



認知症当事者同士、家族同士の相談窓口

「おれんじドア も～やっこなごや」からの メッセージ



— ピアサポート(同じ立場の仲間同士の支え合い)のススメ —



名古屋市西区地域包括ケア推進会議

認知症専門部会

認知症専門部会は、西区の地域・保健・医療・福祉の関係団体・機関などで構成する会議で、認知症当事者・家族が地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな支援のあり方について検討しています。



目次

代表からのメッセージ	1
「おれんじドア も～やっこなごや」って何?	2
「おれんじドア も～やっこなごや」の開催風景	2
「おれんじドア も～やっこなごや」ができるまで、できてから	3
認知症なんて どうってことない 西区おもいやりのまち宣言	8
参加者座談会	9
大塚晴央さん(当事者)の手記	13
大野正孝さん(家族)の手記	14

代表からのメッセージ

おれんじドア も～やっこなごや代表
山田 真由美



わたしは 51 歳の時に認知症と診断され、将来の不安でとても落ち込みました。
でも、同じ認知症の当事者と出会う中で「ひとりじゃない」、「前向きに明るく生き
ていこう」と思えるようになりました。

認知症と診断され、不安でいっぱいの人、閉じこもりがちになってしまっている
人、まだまだたくさんいると思います。そんな人たちに元気になってもらいたい、
外に出てきてもらいたい、そんな思いで「おれんじドア も～やっこなごや」を
始めることにしました。





「おれんじドア も〜やっこなごや」って何？

名古屋市西区在住の若年性認知症当事者である山田真由美さんの提案により、平成 29 年 6 月から毎月 1 回、西区役所で開催されている認知症当事者同士、家族同士の相談窓口です。当事者、家族の思いを語り合います。参加された皆様は、「安心する」、「元気になる」と言います。

「おれんじドア も〜やっこなごや」の「おれんじドア」は、山田さんの提案のきっかけとなった、仙台在住の若年性認知症当事者の丹野智文さんが始めた相談窓口「おれんじドア」に由来します。「おれんじ」は認知症当事者・家族支援のシンボルカラーから、「ドア」は最初の一步を踏み出してもらうための「入り口」にしてほしいとの願いから名づけられています。「も〜やっこ」は、「みんなで仲良く分け合う」という意味の名古屋ことばです。西区の区政運営のキーワードです。



「おれんじドア も〜やっこなごや」の開催風景

13：30～15：00 当事者席、家族席に分かれて相談・話し合い

15：00～15：30 全体でのミーティング



左 奥：当事者席（パーティションで隠れている）

左手前：見学者席



右：家族席

左手前：見学者席

左 奥：当事者席（パーティションで隠れている）

おれんじドアの ルール



当事者同士は当事者席で、家族同士は家族席で相談・話し合いを行う。

当事者同士、家族同士の相談・話し合いを大切にするために、当事者席、家族席の相談・話し合いには見学者は参加しない。

お互いに気にしないように、当事者席、家族席は一定距離を置き、パーティションで見えないようにする。

「おれんじドア も～やっこなごや」が できるまで、できてから

平成 31 年 2 月 24 日に西区役所で開催した「認知症も～やっこフェスティバル」の中で、「おれんじドア も～やっこなごや」の意義とこれまでの経緯をトークイベント「『おれんじドア も～やっこなごや』ができるまで、できてから」という形で話し合っていました。参加者は、「おれんじドア も～やっこなごや」の提案者であり代表の山田真由美さん、立ち上げに関わった日本福祉大学社会福祉学部の横山由香里准教授と名古屋市認知症相談支援センターの鬼頭史樹さんです。司会は名古屋市西区役所福祉部長の後藤茂です。



「おれんじドア」を始めようと思った経緯

- 後藤** どうして「おれんじドア」を始めようと思ったのか、その経緯を山田さんにお話いただきたいと思います。
- 山田** 仙台の丹野さんの「おれんじドア」の話を聞いた時に「いいな」と思って、鬼頭さん達と視察に行きました。当事者の方が丹野さんと話ただけで涙を流して元気になっている姿を見て、「名古屋にも、こういう場所があったらいいな」と思って、名古屋でもやりたいと鬼頭さんに相談しました。
- 後藤** 「おれんじドア も～やっこなごや」というのは西区での名前ですが、仙台の丹野智文さんという若年性認知症の方が始めたのが、日本最初の元祖の「おれんじドア」です。鬼頭さんは相談を受けた時、どう思いましたか。
- 鬼頭** 山田さんから、やりたいという気持ちを聞いて、是非やりたいなと思いましたが、実現するために、どういう課題があるのかを考えました。お金とか、場所。仙台では丹野さんの周りに認知症当事者、家族会、医師、医療・介護・福祉の専門職とか、いろんな人がいて、強力なネットワークがありました。この取り組みは、ネットワークが不可欠で、こういったネットワークを名古屋で一から作るのは難しいなと思いました。でも、よく考えて見ると名古屋には各区に認知症専門部会があり、西区では、関係の団体や民生委員、地域のボランティアの代表の人、社会福祉

