



Q. 1

自分が認知症かもしれないと思ったのは、いつですか？

本が読めなくなってしまったんです

本（認知症の人が執筆した書籍）を薦められて借りたんですけど、全く頭に入らず返しました。あれだけ本が好きだったのにどうしてか、本が読めなくなってしまったんです。子どもの頃は、近所の貸し本屋でよく本を借りていました。自分が鈍くなっているのかもしれない。昔の私じゃなくなっちゃってると思って、もしかしたら認知症かもと病院へ行きました。

Q. 2

診断後、生活は変わりましたか？

全然、変わらない

認知症と診断されているけど、こうして出歩くことができるので良いかなと考えています。あんしん相談室のメンバー（認知症の人）とお出かけもするしね。あちこち顔を出していると、子どもの野球チームの人とたまたま再会したり、近所の人から「今日はどこいくの？」と声をかけられたりしてね。

Q. 3

家族との関係で変化はありますか？

家族を介護するというのは、お互い神経を使いますよ

私は夫が元気だから、のんきにやっているけど、それ（周囲の態度）も仕方がないのかもしれない。家族の介護は神経を使って大変なことですから。

Q. 4

いま、楽しみなことはどんなことですか？

ここ（あんしん相談室）に来ることです

頭が元に戻ればいいけど……。私は、行きたいと思ったらウジウジ考えずに行動しちゃう。楽しい事をやらせてくれる人たちがいるから、ここ（あんしん相談室）のお陰で元気ができます。こういう所に来ていないと、そんな事は全然ないから。

まちだアイ・ステートメント 10

私は、認知症について、地域の中で自然に学ぶ機会を持っている。

→ p.15

1～4の質問に答えてくれた方
神谷 薫子さん

1940年生まれ。診断後1年。子どもの頃は家業の手伝いで配達や店番もしていた。洋服、音楽など多趣味。現在は、地域の読書会やイベントへ積極的に参加している。



① 町田市内の高校で紙芝居を披露する神谷さん。
② 読書会仲間とイベントで紙芝居に出演（一番左）。
③ 町田市で行われた認知症サポーター養成講座で自身の体験を語る。

もっと聞きたい
interview

みんなと会って、嬉しくて、いきいきしてきちゃう！

■ 商売人の娘なので人と話したり外出するのが好き、と語る活動的な神谷さん。記憶力の低下を感じていた頃、友人と「あんしん相談室」を訪れ、相談員の竹内さんと出会います。これは、竹内さんと一緒に伺ったお話です。

神谷 竹内さんから本を借りたんですけど、読めなくなって返しました。

竹内 すぐに返されたので、「もう読み終わったのですか？」と聞くと、「頭に入らないから返しに来た」と仰る。それで「読書会」をお勧めしたのです。

神谷 昔は、よく本を読みました。この頭になってから文章が全然、頭に入らなくて読む気がなくて。

竹内 読書会は、認知症当事者本人の著書を、みんなで読み進めながら、感想や日ごろ体験していることを話し合います。神谷さんは朗読がとても上手です。

神谷 頭には入らないけど、読むのは読めるから。

竹内 神谷さんが読むと、みんなが集中して聞いています。

神谷 でも、自分が認知症になってから、周りの人に変なことを話していないか心配。

竹内 生活上で、変わったなと思う事はありますか。

神谷 私は楽チンして、こちら（あんしん相談室）三昧（笑）。夫が仕事を辞めてから、台所や買い物をや

てくれて。布団干しや、お皿洗いは自分でやっているけど。夫の「これまでやってくれたんだから、これからはやるよ」という言葉に甘えてるの（笑）。

診断後も積極的に行動する神谷さんは、認知症サポーター養成講座で認知症の人の視点を語りました。

竹内 「私、認知症になりました」と周りに言えるのはなぜ？と聞かれた神谷さんが、「いつ、（周囲の人の）お世話になるかわからないでしょ」と答えられて、みんなの価値観が変わるのを感じました。お互いさまのまの扉が開いたと感じました。

神谷 そんなことあったの。全然、覚えてないわ（笑）。

竹内 今一番大事にしたいこと、忘れたくないことは何かしら。

神谷 私を介護してくれている家族でしょうか。

竹内 他にはありますか？

神谷 ことです。ここに来ると気持ちがすっきりする。ここはとてもホッとします。楽しくて元気がでるんです。町田は落ち着いてるけど、私はもう少し、賑やかな所も好き（笑）。でも、最近は新宿にも全然行けなくなって。行くとならねちゃうから。

竹内 今度、みんなで行きましょう。まだまだ、夢をあきらめる必要はないと思います。