

## 娘たちに「ママ生んでくれてありがとう」と看取られたい

私が認知症になったとき、家族は近くにいいのか。母親は亡くなっていると思うが、夫は生きていいのか。娘たちはどこに住んでいるのだろうか？あまりにも漠然としていてどういう視点で書いたらいいのかわからなくなるが、仮にその時点で私は一人暮らしで体は健康だけれど、認知症で娘たちにも年に1~2回くらいしか会えない状態で夫は他界した 80 代前半くらいと考えると、一人暮らしが可能なら、何らかのサービスで支えてほしいが、どちらかの娘の負担にはなりたくないかなあ。でも優しく、大切にしてほしい。一人暮らしが無理ならば、2人で相談して施設に入れてほしい。

財産が残ってるかわからないけれど、必要なもの以外すべて、処分してほしい。そして、施設で私が食べなくなっても、いろいろ検査しないで、老衰で最期を迎えさせてほしい。最期は施設に泊まって看取ってほしい。

症状がでないものは、薬もいらぬし、栄養補助食品なんていらぬ。漢方薬なんて、絶対飲ませないでほしい。薬は錠剤に限り、私の好きなものだけを口に入れてほしい。PEGなんて作らないでほしい。延命処置も不要。しっかり娘たちに伝えるべきこと、整理しておくように定年後は文章にまとめようと思う。

いろいろな患者さんを看てきて、認知症にもいろいろある事、その前の身体状況もいろいろあり、脳血管障害からの認知症と、体が元気なうちに発症して徘徊するようなアルツハイマー型認知症とは状況が違うので、その場合は無理にでも他人に迷惑をかけないように、施設で暮らしたい。

その施設が、DTW がいて認知症になった私にも楽しみを与えてくれるなら、うれしい。オーストラリアやニュージーランドのような施設は、日本では、無理かもしれないけれど、30年後の日本の介護がどうなっているのかわからないが、少なくとも今より介護の質が上がって「自分らしく楽しく生きぬきたい!」。そして「よりよく死ぬ」ことの大切さが理解される社会であれば、今の病院での高齢者のような姿は減るのではないと思う。

癌より怖い認知症。日ごろから自分の思いを伝えておくようにしないと、よりよく死ぬことはできないと思う。老いる前に断捨離して楽しい老後の準備をしようと思う。

私は、動物もダメだし、畑で作物育てるのも嫌い。食べるものも好き嫌いが多く、アレルギーはあるし、何が楽しいだろう。お話は好きだけど、一日中 TV 見てるかもしれない。私の事を考えてくれる DTW に出会えるといいなあ。ワクワクするような日々を時々は過ごしたい。きれいな服をきて、お化粧してみんなでどこかに出かけましょう。日本の四季を感じて、好きなものをいただきましょう。前向きに生きていきたいです。

最後に、娘たちに「ママ生んでくれてありがとう」と看取られたいです。

## 寝たきりになっても楽しみたい！だから今から病棟でも…

私は、病院の療養病棟に9年間働き、病棟の委員会で6年レク係をしています。初めて病院で働き、療養病棟は寝たきりの患者様が多く、最初は、正直ビックリしました。あまり、表情もなく、話しかけても返答もできません。なので、コミュニケーションをとることができなくて、何かいい方法はないか考えましたが思いつかず、毎月の病棟のお誕生日会を行っていました。最初はただ、お誕生会を開いているといった感じでした。

でもそのようなイベント時に、何かふだんとは違う患者様の表情など見られないかなと考え、病院の夏祭りの日に病棟での夏祭りも開いて、病室にいてもお祭り気分になってもらいたいと思いました。職員がヨサコイを踊りながら病室をまわりました。少しでも寝たきりの患者様にも楽しんでいただけるのではないかと思ったからです。

ベッドアップして見てもらったら、いつも声を出さない患者様が「楽しいね」と話してくれたり、涙ぐむ人もいて、本当に、ふだん見られない顔を見せてくださいました。また患者様のご家族からも「久しぶりに昔の顔を見られました」「お父さんと楽しい思い出がもう一つできました」という言葉をいただきました。

また日常生活でも少しずつ話しかける機会を増やしていくと、以前とちがった患者様の表情が見られるようになり、行事の時だけじゃなく、普段から楽しい表情が見られるようになりました。病棟には、認知症の人もたくさんいますが、「こないだのお祭りは楽しかったね」「昔はこんな祭りもあって、家族で行ったんだよ」「また来年も踊り見たいね」「来年も踊ってくれるの？」などとお話しされ、ちゃんと覚えてくれているのが分かりました。また、声を出せない患者様もいますが、その時の写真など見せたりすると、すごい笑顔で応えてくれます。

正直いって最初は、認知症とは忘れやすくコミュニケーションをとれないものと感じていましたが、このように日常の業務の中にDTの考え方や実践を取り入れていくことで、楽しいことうれしいことなど、反対に悲しいことなども忘れないんだということに気づかされました。

以上の私の経験から、私が認知症になったら日々楽しく過ごしたいと思いますし、また今は、病棟の患者様に日常も楽しんでいけるようにしたい、そうありたいと強く感じています。

## 可愛いといわれる素敵なお婆ちゃんになりたい

私は老健の認知症棟で勤務しています。私が1番、利用者に関わる時に難しいと感じるのは「思いを汲み取る事」です。入社した頃は「汲み取る」って何?というところから始まりました。今も言動や行動、何気ない仕草や表情を観察し「今は何を考えているのだろう?何をしたかったのだろう、言いたかったのだろう?」と考えながら関わっています。私の中で永遠の課題だろうなと感じています。

ではもし、自分が逆の立場だった時はどうしたら良いのだろう。今は直接伝えるのではなく、電話やメール、手紙など自分の思いを伝える手段がたくさんあります。今はこれが当たり前の社会ですが、この手段を使えなくなったり、使い方を忘れてしまったら…と思うと不安や恐怖にも感じました。

やはり認知症を患った時は周囲の理解や整った環境が大切という事が働いてわかったことです。それらが整っていないと日々の生活すらままならないと思います。環境は人それぞれですが、私は年を重ねて、もし認知症になっても毎日楽しく暮らせれば、場所にはあまりこだわりません。今回の研修の中で退屈・孤独・孤立という言葉がありました。今は一人になる事はありますが、一人の時間を楽しく有意義に過ごしているので、孤独に感じたことはあまりありません。以前「私のQOLとレジャー」というレポートを書いていた時、自分はこれがあるから毎日辛いことがあっても乗り越えていっているのだなと思いました。ただただ好きでやっていたことが自分の支えにまでもなっています。いつまでも「幸福、喜び、楽しい」と感じられる毎日を過ごし、周囲から可愛いといわれるそんな素敵なお婆ちゃんになりたいです。

## ハッピーライフのまま、最期を迎えられたら…

現在、健康な状態のため自分の将来がどのようになっているのか、どのような病気を抱えていくのか、全く見当が付きませんが、もし認知症と診断されてしまったら、ひたすら不安なことだけが脳裏をよぎると思います。私は現在独身、子供なしの一人っ子だからです。老後は誰も見てくれる人がおりません。

今の世の中では、私みたいな人がたくさんいると思います…。その方達は、自分の将来をどのように捉え、考えているのでしょうか？介護の仕事をしていると、色んな認知症の方を見てきます。客観的に見ているからこそ、自分が認知症になったら…どんな施設に入って、どのような介護やケアをされるのか…。

もしも認知症になってしまい、1人での生活ができなくなってしまったら、もしかすると何処かの施設へ入所をするかと思います。そこで気になるのが、自分がその場所で楽しみを持ち自分らしく生活が送れるのか、どんなケアを介護者がおこなってくれるのか不安でいっぱいだと思います。介護者にお願いしたいのは、私の過去、歴史から始まり私の行動・言動・表情・仕草・癖等、良く観察をしていただきたいと思います。

孤独感、喪失感がなく生活が送れば良いと願うばかりです。人対人ですから、介護者が皆素晴らしい介護をしてくれるとは限りません。テレビでも時々見る、心ない介護者による拘束であり、虐待であり事件もあります。

私が、将来老後を迎えるのは、40年位くらい先かと思いますが、少子化問題や、介護不足の問題等、これからの介護業界はどうなってしまうのだろうと、皆思っていることと思います。今回「ダイバーショナルセラピー」の研修を受けてみて、自分の目々の仕事を振り返り、利用者の方々に私みたいな思いをさせたくないと感じています。こんなに楽しい毎日が送れたら、楽しいこと間違いなしです。是非、これから介護の仕事を目指している方達の授業、実習等で「ダイバーショナルセラピー」という考え方を学んでいただき、同じ志を持つ介護者が増えてくれたら、自分の将来も明るく思えることでしょう。

私という人間が、この世を旅立つ日まで、ハッピーライフでありたいと思いますが、今の自分を考えると認知症を患うことなく、病気でおばあちゃんになる前に、最期を迎えられたらいいな…と思うばかりです。

## 認知症になっても感情は残っていることを認めて！

現在の私は、好きな時に寝たり起きたりし、好きなので買い物をし、好きな物を自分で選び、お洒落をしたり、好きな食べ物を食べたりし自由に生活しています。時には友達と旅行に行ったり、温泉や岩盤浴に行ったりと、毎日を楽しく充実した生活を送っています。

そんな私を知ってもらおうとすると沢山ありすぎて書ききれないですが、もしも認知症になったら、認知症の症状や身体機能にもよりますが、どのくらい私らしい生活を送る事ができるだろうか。

私が軽度の認知症であっても、重度の認知症であっても、「認知症の人」だと、ひとくくりの対応ではなく、認知症の「人」として、私を見て私の今までの生活を理解し、私の想いを感じとってほしいと思います。

認知症になったら、きっと中核症状も見られてくると思いますが、その時は障害名だけではなく、私の症状を個々に理解し、どうしてその様な行動をとっているか等を考えてケアを行ってほしいです。きっと言葉で上手く伝える事や表現が出来なくなってしまうかもしれないが、認知症になっても感情は残っているので、たとえ言葉を失ってしまったとしても、私の表情や仕草、手の動き等を見て私の想いを少しでも良いので理解して欲しいです。同じ言葉や行動を何度も繰り返してしまい、困らせたり怒らせたりしまうかもしれないが、私はすぐに忘れてしまう病気です。

だから少しの時間でも良いので私の言葉や行動に付き合っで見守ってほしいと思います。認知症になってしまったら、現在の様な生活を送る事は無理だと思いますが、少しでも今の私らしい生活を送る事ができたら、幸せだなと思います。

現在は当たり前のように、自分の好きな物を選んだり決めたりしていますが、きっと認知症になってしまうと、選ぶ事や決める事が困難になっていくと思いますが、できれば他者にフォローしてもらいながらも、自分で少しでも良いから選び決められる様な生活を送りたいです。すぐに、その時の感情を忘れてしまうかもしれないが、自分で選ぶ事も決める事もできない生活は、きっと辛くて退屈だろうと思います。

選択ができるという事は、きっと何も無い日々の中では1番の幸せなのかとも思います。私が認知症になったら…と考えると、今は想像もできないけれど、自分がしてほしい事や、されて嫌な事は、いつか必ず自分にかえって来ると思うので、今のこの様な気持ちを忘れずにケアしていき、認知症の方が楽しく笑い、幸せな日々を過ごす事ができれば良いなと思います。

## 役割を持つことの生きがい…その中に私の感性が詰まっている

この頃分の家が分からなくなったり、自分が今何をしようとしていたのか分からなくなったり、今までずっと当たり前に行っていた事ができなくなったりと、生活に支障が生じる様になりました。家族にも何度も同じ話をしたり、聞いたりしているみたいです。家族と言ひ合いになる事も多くなり、自分のお金が無いと家族を疑う事も増え、次第に家族との関係も悪くなってしまいました。話し合いの結果、私は施設に入る事になりました。施設での生活はとても不安です。他の入居者たちと馴染めるだろうか。そこで働く職員はどんな人たちなのだろうか。私にとって環境が変わるというのは、とても怖い事なのです。

