

認知症の人の声

～藤枝市認知症条例のキーワード～

条例を策定するにあたっての本人の意見や、平成27年に認知症の人を対象に実施した「こころの声アンケート」や、本人ミーティング、さくらの会（若年性認知症の人と家族の交流会）等のさまざまな場面での本人の声を紹介します。

藤枝市地域包括ケア推進課

- 一番怖いのは**先入観**。
認知症だからと周りが決めつける。
気力をなくす。

- 簡単なことしかやらせてもらえないことがある。
「あー俺がやるよ」と言われる。
相手は良かれと思ってのことだけど、
本人は**自分でやりたい**だよ。

- 誰だって失敗するんだから。
失敗したっていい。
失敗も勉強になる。

- ・ 全部まかせて何もしないのも辛い。
人の役に立ちたい。
頼まれれば何でもやる。

- 自分で自由に外を歩きたい。
- 買い物に行きたい。
自分で品物を見て選びたい。
- 自分でご飯を作って
満杯のお花を仏様にあげたい。
ご飯も自分で炊いて山盛り供えたい。

- ・今できることをやっていきたい。
できないこともたくさんあるが、
あきらめにならず、
これからの生活への
希望を大切にしたい。

認知症の人の家族の声

～藤枝市認知症条例のキーワード～

- ・ 家族も介護者ではなく、
一人の人としてみてほしい。
家族も意識を変えていくことが
必要だと思う。
「認知症」だけを切り取らないで
ほしい。

社会の中で力を活かし続けたい

- ・全部まかせて何もしないのも辛い。
- ・おつかいやお料理などを頼まれなくなり、関りが減ってしまった。
できることは全面的にやってあげたい。
- ・今までのことを活かして楽しく過ごしたい。
- ・生きていれば人のためにもなる。人に協力できることは何でもやるよ。
- ・やれることはお手伝いしたい。
- ・人から頼られたり「やって」と言われると頑張れる。
- ・人から洋裁の仕事を頼まれると嬉しいし、頑張れる。
- ・人の役に立ちたい。人の役に立つこと。
- ・遊んでいるのがもったいない。
- ・頼まれれば何でもやる。頼まれなくなった。
- ・仕事でやってきたことをやりたい。
- ・私のできることをやりたい。
- ・デイの特に若い職員にお願いしたいことがある。
何でもかんでも手を出せばいいというのではない。
- ・内職

やりたいこと

- ・ これからも畑で野菜作りを続けていきたい。
- ・ 魚を捌いたり、食べ物のことを家でやってみたい。
- ・ スーパーに外出し、好きな物を買いたい。
- ・ 手先のこと、編み物、手紙（友達）、やりたいことはいっぱいあるが、根気が続かないのでやらない、連れがいればできると思う。
- ・ 家帰ってご飯食べたい。
- ・ 自分でご飯を作って満杯のお花を仏様にあげたい。買ったお花はすぐに萎えるからダメ。ご飯も自分で炊いて山盛り備えたい。
- ・ 散歩に連れて行ってもらいたい。
- ・ 焼津の友人に会いたい。
- ・ 自分で自由に外を歩きたい。
- ・ もう一度和裁をしたい。
- ・ 通所でやった楽しいことを近所の人に教えてあげたい。
- ・ 買い物に行きたい。自分の品物を見て選びたい。
- ・ 蓮華寺池公園を一周歩けるようになりたい。

わたしたちの権利について

- ・ 病気になると危ない、恐いとやらせてもらえなくなることがある。人として当たり前前に暮らしていきたい。
- ・ 認知症の人という目で見えて、その人のことを知らない状況の中で、「一人で外出するのは危ない」と言われることがある。
- ・ 趣味や好きなことを制限されることがすごく嫌。
- ・ 家族がお金を管理、これ買いたいと思っても、自分じゃ買いに行けない。辛い。自分のお金なのに使えない、辛い。
- ・ 1人で（どこかへ）行かないように言われることがある。
- ・ グループホームでは料理は自分では作ってはいけない。作れない訳ではない。
- ・ 周りの環境が、分かんなくてもいい人にさせていると思う。やってあげたり、してあげたりすることで。
- ・ 兄が自分のことをアルツハイマーだと周りに勝手に言ってしまうている。
- ・ 家の中にカメラのある生活は辛かった。誰のための安心か。カメラを設置することは人権を護ることに相反する。

