

三鷹話し合い資料

佐藤雅彦プロフィール

私は1954年岐阜県に生まれ、68歳です。システムエンジニアとしてコンピューター会社に勤務していましたが、45歳の頃から仕事でのミスが出始め、51歳の時にクリニックの検査でアルツハイマー型認知症と診断されました。若年認知症です。翌年には会社を退職、これからどうやって生活していけば良いのかと、不安と恐怖で途方に暮れる日々を過ごしていました。クリスチャンだった私は聖書の言葉「わたしの目には、あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛してる」と言う言葉で立ち直りました。取るに足らない私が、神様が高価で尊いと言われたので立ち直る。

一人暮らしを続けたいと言うのが1番の思いでした。その後試行錯誤で住居環境を変えながら三鷹市にある認知症専門クリニックへ通院も続け、18年経った今でも一人暮らししています。

(現在は川口市のケアハウスに住み、介護保険は要介護1です)

大きな転機になったのは2006年の若年認知症家族会「ほしの会」の出会いです。ここから認知症支援者との出会いと交流が始まり、認知症と共に生きるための情報を入手しつつ、支援者や当事者仲間とのネットワークを広げていきます。そして2014年には認知症当事者の全国組織「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しました。講演活動や新聞、ラジオ、雑誌ホームページ、Facebookを通じて、当事者や家族、社会に向けて、自らの体験を語り、当事者の思いなどのメッセージを日々発信続けています。目指すのは「認知症になっても暮らしやすい社会を作ろう」です。その内容をまとめた著書、「認知症になった私が伝えたい」が、2014年に大月書店から出版され、翌年、NHKのドキュメンタリードラマ「認知症の私からあなたへ」として放映されています。そのほかBS日テレ深層ニュース、ラジオ深夜便「認知症カフェ」にも2回も出演鎌田實のラジオ番組「日曜は頑張らない」など多数出演。

認知症といっても、病状は千差万別、人それぞれ異なります。周りからは「本当に認知症か?」と言われたこともあります。認知症と診断された後、新しいことにどんどんチャレンジを続けて写真、趣味の写真や絵画で個展を開いたり、62歳からピアノを初めてピアノ発表会をしたり、2023年5月から若い頃、やっていた、社交ダンスも再開しました。2023年10月英会話の勉強も再開しました。塗り絵も始めました。ディサービスにも半日、週3回通っています。

2023年、現在でもできること

1 iPhoneの最新機種、iPhone14. Pro. Maxを自由に使いこなしている。iphoneで出来ることは美しい写真が撮れる。line. ができる。グーカレンダーで予定を確認できる。リマインダー機能を使いapple watch. に表示させる、予定を編集することができる。メールを送ったり、送られてきたメールを参照することができる。音声指示で電話をかけることができる。

2 Apple. Watch. を使い、次の予定をapple. Watchに表示させて、スケジュール管理をしている。セルラー型apple watch 単体で電話を受けたり、かけたりすることができる。メール、LINE、メッセージの受信をセルラー型Apple Watch 単体で、iphoneなしで見ることができる。

3 iPad. を自由に使いこなすことができる。iPadで、iphoneで撮った写真を同期させ、写真を整理して、アルバムを作ることができる。文章作成アプリpagesを使って、自由に文章を作ることができる。作った文章は、iPhoneから、いつでもどこで見ることができる。

