

## 生の言葉で気づく人の持つ力

「希望」と「現実」について改めて考えさせられました。認知症になると、様々な過程における様々な困りごとによって、希望と現実の「距離」が離れていってしまうのではないかと感じました。インタビューでは、認知症だと分かった時から感じる「絶望」「落胆」「恐怖」等、その時の心境を「生の言葉」でうかがい、自分事のように感じ胸が苦しくなる時もありました。もちろん、診断されてから年月が経った今もなお、それと闘っているという話もありましたが、一番驚いたのは「人の持つ力」でした。

一般的には、認知症になったことによって、出来なくなった部分を「埋める」とか「補う」のような感覚があるかと思いますが、そうではなくて、その認知症当事者本人の

素質や周りの環境等を併せもった形で「生活のノウハウ」を導き出しているんだということでした。欠けた部分を埋めるのではなく、そもそも自分自身の生き方を変えていくことで、「やりがい」「生きがい」「楽しみ」等を通じて自分らしく生活を続けることが分かりました。

認知症になった本人が「認知症になったから、困った時はみんな助けてくれよ！」と皆に言えるようになるには、私たちは何ができるのでしょうか？



インタビュアー  
森 光輝

## 認知症を受け入れて生きる姿

今まで、いろいろな人と認知症とともに生きることについて話し合ったり行動してきましたが、今回みなさんのお話を聞きながら、この数年でずいぶん変わってきたなあという印象を受けました。とにかく明るい。

10年ほど前だったら認知症だから人の前でお話するのも出来ないのではないか、とか、人前で話させるのはかわいそうだ、という風潮があり、なかなか本人の声を聞くことができなかったのです。ところが、今回お話を伺ったみなさんは、何を聞いても、その時の率直な思いを言葉にされて驚きました。

町田ではいろいろな取り組みがあり、「Dカフェ」や「まちだDサミット」を通じて認知症という言葉も、今までとは少し違って受け止められるようになってきたなあと思うことはあったのですが、当事者本人から直接

聞いたことで、かえって聞いた方にまだ誤解や偏見が残っていたんだなあ気づかされました。

認知症が少しずつ進行することは今のところ止めることができないとされていますが、しかし、それを受け入れて自分らしく生きよう、暮らしていこうという意思は一人一人の中にある、ということを改めて実感したことは自分にとっても大きなことでした。今回、デイサービスやサークル活動など様々な場所でのインタビューでしたが、特別ではない普段の一人一人の姿に出会えたことをぜひ紹介したいです。



インタビュアー  
松本 礼子

認知症とともに生きるひとりのできるまち

町田市では、これまで様々な形で『認知症の人にやさしいまちづくり』を進めてきました。

全国的なコーヒーチェーン店と協力した『Dカフェ（認知症カフェ）』、認知症の人にやさしいまちのあるべき姿を示した『16のまちだアイ・ステートメント』の作成、認知症の人の『働く』や『社会参加』について考える『D活』、本を通じて認知症のこと・ご本人の思いを届ける『Dブックス』、そして認知症の人にやさしいまちづくりに既に取り組んでいる人とこれから取り組もうとする人たちが認知症の人と一緒に考え、議論する『まちだDサミット』の開催など……。

そこには、行政のほか、医療や介護の関係者、NPO法人、学識経験者、一般企業、そして認知症のご本人やそのご家族など、様々な人たちが参加してくださっています。

それら全ての取組みを通して、私たちが大切にしていること、それは『認知症の人やその家族の視点を重視したまちづくり』であり、認知症の人の思いに基づいたものであるということです。

今回、町田市にお住まいの実際に認知症のある方々にご協力をいただき、その方々の思いや考えを聞かせていただきました。

そこには、本音としての悩みや葛藤、いらだちもありました。しかし、私たちが何より驚いたのは、皆さんが認知症と丁寧に向き合い、ご自分の症状を受け止めながら、とても明るく毎日の生活を生活している姿でした。

もしかすると、私たちも心のどこかで認知症について『特別なもの』、『他人ごと』として捉えている部分があったのかもしれませんが、しかし、冊子作成を通して皆さんの思いや考えに触れたことで、改めて『認知症の人は決して特別な人ではなく、認知症は誰でもなりうるもの』ということを実感する機会となりました。

この冊子をきっかけとして、少しでも多くの方が認知症の人の思いに触れ、認知症のことを正しく理解していただくことで、認知症の人にやさしいまちづくりの機運が、これまで以上に高まり、いま認知症のある方にとっても、これから認知症になりうる私たちにとっても、町田市が安心して『認知症とともに生きることのできるまち』となれば幸いです。

最後に、当冊子の作成にあたり、多大なご理解ご協力をいただきました認知症のある方々及びご家族の方々に心より御礼申し上げます。

これからも一緒にまちづくりを進めていきましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

町田市いきいき生活部高齢者福祉課