



当事者からのメッセージ



診断、不安と苦悩の日々

- 認知症と診断を受けた時、もう夢も希望もないと思った。

私の認知症のイメージは、「呆け老人になって、みんなに迷惑をかけて、お先真っ暗な病気」。だから、自分もそうなると思った。

- 認知症に対する「解らなくなること」への恐怖は、子供の時に体験したこと、「雪の積もった日に、屋根の上から、後ろ向きに飛び降りてみたとき」に感じた恐怖に似ていた。これから自分がどうなっていくのか？その落ちていく先の世界も、その過程も、まったく見えないことへの不安と恐怖。それが、私が認知症と診断された時の感覚だった。

- 病気の告知を受けて、仕事を辞めて、社会とのつながりを失った。何をすべきなのか、何をしたいのか見いだせない日々が続き、認知症の治療についても、サポートについても、どこに行っても、誰に相談すれば良いのか分からなかった。生活は一転し、変わりゆく風景を前に、「このまま、つぶれていくのかな…」との思いが浮かんた。

仲間・支援者との出会い

- 縁があって、認知症デイケアや認知症カフェに参加するようになり、私の生活は一変した。一番の変化は、生活に希望が見出せ、気持ちが明るく前向きになったこと。そこには、希望と明るい笑顔があった。
- 認知症カフェでは、認知症の本人、家族、支援者、市民を問わず、楽しく集い、学ぶことができた。私以外の認知症の本人やその家族、私たちは「仲間」というが、ここでは、仲間の「認知症を生きてきた軌跡」を知ることができた。仲間の姿を見て、自分に何ができるかと考えた。

認知症であることをオープンして地域とともに生きていく

- 「認知症であることをオープンにできるのは恵まれている人」と言う人もいるが、私は、認知症をオープンにすることによって、沢山の仲間やサポートに出会うことができた。そして、新しい世界が開かれた。
- 私は、早い段階で私が認知症であることを伝えることで、私の症状が進んだ時に、相手の人が戸惑わないようにとの思いもあって、オープンにしている。そして、認知症であることをオープンにして生活していることで、地域の中に様々なつながりが生まれた。地域の人々とふれあいながら、認知症の多様性、個性の理解が、広がってきたことを実感している。





当事者としてのミッション

- 「認知症当事者」は一括りではない。一人ひとりの個別性も含めて、理解してもらうには、ひとりでも多くの当事者が発信していかなければならない。それは、一つの使命だと考えている。だから、こういった発言の場があることに感謝している。
- 認知症だから何もできないと決めつけないで欲しい。手助けは欲しいけど、哀れみはいらない。何が必要か、聞いてくれればいい。誰もがそうであるように、私たちも自分でできることは自分でしたいのだ。
- 認知症と診断されても、できることはたくさんある。やさしい見守りの中で、働いて対価を得ることもできる。個々の持っている能力が保持・発揮されることが大切と考えている。また、広く認知症理解が広がるためには、次の社会を担う子供たちへの教育も必須と思っている。私は、これらを伝えて行こうと思っている。

当事者からのメッセージ

- 認知症になっても、仲間と楽しく生活していることを、私たちと同じ病気の人に知らせたい。私たちが経験していることを伝えることが、これから認知症になる人の役に立つから。
- 認知症になっても、変わらず楽しく生活していることを、社会に知らせたい。私たちが経験していることを伝えることが、社会の認知症の疾病観を変えていくことにつながるから。
- 私たちが地域で暮らしていく時に、何を必要としているかを伝えたい。認知症に対する理解が進むと地域が変わる。認知症が進んでも安心して出歩くことのできる地域であってほしい。そして6年後には、認知症があっても、住み慣れた地域の中に自分たちの居場所があり、たとえ一人でも散歩や買い物を楽しめる社会であってほしい、10のアイメッセージに「そう思う」と答えられえる社会であってほしい。

だから、私たちも認知症の人にやさしいまちづくりに貢献していきたい。
私たちは、勇気をもって社会参加していくことで、ともに歩みたいと思っている。

認知症があってもなくても、世代を超えて、
であい、ふれあい、支えあい、伝えあい、生きがいを持って
生きていくことのできる京都を、
みんなで作っていきましょう。

