

# 認知症当事者 佐藤雅彦さんの思い

## 佐藤雅彦さんプロフィール

1954年5月10日 岐阜県海津市生まれ 川口市在住 現在70歳

小学校の頃から、算数の得意な作文の苦手少年でした。名古屋の名城大学工学部数学科を卒業。

一時中学の数学の教師をした後コンピューター会社のシステムエンジニアに転職。

39歳の時に川口福音自由教会で洗礼を受けクリスチャンとなる。

51歳の時、アルツハイマー型認知症と診断される。

57歳の時、臨床美術で絵画作成を始める。

60歳の時、大月書店より本『認知症になった私が伝えたいこと』を出版、その本を元に、NHKで1時間番組とし、作成され、放映される。また、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。

62歳の時、ピアノの個人レッスンを受ける、ピアノを始める。

63歳の時、リリアで絵画と写真の個展、「佐藤雅彦・希望の世界」を開催。

65歳の時、音楽教室、ホールでピアノ発表会を開催。

70歳の時 『佐藤雅彦古希臨床美術作品集』出版。

現在、一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ理事

## 認知症と診断された経緯

会社の課内の議事録が書けなくなった。購買業務でパソコンに向かって発注業務を行っていたが、型名を1字ずつ見ないと打てなくなった。業務に支障をきたし、2年間休職。復職後、配送係に配転されるが、2、3年は難なくこなしたがその後配送先を探すのに時間がかかるようになり、配送先に台車を忘れるようになる。東京都庁に行った時に出口を間違えて車を30分探すことになり精神科を受診。アルツハイマー型認知症と診断される。

## どう接してもらいたい

- 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るので、毎回初めて言う感じなので、うるさくな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 上から目線です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」といってもらいたい。
- 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しないで欲しい。「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 人生が辛いと言ったら、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。

こう接してもらいたくない

- 1 面倒だと言う理由で 一時しのぎの嘘をつくこと。
- 2 時間がないと言う理由で、できることまで奪ってさせない。
- 3 幼児言葉を話す。
- 4 プライドを傷つける、態度、話し方をする。
- 5 規則を守らないと言う理由で、差別する。
- 6 後ろから話しかける、話しかけられていることが認識できないので必ず、正面から、視野に入った状態で話す。
- 7 一度に複数の指示を出す。指示は毎回一つ、一つの指示が終わってから次の指示を出す。
- 8 出来るだけ待たせない。
- 9 意向を無視しない。
- 10 怒った態度、不機嫌な態度で接し無い。いつも笑顔で接する。
- 11 その時の気分で指示を出す、指示に一貫性がない。
- 12 都合の悪いことは、利用者のせいにする。
- 13 言い訳ばかりする。失敗したら、やっぱりと言うような色メガネで見る。

- 14 信頼できない。責任感がない。
  - 15 思いやりが無い。失敗をしても、人格を否定しない。適切な助言をする。
  - 16 正直でない。約束を守らない。上から目線で指示をだす。
  - 17 誠意が感じられない。どうせできないと言う態度を取らない。
  - 18 言うことが首尾一貫してない。コロコロ主張が変わる。
  - 19 言っていることと、反対の態度を取る。
  - 20 時間にルーズ。事務的に対応しない、誠意が感じられない。
- まとめ 嘘をつかない、プライドを傷つける言葉は言わない、不機嫌な態度は取らない。

#### 古希に寄せて

2024年5月10日に70歳の誕生日を迎えました。今でも、iPhone、iPad、Apple Watch、スマートスピーカーアレクサが使い、毎日、平凡で、小さいことに感謝でき幸せです。サラリーマン時代は、生活費を稼ぐために、嫌なことも我慢して、ストレスの多い日々でした。これからはガマンすることなく頑張らなくて、楽に生き、人目を気にせずに、自分の好きなことだけをして過ごします。自分の好きな人だけと付き合いストレスの少ない生活を送ります。生きていると言うより生かされているという感じです。感謝、感謝の毎日です。生かされている事は普通ではなく、奇跡だと思って生きています。これからも、人の役立つように、認知症の体験を伝えていきたいと思います。小さな幸せを、大切に生きていきます。70年の人生で一番大きな決断は、クリスチャンになったことです。クリスチャンになって死んだら、イエス・キリストの身元に行けるので、死がちっとも恐くありません。むしろイエス・キリストと会えて嬉しいです。

