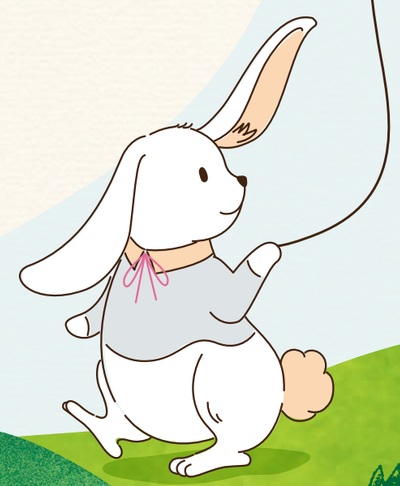
認知症とともに歩む人のまなざし

～届けよう、本人の声～

失敗が増えてきた。心配になって「もの忘れ外来」を予約しようと思った。でも、診てもらう覚悟ができるまでに1年くらいかかりました。



「本人ミーティング」とは、認知症の人本人が集い、自らの体験や気持ち、社会に望むことを話し合う場です。

名古屋市認知症相談支援センターでは、これまで４回の「本人ミーティング」を開催しました。本人でなければわからない不安や視点、今だから笑って話せることなど、多くの声を届けてくださいました。

その声を私たち一人ひとりがどう感じ、どのようにまちづくりに活かしていくのかが問われています。

認知症を恐れる声、

認知症から目を背ける声、

そして、その苦悩を乗り越えた声、いろいろな声をお届けしました。

その声の背景を想像し、認知症の人が体験している世界や抱えている心情に共感することはできるでしょうか。

一人ひとりの共感の輪が広がり、そして、その広がりの先に「共生（ともに生きる）」社会が見えてきます。

名古屋市には、認知症の人やその家族が気軽に相談できる窓口がいくつもあります。

名古屋市認知症コールセンター

認知症のこと、聴きたい、聴いてほしい。あなたからのお電話をお待ちしています。

電話 052-734-7089

いきいき支援センター

認知症の総合相談窓口です。あなたの希望や認知症の状態、身体の症状に合わせて、適切なサービスや制度をご案内します。

高齢者いきいき相談室

居宅介護支援事業所が開設しています。いきいき支援センターと連携して相談に応じます。

なごや認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職が集い、おしゃべりや仲間づくり、情報交換をする場所です。

認知症の人や家族の声を届ける動画シリーズ「認知症とともに歩む人のまなざし」を名古屋市認知症相談支援センターYouTubeチャンネルで配信しています。

※動画視聴は通信料がかかります。

今後も本人ミーティングを開催し、本人の声をもとに「認知症になっても安心して暮らせるまち　なごや」の実現を目指します。

発行 名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課　電話 972-2549　FAX 955-3367

編集 名古屋市認知症相談支援センター　電話 734-7079　FAX 734-7199

名古屋市認知症相談支援センターは、社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会が名古屋市より委託を受けて運営しています。

作成年月：令和3年3月

「認知症かな？」と思った頃の私の気持ち

今日はカレーにしようと思ったら、材料買うでしょ。それでカレーができてから、人参、ジャガイモ、玉ねぎ、肉、ああ～ちゃんと入っているわ、できてるわって自分で納得してる。確認してる。

病院受診するまでに1年くらいかかった。なんかあるんだけど頭が全然知らないような感じになって、ちゃんと消えてるっていうか・・だからノートに書いた。

とにかく忘れるの。だから終いに自分の家に帰れんようになるかな、そこまでになったらえらいこっちゃと思って受診した。

自分が認知症だと子供たちにうつしてしまうのではないかという不安があった。不安な気持ちはまだ誰にも言えない。だから、亡き夫の仏壇に話しかけています。

先生に診ていただきたいという気持ちはあっても、すごく勇気がいりまして。

認知症を疑う時期は不安でいっぱいです。家族や友人、ご近所さんが認知症を理解し、これまでと変わらない関係を続けられれば、不安を安心に変えることができます。その安心感が認知症を受け入れ、前向きに生きる原動力になります。

ひとり暮らしの私の不安

健康のために散歩する。ただ怖いからね。倒れたらわからんから、病院に近いところで散歩する。

一人暮らしですから、何が起こるかわからないし、何か起きたらどうしようかと思うと、どんどん悪い方に考えてしまう。

家にいてもしゃべる相手がおらへんからね。どこかで倒れたとか、家で亡くなったとか、人に迷惑かけたくない。

「誰かが気にかけてくれている」「困った時はあの人がいる」と思えるだけで不安は安心に変わります。ひとり暮らしの人が「ひとりではない」と思えるために、私たちは何をすればよいのでしょうか。

私は認知症とともに生きる

家を出るとき、携帯忘れた、何やら忘れたで、2～3回出たり入ったりするよ（笑）

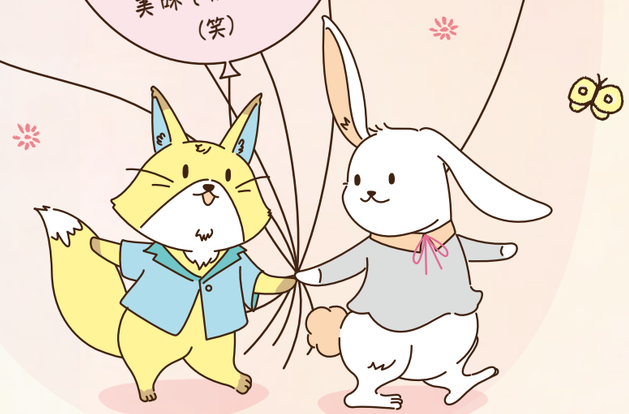
何でも書くんです。書かないと自信がない。でもその紙がどこかに行ってしまう。（笑）だからかわいい箱を置いて居場所を作ってあげた。

支払いの時にまごつかないよう、あらかじめ千円札を両ポケットに入れてるの。ただ帰る時には小銭がいっぱいでズボンが垂れ下がっちゃうけど（笑）

認知症がどんなものかわからん。それに聞いてもすぐ忘れるわね（笑）

もの忘れ外来で先生に診てもらったら肝が据わった感じになった。生き方を変えた。食べたことがなかったお刺身にチャレンジしたらとても美味しかった。（笑）

約束事はスマホのスケジュール帳を活用している。でも見るのを忘れちゃう（笑）



認知症になっても暮らしやすい社会かどうかを決めるのは認知症の人本人です。だから、当事者の声を聴き、まちづくりを進める必要があります。