写真は、ディサービスの様子

Tシャツの図柄は、私が描いた梅の絵画をプリントしました。



テーマ いかにかいけるか

- サブテーマ
- 1 私の生きる指針
 - 2 私の喜び楽しみ
 - 3 私の幸せ感
 - 4 感謝

- 5 私の工夫
- 6 楽しいこと
- 7 人生の楽しみ
- 8 これまでの人生をふりかえってこれからやりたいこと

1 私の生きる指針

- 1 できないことには目をつむり、できることに着目して生きる。
- 2 自分には無限の可能性があると信じる。
- 3 人と比べなく自分の人生を歩む。
- 4 できない事はできないと割り切り、人に委ねる。
- 5 お金を貯めるだけではなく、生きたお金の使い方をする。
- 6 人のために時間を使う。
- 7 迷って決めた事は、最良の方法だと信じて、後で後悔しない。
- 8 自分で決めたことは自分で責任を取る。
- 9 ゆだねた事は多少の不満があっても文句は言わない。
- 10 持っているもので満足して人を羨まない。
- 11 自分の能力を信じて生きる。
- 12 人のために時間を使う。もらうことより与えることに喜びを感じる。
- 13 忘れることを恐れない。記録を残し忘れても良いと思いきろしく過ごす。」
- 14 失敗を恐れず次々と新しいことに挑戦する。習得するのに人の数倍の時間がかかると覚悟する。
- 15 認知症でも不便であるが不幸ではない。
- 16 小さなこと、些細なこのには目を奪われないで、おおらかに生きる。
- 17 人の意見に振り回されることなく 確固たる自己を持つ。譲れない点には安易に妥協しない。どうしても良いことは、相手に合わせる。
- 18 課題には自分の課題いと人の課題があるので、人の課題には踏み込まないが、自分の課題にも踏み込ませない。
- 19 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があるという前提で付き合う。去る者は追わず、来るものは拒まずの精神でゆく。
- 20 生き方はいつでも変えられる、柔軟に生きる。些細なことにこだわらず、柔軟に生きる。
- 21 人生にゆとりを持つ。
- 22 どんな苦難を受けても人生を楽しむ。
- 23 人生には苦難がつきものなので、苦難に負けない。
- 24 チャンスは意外なところからやってくるので、希望を捨てない。
- 25 何ができなくても自分は尊い存在だということを忘れない。
- 26 優先順位を間違えることなく生活する。
- 27 ふがいない自分を受け入れ進む。
- 28 物事には良い面と悪い面があるので良い面だけを見て進む。
- 29 失った機能を数えたり嘆いたりせずに、残された機能に感謝して生きる。
- 30 負のスパイラルに陥ったらば楽しい事だけ考えて生活する。

まとめ 自分に自信を持って生きる。

2 私の喜び楽しみ

私の喜び

- 1 誰にも制約されず、自由に生活できる。
- 2 生活に支障がないだけのおかねがある。
- 3 認知症、糖尿病以外の病気はなく、至って健康である。
- 4 自分の意思でなんでも決めれる。
- 5 食事がおいしいと感じられる。
- 6 生かされていることに感謝できる。
- 7 自分には、無限の可能性があると信じられる。
- 8 たくさんの人から、見守られている。
- 9 たくさんのメル友がいる。
- 10 臨床美術、塗り絵を楽しんでいる。
- 11 毎日、幸せで幸福感がある。
- 12 未来は明るいと感じられる。

私の喜び楽しみ

- 1 使命、役割があること。私には、認知症で元気を失っている人に元気を届ける使命がある。
- 2 おいしいものを食べた時。友達と会食すること。
- 3 人に感謝された時。人の役に立った時。
- 4 夢が叶った時。画集を出して嬉しかった。個展をした。ピアノ発表会をした。自分史をを発行した。
- 5 絵を描いてる時。
- 6 音楽を聴くこと。
- 7 読書すること。
- 8 Facebook を見たり投稿すること。
- 9 写真を撮ったり、美しい写真を見ること
- 10 立てた目標が達成した時。 毎月、15 万歩歩けた時。
- 11 英会話を勉強している時
- 12 毎日、5000 歩、以上歩いて健康であること。
- 13 何気ない、日常が送れること。例えば散歩できること。外出する意欲があること。

まとめ 毎日、健康で、食事が美味しく食べられて、多くの他の楽しみがあり、役割があること。

3 私の幸せ感

幸せについて

幸せの4大要素

- 1 自分に自信を持ち、自分の能力を信じて
- 2 他人の目を気にせずに
- 3 やりたいことをして
- 4 生かされていることに感謝して生きること。

私の幸福な点

- 1 生活にこまらない程度の蓄えがある。
- 2 キリスト教信仰があり、死んだら天国に行ける確信があるので将来に不安がない。
- 3 ものごとを考える、能力がのこされている。
- 4 ケアハウスに入居でき、日々の生活に困らない。

