

# 認知症になっても 私はわたし



～認知症と生きる希望とリアル～

認知症と生きる  
身近な人からの  
メッセージ

16のまちだ  
アイ・ステートメント



p.04 認知症について聞きたい20のこと

## 認知症と生きる身近な人からのメッセージ

- 1、自分が認知症かもしれないと思ったのは、いつですか？
- 2、診断後、生活は変わりましたか？
- 3、家族との関係で変化はありますか？
- 4、いま、楽しみなことはどんなことですか？

もっと聞きたいインタビュー p.05

- 5、診断後、まず何を思いましたか？
- 6、不安から抜け出すきっかけはありましたか？
- 7、友人とのつきあいに変化はありますか？
- 8、認知症とどのように向き合っていますか？

もっと聞きたいインタビュー p.07

- 9、家族の自分に対する見方は変わりましたか？
- 10、普段のお金の管理はどうされていますか？
- 11、自分の認知症を受け止めることに難しさはありましたか？
- 12、先々に備えて、意識していることはありますか？

女性たちの語り場 p.09

- 13、日常生活で、特に注意していることはありますか？
- 14、診断前後で、自分が変わったと思うところはあるですか？
- 15、“認知症”という言葉に対して思うことはありますか？
- 16、これから認知症になりうる私たちへアドバイスはありますか？

男性たちの語り場 p.11

- 17、一番の生きがいは何ですか？
- 18、元気の秘訣は何でしょうか？
- 19、生きていく上で、大切にしている考えはありますか？
- 20、認知症の人に接するとき大切なことは何ですか？

もっと聞きたいインタビュー p.13

p.14 認知症の人とつくった16のまちだアイ・ステートメント

p.16 Dカフェ、Dボックス、まちだDサミット

p.18 お話を聞いて 素朴に思うこと……

p.19 認知症とともに生きることのできるまち

この冊子は、町田市で認知症と生きる方々にインタビューさせていただいたものをまとめたものです。

人生100年時代と言われる今、長く生きる中で、誰しもが認知症とつきあって生きていくという時期があるのが当たり前になりつつあります。自分の変化に気づき、周りの人とどのようなコミュニケーションをとっていけばよいのか、生きることを支えるために地域にどんな人たちがいるのか、あらかじめ考え、備えておくことがとても大切になります。この冊子で紹介されている認知症の人の言葉は、私たちにとって大切な道標となるのではないのでしょうか。いつかやってくる認知症とともに生きる暮らし。身近な皆さんの言葉の中から、ぜひお気に入りの言葉を見つけてみてください。

### 「認知症」という言葉、最近、よく聞きますよね？

話題にはなるものの、実際の認知症の人と話したことがない、どのような暮らしをしているのかわからない、という声も未だ多くあがります。

これまで私たちは、認知症にやさしいまちづくりをめざして、Dカフェ（認知症カフェ）やまちだDサミットなどを行ってきました。その活動が、町田市の誰もが気軽に参加できる形になるためにも、認知症の人自身がどのような思いをもっているのか、改めてその人の目線で語ってもらうことが大事だと考えました。

町田市には、認知症になっても、前向きに、自分らしく暮らしている人たちがいます。そこで今回、いま認知症のみなさんへ、これから認知症になるかもしれない私たちがインタビューを実施しました。

ぜひ、人生の先輩たちの話を聞く感覚でお読みいただくと嬉しいです！



インタビューー 森光輝  
保健師。社会福祉法人七五三会所  
属。DカフェやまちだDサミット  
等、市の施策に加えて、まちの多  
彩な「D」企画に携わることで「官  
民一体のまちづくり」を実践中。



インタビューー 松本礼子  
町田市在住。介護支援専門員。  
NPOひまわりの会代表。まちの  
保健室、HATARAKU認知症ネット  
ワーク町田の運営など活動多数。