元々、ちょっとした事で傷つき、深く考え込んでしまうこんな私です。ですから、大きな声や強めの口調でお話しされると、怒られているようでとても怖いです。話をする時は、静かに、一つずつ、ゆっくりと、短い言葉で、簡単な文章でお願いします。一度にたくさんお話しされても処理できませんし、結局全部覚えられません。

なかなか伝わらなくて、あなたはイライラすると思いますが、不思議なことにそのピリピリだけは強く伝わって来るのです。もしも、そのピリピリを感じたのなら、私はパニックになってしまうかも知れません。そしてパニックになった私とあなたは言い争いになるかもしれません。でも次にお会いする時には、私はあなたに怒られた事を忘れていていると思います。あなたが気持ちを切り替えられないままだと私はどうしてあなたが怒っているのかを理解できずに不安になり、深く考え込んでしまいます。

私はその時その時を生きています。あなた方には申し訳ありませんが、どんなにあなた方にご迷惑をおかけしようとも、次の瞬間には覚えていないのです。でもきっとその時その時で、私は色々な事を感じているはずです。だんだん自分がおかしくなっていく恐怖や、自分でできていた事ができなくなっていく悲しみ、何をしようとしていたのか分からなくなる不安、あなた方との関わりの中で生まれる喜怒哀楽など。どんなに知性が衰えていっても、感性だけは残っています。むしろ研ぎ澄まされて、あなた方よりも鋭い感性を持っているかもしれません。好きな事を好きな時にしたいとか、好きな物を好きなだけ食べたい、なんて無理は言いませんから、どうか私に役割をください。役割のある環境の中で過ごす事こそがきっと私の生きがいであり、その生きがいの中には私の感性のすべてが詰まっています。

## 家族に負担をかけないためにも、安心できる施設を！

私は、この仕事に就いたからこそ、もしも認知症になったらと考える事がありました。それまでは、認知症は「ボケている人」という認識しかなく、もしも自分が認知症になったらと深く考える事はありませんでした。DTWの研修でもあった「もっと私をよく見て」という認知症のおばあさんが書いた詩を入社してからの研修で見た時に、認知症について何も知らなかった、あの時の私は感動したのと同時に認知症を「ボケている人」と認識していた自分にもショックを受けました。そして、これをきっかけに認知症の利用者様と関わる時、この方はどんな人でどんな人生を歩んできたのだろうかどんな思いで今を過ごしているのだろうかと色々なことを考えるようになりました。

利用者様だけではなく家族様との関わりを持っていて、認知症の家族を家で看することの限界を日々感じています。トイレでの排泄が困難になり自分でオムツの処理をしようと思って部屋を汚してしまったり、目的があっても外に出たけど自分の家に帰れなくなったとき、自分にとってどんなに悪気はなくても、家族にとって肉体的・身体的な負担に繋げてしまう。家族は、家で見てあげたいという気持ちが一番大きいと思いますが、やはり一日中目を離すことができない環境になってしまうと在宅での介護は厳しくなってしまうのかなと思いました。

これらを考えると、自分が認知症になっても住み慣れた自宅で慣れ親しんだ人と一緒に最期まで過ごすのが理想だと思いますが、徘徊をするようになったら施設への入所を私は希望します。それが、家族への負担軽減になり、自分にとっても安心して過ごすことができるのではないかと今は思っています。もちろん施設で安心して過ごす環境を作るのは、関わりを持つスタッフなので、自分が認知症になっても、やはり「認知症の人」という目ではなく「一人の人」として見てほしいと思います。認知症になって、お洒落に興味がないさそうに見えても、昔はお洒落をするのが好きな方だったんだと、自分の代わりにお洒落な服をコーディネートしてほしい。すぐに忘れてしまうかもしれないけど、その瞬間には嬉しかったり悲しかったりの感情や言葉にすることができないけど伝えたい思いがあるのを理解して接してほしいと思います。また、認知症の方は毎日「わからない」ということに対して不安を抱えて過ごしていると思います。その気持ちを共感して接してもらえるだけで不安な気持ちも少しは和らげることができるのかなと思います。

実際に認知症になってみないとわからないことが多いと思います。どうしても客観的に見て感じた考えになってしまいますが、私にとって一番は家族へ負担を掛けずに、スタッフの手を借りて最期まで「自分らしく」生きていきたいです。

## 出来る事をどんどん見つけて楽しく生活したい

認知症 脳の神経細胞が減少する事などにより、働きの低下してしまう脳の病気。おかしいな、やっぱりおかしいな、自覚症状からなのか？告知からなのか？疲労から頭がぼお～っとする、考えられない、そんな事が続くのだろうか？

自分の不安と共に「告知」される衝撃は想像を絶するであろう事は理解できる。

さて、どうやって生活していく？本当は大好きな家族と笑って過ごせる事ができれば、この上なく幸せだと思うが、家族に迷惑をかける訳にはいかない。でも不安ばかりが気持ちを支配していく。施設でお世話になれるのなら、自分の心で感じる事を記録に残しておこう。

何ができなくなるのだろうか。わからない事があれば教えて欲しい。いつも不安で一杯だから優しくしてほしい。できない事で怒らないでほしい。まだできる事もたくさんあると思うから自分の好きな事をさせてほしい。たまに腹がたってひどい暴言を吐くかもしれない。相手を傷つけるかもしれない。どうにもできない時は許して下さい。少し離れて見守っていてくれれば落ち着けるかもしれない。ただ時々大好きな車に乗ってドライブする為、鍵を持って外に出ようとするけど、大きな声で怒って追いかけないでほしい。車に座っているだけで落ち着くと思うから、できれば町内一周してくれると1日穏やかに過ごせそうな気がする。どうせわからないだろうと私の事を勝手に決めないでほしい。わからなくても解りやすく言葉や文章で教えてほしい。すぐ忘れてしまうかもしれないが、あなたの優しい表情で理解しようと思うから。体が衰えるほど気は高まり、言葉以外に五感でたくさんの事を知ろうと、敏感に反応するので一番嫌だと思ふ事は、イライラした人がそばにいる事。苛立ったまま声を掛けられる事。私も苛立ちと恐怖でひどく疲れて部屋から出て来ないと思う。年齢と共にすべての機能は衰え内臓疾患と同じく、たまたま脳の疾患である認知症は世の中でもっと理解して欲しいと思う。私には意志がある弱者でもないし可哀そうな人でもない。忘れる事が増えるなら、覚えていく事も増やしていく、できない事が増えるなら、少しだけ手伝ってくれれば頑張れる。自分で判断できない事も増えていくけど、一緒に考えてほしい。

今回言っておきたい事が、こんなにたくさんある事に驚く。他人事ではなく遠い未来の事でもない。今現在、手から放した物をどこに置いたのかな？無くしたボールペンは数知れず、こんな事もできなくなったと納得して、こうしたら大丈夫と工夫する毎日であるように、私が認知症になってもできる事をどんどん見つけて楽しく生活する事だけは忘れないでいられるように記憶と記録に残して置きます。

最後にもう一つ、ダイバーショナルセラピーを学んでいる職員がいる施設で夢を叶える為の視点で、楽しみ方を見つけてくれたなら最高のクオリティ・オブ・ライフとなるでしょう。

## 人として思うことは変わらない。昔と変わらない私を分かって！

認知症の方と深くかかわる機会が持てたのは、職場で働き出してからだった。認知症とは以前の記憶が薄れてくること、無くなることであると介護福祉士になった際に教わったが、よく理解できていなかった。そのため、最初は関わり方がわからず気持ちを理解することも良くできなかった。利用者さんが認知症の自分を理解しており、悲しい気持ちになっている姿を何度も見て、心が痛んだこともあった。利用者さんの気持ちを考えると、私たち職員や家族、身近な人に自分の気持ちを分かって欲しい、認知症になっても昔と変わらない自分であることを知ってほしいと思う。記憶が薄れていくことと、自分の思いの間で苦しむことがあるのではないだろうか。本当に認知症が重度の状態になっても、今まで行ってきた習慣や興味は変わらない。この部分だけでも汲み取ってくれることで、すくわれる気がする。

私なら、札幌市ですずっと生活してきたので出来れば地元を離れたくはない。夏は涼しく、冬は雪が降ることで季節を感じるができる。また、地元には家族や友達がいて離れてたくない環境にある。住むところは、家族や他の人に迷惑を掛けたくないため、高齢者住宅に入りデイサービスに通いたい。デイサービスでは馴染みの仲間を作り好きなカラオケや、単純作業が好きなので創作活動を行いたい。また、読書が好きなので自宅では読めない本を借りてゆっくり読みたい。体を動かすことが苦手なのであまり動きたくはないが、パワーマシーンも、仲間がいれば一緒に行えると思う。

今は職場や友達、家族がいることで人とも交流が保てているが、高齢になると身近な人とも疎遠になってしまうかもしれない。なので、一定の距離を保ちながら会える人たちがいることは大切になってくる。そのために、通うのが面倒になっても出来るだけ外に出る機会をもって刺激を受けたい。その際に今、ダイバーショナルセラピーの養成講座で、勉強しているその人らしさ、心の健康を保てるような取り組みがあると生活にはりが出ていいのではないだろうか。私の生活してきた時代の、流行や楽しみを若い世代の職員さんが考えてくれるとしたらこんなに嬉しいことはない。その気持ちだけでも、本当に嬉しい。

私は日頃、利用者さんに「何にもしてあげられなくてごめんね」や「お返しがないわ」と、日々の関わりの中かで、こんな声掛けをしてもらうことがある。これは、喜びや感謝からくるものなのかもしれない。今回、「私が認知症になったら」を改めて考えた時に、認知症の人は記憶が薄れていくことがあるかもしれないが、人として思うことは誰とも変わらない。そのことを忘れないで仕事をしていきたいと改めて思った。住まいや生活方法は自分が思っているものと違って、忘れてはいけないものがあると感じた。

## ぼ〜っとしているのが好き。大事なものを大切にさせて

私が認知症になったらと考えた時、最初に思いついたのは、お昼までゆっくり寝かせておいてほしいなあということでした。ホームでは7時が朝ごはんの時間なのですが、入居者の皆さんがモリモリ食べていらっしゃるのを見て、朝が苦手な私には無理だなと感じるからです。

休みの日は昼までゴロゴロしてボーっと過ごし、家事をしながらゲームをして、またボーっとして…。滅多に人と触れ合う時間がないけれど、はそれが一番癒されます。歳を取っても変わらなかったら、そんな生活リズムで過ごしていきたいです。

でもきっとスタッフに「レクに参加しましょ！」と言われて参加させられて、何だかんだで、楽しく生活できているのかな…と思います。

暑さにとても弱いので、寝る時はアイスノン枕を提供して欲しいです。ですが、布団は寝るまで掛けさせてほしいです。重い感覚がないと寝られないのですが、寝てしまって布団を蹴飛ばしていたらそのままで良いです。

寒いのも好きではないので、冬は沢山布団を掛けてほしいです。できればぬいぐるみを近くに置いておくと安心なので、認知症になっても近くにぬいぐるみを置いてくれると嬉しいです。もしホームに入っても、こんな感じでゆっくりと過ごしたいです。

日々仕事を通じて入居者さんに触れていると、「家でずっとこうしていたから」「昔からこうなの」と話してくれる方がいます。忘れてしまっても身体が覚えていることもあります。覚えることができなくても、覚えていることは、忘れるまで大切にしたいです。大切にしていたことも忘れてしまっても、きっと残っている物はあると思います。色々考えたのですが、私が認知症になったときは、それを大事に大切にさせてほしいです。

