

私の障害と人生

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 細かいことに気にせずおおらかに生きる。
- 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おうが、どうして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

自己満足のためにやっているのですねと言われても気にしない。

過去を振り替えて

自己紹介

私は 1954 年、岐阜県の兼業農家 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。発病はその 6 年前 45 歳の時。

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、写真撮影 社交ダンス、歌、読書

現在、68 歳、川口のケアハウスで一人暮らしをしている。

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。

私は68歳で、週に2回社交ダンスの個人レッスンを受け、週1回 zoom による歌のレッスンを受け、月に2回絵画教室に通い絵画を描いていますので人生を楽しんでいます

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。

認知症本人の思い

一般の人の認知症のイメージは次の通りである。

- ・いつもボケーとして、なにを考えているかわからない人
- ・認知症の人は、何も判断できない、無能な人。
- ・徘徊したり、大声を出したり、暴力を振るう、問題を起こす人。
- ・物取られ妄想をする人
- ・いつも探し物をしている人。
- ・責任能力がない、保護しなければいけない人。
- ・何をしでかすかわからないので、自由を制限してよい人。。
- ・記憶できない、物覚えの悪い人。
- ・時間感覚のない、いつも今何時か聞いてくる人。
- ・家の近くでも、道に迷う人。

今の明るいイメージ

- ・認知症になっても、積極的に生きることができる人。
- ・障害があっても、人権があり、生命の危険がない失敗はしても良い、学習能力のある人。

- ・ 色々な可能性がある人。工夫すれば、仕事ができる人。
- ・ 認知症バリアーを抱え困っている人。
- ・ 学習能力もあり、責任能力もある人。
- ・ 自分の困っていることが認識でき、そのことに対して、工夫できる人。
- ・ 物覚えは悪いが、メモもでき、一生懸命生きている人。
- ・ 楽しむことを見つけて、楽しく暮らせる人。趣味を楽しめる

私は認知症を暗いイメージより明るくイメージに変えるために全力で取り組みます。

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、やらなかつととって、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。

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。

私たちには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、能力があるににもかかわらず、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、何度でも挑戦させてほしい、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。

現在起こっている問題点とその対策

1 睡眠障害を起こしている。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いますので、毎回、お札で支払うので、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 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おう。

私の出来ることリスト

出来ることリストを書き出して、自分に自信を持つ。

1 スーパーではクレジットカード、コンビニではスイカを使い、お釣りを気にせず、自由に買い物をすることができる。

2 銀行でATMを使い、現金を下ろしたり、送金することができる。

3 臨床美術で絵画を描くことができる。

4 喫茶店で、本を読んだして、一人で楽しく過ごせる。

- 5 洗濯が一人でできるアレクサを使い、音楽、ニュース、天気予報を聞くことができる。
- 6 zoom ができる。毎日 5000 歩を目標に歩いている。
- 7 乗換案内アプリ 駅探を使用して、指定された時刻に、指定された駅に行くことができる。
- 8 Ipad、スマホから、文章、写真、動画を Facebook に投稿できる。
- 9 アラーム機能を使い、指定された時刻のバスに乗ることができる。
- 10 iPad. 使い、文章を書くことができる。

まとめ 自分に自信を持って生きる。

私の工夫

- 1 人と会う時は、日にちを勘違いしているといけないので、前日に確認のメールを入れる
- 2 予定は、Google カレンダーで管理して毎朝 Google カレンダーを確認して、毎朝、iPhone のリマインドの指示に内容入力するメッセージは Apple Watch に届く。
- 3 電車で移動する時、途中駅が分からないので、常に緊張している。非常に疲れる。スマホでアプリ 駅タンを使って、開始時刻、到着時刻を調べて、電車に乗ったら、タイマーをかけ、所要時間で降りる。
- 4 3 万円以上の出費は鈴木 k さんに相談して決める。人に話すことによって頭の中が整理される。
- 5 スケジュールは覚えられないので、グーグルカレンダーで管理する。
- 6 困ったことがあったら、書き出して、調子がいい時に解決策を考える。解決策が見つからない時は、鈴木 k さんに相談して、解決策を見つける。

- 7 洗濯していることを忘れる。終了時刻にアレクサのアラームを設定する。
- 8 無い物ねだりはしない、持ってるもので満足する。
- 9 漢字はおろか、ひらがなも書けないときもあったので、iPad で文章を音声入力する。
- 10 Amazon で買い物をする時、本当に必要なものかよく考えてから注文する。余分なものは買わない。

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の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すか？

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」とい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よ

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」「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覚え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、多くの方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思い出すが、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、「しなければならぬこと」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。これで良いと思っています。

認知症になり、いろいろなところろくに、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。

今自分が何を選ぶべきのこと、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と
- ・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。

私の IT. 活用術

私は、認知症ですが、**ipad**、**iphone**、**Apple Watch**、スマートスピーカーアレクサを使って生活しています。

出かける時はアレクサでアラームを鳴らし、**iPhone**のリマインダー機能で指定された時刻に**Apple Watch**にメッセージが流れるようにしています。

ipad、は文章(メモ)を作成したり、講演資料を作成している。

iPad で Facebook、Messenger、line の閲覧、投稿をしています。

iPhone は、出先で、スケジュールを確認したり、音声入力でメモをとったり、目的地までの経路を調べたり、電話機としてしようしている。

iPad は商品をアマゾンで注文するときに使っている。

iPad で Google カレンダーの予定を入力している。

私の 1 日のスケジュール

朝、目覚ましを使わなくても 4 時に目が覚める。

iPhone の万歩計機能で歩数を記録しながら散歩すると。

iPhone のグーグルカレンダーで、予定を確認する。

定時に、食事前のインシュリンの打つ、アレクサのアラームと iPhone のリマインダー機能で通知が来る。

予定があるときは、出発する 30 分前にアレクサのアラームがなる。同時に iPhone のリマインダー機能で Apple Watch に通知が流れる。

よる、今日の出来事を ipad に記録して、明日の予定を Google カレンダーで確認して眠る。

行事があるときは、ipad の写真機能で写真をとる。必要によって、録音機能で録音記録をとる。

アレクサで曲名または歌手名を指定して好きな音楽を聴いている。

Ipad で Pages(文章を書くアプリ)で文章を書く。

道に迷っても困らないように、近所のことかわからなくなる前に、Google マップの操作に慣れておく。新し所に行く特に普段から Google マップを使い、その操作に使い慣れていく。

全体のまとめ

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。