

【講師への質問】

① ご主人は藤田さんの日頃の小さな出来事にどのように対応されていますか？

→夫に尋ねると「認知症の人への対応をして何かしているわけではなく、夫婦として、暮らしの中で様々なことに対して、必要に応じて必要と思うこと、求められたことに可能な範囲で対応している。」と話してくれました。

② ご病気はご自身でどんなところからお気づきになられたのですか？それとも他人か、ご家族から行動や言動がおかしいと言われたのですか？今拝見したところ全然そのように思いませんが、努力されているのですか？

→朝のことを夜に思い出せないことがきっかけで、自分で気が付きました。その1年くらい前から何か変だなと思うことが全て繋がって行って、これはアルツハイマー病ではないかと思って受診しました。同じ頃、その当時看護学生だった長女も、数か月前から私が何度も同じことを言っているので、病院に行ったほうが良いと言っていました。

日々、認知機能や起きている状況に向き合い、努力と工夫を重ねています。私の場合、一緒に色々と考えてくれる人が常に周りにいたということも、今の良い状況に繋がっていると思います。

③ もし家族でそのような（認知症の）人がでたときにはどのように対処すればよいのでしょうか？

→対処しようとするのではなく、まずはありのままのその人の言葉を聞き、理解し、寄り添うという姿勢を保つことが本人にとって心強いと思います。良い関係性の人に受診を勧められたり、色々なところに一緒に行ってみようかと勧めてもらったら、行ってみようと思うのではないのでしょうか。納得するまでとことん付き合うことも大切です。どんな時も家族は味方であってほしいと思います。

④ 認知症の人は高齢者が増えると比例して増えていくと思いますが、フォローする人が圧倒的に少ないと思います。人材不足について、どのように考えているのでしょうか？

→認知症の本人にとって、「人材」とは専門職のみの特別な人を意味するものではありません。介護するだけではなく、生活するという視点で考えると、一緒に暮らす身近な人も、認知症の人にとっては、大切なパートナーです。だから、認知症になる前からお互い助け合えるような人間関係を作っていくといけないと思います。私も学生時代の友人と一緒に活動したり、必要な時に頼ったりしています。認知症になってからも新しいつながりを自分で作っていくことはできると思います。私はそうしてきたし、そういう本人たちが増えてきています。必要になったときに専門職を頼ると良いと思います。

⑤ 少子高齢化が進むこの日本でどんどん若者の負担が増えている気がします。認知症当事者をサポートする人の負担はどのようにしていくと良いとお考えか、お聞かせください。

→家族だけとか、だれか一人が負担するのではなく、たくさんの人を巻き込んで、皆で関わりながらサポートすることも大切です。初期から認知症とよりよく生きるということを始め、元気に暮らし続けることができる状況を一緒に創りだしていくことができると良いですね。

また、サポートする人の暮らしを継続するために、仕事を継続するための仕組み等、社外的環境の整備も重要だと思います。今までのように家族や福祉サービスだけでカバーするのではなく、社会全体の問題として考えることが重要であることは、『共生社会を実現するための認知症基本法』にも記載してあります。認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進するために、皆で力を合わせていきたいですね。

⑥ **自分や家族が認知症と言われたら、どうしたらいいでしょうか？また、最初にとるべき行動はありますか？**

→自分の中で気になることが半年から1年続くなあとと思ったら、原因を知るために受診してほしいです。その結果、認知症と言われたら、まずは向き合い続けるしかないと思います。最初は他の認知症のある人はどうしているのか、情報収集するために動いてほしいです。自分が前向きになれる情報を頼って動いてほしいです。