## おしゃれをして外出もおしゃべりも！いくつになっても私らしく

今まで考えたこともなく、年齢的に親がなったら…  
と漠然と考えることはありました。  
改めて考える…私が認知症になった時にしてほしいこと

暴力的になったり、わからないことが増えたり  
食べ方も食べたことも忘れてたり  
お風呂も面倒で怖いし、入りたくないし  
お財布がないとお金の心配をしたり  
何かを集めたくてしょうがなくなったり  
家に帰りたいたいと出かけようとしたり  
ひどいことを言うてしまうかもしれないけど

どんな時も優しく寄り添っていて欲しいです  
できることは少なくなっていますが、自分でやることは続けていきたい

面倒だと嫌がられるかも知れませんが  
おしゃれをして外へ出かけたり、みんなでおしゃべりをしたり楽しく過ごしていきたい

いくつになっても私らしく生きていきたい。

## 認知症になってもならなくても私は私。最期を迎えるその時まで

私は普段、認知症を患っている方の介護をしている。だから認知症の知識や理解はある程度ある方だと思うが、自分が認知症になってしまったらなんて考えたこともなかった。毎日、相手が望んでいることやしてほしいことへのサインに気付くこと、寄り添うこと、不安を取り除き、安心して楽しい生活を送れるようにすることを意識して働いている。

当然、自分が認知症になった時には同じようにしてほしいと思うが現実はどうだろう。家族は？友人は？もし介護サービスを受けていたら職員は？果たして自分にどういう風に接してくるだろうか。ちゃんと名前を呼んでくれるだろうか。不安な時は不安がなくなるまで説明してくれるだろうか。側にいてくれるだろうか。私をちゃんと一人の人間として見てくれるだろうか。

最近よく「あの人は認知だから」「アルツだから」そんな言葉を耳にする。「認知？」「アルツ？」そんな言葉で簡単に片付けられたくはないし、そんな言葉なんてものはない。まずは「認知症」そのものを理解してほしい。そして、同時に失われていくものもあるかも知れないが、たくさんできることもあるということを理解してほしい。そんな言葉で今までの自分の生活を奪わないでほしい。

きっと、認知症になると自分が今まで見てきた風景がまったく違うものになるのではないかと思う。でも、自分が大切にしてきたものや守ってきたものや大好きだったものはきっと変わらない。家族に望むのは、今まで見てきた私とのギャップがたくさん出てきた時に「何をしているの。何でできないの」と思わずに少しだけ待って、そして少しだけ手をかけてほしい。きっと、イライラさせてしまうことたくさんあるかもしれないが、できるだけ私のペースに合わせて穏やかにゆっくりとわかりやすく声をかけてほしい。

大好きな温泉にも時々連れて行ってほしいし、こんな私を外に出すのは恥ずかしいと思わずに外食やドライブにも連れて行ってほしい。

友人には今までと変わらずに接してほしい。楽しかった思い出もすぐには思い出せないかもしれないが、決して消えないから、たくさん語りかけてほしい。名前もなかなか思い出せないかもしれないけど、顔もきっと忘れていないから。

職員にはちゃんと私のことを知ってほしい。私から見ると職員達はまったく知らない人で、知らない環境のもと、戸惑いと不安の中で過ごしているから、そんな時は優しく、手を差し伸べてほしい。面倒くさがらずにゆっくりと話を聞いて、一つ一つ不安を取り除いてほしい。言っていることややっていることに必ず意味はあるから、否定せずにちゃんと受け入れてほしい。

最後に思うのは認知症になってもならなくても私は私である。何も変わらない。不安を感じながらの生活よりも楽しく笑って生きていきたい。願うのは自分の好きな人や好きな物に囲まれながら、今までと何も変わらない日常を、最後を迎えるその日まで続けていきたい。

## 自分の認知症を受け入れられるか？ 乗り越えられるか？

認知症高齢者と日々関わりを持つ中で自分が認知症になったらと考える事は多々ある。『認知症になりたくない』『ならないだろう』と思っただけでも環境の変化や生活歴など何かがきっかけでなってしまう可能性も歳を重ねるにつれて高くなるだろう。

実際に認知症になる前に出来る事や予防で対策していきたい。DTの養成講座を通して学んだ事では、とにかく自分らしく毎日楽しく生き生きしている事が認知症予防の一つでもあると感じた。

自分が認知症になったら精神的にも受け入れるまでに時間がかかると思う。また、周りからの助けも必要で力を借りながら乗り越えていくと思うが、乗り越えられるのかなという不安も抱いている。どこまで自宅で過ごせるのか、高齢化が進む中で施設に入れるのか、施設に入れてもちゃんとやっていけるのかなど様々な想像もしてしまう。実際、この様な思いも抱いている方もいると思うのでその不安が軽減でき安心できる様ケアしてほしいと思う。

『福祉従事者が認知症になったら』今後そのケースも増えると思うが認知症の介護士がいれば一緒に介護してしまうのかなと考えたり、認知症になった自分も世話好きな性格なので一緒になって介助もしてしまうのだろうとも思う。

同職の友人や同僚などと、もし自分が認知症になったらと言う話題もよくする。『可愛いおばあちゃんになりたい』『誰にも迷惑をかけたくない』『〇〇さんみたいなおばあちゃんになりたい』などいろんな思いもあるが、実際に認知症の方々も同じ様に思って今までできたのだと思う。そして認知症になった時のショックも大きく、今まで出来たことが出来なくなる事のもどかしさも同時に抱えてしまう。だからこそ今自分が出来る認知症の方へのケアも思いに寄り添いながら支えていかなければならいし、自分が認知症になったらと立場を置き換えて気持ちを考えるなど、認知症を意識して今後もケアしていきたい。

## 人として寄り添い、向き合う。そんな当たり前の関係でいたい

私が認知症になったら…、家族には手を焼かせるような気がする。我儘だし、頑固だし、自分が忘れてしまっていることや、迷惑をかけてしまっていることも棚に上げ、思うようにならないことに苛立ち、当たってしまうこともあるだろうと思う。確率で言えば私が認知症になる可能性は十分あるのだろうが、やはりそう言われてすぐには受け入れられない自分があるだろう。

外面は良かったりもするので、もし訪問介護を利用したり、施設に入ることになったら、言われたことに素直に従おうとは心掛けると思うけれど、気疲れはするだろうな。ホッと一息つける場所や時間は持たないけれど、ずっと一人は寂しいし、申し訳ないのでコールもあまり押したくない。例えば排泄で失敗なんかしてしまったとしたら、その恥ずかしさから何とか必死に掃除をしたり、汚染した洋服を隠したり…。そして、返って迷惑をかけてしまい、骨折なんかもしちゃうのだろうか。

その時になってこんな風に接してほしい、こんな暮らしがしたいとは、上手く伝えられないかもしれないから、将来お世話になるかもしれない人たちへ、私の今の希望を書くとしよう。

その時の私の体の状態や、体力にもよると思うけれど、毎日でなくても良いから出掛けたいな。外の空気を吸って、気の合う仲間とお茶をしたり、美味しいものを食べたり。性格は、良くも悪くも『嫌』とは言えず、不安もあるけど、好奇心も旺盛な私。話のつじつまが合わないことを言ったとしても、誰かを傷つけてしまったり、問題となり得る状況でなければ私の気持ちを受け止めて、共感してくれる人がいたら嬉しい。興味を持って接してくれて、上手く表現できなくても理解しようとしてくれる。きっとそういう人が傍に居てくれたら、私も感謝の気持ちを持ち続けられる気がする。

介護の仕事をし、認知症のご利用者とも関わっていながら、自分が認知症になるかもしれないとぼんやり思い描く以外、具体的な事を考える機会が少なかったように思う。私自身、どこかに自分は大丈夫…という気持ちがあるのかもしれないし、まだまだ先の話という思いもある。これまでの経験・研修等の中で、認知症の種類や起こりうる状況について考え、どう関わっていったら良いか意識し働いていたつもりではあるが、病状ありきでその方を捕らえていた部分が多かったと、この作文を書きながら感じている。

『人』として付き合う。寄り添う。向き合うという事が、当たり前でありながら難しいとつくづく感じる。不器用でも、そんな当たり前の関係でいられる人と一緒にいたい。

## 過去の情報だけでなく、今の私の可能性を見て

私たちは、よく「その人らしい生活」「その人らしさ」などとよく口にして、「その人らしい生活を送れるように支援したい」と言います。しかし、他人でもあり、関わって短い期間でもあるのに、「その人らしさ」って本当にわかるのでしょうか。また過去のアセスメントをとり、少しでもこの方が、楽しく過ごせるような好きだったことを探し、プランを作ります。そのケアが、果たして本当にその方が望んでいる生活か？の答えは、わからないのが実際です。しかし、そのようなことを少しでも考えてくれる職員のいる場所は、私はうれしいかもしれません。

そこで、今回のテーマのような「私が認知症になったとき」といったことを、今のうちから考えたり、誰かに伝えておいたりすることは、自分にとっても良いことだと思います。そして、そのことを考えた時に、キーワードとして、DTの4つのキーワードが、「自分が認知症になったとき」を考える時に、すごく自分に当てはまるのではと感じました。

一つ目に、レジャー（楽しく）ですが、とにかく、暗く、面白くない日常は送りたいありません。自分の好きな事、好きな友人や家族と一緒に、楽しめる生活が送りたいです。

二つ目に、ライフスタイル（自分らしく）。他人が思っている私らしさと、自分が思っている自分らしさは、最初にも言ったように異なるかもしれません。現在は、仕事を中心の生活ですが、若かった時の夢や趣味を可能であれば、やらせてほしいです。毎日とは言いませんが、定期的に継続的に行いたいです。自分の体力に合ったレベルでよいので。

三つ目は、チョイス（自己決定の尊厳）です。誰かに決められることは仕方がないことかもしれませんが、できれば選択肢が一つではなく複数あるとうれしいです。いつもは、Aですが、もしかすると今日はBの気分とか…。どんな小さなことでも、先ず私に聞いてもらえるといいですね。そのことで、自分の尊厳を感じることができます。

四つ目ですが、コミュニケーション（仲間と社会）です。特に私は、人と話したり、活動したり、家族や友人等の仲間の大切さ、必要性を今はすごく感じています。ですから、よく個別ケアと言って、何でも一人でのような極端なことは避けてもらいたいです。

また、よく過去のアセスメント・情報だけで、判断されてしまうことがあります。現在の自分の考えと歳をとって認知症になったときの考えは、別になるかもしれません。ですから、過去のことだけに振り回されず、先ずは、今の自分を見ているいろいろなチョイスを考えてもらいたいと思います。

最後に、「私が認知症になったとき」ですが、他人に自分らしさを分かってもらえることは100%は難しいですが、もしかすると、こうかもしれないという可能性を見つけてもらいたいと思います。そして、いっぱい話しかけてもらいたいです。

## 楽しみのない生活は耐え難い。外出や遊びも！

私が認知症になったとき、孤独になることが一番怖いと思っています。家族や親戚の顔もわからなくなってしまうのではないかと、とても不安になります。そのようなときどのように接してもらいたいかと考えると、近くに寄り添ってもらえたほうが寂しい気持ちが少なくなるのではないかと、と思っています。もともと、家の中にいることがあまり好きではない性格なので、外に連れ出してくれる関わりがあれば、気持ちも楽になるのではないかと、思います。

「楽しい」と思えることが少なくなる生活は、毎日が耐え難い生活になってしまうと思います。その行き場のない気持ちはストレスになり、どこかにあたってしまうのではないかと、不安はより増えるような気がします。DT研修で、ハラハラするような体験がよいとの話がありましたが、今の生活でもそのような感覚を求めることはあると思います。例えば、遊園地のジェットコースターでの興奮するような体験は時々行ってみたいと思うのと同じような気がします。ただ、嫌いな人もいると思うので、全体の関わりの中では、そのようなところに行くことは必ずしも良い結果にはならないような気がします。そう考えると、個別のアセスメントがとても重要ではないか、と思います。

