



とどけ！認知症本人と家族のおもい  
～認知症になっても私は私らしく～

---

# はじめに...



- ここでは、兵庫県内で集まった認知症の本人やその家族・周りの方のおもいをみなさまにお届けします。
- 認知症だから何もできなくなる・何も考えられなくなる、そんな認知症観を一蹴するために立ち上げました。
- 認知症になったとしても、自分らしく暮らすことができるように、時にはかなしいこと、時にはうれしいことをここで紹介させていただきます。

# ひょうご認知症希望大使と大使パートナー

## ひょうご認知症希望大使 古屋一之 氏

- 診断されたときは、自分がこれからどうなっていくかわからない恐ろしさがあった。
- 最初は泣くだけ泣いてもいいし、苦しい時は苦しいと言ってもいい。しかし、決して悲観することなく、認知症と診断されたとしても、そこからも自分の人生である。

## ひょうご認知症希望大使パートナー 北村吉次 氏

- 2018年10月に古屋さんに出会って、それ以降は古屋さんの活動のお手伝いをしている。
- 認知症は、まだまだ世の中には残念ながら理解されていない。知らない人も多い。だけど知ってもらいたい。そのためには、古屋さんの活動が必要。
- 古屋さんの活動を支えてきて、やっぱ、やりたいことをやる。こんな感じで前に進んでいって、やっぱ自分が困った、嫌な思いをしたことを、これからの人に味わってもらいたくないというのは彼の一番のスタートラインでしたから、それを手伝ってきた。

## 認知症本人のおもい(匿名)

- 古屋さんの講演会で、古屋さん自身の実体験を聞くことで、自分以外にも同じような方がいるんだと知り、すごく励みになり、安心できた。
- 自分も講演を行っており、そこで“私は認知症です”と話したが、認知症の方はいるはずなのに手を挙げてくれない。認めるっていうのはできなくても、知っているとか、言ってくれたらいいのに、それも伝えてくれずとても残念。
- 認知症と診断された当時は、ショックな気持ちはあったが、その気持ちはだれにも打ち明けていない。その背景には、主治医より「認知症と診断されたとしてもほかの部分で補えるところがあるため、できることをしたらいい」と伝えられた。また、自身の考えとして「認知症になったからといって、それによって人生が終わるものでもないため、自信を無くす必要がない」
- できてないと思うとつらくなる。できることをしようと思っている。



- 家族から、“私の母は認知症”など言い回られたら辛いと思う。家族は一番の味方と思っているから。
- はじめからこの人はこうだと思わないで欲しい。「認知症の〇〇さん」ではなく、「〇〇」さんである。
- 畑仕事が好きで、毎日頑張っています。介護施設で色々なものを育てて、“いちご”であったりとか、沢山扱ってます。野菜とかも多いです。毎日頑張ってやっております。それが売れたときはもうめちゃくちゃ嬉しいです。
- 私、まず、認知症だと言われたとき、すごく悲しかったけど、あんまり考えないようにしたんで。周りの人にはそんなように見られている覚悟はして、無視してたんです。でも、そんな目で見られてる自分が、辛かったですね、1人で耐えて。でも、ただ、辛いのはだんだん自分の心の中で溶かしてきました。それが段々できてきています。今は、なんか気持ち楽になりました。

- 手芸が趣味。通販で具材を買って、家で、自分で作って、ケースを買って、家に飾っている。それから、お花（菊）も趣味。先生に教わって、家の玄関がちょっと物足りないときに飾るのが一番の楽しみ。
- 人と人との触れ合いがしたい。今はね、1人で生活しているから、顔見て話をしたり、そういうことはしたいとすごく思っています。
- 私は、お料理が一番大好きで、みんな手づくりをしております。また、カラオケも週に2回は、行っています。そこで先生と一緒に歌って、出来上がったならカラオケへ行ってます。
- 生きている以上は、自分自身が一番大切。一生懸命に一日を過ごす。人は人、自分は自分。今日は俺の一日にしようと思っている。自分自身を大切にすることは、人を大切にすることにつながる。
- 認知症という言葉にもものすごい抵抗を感じた。ほっとけや、自分は自分。その思いを嫌というほど噛み締めた。
- 認知症があるから長生きしている。長生きの秘訣は認知症。一緒に暮らして教えなわからない。

- 仕方ないと思っている。たぶんそうだと思って医者にかかった。認知症になったと、友達に言ったら「そうだと思った」と返ってきた。分かっているけど、そっとしてくれていてありがたかった。正しく生きられる期間を私はちょっとオーバーしたんだと思う。
- 認知症だからといって自分を卑下することはない。自分の今の力を繋いでいける。困ったら家族や友達に言うと普通に生活できる。
- これ以上、悪くならないといいけどな。

## 家族・周りのおもい(匿名)

- ご本人が認知症と言うことによって、子どもがいじめられちゃうんじゃないかとか、いろいろある。結構そのケースが多いから、どうにかしていかないと、ご本人のためにもご家族のためにも、いいことではない。
- 1日の中でも症状が穏やかな時と激しい時の波がある。
- しかし、市主催の本人ミーティングの参加者と関わるととても穏やかでニコニコとし、本人も楽しんでおり家族も安心する。



- ご家族からはよく、困りごとっていうか、お話をお聞きするんですけど、ご本人さんとしては、自分なりに楽しい気持ちやったりとか、前向きな気持ちを持ってやられてたりってところが、家族さんの中で、理解するのにちょっと苦しい部分があったりとかっていうのもきっとあるんだと思うんですけど、何かそこがうまく、家族の方と、ご本人の方と気持ちがかみ合うと、良いふうに過ごせるんじゃないかなと思います。