

認知症の私が体験していること 願っていること

福田 人志 認知症当事者(佐世保市在住)
日本認知症本人ワーキンググループ

中倉 美智子 パートナー

福田 人志



- 1962年、山口県岩国市生まれ。（現在、56歳）
- 長崎県佐世保市の高校（電子工学科）を卒業。
- 大坂北新地の料亭に住みこみ、料理人修行。
調理師免許、ふぐ免許取得。
- 1992年、佐世保市に戻り、テーマパークのレストラン、病院の厨房などで調理師として勤務。

はじまりの頃

□2010年(48歳)頃

味覚の異変に気付く。うつ病を疑われる。

□2014年(52歳)頃

アルツハイマー型認知症と診断される。

これから自分は、どうなっていくのだろうか？

⇒テレビ やネット、本をみると・・・

さんざん暗い情報・・・。

たくさん苦しみ、いっぱい悲しんだ。

- ◆人間として崩れ行く僕に未来は無い…。
一度脱線した人間はもう人生の線路に戻れない。
人として生きていくことは難しい。何度もそう感じました。
- ◆周りの人々の、言葉無き態度から、そんな風に私を
みていることを読み取ることもありました。
- ◆悪いことばかりが、頭から離れなかった。
実際に生活も毎日、物忘れが増えていきました。
今した事を忘れてたり、大切な用事も思い出せず、
「ああ～なんでだろう～」と自分が壊れる恐ろしさで
耐え切れずに、何度も悔しくて涙を流すこともありました。
「人間やめたい」。

絶望の淵から、救い出してくれた人がいてくれた。

- ◆ 苦しい日々の中でも、
自分の側にいてくれる人がいた。
自分は一人ではなかった。
- ◆ 僕が落ち込んでいく負のエネルギーの中でも
諦めないでいてくれる人がいた。
- ◆ 自分を取り戻し、立ち直っていくことを、
時間をかけて待ってくれた。

思いを書に、そして絵に

- ◆ 思いを書きつけたたくさんのメモ
- ◆ そのメモのひとつひとつのことばを、パートナーの中倉さんが書に。
- ◆ 一行の書が増えていった。
そこに絵を描いてみることに。
(それまで描いたことはなかったけれど)
できるだけたくさんの色を使って。
- ◆ 一枚、一枚、描くごとに、気持ちが軽くなっていった。

心の中に住みつき
アヒルがイマ
アヒルが居る
鬼が島へ行く

無明

54

地獄の
霧のよう
とけたか
消えたか
わからぬ
我が身よ





生き方を探す

- ◆今日をどう生きて行くのか解決策はあまり見つからず、1つ1つの書類などの手続きにも、ため息が何度も出るぐらい、ただ無駄に時間と日数がかかります。
- ◆気がつけば、僕の住んでる街や、長崎県そしてこの国は認知症の僕らのことを、どう思っているのだろうか、少しずつ疑問が増えていきました。
- ◆認知症ではありますが、自分なりに考えてみようと思いました。

認知症への社会の意識は・・・

- ◆ 認知症の診断名をもらい、精神障害者になりましたが、現実には、僕らに対するイメージを、勝手に作られてしまっていると感じます。
- ◆ 認知症という言葉は活字で見るとなぜだか、悲しみを感じてしまいます。人としての温かみのある「価値観」は、少しも表してはいないと思います。
- ◆ 「病名」を聞いただけで、勝手に「何も解らなくなる」というイメージを作らないでほしいと思いますし、判断を誤らないでほしい。

* 出来ることは、まだまだ沢山あるんです。

苦しくても、自分の正直な気持ちで伝えたい

- ◆毎日生活していると、ストレスがじわりと体を感じる事が多くなり、不安な気持ちが募ります。
それでも、じっと耐えて我慢するのが、周りの人にも迷惑をかけないなら、それが一番良い対処法だと思いがちです。
- ◆でもそれでは、私達や介護者も、精神的に心のバランスを崩してしまい、病状悪化にも繋がってしまう。
- ◆私たちは苦しくても、自分に正直な気持ちで、相手に伝えたいという思いがあります。

人としてのプライドを守るために努力している

- ◆日々の不便さと、「どうすれば」、うまくつきあっているか…。
- ◆失敗も繰り返しながら、人としてのプライドを守るために努力しています。
- ◆しかし、今まで人生を築いてきた中で積み重ねてきた社会的経験や、人間としての価値観、それに大切な個性や性格～そして変わらぬ家族愛～までもが、「認知症」という言葉に飲み込まれてしまい、人として否定されて、身動きがとれないでいます。

僕らは普通でありたい

- ◆僕が思うことは、私達当事者は見た目が普通なら、中身も普通の人ですし、心も敏感であります。
- ◆僕も含めて認知症の人達は、一人一人が日々の生活や出来ることも様々であり、普通の人と変わらないライフスタイルを築こうとしていますし、努力している方も沢山おられます。
- ◆現実には、いまだに「認知症」という先入観にとらわれ、「認知症」のイメージを通してしか僕たちのことを見れなくなっていると感じます。

いいようもない負の連鎖に歯止めを打ちたい

- ◆ 偏見が根強い中では、僕達は、自由に生活しにくくなり、生きて行くための発言さえもできなくて、社会参加もしづらく、この先希望が持てなくなるように思います。
- ◆ 私たち当事者側が勇気を持って、思いを言葉にして皆さんにお伝えしていくことで、「認知症」のイメージを変えていけるのではと思います。