人間の脳は、計算などで使用する部位では、年齢とともに働きは悪くなりやすいようですが、楽しみとかで使用される部位はなかなか衰えないと脳科学の講義で教えていただきました。また、楽しいと思ったときに、そのフィードバックをすぐに行った方が、より効果的であるとのことで、例えば外出などで楽しんだときは、接してくれる人も共感してくれたり、やってみたいと思うことにどんどん挑戦させてくれるような環境があればとても楽しみが増え幸せな生活を送ることができるのではないかと、思います。

高齢者が増加する中で、街で認知症の方が買い物をしたり、レジャー施設で遊んでいることも多くなるかもしれません。自分も認知症になったときのことを考え、行動したいと思います。

## 「認知症の人」というレッテルを貼らないで、私の好きなことをさせて

私が認知症と診断されたら、家族やその周りにいる人たちは、私に認知症だということを隠さないでください。その時に私が診断を受け入れなくても、『認知症だから自分の置かれている立場が分からなくなってしまったね』『認知症だから仕方ないよ』『認知症だから・・・』となにかにつけて【認知症の私】というレッテルはやめてください。

認知症が軽度なら自宅と通所を利用して、住み慣れた所で過ごしたいです。時々「仕事に行く」など、なにかにつけて外へ行こうとしますが、その時は『外は危ないからダメ！』と言わずに10～30分程、散歩をさせてください。なぜ短い時間かというと、現在腰痛に悩まされているので、このまま老いて長い時間歩くと間違いなく、ぎっくり腰や腰椎圧迫骨折になると思うので、そうになってしまうと歩行も介助が必要になり、介護負担が多くなってしまいます。なるべくなら私の介護負担が軽度の方がいいでしょ？

症状が進み、介護負担が多くなってきたら施設に入所させてください。私のことで喧嘩をするのはやめてください。私のせいで家族の関係が崩れてしまうのは入所することよりも、とても悲しいことです。なので、恨みはしないので入所させてください。ただ一つだけお願いがあります。入所したらそのままにしないで、3か月に1回でもいいので顔を見せてください。家族の顔を忘れてしまう日があるかもしれませんが、その時は笑ってゆるしてください。

私が認知症になったとき、今よりもっと気分の上げ下げがあると思います。声をかけられると不機嫌な返事をしてしまうことがあると思います。私は何か困ったことがあると、よくタバコを吸って気分転換を図ることが多いので、その時はタバコに誘ってください。医者や家族からタバコを止められていたら電子タバコでもいいので、場面転換して気分を落ち着かせてください。

私が認知症になったとき、夜寝ないことがあると思います。その時に『もう夜なんだから早く寝てよ』と言わずに、お菓子をあげて、少し照明が落ちたところで私が好きだったお笑い番組やドラマを見せてください。たぶん、30分程でうたた寝していると思います。そこから寝床に案内してくれたら、そのまま朝までゆっくり寝ていられるでしょう。

私が認知症になったとき、祭りなど何か行事がある時には少人数で過ごせる所に案内してください。人混みは、あまりは好きではないのでイライラした表情になり、せっかく楽しい時間を提供しようとしてくれたのに気分を台無しにしてしまうでしょう。なので、少し離れた所で行事に参加させて、時々『楽しんでいますか？』などの声をかけてください。

色々と屁理屈や気分屋なところがあると思います。介護している人たちには『困難事例の人』と思われるかもしれませんが、でも私は自分が置かれている立場やあなた達の行動を見て直感的に行動していると思います。なので、見捨てないでそっと寄り添っていただくとありがたいです。

## 「何もわからない人」と考えないで、私にもできることが！

日頃から認知症の方の支援をしています。何十年後自分が認知症と診断されたとしたら、発症してから死を迎えるまでにどのように暮らしていきたいかを述べたいと思います。

はじめに、認知症になっても自分が認知症になったことをすぐには受け入れることができないと思います。新しいことを覚えられなくなってしまうたり、家族や友人など大切な人のことも忘れてしまう、自分でできる事が段々と減っていき一人ではなにもできなくなってしまうのではないかと、とても大きな不安を抱えてしまうと思います。

認知症になったら誰が私の身の回りの世話をしてくれるのだろうか？今のまま考えると妻になります。ですが妻にばかり負担はかけられないので、よりたくさんの人のお世話になるのではないかと思います。

私が認知症になったら望むことは、認知症になる前と変わらない生活を送れることが一番の幸せだと思います。天気の良い日にはドライブに出かけ、お酒や食事を楽しむ、家族や友人との交流する時間がもてる。逆に一番悲しいことは、家族と離れて生活しなければならなくなった時です。出来ることならば入院や入所せずによく静かな時間を過ごし穏やかに生活することです。そしてたまには自分の生まれた町や見覚えのある景色を眺めて旅行がしたいです。

それでも認知症が進行したり、身体を動かすことが難しくなってきたり、施設入所や入院しなければいけなくなってしまった時には、施設職員にどのように接してほしいか。認知症の症状がかなり進んでも、本人を「何もわからない人」と考えないでほしい。毎日、名前を呼び心のこもった挨拶をして、なじみの関係を作り、認知症本人から信頼される介護者になってもらいたいです。私が言葉で自分の意思を伝えられなくても顔の表情や態度から、その人の快、不快を読み取れ、生活支援ができる人であってほしい。

認知症になると、できなくなることも多いが残された機能も多くあると思います。できないことばかりに目を向けるのではなく、できることを見つけて、自信を持って生きるようにアドバイスしてほしい。認知症の人を特別な人と考えず、人格を持った一人の人として接してほしい。

認知症になってから何年生きられるかはわかりませんが、最期を迎える時には、家族に見守られて苦しまずに死を迎えたいと思います。

## 私の好きなことは、誰かに伝えておこう！

ひとことで「認知症」といっても、症状は人それぞれ違っています。心配性な性格の人は、いつも困っている様子が見られ、歩き回る人・家に帰りたい人・物を集める人などさまざまです。昔のことや家族のことを聞くと「忘れちゃった」ということが多く聞かれています。

私が認知症になったら、一番大事な記憶として楽しかった思い出だけは残っていてほしいと思います。認知症だからすべて忘れてしまうということ・大切な人までわからなくなってしまうことは怖いのです。

楽しかった思い出はたくさんありますが、今の私でも忘れてしまうこともあります。しかし写真を見ると「あのとき、こんなことがあった」と思い出すことができます。認知症になったときも同じことができるとは限りませんが、写真だけでなく思い入れの強い「物」などキーワードで思い出せたらいいなと思います。自分の好きだったことは自分だけの胸にしまっておくのではなく、誰かに知ってもらっていないといけないなと思いました。

私の性格的には心配性な部分はないので、常にニコニコ笑顔でいたいと思います。どんどん自分のできていたことができなくなって、誰かのお世話になっていくでしょう。心の中では辛くて苦しい思いをしていると思いますが、だからこそ笑顔でいたいです。笑顔が見られるだけでケアしている側は嬉しくなります。今の私がそうです。昔の記憶が失われたとしても毎日が楽しいと思い笑顔で暮らしていけたらいいなと思います。

## 私はどんな認知症に？自分と国と地域社会が支え合える未来は？

今日、ニュースで認知症の男性が運転する車が歩道に突っ込み、多数の死傷者が出たと報じられた。自分がある程度の年齢になったせいなのか、介護問題が大きく取り上げられるようになったのかはわからないが、最近高齢者の交通事故のニュースが多く報道され、それに対する世間の目が厳しくなっていると感じる。もちろん他人を傷つけてしまう結果になるのを防ぐことも必要だし、対策を講じなくてはならないが、こういった負の面ばかり世の中に流れてしまう風潮は、とても恐ろしいことだと思う。

本人は当たり前のように行っている車の運転。昨日も大丈夫だし、今日も何も起こらない。そう思って日々を過ごしてきたはずで、どこから運転は駄目、今日から認知症だから免許は取り消しという線引きをするかは難しく、本人だって急に言われて納得はできないだろう。私と同じ立場だったらおとなしくいうことを聞かざるうか。今のままの自分なら何の反抗もせず言われるままであろうが、自分に隠されている思わぬ人格が表に出たらどうしようと不安な部分がある。

施設の入居者様でも、毎日「死にたい」と言っている方もいれば、何度も同じことを言って職員に甘えてくる方も、いつもニコニコ笑っているだけの方も、一言認知症といっても色々な方がいる。自分はどんなお年寄りになっていくのだろう。「ボケてしまえば何もわからないからいっそラク」と両親や入居者様もよく言っている。そんな中でもちょっとしたことに喜びを感じ、穏やかに過ごしていけたらいいなと思う。

介護士になって様々な認知症の方と触れ合ったが、和まされたり癒されたり、思わぬ反応や色々な人格が見られ、とても刺激的で面白い。そして私達よりとても人間らしく、その人のありのままに生きておられる。

もちろん手のかかる方やこちらが傷つくことを言ってくる方もおられるが、あまり苦には感じない。自分が認知症の方を、仕事上という立場もあるにせよ、愛しく思うように、将来私を看ってくれる人がそう思ってくれればいいと願っている。意外にも入居者様のご家族が、認知症になって別人のようになり、反応が思ったように返ってこない肉親を受け入れられず強い口調で叱っている場面をよく目にする。もう少しゆっくり話を聞いてあげたり、寛容になってあげればいいのにと思ったりする。

自分に子供はいないので、将来自分は国にお世話になるだろう。できれば自分が今働いている施設のような所でお世話になりたいし、そう思える仕事をしていきたい。私は趣味も多いし、一人でも退屈しない人間なので、施設に入ってもなんとかやっていけると思うのだが、認知症になったらどれだけ元の自分の欠片が残っていて、どんな感じで毎日を送っていくのか全く想像がつかない。自分の隠している人格が外に出てくるのなら、怠け者で一日中昼寝ばかりし、居室は物が片付けられず散らかり放題だと思う。いや、散らかるほど物を持って入居できないとも考えられる。

家にあるたくさんの本や雑貨は処分されてしまうのだろうなと考えると、それだけでも

(次ページへ続く)

辛いし、実際入所者様の趣味の物や着物を処分してきた事をお聞きするとその喪失感は想像するに余りある。そして人見知りがあるので自分からは周りに話しかけられず、机に突っ伏している姿も容易に想像できる。一人でいたいことも結構あるので、そういう時はあまり話しかけずそっとしておいていただきたいなとも思う。

この行まで書いていたちょうど今日の休憩時間、近くのコンビニのカウンターで老婆さんが店長に自宅までの道順を訊いておられた。だが明らかに様子がおかしく、店長も接客に忙しく大変そうだったため、私がお話を聞かせていただいたが、近所に交番もないため、そのまま車に乗せて施設までお連れしてきてしまった。自宅からここに来て帰ると言うその住所は相当に遠く、教えていただいた電話番号はつながらなかった。

事務所の方が調べて下さった結果、最近こちらに越してきた方で、元の家に戻ろうとしたらしく歩いておられたらしい。ご家族が迎えに来られたそうだ。しかしこのまま寒空の下歩き続けておられたらと思うと少しぞっとする。

将来、施設ではなく自宅でヘルパーに介護される認知症の方も多くなるだろう。私もその中の一人になるかもしれない。地域全体で高齢者、認知症の方への理解を深め適切な対応をとれるよう、また助け合っていけるようにしないと、このような事は日常茶飯事に起こり事故につながっていくだろうと実体験をしてあらためて感じた。自分も認知症になったり体が衰える前に対策をとっておかなければならない。自分と国と地域社会がお互いに支えあっている未来であってほしいと願っています。