※ 各インタビューに関連する「16のまちだアイ・ステートメント」を載せています。14.15 ページの全文と合わせてご覧ください。



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

みんなと会うと、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。



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。

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。

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



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。

Q.9

家族の自分に対する見方は変わりましたか？

親子の立場が逆転しちゃったのね

子どもたちってオーバーに捉えるのよね。全部自分のことは自分でできるのに、バカになったみたいと言われると、本当に頭にくるのよ。直接は言わないわよ、この女子会では、言うけど(笑)。親子の立場が逆転しちゃったのね。そういう時期なのかも。(Kさん)

Q.10

普段のお金の管理はどうされていますか？

全部自分でやっています

私、数字いじるの好きだから、金利はこっちの方がいい、あっちのほうがいいって計算してるわよ。でも、この年になると欲しいものって何もなくなくなっちゃう。(Hさん)

Q.11

自分の認知症を受け止めることに難しさはありましたか？

私はわかってたから平気だった

私の場合は計算ができなかったり、やっていることがおかしいなって思って病院へ行ったの。介護の仕事をしていたので利用者さんと同じことをやっていると。それで一人で病院へ行ったら、「認知症と言われると、“俺は違う” “私はそうじゃない” と言い出す人もいるけど、あなたは意外と静かでしたね」って先生から言われたわ(笑)。(Iさん)

Q.12

先々に備えて、意識していることはありますか？

整理整頓は常にしている

自分に何かあったときに、いろんなものがいっぱい出てきたら大変じゃない？だから整理整頓は常にしている。もったいないなあと思ったけれど、そのまま置いてあったら次の人が困ると思って。だから、全部処分してタンスも空にしちゃった。私、几帳面すぎるのかな。(Hさん)

まちだアイ・ステートメント 7

私は、素でいられる居場所と仲間を持っており、一緒に時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる。

→ p.14

9～12の質問に答えてくれた方 町田女子会のみなさん

「出かけるしゃべる食べる」という女性の特性を活用して、元気になる自分らしく輝くことを目標に、認知症当事者の女性たちが月に一度集まるグループ。

インシヤルトーク // 女性たちの語り場



- Kさん 近隣に家族居住。旅行、買い物が大好き。
- Tさん 夫と二人暮らし。得意料理を皆さんにふるまいたい。
- Iさん 夫と二人暮らし。畑で野菜を育てることが楽しみ。
- Mさん 一人暮らし。家に居る時は編み物や刺繍に夢中。
- Hさん 一人暮らし。ジムに通って脚力を鍛えている。

生活のことは自分でできる

松本 みなさん、毎日の暮らしで楽しみにしていることはどんなことですか？

私は、買い物に行くのが楽しみ。それで、帰ってきて、同じものがあるって気づいて、笑っちゃうんだよね。



そうなのよ。安いと思って買っても、多いと残って腐らせちゃうものね。



そういうこともあるけど、捨てるって事はしないわね。絶対食べる。



よかった。他の人も忘れることがあるのね。



みんな同じよ(笑)。



家族は、私に何かあると、“認知症だからできない”みたいなことをすぐ言うのね。



私も、近所の人に言われる。



でもちゃんと一人で暮らしてるし、掃除、洗濯だって、みんなやる事はちゃんとやってる。周りに片付けてもらったことだって一回もない。



松本 ご近所との付き合いは、ありますか？

挨拶ぐらいはするけどあんまり。



昔は、周りの人がよく教えてくれたね。



世話したり、世話されたりね。



今は、そういうのがなくなったからいけないのよ。



お年寄りを大切にすってないよね。昔は、孫の私がおばあちゃんの朝のお世話をしたのよ。それが当たり前だった。今、そういうの無いよね。



本音の情報交換

松本 症状が進んでるな、と感じるときはありますか？

病院には行くけど認知症って治るんですか？



進まないだけ。



「進まない=治ったと思って、病院に来なくなる人もいるけど、治ったわけでは無いから病院にはずっと来てくださいね」って先生に言われた。



定期的にもらう薬は、それ以上ひどくならないためのよ。早く飲み始めた方が良い。状態が悪くなって、進んでから飲み始めると……。



私、薬そんなにないのよ。先生に「これだけでいいんですか？」と確認したら、「あなたの表情やお話ししてる様子を見て、これぐらいでいいかなと判断したんですよ。でもずっと病院には来てくださいね」って。「早く来てくれてよかった」って先生に言われたわ。