- 5 メル友がいて、なんでも相談でき幸せである。
 - 6 Ipad が操作できる、考えた事を文書化できる。問題を解決する能力が残されている。
 - 7 毎日、平均 5000 歩歩くことができ、健康で幸せである。
 - 8 小さなことに感謝でき、毎日が楽しい。日々、感謝でいばいで、生活が楽しい。
 - 9 なんでも前向きに考えられる。例えば、いつまでも発展途上で向上心がある。
 - 10 いつまでも、青春の気持ちでいられる。—
- まとめ 日々、感謝して、向上心を持って歩むことができ幸せである。

幸せの理由

- 1 ケアハウスに住んでいるので、3 度の食事が定時に出てくる。
- 2 自由に外食できる。
- 3 自由に外出できる。
- 4 部屋の掃除を週 2 回ヘルパーさんがしてくれる。
- 5 Amazon で好きな本が買えて読める。
- 6 リクライニングチェアに座り、何もせずに音楽を聴いて過ごしても誰も文句いうひとがない。
- 7 誰にも干渉されず気ままな生活が送れる。
- 8 生活に困らないだけれの蓄えがある。
- 9 毎日平均 4000 歩以上歩いて幸せである。
- 10 まだ何かをする意欲が残っている。

どんな時に幸せを感じますか

- 1 異性と美味しい食事をした時。恋をしている時。人と繋がっている時。
- 2 物事がうまくいった時。幸せだと感じらるる時。私は今幸せです。
- 3 夢が叶った時。質の良い睡眠が取れた時。
- 4 健康で五千歩歩けた時。健康であること。何不自由ない生活を送っている時。
- 5 新しい出会いがあった時。感謝できることに出会った時。
- 6 感銘した本に出会った時。人に親切にした時。
- 7 美しい風景、花に出会った時。
- 8 素晴らしい、歌、音楽に出会った時
- 9 何かに挑戦したくなった時、自己成長したくなったとき。
- 10 使命があること。好きなことをしている時。臨床美術で絵を描いている時。

幸せな点を考えるとワクワクする。
日々、不平不満なく幸せである。

私の幸せの条件

- 1 問題が起こったとき、解決策が考えられる能力が残っていること。
- 2 毎日、生かされてことに感謝できること。
- 3 小さな喜びに感謝できること。
- 4 毎日、平均 4000 歩歩いて、健康であること。
- 5 将来に不安がないこと。将来に希望が持てること。
- 6 役割があること。目標を持って生きること。使命があること。
- 7 信頼できる友がいること。何でも相談できるメル友がいること。イベントに誘ってくれる友がいること。
- 8 生活に必要なお金があること。
- 9 ハリのある生活が送れること。

- 10 持っているもので満足できること。無い物ねだりはしないこと。
 - 11 不平不満がないこと。
 - 12 衣食住に困らないこと。
 - 13 できないことには目をつむり、できることに注目して生きること。
 - 14 できないことはできないと割り切り、人の力を借りて賢く生きること。
 - 15 不幸に鈍感、幸せに敏感に生きること。
 - 16 失った機能を嘆かなく、残され機能に感謝して生きること。
 - 17 好きなことをする意欲があること。
 - 18 楽しみがあること。私に絵画作成と言う趣味がある。楽しい食事ができる食欲がある。
 - 19 自分を客観的に見れること。いろいろなことが文章化する能力が残されていること。
 - 20 何でも相談できる身内がいる。
- まとめ 毎日感謝して生きること。
私は一部を除いて満たされていて幸せです。

