

認知症のご本人と  
ご家族の方へ

# 「認知症」と 暮らしていく メッセージ

総監修 首都大学東京大学院人間健康科学研究科 教授  
繁田 雅弘 先生

テーマ

## 認知症になった私が 伝えたいこと



自分が認知症だとわかったとき、そこからの人生をどう捉えていけばいいのでしょうか。認知症になっても希望を持って生きている方がいらっしやいます。認知症と診断され、一度は絶望をしながらも希望の光を見つけて力強く歩まれている佐藤雅彦さんの著書から、メッセージをご紹介します。

認知症になったら、できなくなることも多いですが、  
できることもたくさんあります



「認知症になった私が  
伝えたいこと」  
佐藤雅彦, 大月書店, 2014

ご本人へ

残されている自分の能力を信じましょう。  
認知症になっても、人生をあきらめないで。

ご家族へ

家族の意向だけで  
物事が決められていくことがあります。  
どうか本人の話聞いてください。

すべての人へ

認知症になっても幸せに暮らせる社会を  
一緒につくっていきましょう。

詳しいメッセージは  
こちら



第一三共株式会社

## トピック①

### ご本人へ

残されている自分の能力を信じましょう。  
認知症になっても、人生をあきらめないで。

自分が認知症ではないかと不安を感じている人。  
診断を受けてこの先どうしたらいいか光が見えない人。

不自由や不自由が増えてストレスでいっぱいの人。  
他人の手を借りて日々を送っている人。

いま、たくさんの本人がこの時を過ごしていると思います。

一日一日、そしてこれからの自分の人生を、  
ともに有意義に生きていこうではありませんか。  
失った機能を悩んだり、嘆いたりするのでは

なく、残されている自分の能力を信じましょう。

認知症になっても、楽しみや張り合いのある  
暮らしを送ることができ  
ます。絶望することなく、  
希望を持ちましょう。

できないことが多く  
なっても、自分は自分で  
す。認知症になったから



こそ、他人を気にせ  
ず、他人と比較する  
ことなく、自分の好  
きなことに時間を使  
いましょう。

一人でがんばらず、



同じ病気を持ちながら暮らしている仲間と  
つながりましょう。自分の住む地域で見つ  
かなければ、認知症当事者の会「3つの会」に  
連絡をください。

そして、勇気を持って、自分が感じている  
こと、思っていることを、まわりの人に伝え  
ていきましょう。

本人が発言していくことで、認知症に対す  
る誤解や偏見をなくし、世の中を変えること  
ができるはずです。

認知症になっても、人生をあきらめないで。  
私も、あきらめません。

### 佐藤 雅彦 さん

1954年、岐阜県生まれ。システムエンジニアとして働いていた51歳のときにアルツハイマー型認知症と診断され、退職。ホームヘルプなどのサービスを利用しながら10年間一人暮らしを続けてきた（現在はケアハウスに入居）。認知症本人の体験を伝えるための講演活動も行っている。認知症当事者の会「3つの会」代表、「日本認知症ワーキンググループ」共同代表。



トピック②

ご家族へ

家族の意向だけで物事が決められていくことが  
あります。どうか本人の話を聞いてください。

本人の意思が無視され、家族の意向だけで物事が決められていくことがあります。

本人は、何も考えていないのではなく、すぐに判断したり、すぐに言葉にしたりすることができないだけなのです。

記憶障害のために、同じことを何度も言ったり、何度も聞いたりするかもしれませんが、どうか本人の話を聞いてください。

本人は、家族に世話をかけていることに、負い目を持っています。もし家事などで、ちょっとした手伝いができるなら、役割を与えてください。そうすれば、自分が役に立っていることが実感でき、自信が生まれます。

何もしないと症状は早く進みますが、こうすることで、進行を遅らせる効果もあるので、はいではないでしょうか。

本人は、家族が介護で疲れきってしまうようなことを、望んではいません。

ショートステイなどの地域資源を使って、ぜひ自分のための時間を持ってください。

介護に関し、さまざまな情報が耳に入ってくるかもしれませんが、認知症の人は一人ひとり違いますから、それらがすべて正しいとは限りません。

人の意見は、あくまでも参考意見です。そのとおりにできていなくても、自分を責めないでください。

本人だけでなく、家族も孤立しがちだと思います。本人を一人でおいていけないから、地域の家族会などには出られないという人も、少なくないでしょう。

でも、家族会には同じような境遇の人たちが集まっています。参加すれば、多くの悩みを分かち合うことができると思います。



他にもたくさんのインタビュー記事を下記WEBサイトにて紹介しています。

認知症の新しい治療や介護についての情報サイト

スマートフォンの方はコチラから

「いっしょがいいね.com」はこちらから。

<http://www.isshogaiine.com/>

いっしょがいいね

検索



トピック③

すべての人へ

認知症になっても幸せに暮らせる社会を  
一緒につくっていきましょう。

認知症になりたくてなる人はいません。  
認知症になって、自分の生活、そして人生  
が大きく変わりました。

認知症になることは残念なことですが、  
けっして不幸なことではありません。

認知症になったら、できなくなることも多  
いですが、できることもたくさんあります。

本人は、何も考えられない人ではなく、  
豊かな精神活動を営むことができる人です。

本人は、医療や介護の対象だけの存在で  
はなく、どんなときでもかけがえのない自分  
の人生を生きている主人公です。

本人は、自分のやりたいことや、自分のでき  
る仕事、ボランティアなどをつうじて世の中  
に貢献できる、社会の一員です。

認知症の人たちは、社会の「お荷物」的な存  
在ではなく、老いたり、生活が不自由になっ  
たりしても、だれもが自分らしく堂々と暮ら

していける新しい世の中を、身をもってつく  
りだしている人々たちです。

いま、認知症とともに生きている多くの人  
たち、そして、これから認知症になるかもし  
れない無数の人たちが、認知症になっても  
幸せに暮らせる社会を、一緒につくってい  
こうではありませんか。

人間の価値は、「これができる」「あれが  
できる」という有用性で決定されるのでは  
ありません。何もできなくても、尊い存在  
なのです。

私は、これからも  
広く、認知症の人は  
こういうふうを考え  
ているのだというこ  
とを、社会に向けて  
訴えていきたいと思  
います。



認知症。ずっと、もっと、自分らしく。

病 院 名