私が認知症って診断されると、オーバーに言うと、周りの人は私のことをバカだと思っているのよね。何でも自分でできる！私なんて、一人で名古屋にも行っちゃうもん。



私なんて、銀行も全部できるし、金利まで計算するんだから(笑)。



みんなの得意があるもんね。



そうです、そうです。



こうやって話せる場所が、いっぱいあるといいね。



ああ、楽しかった、ありがとうって感じ。



Q.13

日常生活で、特に注意していることはありますか？

一番は火の元

自分が死ぬのはいいんだけど。家族に迷惑をかけるのは絶対いや。鍵の閉め忘れぐらいなら、お金がなくなったとか、その程度ですむでしょ。2回、3回でも、気になる場合は、やっぱり戻って確認する。周りに迷惑かけたら大変だから。自分ひとりで生きてるわけじゃないから。

Q.14

診断前後で、自分が変わったと思うところはありますか？

なんも変わらないよ。周りが騒いでいるだけ

認知症って、そんなにすごいもんかな。お金かけたって治るわけじゃないんだから。なったらなつたでしょうがない。「何で俺が認知症？」っていうのは、一瞬。なつたものは仕方ない。俺は俺だから。

Q.15

“認知症”という言葉に対して思うことはありますか？

ずっと疑問に思ってる

「認知症」ってなんなの？って思う。なんで“認知”という言葉を使ってるのか、ずっと疑問に思ってる。日本語おかしいでしょ。自分が認知できていないのだったら、認知症とは言わないよね。俺が、名前付けようかな。「認知できないで症」なら、わかるけどね（笑）。

Q.16

これから認知症になりうる私たちへアドバイスはありますか？

みんなに頼ってもいいんじゃないかなって思います

一人でクヨクヨしないで。そんな、ひどい世の中じゃないし。みんな、自分だけじゃなくて、いろいろ、いろんな人に聞いてもらって、それでも出来ないようだったら、めげないで、みんなに頼ってもいいんじゃないかなって思います。



13～16の質問に答えてくれた方  
50代男性認知症当事者

まちだアイ・ステートメント 15

私は、支援が必要な時に、地域の人からさりげなく助けてもらうことができる。

→ p.15



男性たちの語り場

なぜ、記憶中枢だけ劣化するんだ！



今日は、何と何をやろうと考えている途中でポツと抜けちゃって、これから何をするつもりだったか抜けちゃう時がある。

(全員) ありますね。ある。よくわかります。



そこで空白になっちゃう。それが怖いんですよ。

「なんだったっけ？」で、そこだけポカンと空洞になっちゃう。変な感じがして、探してもなかなか出てこないんだよね。



イライラしちゃう。自分で自分自身に。年齢とともに老化があって、いろんな部分が衰えていくんでしょうけど、なぜ、その記憶中枢や脳のこの部分だけ劣化が進んじゃうんだ？ と言うのがね。

運動能力とかは急激な劣化と言うのを感じられないんだけど。なぜ、記憶中枢だけこんな急激に欠けてしまうんだ、と。



あなたは今、それを怒りとして表現しているけれども、僕は面白くなって楽しんでいる。

そう思えたら、余裕……ですね。



よく、この部分だけうまく抜けるもんだなど。ある程度、認知症の先輩を見てきているわけじゃない。それを自分で感じたときに、こういうことか！ 多分これなんだろうな、って自分の中で面白くなる。あ、わかった！ っていう感じの笑いですね。中身は余裕じゃないんだけど、そういう現象に対しての笑いってこと。

そんな余裕を持って考えられたら……。僕はまだまだ自分自身がそれほど能力枯れていない、衰えていないと思うから悲しいんですよね。そこでイライラしてもしょうがないんですけどね。でも素直に受け入れることができないんですよね。