まとめ 毎日、役割があり、平凡に充実した生活があれば良い

4 感謝

出来ることを、出来る範囲で行い、考えられるてのことをしたら後神に委ねる。
成り行きに任せることも時には必要である。
何事にも時があるので、焦らない。

- 1 いつも 3 時間か 4 時間しか眠れないのに、6 時間ぐっすり眠れた時など感謝です。
- 2 毎日、寝覚がよく朝散歩 3000 歩以上でき感謝です。
- 3 ケアハウスで、定時に 3 食食事が出てきて感謝です。
- 4 時間感覚がなくても、スマホのリマインド機能を使い Apple watch に次の予定を表示して、生活に支障がない生活が送れていることに対して感謝です。
- 5 小さなことに感謝でき感謝です。本を読む気力があるので感謝です。
- 6 毎日、生かされていることに感謝です。生活に不平不満がない。
- 7 生活に、困らないだけの蓄えがあるので感謝です。
- 8 月 2 回、臨床美術の教室に通えて感謝です。
- 9 毎週、月曜と水曜、運動のディサービス、火曜日入浴サービスのディサービスに通えて感謝です。
- 10 毎週 月曜と木曜、ヘルパーさんが部屋を掃除してくれるので感謝です。
- 11 何でも話せるメル友がいて感謝です。
- 12 いつも困った時には助けてくれる、知人がいて感謝です。
- 13 Ipad が自由に使えて、文章を書いたり、メールしたり、写真を撮ったり、Facebook に、文章写真、動画を投稿できる、Google カレンダーで予定が管理でき、zoom ができ感謝です。
- 14 Iphone. 自由に使え、電話したり、メールしたり、グーグカレンダーで、予定が管理でき便利です。
- 15 困ったことが起こったら、iPad に問題点を書きだし、解決策を考える能力がのきされていて感です。
- 16 銀行 ATM より、送金でき、現金を引き出すことができる感謝です。
- 17 コンビニ、スーパーで自由に買い物ができる。Suica 又は、クレジットカードで決済でき、財布に小銭が貯まることなく感謝です。
- 18 Amazon で、自由に買い物ができ便利です。
- 19 バスを使って、臨床美術教室に通えるので感謝です。
- 20 電車、バス 地下鉄を乗り換えて、三鷹のクリニックに一人で行くことができ感謝です。
- 21 臨床美術で絵を描くことができ感謝です。
- 22 洗濯が一人でできること。

- 23 zoom ができること。
- 24 駅探を使用して、指定された時刻に指定され駅に行くことができる。
- 25 Google カレンダーを使い、予定が管理できる。
- 26 クリーニングに一人で行くことができる。
- 27 散歩に一人で行き来することができる。
- 28 自分の意志でどこでもいける。
- 29 自分何でも決めれる。自分の判断でなんでもできる。
- 30 誰にも干渉されることなく、一人住まいができる。
- 31 自分の感情をコントロールできる。
- 32 お金を管理できる。
- 33 自分史を書いた、画集を出版した。
- 34 意見、考えを発表する、Facebook、ホームページがある。
- 35 毎朝 7 時に M さんと、電話で今日の予定をお互いに確認しあい、感謝です。
- 36 血液検査でどこも異常がなく健康に暮らせて感謝です。
- 37 毎日、3000 歩以上歩いて、楽しくて感謝です。
- 38 毎朝、Facebook に投稿することができきッメッセンジャーで朝の挨拶ができる人がいて感謝です。
- 39 文章を書く能力が残されていて感謝です。
- 40 皆さんから、たくさんの支援を受けて幸せです。

