2020年9月16日講演資料

認知症になった私が伝えたいこと

佐藤雅彦プロフィール

1954年、岐阜県の6人兄弟の次男として生まれる。

小学校の頃から、算数が得意な、作文の苦手な少年でした。

1977年名城大学理工学部数学科卒業。

中学校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。

趣味　絵画作成、ピアノ演奏、写真撮影。個展を開いたり、ピアノ発表会をしたり、画集も出版。

現在、66歳、ケアハウスで一人暮らしをしている。

【困っていること】

1 意欲がなくなり、外出することが面倒になり、何もかもがめんどうくさい。

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。バスの時間に遅れる。

4 今日の日付がわからない。

5 的確な判断ができなくなる。判断を間違えることも多くなる。

6 睡眠障害を起こし、寝付けなく、夜中3時に目が覚め、眠れない。

【出来ることリスト】

1 銀行ATMで送金や現金の引き出しができる。

2 Ipadで写真、文章、動画をFacebook に投稿できる。

3 買い物が自由にできる。

4 「駅探」を利用して指定された時刻に指定された駅に一人で行くことができる。

5 ipadで講演原稿が書ける。

6 認知症の体験を話すことができる。

7 お風呂を一人で入ることができる。

8 問題が起こっても一人で解決できる。

9 物事を一人で決める。

10 お金の管理ができる。

【最近思うこと】

1幸せは些細なことにある

最近、何気ない些細なことで、たまたま気分が良くなったとき、幸せのおそそ分けする、メル友がいることに幸せを感じる。たわいのないこと、些細な喜びを人に伝えて、共感しあい、喜びを分かち合うことに喜びを感じる。

なんでも効率的になり、効率第一主義になると、潤いがなくなり、人生がつまらなくなる。無駄は大切であり、無駄は人生に潤いを与え、余裕と歓びを与える。

寄り道をしたり、普段歩かない道を歩いたり、普段使わない道を選んで生活に潤いを与えましょう。

2 毎日の幸せ

自分が幸せだと感じることは、嬉しいときメールする相手がいること、一緒に共感できる友がいること。私にはそんな友達がたくさんいて感謝です。

　無理をせず、能力にあった役割があることが大切です。認知症でもたくさんの能力が残されている。私には、認知症になってからの体験を話す、能力と役割がある。役割があることが、生活の張りになり、充実感があり、毎日幸せだと感じられる。

３ 感謝の日々で毎日送ろう。

世の中には、ちょっとした不運を嘆いて、感謝をしないひとがいる、もったいないことである。

視点を変えて、世の中を見れば感謝したいことがたくさんある。例えば、私は２０年前にアルツハイマー病を患ったが、病気になったことは不幸であるか、病気になったおかげで、たくさんのひとから、助けられ、感謝がわいてきた。

感謝する気持ちで世の中を見れば、毎日が楽しくなる。つまらない、毎日だと思わず、あなたがつまらないと思う人生は、今日生きられなかった人にとってはとても大切な時間である事を思い出して、何事にも感謝していきる。

4 人は幸せには鈍感で、不幸せには敏感である。

不幸には鈍感になり、幸福に敏感になりましょう。それには、嬉しいこと、楽しい事を書き留めて、日々感謝して、今の幸せは、奇跡であり、小さな幸せを大切にして、人生をたのしみましょう。

5 忘れてもいいじゃないか

　　同じことを言っても、それは前にお聞きしましたと言っていただければそれで十分です。

また同じことを言ってうんざりされないことが私たちが喜ぶことです。お互いに楽しく過ごしましょう。

6 お互いに違いがあっても、賛成できなくとも こんな考えもあるのだと、理解を示そう。

違いがあってこそ、お互いに価値がある。

7 ある当事者に言葉　支援ではなく、仲間が必要である。

出番があり、自分が必要とされている場面があること。このことは真実です。

支援されるだけでは自分は何もできない、ダメな人間だと劣等感を抱く。対等な立場で、一緒にものごとを考える仲間を必要としている。

８ 幸せになろうと思うときは、人に親切にする。自分の役割を探す。人を親切にすれば、周り回って自分も幸せになる。幸せは自分の気持ちのなかにある、気持ちの持ちようで自分は幸せだと思えば幸せになれる。人に優しくすれば、自分も幸せになれる。

9 認知症の人にも、役割、出番を与えてください。社会に貢献する事を望んでいます。

10 一方的にケアされることは、惨めに感じるので望んでいません。一緒に楽しんでくれる、パートナーを望んでいます。一緒に楽しみましょう。

【認知症の人の心がまえ】

1 認知症になっておぼえにくくなるが、周りが覚えてくれるので安心して覚えなくても良いと割り切る。

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い。

3 認知症になっても、覚えにくくなるが、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、神様のご計画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 おぼえにくくなることが多くなるが、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。

【地域づくりに取り組んでいる人に伝えたいこと】

1 認知症の人が世間に合わせるのではなく、世間の人が認知症の人に合わせる社会をめざす。

　例えば、認知症の人はものごとが覚えにくいが、認知症の人が覚えていなくとも、周りの人が覚えていて、認知症の人が覚えていなくとも責められない社会をめざす。

2 みじかな人の顔を認知できなくなっても、「あなたが私たちのことを忘れても、私たちがあなたを覚えているから大丈夫」と、認知症の人を安心させる優しい言葉をかける。

3 私たちの能力を信じて、何度でも挑戦させて欲しい。

4 気分、体調によってやりたくないときもあるので、それをしなくとも、できないと決めつけないで欲しい。

5 認知症本人は介護される対象だけでなく、私たちの構成する社会の一員であるので私たちが活躍できる、機会、場所を与えて欲しい。

6 同じ質問をしても、前回した質問を忘れているので毎回はじめて質問する気持ちなので、同じ回答でいいから、毎回笑顔で優しく対応してもらいたい。

7 個性、好みを大切にして欲しい。保護すると言う名目で私たちの自由を奪わないで。

8 時間がかかると言う理由で、できることまで取り上げないで欲しい。

9 正面の視野に入ってから、わかりやすくて話して欲しい。早口で喋らない。

10 反応が遅くても、考えているので待って欲しい。

【まとめ】

認知症であっても、不便であるが不幸でない。

自分の能力を信じて、自身に自信を持って生きよう。

毎日、生かされていることに感謝して生きよう。

以上