

東京都認知症施策推進会議意見発表

2024年8月28日

発表者 認知症当事者 日本認知症本人ワーキンググループ理事
佐藤雅彦（70歳）

1 自己紹介

今から**25**年前に、会社の課内会議議事録が書けなくなるなど、短期記憶ができなくなり、業務に支障をきたすようになったため、**2**年間休職しました。その後、配送係に配転となり、**2**、**3**年は難なく仕事をしていましたが、そのうち配送先を探すのに時間がかかり、配送先に台車を忘れるなどして、配送業務にも支障をきたすようになりました。

19年前の**51**歳の時に、アルツハイマー型認知症と診断を受け、会社を退職しました。

診断を受けときは、頭が真っ白になり、茫然自失、思考停止に陥りました。

医師からは十分な説明がなく、書店や図書館に通い、「アルツハイマー病」に関する本を片っ端から読み勉強しました。でも、知識が増えるたびに、私は希望を失っていきました。

何を読んでも

「認知症になると、考えることが出来なくなる」

「日常生活が出来なくなる」

「いずれは自分自身のこともわからなくなる」

「意志も感情もなくなる」

というような負の情報しか書かれていなかったからです。

退職後、最初に支援団体とつながったのが、若年認知症家族会、彩星の会です。彩星の会からいろいろな支援の情報を得ました。認知症介護研修東京センター研究部長の永田久美子さんと繋がり、永田さんの勧めで認知症の体験を話す講演会をするようになりました。

住まいは、1人でマンションに暮らしていましたが、**10**年前に食事が作れなくなり、ケアハウスに移りました。その後健康に自がなくなり、一年前に今の介護付き有料老人ホームに移りました。

2 苦労したこと

文字が全く書けなくなりました。そのため、生活の記録をパソコンで入力し、レコーダーを使って診察内容や日々の出来事を記録するなど、覚えておくことを記録するようになりました。

その後、パソコンに向かって文字を打つことができなくなったので、iPadを使って音声入力で文章を作るようになりました。

マンションを売却するとき、認知症だとわかると「後見人を連れて来い」と言われたり、「認知症だと、責任能力がなく、契約後に気が変わり解約されても文句は言えない」という買主もいて、マンションを安く買い叩かれました。

認知症と言うことで、能力があるのに、何もできないと言うレッテルを貼られ、1人前の人間として扱ってもらえませんでした。

逆に、講演会で話ができるのは認知症ではないとか、売名行為はやめろなどと言われたこともあります。

意欲がなくなり、毎日、ぼっーとしていることが多くなりました。（これは最近のことですが・・・）

3 支えになったこと

あなたが忘れても私たちが覚えているから安心して暮らしてくださいねと言う、優しい言葉。

彩星の会で、介護保険や年金制度やいろんな情報を得て、これからの生活の方法がわかって本当に助かったこと。

永田久美子さんの勧めで、日本全国で認知症の体験を講演してまわり、生きる張り合いができたこと。

同じく、永田さんの勧めで、認知症の体験談「認知症になった私が伝えたいこと」と言う本を、大月書店より出版することができ、社会に貢献できたことなどが嬉しいです。

4 行政、地域社会に望むこと

- 1) 認知症当事者は社会のお荷物ではなくて、社会に役立ちたいと思っているので、当事者が活躍できる場所と機会がほしい。認知症当事者にもいろんな能力が残されていることを知ってもらいたい。
- 2) 認知症当事者に、自分の経験の中から得た知恵や思っていることを講演する場所と機会を与えてほしい。

- 3) 認知症当事者は、自分ができること、不得意なことを認識しているので、時間がかかっても何でも好きな事はさせてほしい。また、何でも先回りして、本人の意欲をなくすような事はやめてほしい。認知症になると何もできないという、決めつけの考えはやめてほしい。
- 4) 認知症当事者は何もできないと言う偏見をなくし、責任能力のある普通の大人として扱ってほしい。
- 5) 世間話をする話し相手がほしい。気の利いたコメントを求めているのではなく、ただお話をしたい。
- 6) 命に危険の及ぶようなことではない失敗は、見守って許してくれる寛容な社会になってほしい。
- 7) 動作が遅くても、会話の返答が遅くても、待ってくれる、ゆとりある寛容な社会になってほしい。
- 8) 失敗したとき、「やっぱり認知症だからね」と言う色眼鏡で見ないでほしい。認知症に対する偏見をなくしてほしい。
- 9) 何か支援しましょうか」と言う上から目線ではなく、対等な立場で、「一緒に何かしましょう」と言う声をかけてほしい。
- 10) 認知症の人が世間に合わせるのではなく、世間の人認知症の人に合わせてほしい。認知症の人の特徴をよく理解してほしい。
例えば、認知症の人は前に言ったことは忘れており、同じことを何回言っても、毎回初めてのつもりなので、同じ返答で良いから優しく話しをしてほしい。