5 生活の工夫

生活の工夫

- 1 時間感覚がないので、1日のスケジュールをスマホのりマインド機能を使い Apple Watch に表示して生活に困らないようにしている。
- 2 時間感覚がないので、食事の時間に遅れるが、アラームを設定して、アラームの指示で動いている。
- 3 洗濯をしていることを忘れるが、アラームを設定して、洗濯物を取り出している。
- 4 今日の日付が分からないので、今日の予定がわからない。Apple Watch で日付と時間を確認して生活に困らないようにしている。Google カレンダーで予定を確認している。
- 5 時間感覚がないので、約束時間に遅れる。乗り換え案内アプリで経路を調べて、約束の 15 分前に着くようにしている。
- 6 部屋が散らかる。ヘルパーさんに週 2 回きてもらい、一緒に掃除をしている。
- 7 買い置きしてある商品を買ってくる。買ってはいけないリストを持って買い物に出かける。
- 8 外出の前日から、準備をしている。着てゆく服を出し、持ち物を用意する。
- 9 小銭が溜まるといけないので、Suica かクレジットカードで決済している。
- 10 健康管理のため、毎日平均四千歩歩いている。
- 11 十分な睡眠をとるため、11 時にベッドに入る。
- 12 万歩計のアプリをスマホに入れて、歩いた歩数を記録して、歩く励みにしている。
- 13 テレビは目が疲れるので、スマートスピーカーアレクサ、ipad の YouTube で音楽を聴いています。
- 14 困ったことは、ipad に入力して、対策を記録している。
- 15 健康管理のため週 2 かい、マシンリハビリのディサービスに通っている。
- 16 月 2 回、臨床美術で絵を描いている。毎日 Facebook を更新している
- 17 週 1 回外食をしている。外食を楽しんでいる。
- 18 出来るだけ本を読むようにしている。
- 19 音がうるさい時のために、絵本、写真集を用意している。
- 20 世の中なるようにしかならないので、楽天的に考えるようにしている。
- 21 余分なものは買わない。

- 22 間食はしないようにしている。
- 23 ボケーとしていても、自分を責めないようにしている。
- 24 定期的にこれで良いのか、生活の見直しをしている。
- 25 外出を楽しんでいる。
- 26 これでいいのという合言葉で、自己肯定感で生きている。
- 27 健康のために、毎日 3000 歩を目標に歩いています。
- 28 時間があると iPad で文章を書いている。
- 29 焦らずのんびり暮らすことをもつとうにしている。
- 30 メッセンジャーや line でチャットをしている。

6 楽しいこと

楽しい暮らし方

- 1 未来は楽しいと思い、希望を持って生きる。自暴自棄に落ちらない。
仕事以外に興味を持ち、楽しい、張り合いのある生活を送る。
持っている物で満足して、不平不満を言わない。
話していて何を考えているのかわからない人は、次回から近づかない。
話していて楽しくない人は、次回から近づかない。
人と会話のキャチボールをして親しくなる。
知人の紹介の人を中心に付き合い、人の噂ではなく実際会って、自分の判断でつきあうかどうかきめる。一生勉強である。人の意見に惑わされることなく自分の意見を持つ。
人は将来、変わるかもしれないと、了解して付き合う。
集団生活では、関係が悪くなった時、逃げ場がないので、挨拶程度で深く付き合わない。
自分が好感が持てる人だけと付き合う。好感が持てない人には近づかない。
自分を無視する人には近づかない。友達は多く持たない、持つと維持に大変である
時間をかけて話さないと、本当の人柄がわからないこともある
不安があることはしない。不安のことは多くの場合起きないと考える。
- 2 できないことは無視して好きなことやりたいことに着目して生きる。
人の意見も尊重するが、自分の意見も尊重してもらおう。自分のことだけ考えている知人には近づかない。人に多く期待しない。
してもらおうことを考えるのではなく、人にしてやれることを考える。
もらうことよりあたえる喜びを知る。
- 3 楽しいことを考えて、暮らす。例えば旅行の計画を立てる。
命にかかわらない、失敗はしても良いので、歳を取っても新しいことに挑戦する。ボケ防止になる。自分の考えていることは文章にして残す。できれば Facebook に投稿して読んでもらう。人生は自分思い通りいかないと悟り、自分の不甲斐ない面を認めて、できないことはできないと認めて、人の力を借りて賢く生きる。
- 4 何事も、良い面、悪い面があるので、良い面を採用する。悩みは人に聞いてもらい、スッキリして過ごす。話をするときは、タイミングと場所を選ぶ。
何事もネガティブにとらえるのではなく、ポジティブにとらえる。
- 5 貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をして、楽しく生きる。
悪いことが起こったら、次は必ず良いことが起こると確信する。
- 6 世の中は、なるようにしかなないので、余計な心配はせずに、楽天的に暮らす。
災害が起こっても、なぜ私だけに、この災害が起こるのですかと考えるのではなく、この災害から私は何を学ばば良いのですかと祈る。悪いことが起きてもたまたま起こったと考えて引きずらない。悪いことが連続して起こるとは考えず次は必ず良いことが起こると確信する。自分の価値観を人に押し付けない、人の意見はそうゆう考えもありますねと聞き流して、議論しない。
- 7 取り越し苦労はしない。毎日、楽しかったこと、感謝できたことを併せて 3 つ日記に書く。
できることをできる範囲でやり、無理はしない。毎日生かされていることに感謝して生活する。

