



Q. 5

診断後、まず何を思いましたか？

**奈落の底って感じで、「え、俺も入ったか！」と思ったね**

認知症って、奈落の底って感じで、まさか俺の所にくるなんて、「え、俺も入ったか！」と思ったね。廃人同様の致命的な世界に入る印象があったもの。来たかって感じたけど、逃げようって逃げられない。俺にも来たなら、対処法を自分で考えたり、失敗をしないようにする。それしかないよ。落ち込んでもしようがないから。

Q. 6

不安から抜け出すきっかけはありましたか？

**その道の先輩たちの話を聞いたことです**

知ることがものすごく自分の力になってる。不安で夜も眠れないような時期もあったけど、(診断から)何年かすると、自分が驚いたほどじゃない気がする。自分の場所って、ちゃんとあるような感じだね。それほど怖いものじゃなくて、大なり小なり、年を取ればみんなに来るなっていうのがハッキリ分かってくる。自分は、どれぐらいできるのかを分かってくれば、自分なりの生き方というのが見えて来るんじゃないのかな。

Q. 7

友人とのつきあいに変化はありますか？

**変わらない**

大学の仲間たちに、「学年で、認知症の第一号だぞ！」って宣言した(笑)。「今度、お前がなったら教えてやるから。認知症のことは、俺に何でも聞け！」って(笑)。みんな、スツとわかってくれたね。それを理解して付き合ってくれればいいわけだから。

Q. 8

認知症とどのように向き合っていますか？

**まあまあ、と自分に言い聞かせている**

今は、普通の話ができるし、ある時にはボケてるし、ということがあると思う。自分の体がそうさせている。自分ではどうにもならないけどね。自分の考えに、ついていけなくなる葛藤とか矛盾とか、ずいぶんありましたよ。ほんとは、「このバカタレ」と自分に対して思ってるんだけど。医者に通ったって、薬があっても、私にとってはそれだけのことで。まあまあ、と自分に言い聞かせている感じもあるね。進む人もいるし。やっぱり、それぞれだから。

まちだアイ・ステートメント9

私は、しごとや地域の活動を通じて、やりたいことにチャレンジし、地域や社会に貢献している。

→ p.15

5~8の質問に答えてくれた方  
岡本寛治さん

1941年生まれ。診断後10年。妻と二人暮らし。美術系大学卒業後、広告制作会社経営。認知症診断後、経営していた会社を整理。現在は、ボランティア活動など地域交流が日課。



① 自宅に飾られた岡本さんの学生時代の作品。受賞した盾とともに。  
② 町田市内の竹林整備活動に参加。間伐などの作業を進める。  
③ 自宅庭、よく手入れされた庭木を見ながらくつろぎの時間。

もっと聞きたい  
interview

認知症を笑い飛ばせるようになったら本望

森 診断後、認知症について、色々調べたんですか？

岡本 まず、生活のこととかいろいろ分析していくなかで、なるだけ、これを進めないようにしようと。じゃあ、どうやったらいいかというのは、それなり自分なりに研究してみるとかやったね。そりゃ、パニックも来るよ。来るけど、じゃあ、どうしてやっていけるかと考えると、行動が全然、違ってくるよね。どうなっていくかっていうのが、一番怖いので。どのへんで会社をたたまないといけないかな、とか。早めに規模を縮小して、従業員全員の転職とか手配して、後始末を整理して、最後に居酒屋で飲んだ酒が忘れられないね。美味しい酒だったよ。

一番心配だったこと

森 症状の進行については、ご自身で感じたりしますか？

岡本 自分では相当、気にしているつもりだけでも、それでもポカッと抜ける時がある。それが悔しいけども、今度から注意しようって。それは、みんな同じだと思うよね。これは、薬のんだらパッと治るものじゃない、スピードは違うけど、まともじゃなくなっていくのは自分でわかる。それを自己管理していくしかない。忘れ物とか戸締りとか、相当、神経質に注意してる。人に迷惑をかけちゃいけないっていうのが、自分に対する約束だね。

森 最初から、自分の認知症を、周囲に伝えることができましたか？

岡本 最初から宣言した。本当は恥ずかしいことだよ。

それでも、「自分は認知症なんで、心して付き合ってください。ひとつよろしくお願いします」って、伝えました。だって、昨日話したことを、次の日にポロっと忘れてたりするじゃない。わざとじゃないけども、相手を騙すことにもなるでしょう。忘れることもある認知症の人間として付き合ってくれよと。脳の中のことで、操作して自分でできるものじゃない、というのを伝えておかないと、何かトラブルが起きる方が怖かったからね。相手もショックを受けずに済む。それが一番心配だったな。

以前より活動的になって農作業に没頭

森 今、岡本さんとお話ししていると、自分が認知症になっても、あんまり怖くないかもしれない。変に情報収集するより、岡本さんの話を聞いていると頑張れそうな気がしてきました。

岡本 病気なんだから、仕方ないけど。複雑な話ほしくないようにお願いしてる。「俺を騙すのは簡単だぞ(笑)」って、逆に冗談で言えるぐらい。今は、ゆとりがでて来てるかもね。

森 今は、ボランティアや集まりに参加していると聞きました。新しい努力をされていると思いますが、何が変わりました？

岡本 今はどンドン前へでてる。女房にも、今の方が社交的になったとか言われるから。竹林作業とか、肩の力がすーっと抜けて、自然体になるって一番気持ちいいよ。