#### 私の生きがい

豊かに、イキイキ生きるには、生きがいが必要です。生きがいとは、自分で作り出すものはない。たまたまやっていて、自分の使命とやっていたことが、一致した時に偶然に発見するものです。私はずっと、生きがいを探し求めていました。最初は、教会の聖歌隊で歌っているとき。神のために歌うことが私のいきがいでした。今は新しい、私固有の生きがいを見つけました。それは、認知症になって、元気をなくしている人に、元気を届けることです。もう一つは、認知症への偏見をなくし、認知症の人でも、住みやすい社会をつくりことです。これこそ、認知症になった私の新しい生きがいです。その目標に向かって邁進していきます。目標が達成されなくてもいいのです。目標に向かって、努力する過程が大切です。努力して楽しく行い、時には苦しく充実した日々を送ることが、生きがいです。生きがいは、誰から言われた借り物ではなく、自分で発見するものです。生きがいというのは、失ってみてはじめてわかるものかもしれません。若い頃の私はシステムエンジニア(SE)をしていましたから、企業にコンピューターシステム導入して、うまく稼働させることが生きがいでした。私は、SEの仕事を手放してから、あれが私の若い頃の生きが이었다と、近頃思います。

#### 新たな価値観の創造

認知症と診断されてから、私の価値観は音を立てて崩れてきました。診断される前の私の価値観は、世の中に役立つことが私の使命であり、仕事ができることが価値のあることだと思っていました。しかし、診断を受けてから何もできなくなるという不安に襲われ、その価値観は崩れていきました。今では何ができるかと言うことではなく、生かされているから価値があることに気が付きました。それから私は認知症になってお世話になって生きていてもいいんだと言うことに気がついて、生

きるのが楽しくなりました。楽しく生きるには、感謝して生きる。自分の持っているもので満足する。役割を探して、充実した日々を送る。皆さんも、もし自分が不幸だと思ったら、自分の価値観を疑い自分の価値観を見直して、新たな価値観を創造して幸せに暮らそうではありませんか。

### 私と生き生きアートの出会い

私と生き生きアートの出会いは、今から13年前57歳、2011年、埼玉県立大学でおこなわれていたイベントに、認知症と家族の会の世話人に誘われて、初めて参加しました。講師が、この通り描かなくても良いので思った通りかきなさいと言われて、自由に描きなさいと言われ、絵を描くのが好きになりました。現在通っている教室は、東川口にあるスタジオちひろばで、2016年10月から通っています。毎月、2回。第二、第四、金曜日、午前10時半より12時までに、1点完成させます。12時から12時半まで、鑑賞会。私の作品は色が鮮やかで、あかるくて、迷いがなく、との絵画作成の案内人の感想です。

### 私が生き生きアートで絵を描く目的

絵を描いている時、ほかのことを考えることなく、無心になれるところがいいです。作品のできぐあいは二の次で、楽しく創作活動をして、アート作業を楽しむことが大切です。生き生きアートは絵を描くことによって、認知機能を回復したり、認知症の予防及び認知症の進行を遅らせる芸術活動です。1種のアートセラピーです。アートセラピーで作品を作るのは人に感動させるために、作品を作るんじゃなく、純粋に創作活動を楽しむための活動です。ですから自己表現の上手い、下手は関係ありません。その人その人の個性を大切にすることが重要です。絵が上手、下手だということには関係ありません、自己表現ですから、自分が描きたいように描き、人の評価を気にしません。人と作品の長所の感想は述べるが、自分の作品が優れているとか、相手作品が優れているとかという評価はしないことです。作品の出来栄は、二の次で創作活動を楽しむことが、一番大切です。生き生きアートと知り合い、私の人生は大きく楽しくなりました。認知症になって良かった点です。認知症にならなかったならば、生き生きアートと知り合っていなかったし絵を描くことも、画集を出版していませんでした。