お風呂は

好きだけど

体を順番に

洗うのが

とくも嫌い

舞

食べたことを

忘れたんじや

ないよ

楽しく食べて

ないだけさ

無

暴言じゃない

たまらなくなった

不満に感じ

火がくいたけ
本心じゃないよ

舞

暴君はんかじやない
僕の安徳の
場所を
無だんじ奪つらう

舞

私の
やりたい事を
忘れるから
カレシダシを
預かっしぬ

舞

出東ない人じゃなくて

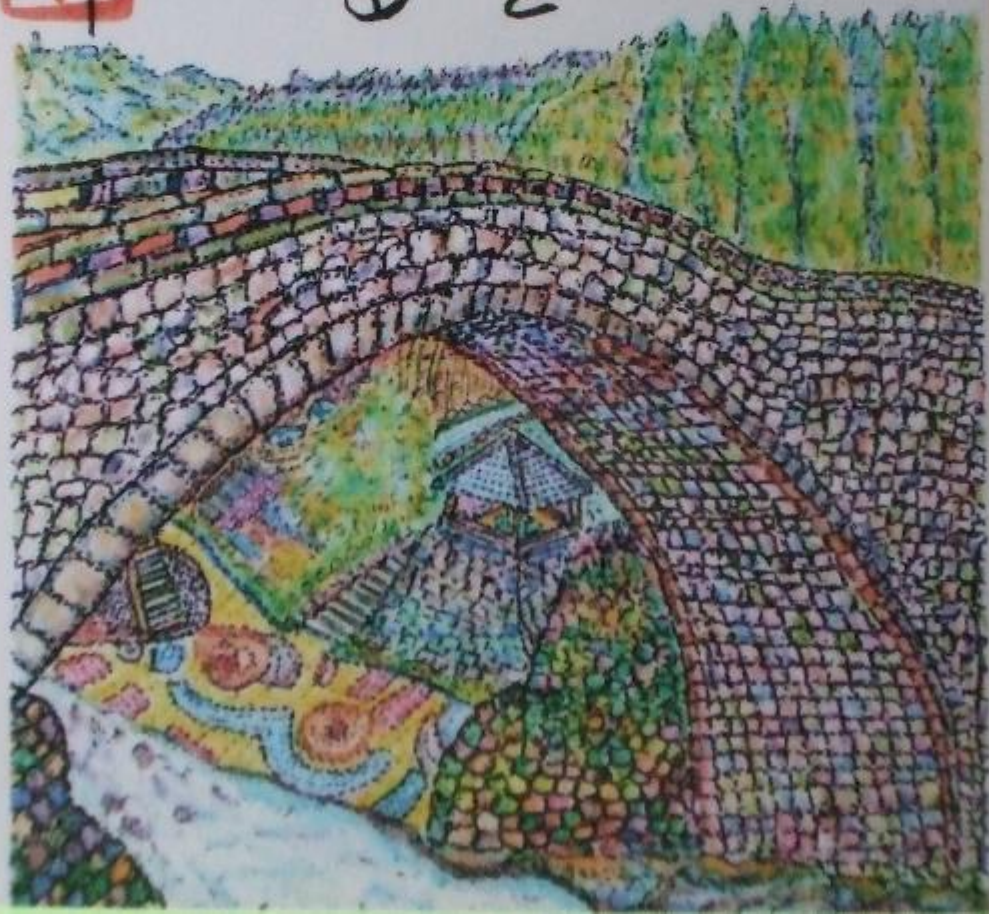
ちよつと時間が

かかるだけ
ダメな時は

手伝そへ

舞

カーナビに
私の道と
入らせてみる



皆と一緒に生きる

- ◆今、佐世保を拠点にして、当事者や家族、市民、医療や行政の人が楽しく自由に集い、同じテーブルで語り合う茶話会「カフェ峠の茶屋」を開いています(月1回)。



悩みや不安の解決を
すぐには出来なくても、
寄り添うことから始め
よう。
出来なくなった事を、皆
で支え合えるように取り
組んでいます。

当事者が、当事者の相談役になろう

- ◆「できないことを素直に話せ、張り詰めている気持ちがおほぐれるような場所にしたい」。
自らも人生に自信をもつために、同じ境遇の人と一緒に前を向く。
- ◆今、近くの町にも出向いて
本人同士が集まって話し合う
場を、一つ、また一つと増やす
活動をしています。
* 行政の人が「無理」と決め
つけず、一緒に話し合っ
て一緒に考えてほしい。



皆が住みやすい街へ

- ◆認知症当事者が、「介護される側から、共に介護しあい介護する側」にもなるように。
- ◆勇気を出して自分で出来る事は、自分で解決していく「心の自立」を楽しく、明るく積極的に進めることが、これからの私達の課題の1つであるとも考えます。
- ◆安心して住みやすい街を目指して、これからも私共なりに、力を合わせて活動を続けて参ります。

お一人、お一人の認知症の人への気持ちと力が合わされば皆さん自身も安心して住みやすい街になると思います。

みなさんの地域が、少しでも早く、そんな街になりますように心より願っております。

毎朝やってくる
朝にありがとうを
忘れてたから
全部まとめて
今にありがとう

新

34