妻と二人暮らし。定年後の新しい生活に悪戦苦闘中。



妻と二人暮らし。デイサービス仲間に出会うのが楽しみ。



妻と二人暮らし。地域のボランティア活動に勤しむ。



妻と二人暮らし。地域活動に参加して健康維持実践中。

ここから素直に言える



僕が悔しいのはね、現役時代の仲間に出っいていろいろ話したい、とか思うけど、怖くて行けない。それがほんとに悔しい。昔は一人で海外にも飛び回っていたのに、もう行けないもんね。



会ってみたい懐かしい人もいるだろうしね。



一緒に苦労した仲間だから。やっぱり入院してるとなったらお見舞いに行きたいけど、いちいちカミさんについて来てくれって言えないもん。



みんな言わないからね、恥ずかしいからさ。

ここは、だからね、共有できるんですよ。ここから素直に言えますけどね。



今は開き直っているけど、はじめのうちは、始まったのかよって自分でこたえてるんだよね……。



今でも不安の塊ですよ、どうなっちゃうんだろうって。



進み方の問題？ もう僕は開き直っちゃってるもんね。

それが大事かもしれませんね。



もうこれ以上見せるものないってぐらい開き直ったらね、すごく楽。そう思ってる。診断されて10年ぐらい経つしな。



僕なんか4年で、若輩ですね（笑）。



一番、大変な時期だ。

ハナタレ小僧だ（笑）。



認知症になっても私はわたし  
～認知症と生きる希望とリアル～



Q.17

一番の生きがいは何ですか？

地域の子どもとふれあうこと

自分が楽しみながらやっていければ満足という性格ですからね。今は、ここ（デイサービス）へ来て、勝手に自分の場所つくってますけど。（下校児童が立ち寄り）子ども、可愛いですよ。今の子どもたちって、明るさや強さをみんな持っているんじゃないかな。こういう（地域の）中で、子どもが育っていくっていうのは良いと思う。子どもは神様ね。

Q.18

元気の秘訣は何でしょうか？

おしゃべり

私、おしゃべりでしょ（笑）。おしゃべりってことは、人とのつながりも深くしていけるし、広がっていく。形式的なつながりじゃなくて、受け入れる気持ちっていうのがあると、だんだん、お互いに親密になっていくっていうことがありますから。

Q.19

生きていく上で、大切にしている考えはありますか？

みんなに意見を聞くこと

80にもなったら、認知症にかかるのも当たり前じゃない？ 人生は筋書き通りにはなかなかいかないけど。戸惑うことでも、みんなに意見を聞いたりしたら、失敗しないでいけるものです。どのようなことがあっても、人を憎んじやだめだし、やっぱり笑って生きていないといけないね。そしたら、向こうも笑い返してくれるから。

Q.20

認知症の人に接するとき大切なことは何ですか？

その人の気持ちが本当に受け入れられることが大事

一言、かけてあげたいことは、いっぱいあります。結局、気持ちが受け入れられると、そういう悩みがすんと、変わってくるんですよ。理屈じゃないからね。誰かの悩みだと思って相談しても、本当は自分の悩みが半分以上あったりね。人間って、そう違うものじゃなくて、みんな同じような、近いものを持っている集団なんじゃないかなって思います。やっぱり、その人の気持ちが本当に受け入れられることが大事なんじゃないですか。

17～20の質問に答えてくれた方

伊藤さつきさん

1931年生まれ。保健師、学校の養護教諭として長年子どもたちの成長を見守った。現在は、デイサービスの利用者や職員にとって、お母さんの存在で慕われている。

まちだアイ・ステートメント2

私は、必要な支援の選択肢を幅広く持ち、自分に合った支援を選べる。

→ p.14



① デイサービスの仲間とコーヒータイム。お母さんの存在の伊藤さんの様子を見つめる姿も。  
② さりげなく周囲に語りかける伊藤さん。「ここが私の居場所」と語る。  
③ 帰宅時に立ち寄る児童もいる駄菓子屋さん。子どもとの会話が伊藤さんの楽しみ。