### doing と being の世界 (doing の直訳、なにににするの名詞形, being 直訳存在するの名詞形)

私は認知症になり価値観が大きく変わった。認知症になる前は、世の中のためになる、できることが、価値があると言う doing の世界で生きてきた。できることは素晴らしい、何もできない人は、価値のない人間であると考えていた。しかし、自分が認知症になりできないことが増えて、doing の価値観では、自分は無価値の存在であると思い知らされて、絶望に陥った。私たちは、神様が作られた最高傑作の創造物であり、何ができなくとも自分は価値がある、being の世界があると考えようになった。doing の価値観から、being の価値観に価値観の見直しをしたら、生きるのが楽しくなった。私達は小さいころから、できることが多くあることが素晴らしいことです、人より能力優れていることが大切であると、知らず知らずのうちに刷り込まれてきた。doing の価値観で生きていくと、歳を取ったり、障害を持ったりすると、できないことが多くなり、自他ともに社会の底辺に押しやられる。being の価値観を持てば、年をとっても、障害を持っていてもありのままの自分が受け入れられ、楽に生きられることを知った。生き生きアートで作品を作ることは、being の世界で、認知症の私でも心地よい居場所になった。通っている、絵画教室のファシリテーター(絵画作成を円滑するため案内人)は being

の価値観で一緒に楽しんでくれるので、他の人と競争したり、優劣をつけたり、評価をするのではなく、ありのままの自分でそれをそのまま、創作活動で作品をつくらせているので作品制作が楽しい。

## 認知症のイメージ

あなたはどちらの認知症のイメージですか。

### 【昔の暗いイメージ】

- ・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
- ・いつも探し物をする人。
- ・だらしない人。
- ・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、自由を制限する対象の人。
- ・何もわからない、考えることができない人。
- ・記憶できない、物覚えの悪い人。

### 【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。
- ・困難な問題抱えている、困っている人。
- ・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。趣味を楽しめる人。
- ・適切な援助があれば、一人で暮らせる人。
- ・考えることができる、自分の意見・好みと言える人。
- ・笑顔でいつも明るい人。ひとなつこいひと。
- ・人格があり、傷つきやすい、繊細な人。
- ・感受性の敏感な、繊細の人。
- ・普通に生活もできるし、ボランティアも仕事もできる人。

私は認知症を暗いイメージより明るいイメージに変えるために全力で取り組み、認知症でも希望と尊厳を持って生きられる、社会の実現するために尽力します。独居の認知症当事者は誰にも失敗を指摘されることなく劣等感に落ちるがなく、保護と言う名目で自由が制限されることがないが、全部自己責任で行動しなければいけないので大変である。家族と一緒に暮らしていると家族がいつも物忘れやできないことを指摘するので、ストレスが溜まる。場合によっては家族の人に話相手にされなくなり、まともに話ができなくなり、家族がいても孤立感を持つことになる。

## ここで認知症のイメージが変わったか会場の参加者に聞く

### 認知症になった現在の思い

- 1 認知症になっても不便であるが不幸でない。
- 2 人生を諦めたり、希望をなくさない。楽しみを見つける。
- 3 できないこともあるが、できることも沢山あるということを悟る。
- 4 周りの人が認知症になっても、人間の価値が落ちるわけでない、今までと同じに生きる価値があるということを認める。
- 5 何ができなくとも、自分で自分は価値があると思う。自分に誇りを持つ。自己肯定感を持つ。
- 6 人の価値はあれができる、これができると生産性できめない。生きていること自体に価値を認める。
- 7 問題が起こったらその時考える、取り越し苦労はしない。
- 8 人は人、自分は自分、人と比べない。
- 9 できないことは、できないと素直に認め人の力を借りる。今を大切に生きる。
- 10 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。
- 11 何事も、ポジティブにとらえる。未来は明るい信じ。自分の能力を信じて生きる。
- 12 負のスパイラルに陥らず、楽しいことを考える。一つの道が閉じたら、新しい道が開かれと信じる。
- 13 元気な認知当事者と知り合いになり、その人から元気をもらう。
- 14 人生はなるようにしかならない、悲観的に考えず、肯定的に生きる。
- 15 人生は1度しかない、悔いのない人生を送る。
- 16 生きたお金の使い方をして、人生を楽しむ。
- 17 たまにはおしゃれをして、街に出て、人生を楽しむ。
- 18 新たなことに挑戦する勇気を忘れない。
- 19 向上心を忘れず、目的に向かって、努力する。
- 20 達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。
- 21 認知症になって、色々な人とお知り合いになり新たな人生が拓けた。
- 22 何もせずにボケーとしていると、廃用症候群になるので、いろいろなことを考えて文章化する。
- 23 人生すてたものでない、マイナスの面も見方を変えれば、プラスになる。
- 24 人生いたるところに、成功の道がある。新たな幸せが必ず見つかるので絶望しない。
- 25 新たな出会いがあるので、人生捨てたものでない。出会いを大切に。
- 26 諦めるとできなくなる。人の何倍も時間がかかるができると信じて物事を行う。
- 27 失敗は成功の元、何度でも挑戦する。
- 28 失敗を恐れず、物事を行う。新たなチャレンジの連続が、人生だ。
- 29 自分に限界を設けない。諦めずに、粘り強く頑張る。
- 30 物事には時があるので、時を待つことも必要である。決して焦らない。

