

報告 1

「私たちの声と力を活かして、一緒に安心・安全に歩ける町をつくろう！」

【認知症の当事者】神矢 努さん：日本認知症本人ワーキンググループ*（JDWG）
佐久間 登喜子さん（パートナー）



画：神矢 努

*日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）とは

認知症の本人が主となって活動している当事者組織。

認知症とともに、希望と尊厳をもって暮らし続けることができ、ともによりよく生きていける社会を創りだしていくことを目的に、2014年に発足。

2017年に一般社団法人となり、代表理事は認知症の本人（藤田和子）。

2018年11月 「認知症とともに生きる希望宣言」を発表。

希望宣言をもとに、身近な地域で「希望のリレープロジェクト」を展開予定。

ホームページ：<http://www.jdwg.org/>

2018. 11. 2 「認知症になっても安心して一人歩きを楽しめるまちづくり全国フォーラム」に向けて

神矢努

◎神矢 努です。けっこう間違える事もいっぱいあって、けど自分にはしっかりやりたいという気持ちがあります。いいかげんにはやりたくありません。こだわりを持ってやっていきたいと思っています。でもなかなかやっぱり厳しい状況になっている気がしています。だんだん分からない事が多くなっています。進行が進んでいると思います。

◎63歳で若年性アルツハイマー認知症になりました。今、66歳になりました。自分が認知症になるとは思いもしなかったです。12年も住んでいたのに、家を出た途端に、方向が分からなくなり、風景も全く違って、ここは一体どこなの？と。MRIで検査され、「間違いなく、脳の記憶をつかさどる海馬の委縮です」と、言われました。2016年1月の時でした。少し涙が出ました。要するに記憶障害です。漢字も、ひらがなも、カタカナ、足し算・引き算も難しくなっています。いつも、会っている人や、友達や、支えてくれる仲間たち、「神矢さん元気ですか～」と、声を掛けてくれる人たちなのに、どうしても、その人たちの名前が出て来ないのです。

◎物忘れが多くて、健康保険証も、財布も、免許証も、カードなど、何でも落としていたので、それ以来、落とさないように、すべて、ウエストバックに紐付きにしています。ウエストバックが一番大事です。ヘルプカードも持っているし、65歳以上の人の新宿区若松町高齢者総合相談センターのカードも持っています。

◎連れ合いがいない時は、一人で外出できるのは、我が家の周辺だけです。どこかに行こうと思うのですが、電車やバスの乗り方も難しいので、行くのをあきらめたりします。バスの時刻表も午前と午後の区別ができません。朝なら分かるけれど、13時以降になると、「13時って」今、何時なのか分からなくなります。誰かに声を掛けられて早口で、難しい話をされても、何の事か分からないので、分かったふりをしてしまいます。

◎嫌な事：私は、かなりウロウロしています。外に行こうとすると、どっちに行くんだっけ？ こっちだっけ？とか、やっていると、人から見れば、徘徊に見えてしまうようです。

でも、それは目的があるんです。ここにどうしても行きたい。こっちに行きたい。あっちに行きたい。どこかに行きたいから焦って、そうなっているんです。

「徘徊」という言葉は、差別的な表現が含まれていると思います。だから「徘徊」という言葉は嫌いなんです。独り歩きをや

さしく見守ってくれることとか、区や家族との連携がスムーズに行けるようになると良いなと思います。

◎できない事は一杯あるけれど、できる事に目を向けて、前向きに行こうと思っています。

◎「自由な独り歩き」について、こんなふうに考えてみました。

基本は認知症の人の人権や、人格の尊重を、国や、自治体が責任を持つことだと思います。社会環境を整え、地域の隅々まで啓発する、整備することを徹底する事なのではないでしょうか。学校教育や、企業研修や、地域包括センターや、家族との連携や、ヘルプカード、各区の高齢者カード発行等を利用することをお知らせしていく事だと思います。

いわゆる「徘徊」は、目的地を探して独り歩きしていることが多いのです。目的があって歩いているのに、皆さんが勝手に「訳も解らず歩いている」と思っていると思います。それは偏見ということではないでしょうか。