もっと聞きたい interview

人との関わりのなかからあったかいものとか、湧いてくる

困っていると周りが助けてくれた

松本 今は、どんな暮らしをしていますか？

伊藤 今は、気軽にここ（デイサービス）へ遊びに来て、お互いに励ましあっているけど。ここは子どもが遊びにきて楽しい。今の子どもって、すでに出来上がってるものがいっぱいあるなって思うんですよ。

松本 伊藤さんは、どんな子ども時代でしたか？

伊藤 山に囲まれた田舎で生まれて、子どもの時は兄弟が多くて下の子のお守りをしてました。親は働くのに忙しくてね。気がついた子が、弱い子を助けるというのは、田舎の風習みたいなものだったわね。

松本 保健師、学校の養護教諭もされていたそうですね。

伊藤 困っている人がいたら、道で歩いている時でも「大丈夫？」って声をかけたくなる、そういうものは持っていたと思います。子どもの頃から、自分が困っていると、友達が助けてくれたしね。男の子も女の子も、不良も助けてくれたわ。

松本 学校の保健室の先生に、ぴったりです。

伊藤 お腹が痛いとか言って、サボろうとする不良の子どもがいてね（笑）。そういう子は、家でも冷たくされているでしょう。心の病っていうのは誰でもあるものだから。人間ってね、厳しさも必要だけど、何でも受け入れてあげて、安心することも大切だから。

人として付き合いえばお互いに救われる

松本 ここでは、“お母さん”的存在だそうですね。

伊藤 ここでは、堅苦しい肩書きをださないで、人間として付き合うでしょ。こういう風に生きていく方法があるんだな、というのを思いますね。こうして親しく付き合っているうちに、お互いに救われる部分があるんですよ。学校の保健室でも、ここでもね。

松本 誰しも、自分がここに居ていいんだと思える場所があることで、安心できますものね。

伊藤 私は、家族や親戚に恵まれて、楽しい思い出がいっぱいあります。生まれ合わせも良かったんだろうね。人と人って、長く付き合いえば、いい所を引き出したり、悪い関係になれば、メチャクチャになっちゃう。自分がいい人生を引き継がせてもらったからこそ、いい人生を引き継ぎたいということかしら。

松本 認知症になったことで、周囲の偏見や差別を受けて傷つく人もいます。

伊藤 私の場合、認知症っていう自覚がないから、怖くもないのかも（笑）。まあ、一日一日だわね。焦らずに、その人の気持ちを受け入れることで、人との関係って育つと思う。人間って、聞き逃してはいけない貴重なものを、何だかんだ持っているもの。それを感じるとやっぱり、お互いに嬉しいものよ。

## 16のまちだアイ・ステートメント

1

私は、早期に診断を受け、その後の治療や暮らしについて、主体的に考えられる。

2

私は、必要な支援の選択肢を幅広く持ち、自分に合った支援を選べる。

4

私は、私の言葉に耳を傾け、ともに考えてくれる医師がいる。

5

私は、家族に自分の気持ちを伝えることができ、家族に受け入れられている。

7

私は、素でいられる居場所と仲間を持っており、一緒の時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる。

3

私は、望まない形で、病院・介護施設などに入れられることはない。望む場所で、尊厳と敬意をもって安らかな死を迎えることができる。

6

私の介護者は、その役割が尊重され、介護者のための適切な支援を受けている。

8

私は、趣味や長年の習慣を続けている。

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。

12

私は、地域や自治体に対して、自分の経験を語ったり、地域への提言をする機会がある。

15

私は、支援が必要な時に、地域の人からさりげなく助けてもらうことができる。

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。

13

私は、認知症であることを理由に差別や特別扱いをされない。

16

私たちも、認知症の人にやさしいまちづくりの一員です。

11

私は、経済的な支援に関する情報を持っており、経済面で生活の見通しが立っている。

14

私は、行きたい場所に行くことができ、気兼ねなく、買い物や食事を楽しむことができる。

町田市では、認知症に関心をもつ人々が集まり、現在、認知症である「私」、これから、認知症になりうる「私」にとって、町田市がどのような地域であってほしいのか、目指すべき地域のあり方を16の文章にまとめ、活動のビジョンとしています。