- 8 気難しい人、性格が合わまい人には近づかない。ネガティブのスパイラルに陥ったら楽しことだけ考えて、ネガティブの考えを断ち切る。
- 9 未来は明るい信じる。達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。
人には人の生き方があるので、他人の生活には干渉しない。余分なことは言わない。聞かない。
- 10 考えられる全てのことをしたらあとは神に任せる。
細かいことは気にせずにおおらかに生きる。
性急、短絡的に考えるのではなく、長いスパンで物事を考える。

7 人生の楽しみ

- 1 短所を治すより、長所をのばす。私に適用するなら、忘れることを恐れるより、臨床美術で絵を描くことをたのしむ。楽しことを見つける。
- 2 できないことを嘆くのではなく、好きなこと、得意なことをして、人生を楽しむ。
自分には、無限の可能性が残されていると信じる。
- 3 向いている、向いていないは3ヶ月くらい、努力してやらないとわからない。
- 4 自己肯定感を持って、自分の能力を信と信じてものごとを行う
- 5 焦らず、気長に取り組む。何事にも時がある。待つことも必要である。
- 6 直感を大切に生きる。グダグダ考えない。
- 7 人の意見に振り回されない、自分の生き方は、自分で考える。
- 8 人にできるだけ依存しない。
- 9 できないことは、できないと割り切り、人の力を借りる。
- 10 持っているもの(財産、能力)で満足して、工夫して生きる。ないものねだりはしない。
- 11 七転び八起き、失敗にめげない。
- 12 人を祝福する。他人の喜びを、自分の喜びとする。人を羨まない。
- 13 小さなこと、些細なことにくよくよせずにおおらかに生きる。
- 14 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。楽天的に考える。
物事なるようにしかならない。未来は明るいと信じる。
- 15 廃用症候群にならないためにいつも頭を使って考えた事は文章化する。
物事を深く考える習慣をつける。
- 16 何事にも興味を持つ。食わず嫌いにならない。思い立ったら始めて見る。
新しいことを歳だからできないと初めから諦めない。
人の数倍時間がかかると、覚悟して始める。
- 17 人の評価は、あてにならないので、自分の思う通りに、生きる。人の評価にまどはされない。
- 18 一度しかない人生、失敗しても、悔いのない人生を送る。やらなかった、後悔はしない。
- 19 いくつになっても、新しいことを始める勇気を失わない。いくつになっても役割があること忘れない。
- 20 どんな試練にあっても、脱出の道が必ず用意されているので、どんな時にも希望を失わない。

まとめ できることでなく、楽しいこと、得意なことをして過ごす。いくつになっても活躍する場所があること。

8 これまでの人生をふりかえりこれからやりたいこと。

- 1 リアルの認知症交流会。
- 2 リアルの認知症講演会。
- 3 認知症への偏見がない社会を作ること。
- 4 山の幸染で、作品を作ること。

- 5 臨床美術で絵を描くこと。
- 6 臨床美術で作った作品をプリントした服を着て街中を歩くこと

9 雑談(まとめ) 70代これか人生で大切なこと

これだけテンポの速い、不確実の世の中、長期展望はできないので、年始の目標を立てて、年末に、目標が達成できたかを確認して、フィードバックして年末に翌年の目標を立てる。いつもでも、新しいことに挑戦する勇気を忘れない