認知症の人にも、様々な目的があって歩いていることを広報や、地域広告板などで周知してほしいと思います。認知症の人の「色」を決めてはどうかと思います。例えば、視力障害者の点字、歩行者用の黄色の道、電車・バスなどの優先席とか、認知症の人でも、ひとめで今いる地点や、近い駅や、バス停留所をわかりやすくしてもらいたいと思います。

行き先は、目的地があっても、行き方が解らない時もあります。

新宿区では65歳以上の人に見守りナンバーがあり、私も利用していますが、ヘルプカードの意味も知らない人も多いのです。たくさんの人に知らせてほしいのです。丁寧にカードを示してもらえようやさしく声をかけてください。あるいはバッグや、手帳や、財布などにくっつけている、本人の氏名、住所がわかる物を発見し、地域包括センターや、家族と連携してください。

丁寧にゆっくりと教える教育を子供たちにもしてください。行き方を教える場所、例えば、認知症の人が、何かを知りたい、さがしたいと思ったとき、ここに連絡すれば教えてくれる、そうした場所を作って下さい。メモや、拡大図などを渡すという方法もあると思います。行けない場合もありますので、一人で行けるかどうか確認してみてください。地域包括センターなどと連携して家族等関係者と連絡を取り対応してもらいたいと思います。

その時の状況によって、人との関係の取り方や言葉の意味が解らなくなることもあります。また嫌なこと、不愉快な事を言われて、その場を離れたい時もあるのです。そういう時は理由を聞いてください。でも言いたくないこともあります。それはそれで尊重してください。そういう時は、自由に歩いていくことを見守ってもらえるのと嬉しいです。また、本人にきちんと

話して身の回りに付けている住居の分かるものを確認し、地域包括センターや、家族と連携してくれると有難いです。人々との接し方、関係性の作り方、地域の環境に、認知症の人の症状は大きく影響されます。

散策や、ウォーキングが目的の時もあります。

勝手に徘徊と決め付けないでください。親切心で、見守っているつもりでも、本人は付きまとわれている気になります。あるいは、監視されていると思い、認知症の人への恐怖心をあおることにつながります。認知症の人にとっては、静かに見守ってもらえることもとても大切で、そういう社会環境を皆さんと共に創っていければ良いと思います。

買い物中、店の中でどこにいるか解らなくなる時があります。あるいは寄り道した時、帰り方が解らなくなる時があります。

店に見守り担当を置いてほしいと思います。どこに行きたいかを聞いて、丁寧にゆっくりした口調で教えてください。行き方が解らない場合、本人に確認し、あるいは身に付けているものを発見し、地域包括センターや、家族と連携して対応してくれると助かります。

バスや電車に乗る時、どれに乗ったら良いのか解らなくなることがよくあります。

認知症担当者を配置し、丁寧にゆっくりした口調で行き先を聞いて教えてください。

◎若年性アルツハイマーは労働者の重大な課題です。

認知症の人たちと会うことは楽しいです。あそびに行ったりしてのんびりと過ごしたいとも思っています。でも新宿の住居地で立ち上げた「手と手の会」の活動にも積極的に取り組んでいくし、長年関わってきた労働組合の闘いにも参加して行きたいと思っています。多くの職場で、解雇されたり、残業代を払ってもらえなかったり、間接強制という攻撃で経営者からお金を取り上げられたりすることもあります。パワハラを受けて精神疾患に苦しんでいる人も多いのです。そして若年性アルツハイマーの人にとっては、雇用の問題に直結し、働き続ける事ができなくなり、生活がこわされてしまいます。自分が若年性アルツハイマーとなって、このことを思い知らされました。詳しい内容は理解できなくても、その場にいることだけでも、労働者に大きな支援になると思って、今後も共に闘いたいと思います。

◎私はたくさんの趣味を持っています。

水彩画で絵を描くことが一番大好きです。鳥の絵、家族の絵、自治会でのふれあい演芸会の絵、鉛筆画などです。新宿マザアスや新宿障害者福祉センターで絵画展もやってもらって来ました。新宿区の絵画展にも出品したりして来ました。8月にはインドに行った時の写真をもとに、「インドの牛」「インドのラクダ」「インドの子供たち」を描きました。その他にも、はじめたら、