### 出来ることリスト

- 1 銀行のATMを使い、現金を引き出したり送金することができる。

- 2 近所だったら迷う事はなく、1時間の散歩ができる。
- 3 問題が起こっても詳しく iPad で問題点が書き出し、調子を良い時に、解決策を考えることができる。
- 4 スマホ及び iPad から Facebook に文章、写真を投稿することができる
- 5 認知症の体験を話すことができる。
- 6 講演原稿を音声入力で ipad に入力することができる。

2024年12月、現在の状態

最近の状況

- 1 寒くなったので、散歩する気力がなくなった。
- 2 電車で15分ぐらい乗ると、もう疲れてしまい、外出する気力をなくした。
- 3 施設内で臨床美術のレクが開始されたので、外部の絵画教室出かけるのと合わせて月3回臨床美術を行っている。
- 4 食欲はあって、300グラムのステーキを食べた。
- 5 一時睡眠障害を起こしていたが、最近では午後9時に寝て十分な睡眠が取れるようになった。

認知症基本法

認知症基本法は、認知症の対策の法律ではなく、認知症の人と認知症でない人がお互いに助け合って、共生社会を作る法律です。その名の通り、「共生社会実現を推進するための認知症基本法」になっています。重要な点は、認知症の人にも基本法的人権があり、健常者と一緒に社会の構成要員と位置づけられています。

認知症基本法(わかりやすい版) 福祉じゃなリスト町永氏作成

## 第一章 第一条 目的

この法律は、認知症の人が尊厳(自分が自分らしく生きるために大切にしている。考え方や生き方)を保ちながら、希望を持って暮らすために、認知症についての決まり事作ったり、考えたりする。基本理念(私たちや社会やこうあるべきだと言う1番大切な考え方)を決めて国や都道府県、市町村の責任は明らかにします。

また、認知症に関係する法律や制度を作ることをバラバラではなく、順序よく進めていき、そのことで、認知症の人だけではなくみんなが、誰もが自分の得意なことをやることができること活躍し、認知症の人が他の人々と相互に力を合わせて支えながら共に暮らすことができる。安心する。活力を満ちた社会(これを「共生社会」とします)実現することを目指します。

### 第3条 基本理念(認知症を考えるときに1番基本的な大切な考え方)

認知症政策(認知症に関する法律や制度)は、認知症の人が尊厳と希望を持って暮らすことができるように、いくつかの項目を書いたことを基本理念として行わなければなりません。

一 すべての認知症の人が、基本的人権(生まれながらに持っている、誰からも奪われない権利)持っている個人として、その人自身の意志¥¥によって自分の暮らしを送ることができるようにしなければなりません。

二 みんな誰もが、共生社会の実現のために必要な認知症の正しい知識と認知症の人について正しい理解を深めることができるようにしなければなりません。

三 認知症の人にとって、自分の暮らしにさまたげになることを取りのぞくことで、自分の住む街で安心して自立(自分で選び決めたこと)した生活がするだけでなく、認知症の人が自分の意見を

述べることや、社会のどんな分野にも参加し積極的に関わることで、自分得意なことやできることに取り組むことができ、社会で活躍活躍できるようにしなければならない。

四 認知症の人がどうしたいのか、どうするつもりかといった考えを十分に尊重しながら、適切で良い保健医療サービス(健康でいられることや、病院に行ったり、医者に診てもらふこと)いや、福祉サービス(必要な時に助けてもらうこと)が、いつでもどんな時でも提供されなければなりません。

五 認知症の人に対する支援だけではなく、その家族やその他認知症の人の暮らしに深く関わっている人(以下「家族など」とします)に対する支援も適切に行い、認知症の人や家族などが、自分たちの住んでいる街で、安心して、日常の暮らしができるようにしなければなりません。

六、七 省略 法律の条文が絵に描いた餅、にならないように、監視していきましょう。  
以上