以上

## とにかく優しくして…。私が望むケアを今実践しよう

私が認知症になったとき、自分はどのような状態になっているのか想像し、さらにその状態の時にどうしてほしいか考えてみました。

まず記憶力が落ち、記憶障害になることを想像すると今まで覚えられていたことを覚えられなくなって不安になっていると思います。更に普段覚えていられたことができなくなって自分自身にイライラしたり、自分じゃなく他の人や物に当たってしまうかもしれません。そのとき私の周りにいる人、施設に入っていたら職員、家に住んでいたら家族にはそういう病気にかかってしまったことをしっかりと理解してほしいなと思います。私の病気を理解せず、例えば私がごはん食べてない等と言った時、強く怒鳴りながら「食べたよ」など否定的なことを言われてしまうと私の性格上素直に言うことを聞くとは思えないので、優しく「さっき食べたけどお腹すいたのかな、何か食べますか」というような感じで接してほしいなと思います。優しくされたら私もきっと納得するだろうし気分も良いと思うのでそうしてほしいです。

他には今までできていたこと、例えばトイレや入浴、着替えや食事の行い方がわからなくなったりすると思います。そのとき私は今までできていたことができなくなっていくことに対してイライラしたり恥ずかしかったり悲しくなったりと、いろんな感情が渦巻いていると思います。そんな私の姿を見て世話をしてくれている人はイライラしたり呆れたりするかもしれませんが、そのときの私に合った接し方をしてほしいなと思います。イライラしているときは落ち着いてから声をかけてほしいですし、恥ずかしがっているときはそっとしておいてほしいですし、悲しんでいるときは話を聞いてほしい…というような感じで、面倒くさいかもしれないですけどその時に合った対応をしてほしいなと思います。思いやりを感じたら、きっとそのときの私はうれしくなっていると思うので、思いやりをもって接してほしいです。

あと認知症が進むと今まで楽しみにしていたことや生きがいがなくなってしまうかもしれないです。楽しみや生きがいがなくなってしまうと、私はきっと不機嫌になったりすると思うので何か私にできそうなことを見つけてほしいなと思います。きっと自分で見つけるのは難しいと思うので、いろんな遊びや道具を試してほしいなと思います。

今回こうして改めて自分が認知症になったときのことを想像し、そのあとどうしてほしいか考えてみると、私が望んでいることができていると、とても良い認知症ケアなのではないかと気づきました。相手のことを考えてケアを行っていくことはあたりまえのことなのですが、改めて強くそう思いました。介助させていただく方の立場になったときのことを想像し、相手のことを考えたケアを行っていけるようにしていきたいです。

## 私を否定しないで、私にもチョイスを！

認知症といっても、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症やレビー小体型認知症等、様々な認知症の種類がある為、症状によってどのような困難が起きてくるのか分からないが、どちらにしても記憶の障害が出現する可能性が高いと考えられる。記憶の障害も完全に「何が何だか分からない状態」になれば混乱も少ないのかもしれないが、記憶が途切れたり、繋がったりした場合、私はとても混乱し不安を覚えるであろう。そして、「何が何だか分からない状態」にならないように、常にメモをとったりし対策をすると思うが、そもそも、そのメモを書いた紙自体を失くしてしまい解決されることはないような気がします。このような状態となった私は「私自信」に対して「苛立ち」始めるでしょう。悔しい気持ちと切ない気持ちが入りみだれ、些細な事で怒り出し、怒りが納まりつかないくらい、興奮し続けるかもしれません。

でも、怒るには理由があります。理由は、何が何だか分からない状態を自分で解決できなくて悔しくて切ないのです。だから、怒っている「私」を否定しないでください。否定をされると生きていく意欲を無くしてしまいそうで怖いのです。だから、そっと近づいて「私」の話を聞いて欲しいのです。また「認知症だから何も分からない」と決めつけて、生活の全てを職員さんで決めてしまわないでください。

毎日、「決められた物を着て」「決められたご飯を食べて」「決められた時間にお風呂に入って」「決められた時間に寝る」なんて生活をしていたら何もする気が起きなくなります。だから、出来る範囲で十分です。「自分でチョイスする」といった楽しみが欲しいのです。全て他人に決められた時間や内容で生活していたら、生きる意味を失ってしまいます。

認知症になっても「私」が「私」らしく生活ができるように、できる事は色々させてください。皆に迷惑を掛けるとは思いますが、自分の人生、自分で決めて・自分で納得して進んでいきたいのです。「私」が「私らしく」人生を歩んで行けるように、皆にはさりげない声掛けと、少しのチョイスをお願いしたいと思います。

また、「私」は運動が嫌いです。でも運動をしないと歩けなくなる事は分かっています。皆と一緒に体操などは良いですが、機械や機能訓練指導員さんが付いての個別体操は、特に嫌です。できなくなってしまったことばかり気づかされて自信を失ってしまいそうです。でも、「私」は褒められると勘違いするほど自信を持ってしまうタイプなので、どんどん褒めて自然と身体を動かしたくなるようなアプローチをしてください。

五感を刺激すると、すぐに「泣いたり」「笑ったり」「怒ったり」時には疲れて「寝たり」します。こんな「私」は基本的には単純ですし、意味のない行動はしません。ですので、私が認知症になった時には、ぜひ、ゆっくりと話を聴き、気持ちを落ち着かせてから、五感を刺激するような活動を展開し、チョイスして楽しませてください。

これが「私」の望む「認知症」になった時の願いです。

## 釣り、野球、ドライブ、肉料理…楽しく、美味しくに配慮して

もし私が認知症になった場合、家族の負担がかからない内はデイサービスを利用しながら在宅で過ごしたいです。症状の進行により家族のストレスが出てきた時には、その時は施設の入所もやむを得ないかと思えます。

日常の中では、認知症になっても「楽しみ」に関しては継続してもらえると嬉しいです。具体的には、行けるうちは趣味の釣りやドライブ、野球などを実際に行ったり、出かけたりできると楽しい日々が過ごせると思えます。釣りに関しては、海釣りで、その中でも投げ釣りをしたのんびり魚を待つという釣りが好きなので、近場でいいので連れてってもらえると嬉しいです。ドライブに関しては、自宅から1～2時間程度のところに連れてってもらえると嬉しいです。

さらにそこで、美味しいものが食べられるととても幸せに思います。美味しいもの続きで、もう一つわがままを聞いてくれるのであれば、「食事」に関しては、栄養を考慮しながら、それでも週に2～3回は好物（主に白いご飯と肉類）を出してほしいです。外に出る事も好きですが、何より食べる事に関しては、生活するうえでのこの上ない活力にもなるので、その部分は配慮してもらえると嬉しいです。ですから、施設入所する際は、食事の評判の良いところを希望します。

最後に野球ですが、きっと年齢的にも選手としては難しいと思います。ですから、野球は観戦できれば満足ですので、高校野球やプロ野球など時々連れてってください。きっと、適度な刺激になり生活にハリができると思います。

次にケアに関してですが、まずは排泄においては、できる限り自分でできるところは自分でします。しかし、夜間帯や日中の中で失敗が増えてきた際には、リハビリパンツやパットも使いながら過ごします。その時は、頑固になることがあると思いますが、優しく声掛けしてくれると受け入れると思います。

入浴に関しても、できるだけ自分で行います。必要に応じて手助けしてくれると助かります。ただ、お風呂は熱めよりもぬるめでゆっくり入る方が好きなのでその部分を配慮してもらえると嬉しいです。

整容に関してですが、基本的に家の中（施設の中）では、ハーフパンツにTシャツで過ごすことが好きなので、差し支えなければそのようなスタイルで過ごせると落ち着けます。外出する時は、堅苦しくない程度でそれでも、他の人から見てオシャレなおじいちゃんと思ってくれるような服装であれば幸いです。

このような形で、私が認知症になった際には過ごせればと思いますが、「楽しみ（趣味）」と「食事」に関しては、特に気をつかってもらえると、たとえ認知症になっても楽しく過ごせるように思います。

## 将来はDTWが増えて、私たちを楽しませて！

私は、当別ひまわり健康倶楽部のデイサービスで勤務しています。5年前までは介護業界とは異なった職種で働いていました。母は11年前、父は昨年他界し二人とも癌と言う病気でしたので私は、親を認知症で大変な思いはしていません。この業界で働いていなかったら認知症を新聞、ラジオ、テレビからの情報しかなく他人事ではなかったと思います。

当初は、試行錯誤でコミュニケーションを取り認知症の利用者の方から怒られた時もありました。今では自分で身に付けた言葉で昔を思い出させ楽しませ笑顔を引き出すことも上手になりました。3年が過ぎた頃から自分が認知症になったら?と職員間でも話題が尽きません。

「ここで私達の未来が待っているから安心だね」と話したりもしました。ひまわり健康倶楽部の利用者の皆さんが、「私たちの親からこんな所があったら行かせたかった」とか「自分だけ楽しんで、亡くなってしまった先祖の方に申し訳ない」など繰り返し会話があります。介護の在り方も昔と変わりつつあり、ダイバーショナルセラピーを取り入れて皆で笑える施設を目指すことは、私が年を重ね認知症になっても、安心して利用者になれるということでしょう。今の利用者の方より幸せを感じられることと思います。その為には、ダイバーショナルセラピーを受講される方がどんどん増えて、私たちの老後を楽しませてほしいです。

私が認知症になったら、頑固で正義感が強く白黒ハッキリさせないと気が済まないし、喜怒哀楽が激しい性格なので職員の方や、家族に迷惑を多々かけているかと思います。しかし大きな声で人一倍大笑いをしたらすべての人々に喜びを与え皆を楽しませているかもしれせん。

そんな時、私が居ないと寂しい思いをすると、どこかで聞けたらもっと楽しませようと努力するかもしれません。自分の孫くらいの介護者に、畑作りや料理のことを自慢して何度も同じことを聞かせているか、またはベランダから見える景色を見て一人で木々やお花、鳥たちに語っているかもしれません。長年仕事勤めをしたのでこれから仕事に行かなくては!と繰り返し外に飛び出し皆様に迷惑を掛けているかもしれません。

自分の人生を振り返ると、何処に当てはまり自分がどういう行動を取るのか楽しみでもありますが、利用者の方の家族の関わり方も自分の目で見てきているので、やはり最終的には家族に迷惑を掛けずに「可愛いおばあちゃん」とやさしい言葉を掛けてもらえるように自分の人生大切に明るく・楽しく・美しく・感謝を忘れず生きて行きたいと思いません。

## 最後まで自分の決定権がある生き方を

私はどのタイプの認知症になるかはわかりませんが、優しくしてくれたら嬉しいです。介護をしてくれる人が嫌だなんて思うことは 私にも嫌なのでしないでほしい。無理やり服を脱がせたり、ごはんを食べさせたり、突然 布団をはいだりも嫌です。何かをする時は声をかけてほしいです。何をされるのかと怖いので。

自分の身の回りのことができなくなったら、身なりはいつも綺麗にしてほしいです。髪の毛がぐちゃぐちゃのままとか、食べこぼしで口の回りや汚れたままの服を着せられているのも嫌です。洋服は明るい淡い色の女性らしい物を着せて欲しいです。本当はできる限り家で過ごしたいけれど、自分のことがわからなくなったり、身の回りのことができなくなったら施設で暮らすことになると思います、

部屋は個室だったらナチュラルなイメージの部屋にしてほしい。家具は木目でカーテンはベージュか薄いグリーン 色が氾濫した部屋は落ち着かないので、シンプルを基調にしてほしい。アンティーク調のランプがおしゃれで好きです。テレビの付けっぱなしは好まない、ので BGM に癒し系の音楽をかけて下さい、昔 習っていたお箏の音色も聞かせてほしいです。