もう止まりません。散策も大好きです。あっちに行き、こっちに行きます。決して徘徊ではありません。鳥の姿を求めて歩くのです。旅行するときには必ず、自然公園をいれます。たくさん鳥たちのさえずりを聞き、飛んでいる姿を見て、獲物を狙ってじっとたたずんでいる姿を見ている時は、鳥たちの生命力に驚かされます。同じ銭湯には行かない「東京銭湯：お遍路 88 巡り」も大好きです。これまで、139 巡りを達成してきました。！エッヘン！その後の居酒屋は命の泉となります。

とは言え、この間、忙しいのと、暑いのとで最近は行けていませんが、涼しくなってきたのでまた再開したいと思っています。鳥の姿を見ることが出来るのはこれからの季節です。秋から春、楽しみです。

自由に出回り、大好きな趣味を楽しく続けたいと思います。

◎誰にもやさしい地域とはどういう事でしょうか？

私は、都営戸山ハイツ 35 号棟 300 世帯の団地で暮らしています。高齢者は半分以上で、毎年誰かが亡くなります。限界集落とも言われました。一人暮らしの人や障害を持っている人も多く、無事に暮らせる社会・安心できる暮らしの町で、楽しいひと時を過ごして、笑ってくれるのが嬉しい。それが出来れば幸せです。

今、私たちは、団地の住民有志と共に、手と手を繋ぐという意味を込めて「手と手の会」を 3 月に立ち上りました。誰もが支

え合って一緒に生きていけるやさしい地域社会のあり方を進めています。

誰でも認知症になりうる事だってあります。2025年には4人に一人が認知症になるとも言われています。

一人で辛さを抱える事もあります。元気そうでも、様々な障害を持っている人もいます。一人で抱えるのではなく、何でも、どんな事でも話せるような、居場所を創りたかった。それが、「手と手の会」です。

第1回目のテーマは「認知症にやさしい地域」でした。小冊子をつくり300世帯全員に渡す事ができました。これが大好評でした。皆さんが、神矢さん、神矢さんと言ってくれます。今調子はどう？とか、どこに行くの？とか、今何を描いているのとか？声をかけてくれます。自治会の役員をやる時にカミングアウトしていたのですが、この冊子で私のことを皆さんが知ってくれ、とても助けられています。私は若年性アルツハイマーですと言って良かったと、本当に思っています。第2回目は、認知症のビデオ上映会をやりました。「早期診断そして人生は続く 太田正博さんの10年」、それから「絶望から権利へ」というのを皆さんと鑑賞しました。第3回目は11月10日に開催します。今回のタイトルは、「高齢者・障害者にやさしい地域」です。近くにある新宿区障害者福祉センターの館長さんと、団地の94歳の一人住まいの女性と、70歳で障害を持っている、こちらも一人で住んでいる男性が話しをしてくれます。今後も

継続していきたいと思っています。

◎今回のフォーラムでは、本当は永田さんとの対談形式の予定でした。でも私は、会話が苦手です。相手の言っている意味が分からない時があります。言葉が出にくいことがあります。対談は私には難しい事なのです。

一人で話すことはできます。事前（じぜん）に考えながら、パソコンで入力して原稿をつくりまます。それを読みながらなら、やれます。それを永田さんに話したら、「私が楽しめるようにやってください」と言ってくれました。ホッとしました。良かったと思いました。

こうやって講演や、学習会が続くと正直プレッシャーやストレスが起きることがあります。それは自分の好きな趣味をやる時間が取れなくなることでもあるからです。

それでも何故やるのかと言えば、私が楽しく生きていける事につながると思うからです。そのことは必ず、皆さんの楽しく生きる人生へと結びつく関係が作れて行けると信じたいと思います。

これからは好きな事をやることに、もうちょっと時間を取りながら、他の認知症の人との出会いを求め、そして障害のあるなしに限らず、「誰にもやさしい地域」を皆さんと共に創って行きたいと思っています。