この「16のまちだアイ・ステートメント」は、認知症の人をはじめ、認知症に関わる活動に参加する家族、医療福祉関係者、行政、民間企業、NPO、研究者など多くの市民の話し合いによって作られました。

## D カフェ

認知症の人が社会とつながる居場所づくりを目的として、「Dカフェ」は誕生しました。

Dカフェとは、町田市内で開催している認知症カフェの総称で、認知症の人やその家族、支援者、地域住民などが気軽に集まって交流や情報交換をする場のことです。2020年4月現在、市内にはNPO法人や社会福祉法人などが主催するDカフェが31か所あります。

さらに、町田市主催のDカフェとして、幅広い世代が利用するコーヒーチェーン店の協力により、市内の9店舗で毎月開催しています。認知症の人やその家族がより行きやすく、社会との継続したつながりを持ってもらうことを目的としています。また、



『Dカフェ』ロゴマーク  
認知症を意味する  
Dementiaの頭文字  
をとっています。

認知症に普段関わりのない地域住民が、初めて認知症を知り、関心を持つ効果もあります。

Dカフェに関する情報は、ポータルサイト「まちだDマップ」に掲載しています。または、お近くの高齢者支援センター・あんしん相談室にお問い合わせください。ぜひ、お近くのDカフェを探してみてください。

町田市 Dカフェ



まちだDマップ  
<https://www.dementia-friendly-machida.org/>



## D ブックス



認知症と診断された直後の人やそのご家族への情報発信を目的に、市内にある複数の書店・図書館等で「Dブックス」を実施しています。

Dブックスとは、認知症のことを知りたい、学びたいと考えている方々に対し、認知症に関連する様々な本を集めた特設コーナーを設置することで、本が探しやすい、また、本を通して認知症に対する正しい理解を促進することを目的としています。

認知症に関連する本は、認知症の症状などを分かりやすくまとめたものや、認知症の人やその家族などが書いたエッセイ等、認知症について学ぶだけでなく、認知症の人を理解するための一助となるものなど、多岐に渡ります。

また、市内では認知症の人などが書いたエッセイを読み、認知症の人の気持ちを理解し、感じたことを語り合う読書会が、地域の自主グループにより行われています。



## まちだDサミット

町田市では、2018年度に「まちだDサミット」を初開催しました。

ここでは、認知症の人にやさしいまちのあるべき姿を表した「16のまちだアイ・ステートメント」の実現に向けて様々な分野でまちづくりに先進的に取り組んでいる方が一堂に会し、「認知症の人にやさしいまちづくり」のはじめかた」をテーマとして、これからまちづくりに取り組もうと考えている方が活動を始めるきっかけとすることができるように、すでに実践している取組を紹介するとともに、認知症の人と一緒にまちづくりの在り方について議論しました。

また、2019年度には「認知症の人にやさしいまちづくり」のすすめかた」をテーマに「まちだDサミット2」を開催し、認知症の人の生活に密着し



たオリジナルドキュメントムービーを制作・上映するとともに、認知症の人の視点から、暮らしの様々な場面における現在の町田市の姿をとらえ、これからのすすめ方について認知症の人と一緒に議論しました。

このイベントは、地域の様々な方や多くのボランティアの方の協力があり、実現したものです。今後も町田市では、認知症の人やその家族、市民、地域の皆さんと一緒に「認知症とともに生きるまちづくり」を進めていきます。

## 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思います。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話し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



発行年月 2021年3月

発行 町田市いきいき生活部高齢者福祉課  
町田市森野 2-2-22 電話 042-724-2140 (直通)

編集 NPO 法人認知症フレンドシップクラブ

印刷会社 株式会社プリントパック

刊行物番号 20-57

「この冊子は、3,000部作成し、1部当たりの単価は455円」  
です（職員人件費を含みます。）。」

初版 2021年3月