天気のいい日は外の風に触れたいです。花を見に行ったり、洞爺湖で育ったので湖や山が見える場所に出かけたりすることができたらうれしいです。大勢の中で生活することは苦手なので本を読んだり、好きな音楽を聞いたり塗り絵や貼り絵をしたり静かな環境で暮らしたい。今は料理が得意ですが、認知症になったらできないかもしれません。手伝ってもらいながらも簡単な料理を作らせてほしい。好きなコーヒーをインスタントではなくこだわりの飲み方で、一日一回でいいので飲みたいです。声をかけてくれる時は優しく声をかけてください。最後まで自分の決定権がある生き方がしたいと思います。

## 安楽死か？孤独死か？

私は一人っ子で、今現在は残念ながら未婚、子供なし。つまりこのまま未婚を貫くと、自分が認知症になった時頼れる親族がない、ということになる。ではこのような人たちは日本中どれくらいいるだろうか。もろもろ調べると大体日本人口の1.6%に当たる人々が未婚の一人っ子、となる結果に行きついた。(データは文字数上割愛させていただく。)

それに2012年の認知症患者462万人を掛けると、約7.4万人が未婚一人っ子の認知症患者、つまり今現在の私と同じく認知症になった時に頼る親族がない人数だ。この数字が多いのか少ないのかは私には判断がつかない。

今や認知症は高齢者だけの病気ではない。若年性認知症の平均発症年齢は51歳。私に限って言えばあと14年だ。このままの独身を仮定し想像する。

名刺には肩書が付き、数人の部下がいて叱咤激励しながら日頃の勤務をこなしている。そこで、なんとなく置いたメモの場所がわからなくなり、会議を忘れ……。自分で違和感を覚えながらも部下から指摘されると、「疲れているから」などと言いながら部下と自分自身をごまかす。いよいよ自分自身をもごまかせなくなったところで高齢の母には内緒で受診し、誰の付き添いもなく薄暗い診察室の中一人きりで医師と向き合い、こう告げられるのだ、「あなたは認知症です」と。

泣きながら退職願を書きすすめ、その日から天に召されるまでの生活基盤をたった一人で整えなければならない。生命保険は？障害年金の手続きはどうすればいい？施設に入るにはどれだけのお金が必要で書類は何がいる？介護保険を受けるには？母にはこの事実を告げる？この選択が多分一番つらい。まだ79で存命だろう。・・・若年性の場合には進行が速いという。あくまでその時にここまでの判断力が残っていればの話だ。

高齢、例えば80歳になった時点で認知症を発症すると仮定する。母は108歳、多分既に鬼籍の人だろう、彼女に告げる必要が無いのは有難いことなのかもしれない。あくまで一人きりの生活と仮定しているが、体力も衰え買い物にも行けなくなり、家事をこなす判断力も低下し、いずれ近隣の人々による異臭騒ぎに駆け付けた警察官にゴミ屋敷の中一部白骨化した遺体で発見されるだろう。今現在既にこのようなニュースは頻繁に流れているのだ、社会保障費は年々削減され続け40年後などニュースにもならないかもしれない。

正直、親族以外の他人を動かすものは金銭だ。果たして7.4万人の人々が発症してから天に召されるまでの間分の他人を動かすだけの金銭を持っているのか、若しくはこれから貯蓄できるのか甚だ疑問である。

私が認知症になった時に、もしも例えば「意思がはっきりしている時に撮ったビデオテープ等の内容を本人の意思とし安楽死を認める」という法律が確立していたとしたら。そして独身のままでいたならば。私はもしかすると生に固執しないかもしれない。

## 何ごとも制限されず、ゆっくりお話しできる環境で…

私が認知症になったとき…、私はきっと認知症になるんじゃないかと思っています。それは祖父母をみても認知症になっているし、長生きする家系のですし、性格的にもなんとなく、いや、きつとなるんだと思うのです。

認知症になるとしたら、私の祖父母のように穏やかな認知症になりたいと願っています。祖父母は最終的には家族の名前も忘れてしまいました。怒らず、悪口も言わず、いつも穏やかで優しい最期でした。私も認知症になるなら、願わくば穏やかなままでいたいと思っています。

私はどこで生活したいという希望は今のところ思いつかないのですが、今の年齢で想像できることは、子供たちに無理のかからないようにしたい。子供たちには迷惑をかけたくないし、大好きな子供たちに煩わしく思われるのも辛いです。生活する環境に対しての要望はありませんが、やはりケアに関しては少し（かなり？）あります。どれだけ素敵で高級な施設に入所したとしても中のケアが苦痛なものであれば意味がありません。

私のケアに対しての希望は、まずは話を聞いてほしいです。その日感じたこと、心配なこと、不安なことをとにかくゆっくりと聞いてほしい。安心させてほしい。それが最初に思う希望です。今の年齢でも1～2日家から出ない日があったり、ほとんど人と話さない日があったりします。そんな日はとてつもなく不安になり、悲しくなり、落ち込みます。将来自分が生活する場所で、誰とも話さないことが続けば体が健康でも心が病気になってしまいます。一番は少しの時間でもゆっくり誰かと話したい、思いを聞いてほしいということです。

あとは、好物は時々出してほしいです。食べる事が大好きな私は好みがあるわけではありませんが、美味しい大好きなものは食べたいです。それだけで幸せな気持ちになるんです。食べることは生きる事であり、楽しみでもあります。たとえ子どもたちからの差し入れでもいいので好きなお菓子や好物は食べたいですし、それは制限されたくないです。制限といえば、できれば眠ることも制限されたくないと思います。朝ゆっくりしたいときもありますし、夜遅くまで起きていたいこともあります。そんな思いも叶えてもらえると嬉しいです。

いまは思うままに希望するケアを綴ってきましたが、現在私が関わっている方々に、これらの自由はあるのだろうか。と考えてしまいます。この仕事をして10年ほどですが、10年前から考えるとかなりご本人のしたいことが叶えられるようになりましたし、個別での関わりも増えてきました。ただ、それでも制限はまだあります。やりたいことよりできないことに焦点が当てられています。自分もそうしています。

これからの介護はもっと本人の希望や思いが叶えられる世界になっていることを願うばかりです。平和で幸せに暮らし続けていけるようにいまできることを精一杯していきます！

## 認知症になっても「ありがとう」を忘れたくない

自分に認知症状が出たときは最初に、それが本当の認知症なのか、うつ症状からくるものなのかを診断してもらいたいと思います。自分の母が15年以上うつ症状と診断され、病院を出たり入ったりし、それを見守った経験を通して、本人はもちろんつらいが、家族もたくさん悩むことを知っているので、自分の子供たちにはさせたくないと思いました。

本当の認知症になっても、やはり戸惑う家族のことを思うととても心配です。私自身も自分が自分でなくなる不安・焦り・悲しみにどう耐えられるか、とても悩んでしまう。介護の仕事をして、常に認知症の方々と接し、勉強し理解はしているつもりだが、心のどこかに自分が認知症になったら、人に知られたくない、恥ずかしいという気持ちもわずかだがあるのだと思う。それを乗り越えて、認知症は何もわからなくなるのではなく、適切な支援があれば普通に暮らせることを示したい。できれば、少しでも理解できるうちに周りに恥ずかしがらずに、助けを求められればと思います。

自分のやりたいこと、心地よいことによって、自分らしい暮らしを続けていきたいと思います。今、自分らしい生活とは？と言われると自分でもわからないが、これから家族や周囲の友人に示していくことも大切だと思いました。

認知症になったら、同じことを何回も言ったり、聞いたり行動したりするが、その時は決して怒らないでほしいと思いました。ただ寄り添って、聞いていてほしいと思います。性格も変わるとはありますが、反抗的、攻撃的な性格にはなりたくないですが、どうなるかわかりません。その時も、温かく見守ってほしいと思いました。それは支援する側の大きな負担になると思います。我慢もたくさんすることと思います。自分としては、「あなたは認知症だよ」とはっきりと何回でも宣告してほしいです。紙に書いてもほしいです。そんな自分が支援を受けたり、助けてもらったりしたときは、「ありがとう」「いつも助かっているよ」と素直に感謝の気持ちを伝えることだけは忘れたくないと思います。

## 「自分アセスメント」で悔いの無い人生を

私は現在56歳になります。最近…と言うか、前々からではあるのですが、物忘れや物事が

思い出せないことが毎日の様に起きています。「若い頃はメモを取らなくても頭で記憶して、絶対忘れることはなかったのに…」と思うと、少し寂しい気持ちになります。「えっ！ これってもしかして…若年性のアルツハイマー…??？」という思いが脳裏をかすめ、不安な気持ちになる時もあります。でも、遠い未来の出来事では無く、もう間近に迫りつつあるできごとであることも間違いのない現実です。

先日、順天堂大学の松山先生が「65歳以降の人生をどう生きるかは、50歳台から考えなければならぬ」と話されていました。今回、良い機会をいただいたので、ここで真剣に自分の将来のこと考えてみたいと思います。

まず、自分で自分をアセスメントしてみたいと思います。生まれたところは、山に囲まれた自然が沢山ある静かな小さな町ですが、都会が好きです。子供時代は遊ぶことが大好きで勉強嫌い、毎日暗くなるまで外で遊ぶ活発で元気な女の子でした。高校を卒業した後は、資格も無く特にやりたいと思う職業も無かったので、会社で事務仕事をするしかありませんでした。28歳で結婚。夫一人に子供二人。大切なものは一応家族とっておきますどちらかというグループで楽しむというより一人である方が好きな方だと思います。

願望：（何がしたい？） 子供の頃やらなかった勉強、読書。

（行きたい所） 外国、何処でもいいので一度海外へ行ってみたい。

（会いたい人） 子供の頃憧れていた歌手のM・Y

学生時代は球技が好きでしたが、現在はもっぱら観る方です。音楽は歌は何でも好きですが、楽器演奏は苦手です。趣味は旅行と映画鑑賞ですが、残念なことに今は機会が余りなく実現できていません。おしゃれも今は若い頃に比べると余り興味がなくなり、お化粧品も薄化粧品、洋服もある物で間に合やす程度です。動物は大好きで、犬や猫の様に小動物なら何でも。子供の頃は猫を飼っていて今も猫一匹を飼っています。

さて「私が認知症になったとき」ですが、家族に負担をかけたくないので、施設で暮らしていると思います。花が好きなので広い庭のある施設に入所し、木や花がたくさん植えられてあり、四季折々の花が満開に咲く、そんな庭を毎日好きな時間に手入れをしたり、気の合った人とお茶を飲みながらゆったりとした時間を過ごす。犬か猫が飼われていると、心が癒されて幸せな気持ちにもなると思います。

時には施設の入居者とゲームや散歩などを楽しみ、できたら時間にとらわれず好きな時間に食事や入浴をし、自分の家に居た時の様に自由であると良いですね。家族の面会は負担がかからない程度の、一か月に一回程度でかまいません。わがままな考えではおりますが、認知症になり、物事の理解が薄くなっても、自分らしく生きると悔いのない人生が送れると思います。

## “もの盗られ妄想”が心配…整理整頓を手伝って

介護の仕事を始め、自分が認知症になったらどうなるだろうとは以前から考えていました。利用者様とお話ししたり、介助する際に自分はこうなるのか？両親になったらどうしようかと思うことはよくあります。僕はもし認知症になったら物取られ妄想が見られ、他の人にどこに持って行ったと言ってしまうのではないかと想像しています。

僕は今でもよく物（例えば携帯や家の鍵）を何処に置いたか分からなくなり、よく探しています。風呂上りに眼鏡を何処に置いたか思い出せず探し回るなんてしょっちゅうです。一番酷かったのは職場で 500ml のペットボトルを何処にやったか分からず、諦めていたら他の方がトイレの棚に置いてあるのを見つけてくれました。今考えてもどうしてそこに置いたのか分かりません。今は人が何処かに持って行ったとは思っていません。ずっと探し回っているだけならいいのですが、認知症になったら人のせいにしてしまわないかと心配しています。