日々の暮らしの中で感じていること

- ・周りの人が大変と思っているけど、本人が大変とは限らない。
- ・いろいろな経験は本人でないと分からないことが多い。
- ・できないこともあるがそれが全てではない。
- ・できないことはあるけど。できることは沢山ある。
- ・やってみないと合うか合わないか分からない。
- ・全て手助けしてほしいわけじゃない。
- ・生活を何とかしていく、失敗もあるけれど、何とか慣れていく。
- ・誰だって失敗する。失敗しなきゃ気づけない。
- ・支えてくれる人だけでなく、一緒にやる人がいると良い。
- ・年をとると自然なこと。
- ・当事者と出会うことができた。場がなかったら閉じこもる感じになっていたのかもしれない。
- ・「認知症」という言葉から「困っている人」という見方になりがち。
- ・認知症を一括りにして「こういう時はこうしましょう」という考え方が結局は他人事
- ・周りが外側で本人を解釈している。その周りの環境を変えたい。

大切にしていること、大切にしていきたいこと

- ・ 自由、何にも束縛されない自由。何しても何も言われたい。
- ・ こうなってみて分かるようになった。見方を変えることは大切。
- ・ 何でも一生懸命が大事。
- ・ 今できることをやっていきたいと思っている。
- ・ 自分の力で生きていきたい。
- ・ できないこともたくさんあるが、諦めにならず、これからの生活への希望を大切にしたい。
- ・ （外出を楽しみ続けるために）自分の意思を持ってでかけること。
- ・ 俺は俺で変わってないよとみてもらうしかない。
- ・ 自分自身が変わることはないから。
- ・ 生き様を見て欲しいと思う。
- ・ 忘れてしまう。忘れてもいい、大切なのはこれからのこと。
- ・ 一人の時間を保ちたい。

生きづらさや暮らしづらさ

- ・ バリアフリーと言っているけれど進んでいない。
全部健常者中心に作られている。本当に細かい事なんだよ。
- ・ （自分が施設に）監禁されていた。
- ・ 認知症になってからいろいろと言われることが増えた。
- ・ あなた（妻に対して）はそう感じていなくても。自分にはそう感じる。
自分とはペースが違う。
- ・ 家族に叱られている。台風のごとく。
生きた心地しない、我慢しなきゃいけない。
- ・ 自分の周りを見る目が気になる。腫れ物に触るように扱われているのが辛い。
- ・ 診断されたときはもうだめだと思った。人には言えないと思っていた。
- ・ 自分たち自身も偏見が刷り込まれている。
- ・ 危ないとか、色々気になれるのが嫌。

働くこと、社会参加についての思い

- ・ 会社に迷惑をかけることが嫌。
- ・ (畑) 電話くれればいつでも手伝うよ。
- ・ いずれはA型就労継続支援事業所に移りたい。
- ・ もう一度仕事に挑戦しようと考えている。
- ・ 自治会の役割も終わりやることがなくなってしまった。
- ・ 仕事をしている限り、会社のプラスになりたい。
- ・ 活躍したいと思っている。
- ・ 散髪はいつも(本人に)やってもらっている。
- ・ (福祉教育の在り方について) 身構えて話をする、聞くより、親戚や地域の人を尋ねる等して、何日間か観察したり、畑仕事をみたり、農家の人のことを知ったり、自然な形でやった方が良い。

お互いによりよく生きる

- ・ 夫婦が離れて過ごすことが良いと感じている。
妻は妻、自分は自分で趣味や楽しみを持って過ごしている。
お互いに重荷にならない関係が大切。

挑戦し続ける環境

- ・ 認知症だからといって、何もできない訳じゃないと思うので、とりあえずやってみればいい。で、ミスったらこれは違うんだぞとそこで初めて気づきが出てくると思うんで、まずはやってみる。間違ったらこういうことすると間違えるんだと気づきになって、それ以降は気をつける。やってみるのが一番かな。全てが全て、みなさんに周りの人に手伝ってもらいたいわけじゃない。

誰もが備えること

- ・ 自分は絶対にならない、なりたくない訳じゃんね。
そう思ってもなる人はなっちゃうんですよね。
それをなんて言ったらいいかな、自分もなり得る病気っていうと変だけど、
自分もなることもあるんだってというのはやっぱり分かってほしい。
他人事じゃなくてね。
自分のこととして、こうなったら自分じゃどうするかと
考えてもらいたいですね。
そういうのはやっぱりなる前から考えていた方がいいと思いますね。

特別な存在ではない

- ・ 認知症の人は引け目がある。
なるべく迷惑をかけないようにしようと思う。
健常者はそういう認知症の人を見ると助けてやりたいと思う、
こうしてやれば良い、こうしてやるべきだと思っちゃうけれど、
こっちは申し訳ないという気持ちになる。
普通の人と接するように接してほしい。
特別な人に思われると生活しづらい。
- ・ 「認知症の人」と区別すること自体がおかしいと思う。分けて考えている。