楽しんでくれる人。

5) 認知症当事者の人権を理解してその人権を守る。

6) 認知症当事者の活動又は生活を支える。

7） 認知症当事者が人生に行き詰まったらその解決策を一緒に考える。

8) 困った事があったら自分の事のようにサポートしてくれること。

9) 同じ目標に向かっていたわりあい協力して目標を達成する手助けをすること。

10) 認知症当事者の人生に寄り添って心の支えになること。

【認知症の人の人権はまもられているか】

「認知症の人にも、基本的人権があるが、認知症の人は、判断能力がなく守ってあげる」とれられ、部屋に閉じ込めて、行動に自由が阻害されている現実がある。けれども閉じ込めて、何もさせないと、病気の進行がはやくなる。そうゆう意味では、基本的人権がまもられていない。

認知症の人は、守ってやらなければいけないという理由で、行動の自由が阻害されている現実がある。世間では、認知症の人は、何をするかわからない、問題のある人捉えているが、本当にそでしょうか。 理解する速度は遅いかもしれないが、ゆっくり、丁寧に説明すれば、たいていのことは理解できる。認知症の古いイメージで、認知症な人は何もできない、なのも考えられないと思っている人は多いのは、困ったことである。

徘徊は、無目的にあるくことと辞書にあるが、認知の人は、元住んでいるいえにかえりたいとか、スーパーに行きたいとか目的を持っているが、場所の見当識障害で目的地にたどり着けないだけで、徘徊ではない。みんなで、認知症の人を見守り、認知症の人の行動の自由を尊重すれば,認知症の人も生き生きして、病気の進行も遅くなる。認知症に人の、行動の自由を守りましょう。

一部の人を除いて、判断能力があるので、認知症の人の意向を尊重しましょう。

認知症の人は何も、特別なことを望んでいない、ごく普通の喫茶店でお話をしたり、買い物をしたり、散歩したりする生活をのぞんでいるだけです

【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。

コメント

希望宣言を読み上げる。

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、初めてのことをやってみます。

\*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

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波のように広がり、

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