今働いている職場でも普段はとても穏やかに笑っているのですが、所持品や洗濯物入れを、いつもとは別のところに仕舞うのか失くしてしまい、職員に対して「何処に持って行ったの。返してください」と激しい剣幕で詰め寄ってくる方がいます。ゴミ箱にごみが溜まってくると「こんなに入っている。誰かが部屋に入って捨てていったんだ」と、自分がこんなことをするはずがない、他の人がやったとしか思えない、という感じで、いつもは本当に穏やかなのでそのギャップに当惑することがあります。眼鏡など大事なものを紛失すると職員が持って行ったと信じているので説明しても受け入れられず、一緒に探すとは何でもない引き出しの中にあたりして、僕が物を失くした時と同じなのです。

さらに似ているのが、この方も水入りペットボトルを失くして探しており、一緒に探すもなかなか見つからず、居室カーテンの裏のスペースに置いてあるのを僕が見つけました。僕が短期記憶を覚えられなくなればおそらく似たようなことをすると思っています。

考えられる対策としては今の所は物入れを用意してそこに仕舞うくらいしか思いつきませんが、とにかく何も考えずに置いてしまうので心配しています。

どんな形になるか分かりませんが、もし介護に入ってもらふことになったら僕は今でも物を散らかしておくことが多いので、身の回りの物品を整理整頓していただいて、置く場所を常に決めておいてそこに仕舞ってもらふ。清掃の介助をしてもらえれば不穏になることも少なくなるのではないのでしょうか。

## 認知症になった私を、可愛そうだと思わないで

私が認知症になった時、まず思い浮かぶのが家族や知人に迷惑を掛けるのではないかという心配です。元々の性格がわがままで、ずぼらな所があり、もっとわがまま放題になるのではないか。そんな私を家族は温かく見守ってくれるのだろうか？介護の仕事についている私でも家族が認知症になったらそれを受け入れることがなかなか困難だと思います。「また同じことを言って」「それはやらなくていいよ」と言ってしまうように思います。仕事の上では否定せず傾聴し見守る事ができるのですが…。

認知症になると今までできていた事が少しずつできなくなり、場所や時間の感覚、家族の顔さえも忘れてしまうのです。そんな私を家族は受け入れられるか…。妻や子供たちはどのように思うのか。ここからは家族へのお願いです。

まずは物忘れが多くなってきます、私は忘れていたことも忘れてしまいます、そんな時はやさしく「忘れちゃった？」と声を掛けてください。同じ事を何度も話すことがあります。そんな時も「はいはい」と聞いてやってください。家から出て帰ってこられないこともあると思います。だからといって家に閉じ込めずに一緒に外へ散歩に行ってください。家庭での今の役割であるゴミ捨て茶碗洗い、々やっている食事作り、今ほど上手にできないかもしれませんが、役割を取らず少しずつやらしてやってさい。家庭で役割があることで居場所ができます。

お風呂も入りたがらなくなるかもしれませんが、そんな時は好きな銭湯や温泉につれて行ってやってください。そうしたら嫌がらずに入ると思います。トイレの失敗もあるかもしれませんが、そして、少しずつ家族顔や名前が解らなくなってきます。それでもどこかで家族の愛情を感じられるはずです。一緒に過ごしてきた時間や想いでは必ずどこかで覚えているはずです。

そして、私が認知症になったことを可哀想だと思わないでください。家族や知人を忘れてしまい迷惑を掛けるとは思いますが、本来の自分の姿なのかもしれません。社会に出て自分の性格や想いを我慢し自分を演じて生活していましたが、認知症になったことでそのしがらみからときはなれる気がします。自分の想いや感じた事を素直に表現できるようになるのです。だから悲しまずそっと見守ってください。

家族へのお願いとして考えたのですが、誰にでも認知症になる可能性はあります。認知症になった自分に接してほしい対応は他の人でも同じだと思いました。自分にしてほしい介護こそ、他の方にもしないといけない介護だと思います。この想いを忘れずに介護の仕事に専念したいと思います。

## 認知症になったときの望みがいっぱい！同じことを今できてる？

その時、自分の周りに誰がいるだろうか…と、まず考えました。家族なのか、他の誰かにお世話になっているのだろうか。どこに住んでいるのだろうか。想像すると不安なことばかり浮かんできます。できることならその前に準備をする時間が欲しいです。きっと誰しもが同じ思いを持っているに違いないと思いますが、「迷惑をかけたくない」その一言につきるのではないのでしょうか。

自宅ではないところに住んでいても、好きなものが側にあってほしい。大好きな音楽をいつでも聴いていたい。毎日お化粧品をして着替えたい。時々外出したい…次々と書き出してみても、あと数十年後も同じ思いを持っているとは限らないでしょうし、実際その時に自分自身で何ができているのかさえも予想できない中であえて願い・希望的なものを改めて挙げていこうと思います。

可能であればやはりプロの方のお世話になりたいです。自宅でなくても思い出のものがいくつかあれば…写真でもいいし、お気に入りの飾りとか食器なんかでもいいかなど。好きなアイドル？！や芸能人がその時いるだろうか、ポスターなんか貼ったら毎日話しかけたりするかも。そして一緒に歌を唄ったり踊ったりして楽しめる自分だったらいいなと思います。

もしかして一日に何回も着替える人になるかもしれないので、服は許す範囲でたくさんあってほしいです。着替えて、バッグを持ってさあ、「出かけてきます」と玄関まで行くかもしれません。お化粧品もばっちりしているかもしれません。

職員の方を困らせてしまったら「服のコーディネイトがいまひとつかしら？」「髪が乱れていますよ」なんて言われたら、すぐ部屋へ戻って着替える可能性が。でもまた同じ行動にでたら音楽で気をそらしてください。

自由に買い物なんかできないとしても、模造紙幣なんかで気分を味わって満足できたらいいなと思います。考えていたら自分の希望がどんどん出てきてしましますが、自分の周りの入居者様・利用者様はどこまで希望を叶えることが出来ているのでしょうか…。配偶者や子供がいても伝えることができていない人はどれだけいるのでしょうか。私たち職員も聞き出すことが難しかったり、毎日一緒にいても本当にしたいこと、してほしいことを提供できていないのではないのでしょうか。自分がこうして欲しいと思うことがたくさんあるように、皆様にもあるはずです。私が認知症になる前にひとつでも見つけ、叶えてあげられる 自分になりたいです。

## 海が見えるところで、いつも音楽を感じていたい

いったい何歳のときに訪れるのだろうか？それは。突然なのか、物忘れから徐々に始まるのか、病気になってからなのか？もちろん全く予想はつかず。介護職であるから知っていることはあっても、実際にはその時がきても実感もないのだろう。

しかし、「夢・理想」をいうならば、無理に何かをさせることは避けていただきたい。日ごろは「いつ誰がどの順番で最期が訪れるかは分からない。事故にあって、あつという間にあの世行きは親よりも先かも知れない」と思っているが、もし順番通りに私が後ならば、誰かのお世話にならなければいけない。

そのお世話になるにも、自宅で過ごしたいけれど、他人に来られるのは面倒だ。かと言って毎日デイ・サービスに通いたくないとも思う。認知の度合いにも寄るが、ある程度、脳が働いているうちは、自分のリズムで近親者に最低限の協力を得て過せば良い。必死になるのではなく、そのときにできることをやれば良いのかなと思います。もし、自宅で過すのが困難になったら、静かな場所で、海が見えるところに住みたいです。もしあるならば、温泉宿のような空間が最高かも知れません。

自分のことが把握できなくなってしまったときは、自分の意思とは裏腹に「目標」を勝手に決められるのだろう。一つだけお願いしたいことはある。周囲からみて何もできない人と見えても、音楽は常に感じていたい。テーブルに顔を伏せていても、ベッドで寝ていても、「音」を感じることをあると思いたい。それは、私の今までの人生の中で大切なものだから、忘れたくはない。ここまで住まいや環境を語ったが、最後はこの一つが一番じゃないか？と大きく感じました。

そして、自分のこととは別に今、介護を必要とされている方に、私はたった一つのことでも願いを叶えるお手伝いができているのか・・・と、あらためて感じてしまいました。

## 家族の写真を飾って、好きなことをしたい。でも、その前に…

もしも私が認知症になったら、トイレに行くことも、食事を作って食べることも、外出に出かけることも、誰かに頼らないと生きていくことができません。きっと私の言っていることは他の方々には伝わらず、意思疎通も何もできません。そういう状態になり、家族や周りの人たちにたくさんの負担や、ストレスをかけることになります。

だからこそ、私は認知症になる前に、死ぬことができたらなと思います。自分のしていることが周りから理解されずに、何度も同じことを繰り返し話し、被害妄想が強くなり、私が元気でいた頃のようなしっかりとした姿はそこにはありません。認知症になった自分は本当に社会で必要な存在なのか、支えてくれる家族はそんな私と一緒にいて幸せなのかと考えてしまいます。

もし、家族が少しでも負担と感じた時には、私を施設に入れてください。本音を言えばできることなら誰のお世話になることもなく、自分のことは自分でやりたいと思います。もし、私が施設に入ったら、その時はせめて月に1回くらいは顔を見せてください。普段は強がり、意地っ張りな性格ですが、本当は寂しがり屋です。だから、顔に出さなくても心では本当に来てくれたことを喜んでいます。もし、私が徘徊して皆を困らせた時は、それにはきっと目的があると思います。

元気な頃は旅行が好きで、道内の色々なところに行きました。特に温泉が好きで色々な温泉地に行きました。中でも、道東の川湯温泉はとてもよいところで、自然に囲まれた風景がとても印象的でした。函館にもよく行きました。函館の異国情緒ただよう街並みが素敵で、特に八幡坂の上から見る景色が大好きです。なので、もし私が徘徊していたら旅行の話をしてみてください。きっと昔の思い出話をするとと思います。

また、野球観戦が大好きで、仕事の休みの日には、日ハムの試合を観に行くのが楽しみでした。もし、野球がテレビ放送されていたら、見せてやってください。きっと真剣にみるとと思います。特に稲葉選手の話をしてけると泣いて喜びます。特に、初めての稲葉ジャンプの時の球場の揺れと歓声は衝撃的でした。

もしかしたら、そんな話しをしている間に急に怒り出すかもしれません。その時は、気のすむまで放っておいてくれていいです。昔から、しつこくされることが特に嫌いなので、説得されると反って怒りが収まりません。元々、気分屋の性格なので怒っていても数分して収まれば、自分から何事もなかったように話しかけたりします。だから放っておいても大丈夫です。もし、どうしても怒りが収まらない時には、娘の話しをしてください。何よりも1番大事な娘なので、娘の話しをされるときっと冷静になることでしょう。こんな私が認知症になったら、きっと皆さんに色々な負担をかけるとと思いますが、家族の写真だけは部屋の1番目立つ場所に飾ってください。それだけは何があってもお願い致します。

## 私の大事なことを書いたノートを家族に…DTWのいる施設で暮らしたい

私が認知症になるのは90歳過ぎ。その時夫は92歳。子どもたちは60歳前後で子供たち家族も定年をむかえ、その子どもの結婚、そして孫ができるという時期になる。90歳まではしっかり現役で生活していきたい。90歳からは、ご褒美の第二の人生。それまでに第二の人生の準備をしっかりしておきたい。そしてらゆっくりと認知症になってもいい。

子どもと同じ敷地内に家建て、90歳まで自宅で過ごしていきたい。電熱器で食事の煮炊きをし、いよいよ90歳になったら近くの施設に入る。できれば庭のあるゆったりとした施設。施設での生活は私の元気な時を知っている大事な友に子どもたちの相談相手になってもらいマネジメントしてもらおう。これはとても大事な事。

自分が認知症になってわからなくなった時のために書き綴ったノートを皆で見てもらいたい。ノートに書かれていることは子どもたちの幸せ、夫との生活、姉妹の幸せ、何でも言える友との時間。私が認知症になった時、夫と子どもたちは絶望と混乱におちいるであろう。そんなことはないよ、ということがこのノートには書いてある。

私の大事にしていた本、写真、小物などを知り、家族はほっとする。私の入所する施設は失禁をしても、食事が上手にとれなくても清潔な身なりに整えてくれ、人間として大切にしてくれるところ。身に着けるものは着やすく質がよくシンプルなもの。一緒に施設に入る夫も少し認知症になっていて、誰かよくわからないけれどいつも隣にいる人みたいな雰囲気がいい。

時々子どもたちや孫たちが訪れ、私のとんちんかんな話を面白がって笑ってくれたらいい。おばあちゃんといたらなんか楽しくて温かくなって帰って行く。施設で働く職員にもかわいいなと思ってもらいたい。90歳まで頑張ってきたからしょうがないなと思ってもらえたらいい。施設で家族や職員に囲まれて最期を迎えたい。

私はここまで文章を進めてきて気がついた。私はDTワーカーのいる施設に入りたい。私のライフスタイルをよく知ってくれ、楽しさを最後まで営んでくれる施設に入りたい。認知症になって何もわからなくなった時、生命を慈しんでくれる人たちに囲まれてゆったりと暮らすのが私の望む幸せ。

DTの素晴らしさに気づかせていただいたこのレポートの作成に感謝。

## 大切な友人といつまでもつながりを持ちたい

私が認知症になったとき、家族が夫と愛犬のコロンだけなので、迷惑を掛けたくないと思い、私の行動（どのような周辺症状が出るのか分かりませんが）を理解してもらい、一緒に生活ができたら良いなという思いがあります。主人には本当に感謝しているので、迷惑を掛けてしまうようであれば、グループホームなどで生活することになっても、受け止められるかもしれません。

その時には時々会いに来て欲しいと思います。仕事を中心の生活になっていて、趣味や特技と言えるようなものもなく、交友関係も段々と狭くなってきました。狭くなってきたからなのか、若い頃に比べると深くなったように思います。家庭のことを話したり、家族に話せないことを話したり、家族とはまた違った大切さを感じる友人がいます。認知症になったときに自分から連絡ができなくなっても、時々連絡をくれたり、訪ねてくれたりする友人が一人でも二人でもいたら良いなと思います。

新しいことを覚えられなくても昔話に花を咲かせ、大好きなお菓子を食べながら、きっと楽しいと思います。認知症になったときに思っていることを上手に伝えられなくなるかもしれないので、私にとって幸せと感ずることをまとめて置くようにしたいと思います。レジャーについて学んだときに、退屈というのは何もすることがないという状況だけではなく、意味のないことを繰り返させられる状況もあると知ったときに、私が何もしていないときに、退屈だと思われて、好きではないことをすすめられることがないように思います。

会いたい人の名前や好きな食べ物、行きたい場所、服装や髪形などをまとめておきます。好きな食べ物はお店にもこだわっているのです、詳しく書いておきたいと思います。髪形は自分で洗うことが難しくなっても、ショートカットは嫌です。手伝ってくれる方の都合で短くされるのは困ります。肩ぐらいのセミロングぐらいでお願いしたいと思います。服装はいつも清潔感のある感じがいいです。汚してしまったら、着替えるようにして欲しいです。

認知症になったときに、自分のできることがどこまでなのか分かりませんが、きっと自分のことができなくなったとしても、人の役に立ちたい、自分が必要とされているという安心感を持ちたいと思うので、何かできたら良いなと思います。また、わたしのことを否定せず、受け止めてもらえる人や環境があれば良いなと思います。

## 明るく笑い飛ばして、安心できる居場所がほしい

近頃よく物忘れをする。何かをしようとその場所へ行くのだが何をしに来たか忘れる。先ほどまで手にもっていたものを何かの拍子にどこへ置いたか忘れる。など挙げればきりが無い。誰かには「若年性○○○ではないの?」とからかわれる。自分でも「昨日の夜ごはんに食べたもの覚えているから大丈夫」なんて確認したりすることがある。でも何食べたんだっけ? 「あっ、シチューだ!」よかった、覚えている。なんて考えたりして。でももし自分が認知症になったらどうなるのだろう。

私の職場には認知症の方も来られる。Yさんは陽気で一人していると静かだが仲の良い方たちと一緒にだと笑いが絶えない。昼ご飯の話をして「何食べたんだっけ?」とは言うがわからなくても落ち込んだりせず笑い飛ばしてしまう。暇になると「何か楽しいことはな〜い?」といつも明るい(私たちの前だけかもしれないが)。

Mさんもおしゃべりが大好きで冗談を言っただけは笑っている。何を食べたかわからなくて「○○食べたしょ〜」といっても「そうだったかい」と気にする様子はない。Sさんは何を食べたかわからないと「覚えていないんだよ。困ったねー」「すまないね。迷惑かけるね。」と何度もいわれる。同じ食べたものを覚えていなくてもいろいろな反応のし方がある。この違いはもともとの性格から来るのだろうか?だとすれば自分はどの様な反応をするのだろうか。「私は食べてない」と言ってまわりの人を困らせてしまうのだろうか?

Sさんは体調があまり良くないこともあってか「迷惑かけるね」とよく言われる。「この後どうしたらいいの」とも言われる。「きちんと家まで送るよ」と何度も答える。自分がどうしたらいいのか不安でしかたがないのかもしれない。自分がその立場だったら?不安をかかえてどのようにするのだろうか?

今の私の考えでは安心できる場所がほしいと思う。自分がそこにいていいと思える自分の居場所、安心できるところがほしい。自分の不安をわかってくれて手助けしてくれる人がそばにいてほしいと思う。「何で覚えていないの」などと言われることなく過ごせる場所がほしいと思う。そして覚えていなくてもすべて笑い飛ばして明るく過ごしたい。これは願望であって実際には不安におびえて暗い毎日を過ごすかもしれないし、猜疑心の塊になって誰とも話せなくなるかもしれない。その時手を差し伸べてくれる人はいるだろうか?

私は今、手を差し伸べる側にいる。自分の手は届いているのか?自分の手の差し伸べ方はこれでいいのか?いつも振り返りながら考えていきたい。自分が認知症になったらどうしてほしいか見つめてその方が何を必要としているのか何を望んでいるのか察し、安心して楽しく過ごす手助けができるように努力していきたい。

## メランコリー親和型に共感…一人になれる場所があればいい

80歳の自分。施設にお世話になっていることでしょう。普段はニコニコと人のよさそうな顔をしていておだやかだけれど、突然ふてくされて黙り込み、一言も話さなくなることがあるでしょう。周りの人から見れば、「理由はさっぱり見当もつかないけれど、1週間もすればいつも通りになるから、あまり気にしすぎないように」という対応になっていることでしょう。

いえいえ、理由はちゃんとあるのです。大したことではないけれど、なにか気に食わないことがあるとイライラし始め、ささいなことにイライラしてしまう自分に腹が立ってふてくされているのです。それを自分自身でも消化できずに、1週間近く引きずってしまっているのです。まあ、いつものことなので気にしないでほうっておいていいですよ。その他には、理屈っぽい人間になっているでしょう。スイッチが入ると自分の考えを言いたいだけ言い続けて、最後に相手に意見を求めるくせに、自分の意見は曲げず「うん、もういいや…」とやむやみにされることが日常になっているのではないかと思います。話が長くなってきたらさっさと切り上げて、他の方の所へ行ってあげてください。ただ、これらは元々の性格なので諦めて付き合ってくださいね。

一人になれる場所があればいいので、帰宅願望はあまりないかと思います。過干渉されると、嫌そうな顔をしているのを人に見られたくないがために、居室にこもってしまうと思うので、そっとしておいてください。子どもたちにあまり心配はかけたくないので、大きなアクシデントでもない限りはわざわざ連絡していただくなくて結構です。妻は先に亡くしていたいと常々思っているので、そのような対応をしていただく方が落ち着くかと思います。

普段に比べ、なにか張り切っているように感じた時は要注意。体調が悪いことが多いです。反対に、具合が悪そうにしている時は、なにか気分が乗らないという程度のことが多いので、無理やり布団から引っ張り出していただいても構いません。寝つきが悪く、寝起きが悪いのはどうしようもないので諦めてください。

現状の私の特徴を極端に表現してみるとこのようになりました。予想としてそう間違っていないのではないかと思います。ただ、ひとつだけどうしてもお願いしたいのが、認知症の診断の際、まず「うつ」を疑ってほしいということです。なぜなら、今回学んだメランコリー親和型というものに非常に共感してしまっているからです。責任感が強くて仕事熱心か？と聞かれるとそうでもないのですが、それだけはよろしくと、家族にも伝えていきたいと思いました。

## 愛する人たちへ…どうか、私のことで疲れないで

私が認知症になったら…、その時の自分の姿を想像してみました。初めは「私はどうしちゃったんだろう？」と戸惑い不安な気持ちになるでしょう。自分の家に帰る事ができなくなったり、何をしていたのかすぐ忘れるようになったり、感情のコントロールができなくなったり、排泄行為も上手く出来なくなり、家族や周りの人を困らせてしまうかもしれません。

そんな時に自分のそばに居てくれるであろう家族や、私を介護してくださる人をお願いしたいです。私もとても苦しんでいるし情けなくも思い、いつも不安と戦っています。どうか、そんな私の心を理解して、そっと見守り寄り添ってほしいのです。

認知症が進行するにつれ、我まなことを言ったり、ご飯を食べたことを忘れ「ご飯を食べたい」と何度も言うかも知れない、時には「お金を盗まれた」と誰かを泥棒扱いするかも知れない。大きな声で叱られても、私はどうして叱られているのか解らないので、どんどん不安になります。認知症ということを理解して、どうか叱らずに私の気持ちに共感して、ゆっくりと優しく語りかけて欲しい。そうしてもらえると、きっと私も笑顔になれるはずです。どんなに認知が進行しても、私は最後まで人の笑顔と温もり、そして愛する心を忘れないでしょう。

笑っている人を見ると、自分もハッピーな気持ちになり笑顔になるでしょう。そして温かいぬくもりに触れた時、とても安心して心が穏やかになるでしょう。人を愛し、わが子を慈しみ育てた経験はいつまでも心の中に残っています。愛してくださると、不器用ではありますが、きっと私も愛するでしょう。

そして、私には最後まで選択する自由を与えて欲しいのです。朝起きてから夜寝るまでの日常生活において、何かを選ぶという機会は沢山あります。「どうせ解らないだろう」と思うかもしれませんが、優しい声かけや手助けによって、私はちゃんと自分の意思で選ぶ事ができるでしょう。最後まで選択をする自由を持って生きていたいと思うのです。朝起きたら「何を着たい？」と尋ねてください。きっと私は今日一日が楽しく始まることを感じることでしょう。「どのコップで何を飲みたい？」と尋ねてください。コーヒーが好きな私は、きっと素敵なカップを選びコーヒーを飲みたいと何かしらの意思表示をしましょう。そんな優しい気配りの出来る人達に囲まれて、残りの人生を安心して楽しく暮らしたいのです。

どうか私の家族や介護をしてくださる人が、私のことで疲れ果てることなく、毎日が幸せでいられますように。たとえ私はその人のことを忘れてしまっていたとしても、その人が微笑みかけてくれることで、私も幸せを感じられるのです。たとえ私を叱ってしまった時があったとしても後悔しないでください。私は認知症です、叱られたこともすぐに忘れられます。それでも、嬉しかったことや楽しい思い出は、きっと心の奥に残っています。