協議会やいきいき支援センター（地域包括支援センターの名古屋市における愛称）、いろんな人たちが関わっているじゃないかということに気づきました。そこに一度、話を持ちかけてみようかと山田さんに提案しました。

後藤 （西区の側で）鬼頭さんから話があったのは、当時、西区南部いきいき支援センターのセンター長であった福村憲明さんと聞いております。

鬼頭 はい、福村さんと西区北部いきいき支援センターのセンター長の佐藤洋子さんです。山田さんは西区内で認知症サポーター養成講座のキャラバンメイトをやっていて、お二人とも山田さんのことを応援してくれていたものですから、この二人なら相談できるかなと思って相談しました。



「おれんじドア」の立ち上げ

後藤 トントン拍子でやろうという話になったと聞いております。事業の開始に当たっては、課題・運営方針を専門的な観点からも検討する必要があるということで、ワーキンググループを立ち上げました。いろいろな方に参加していただきましたが、横山先生にも立ち上げのところから参加していただいています。その辺りの経緯は、横山先生にお願いします。

横山 「おれんじドア」は、ご本人やご家族の思いを一番に大事にしようというところを確認しながら進めていったところが、すばらしい特徴だと思います。ご本人やご家族のために、ワーキングのメンバーが、何度も話し合いを重ねました。「おれんじドア」では、山田さんは認知症の当事者ですが、認知症の方の相談に乗ります。普通、「あれ、認知症かな」と思ったり、家族の認知症の問題でお困りの時に、ケアマネに聞いたり、行政の担当の人に聞こうかなと思うと思います。それを、まさか認知症の人に相談するのかという驚きから始まると思います。相談しやすいように、会場をより心地良くするにはどうしたらいいのか、みんなが話しやすいようにルールを作ろうなどと丁寧に話し合いました。

後藤 ワーキンググループでは、同朋大学の下山久之先生を始め、いろんな関係者の方に熱心に議論していただきました。そして、平成 29 年 6 月にスタートいたしました。「おれんじドア」が始まって今月（平成 31 年 2 月）で合計 21 回、当事者の方が延べ 134 人参加されました。毎月だいたい 7、8 人の当事者の方に参加していただいております。また、家族同士の相談会も同じように開催しておりまして、同じ位の数の方が参加しています。



「おれんじドア」の意義

後藤 「おれんじドア」に参加しての感想や意義について、語り合っていたかと思っております。まずは山田さん、代表として参加しての感想や苦労した点などをお話していただきたいと思います。

山田 仙台の「おれんじドア」で、みんなが元気になっていくところを見て、名古屋でもやりたいと思いました。（名古屋でやってみて）私も当時者の方から元気をもらったり、当事者の方も元気になったり、本当にやって良かったなと思うのです。だから、名古屋だけでなく全国に、こういう場がいっぱいあればいいのにとします。

横山 山田真由美さんのところに、認知症と診断された方がやってきてお話をしますが、最初はとても暗い硬い表情で「もう人生終わった」という顔つきですが、山田さんとお話して帰る頃には少し表情が明るくなるのです。山田さんとお話したことで、「つらい思いをしているのは自分だけ

じゃないんだ。」「もう、これで人生終わったと思っていたけれど、まだまだ自分にはやれることがあるんだ。」とか、「助けを求めればいいんだ。恥ずかしいことじゃないんだ。」「誰も好きで認知症になったわけじゃないので、周りの人に助けをもらいながら、もう一回がんばってみよう。」とおっしゃるようになります。病気への見方とか、自分の人生への向き合い方というのが、「おれんじドア」という場所に来ることを通じて、急には変わらないと思うのですけれども、少しずつ確実に変わっていくのが意義なのかなと思います。

鬼頭

表情が変わるというのが、すごく大きいなと思っています。実は、山田さんも当事者同士の出会いによって元気になったという経緯を持っています。

山田

私も、最初は引きこもっていて、「なんで私ばかりこんな目にあうんだ。」と思っていたのですが、当事者に会うことで、「私だけじゃないんだ。認知症になっても、頑張っている人もいっぱいいるんだ。」と。私もできないことがあるけど、できることをがんばろうと思って、頑張れるようになりました。

鬼頭

「あゆみの会」（名古屋市若年性認知症本人・家族交流会）で、当事者同士が会って元気になる姿を見てきて、もっといろんな場面であつたらいいなと思っていました。「おれんじドア」の中で、それが繰り返し、起きている場面を見て、僕らからするとびっくりするのですね。暗い感じで来た人が、たった一時間ちょっと当事者同士で話した中で変わるというのが、すごいことだなと思います。

後藤

実は、私の母親も認知症でして、今日も日中は一人で家にいるのですが、「今日は何しに行くの」と言われました。「仕事に行くの」と言って、置いてきました。「おれんじドア」が始まってから、ずっと参加してしまして、私はスタッフというよりも、家族席で皆さんと話をしています。

（認知症専門部会を担当していた）部下の藤原主査から「おれんじドア」の話があった時に、実際に認知症の母を見ているので、当事者同士の相談って成り立つのかな、話がかみ合うのかな、参加した人が満足して帰っていけるのかなと疑問に思っていました。認知症の人同士で話し合っただけに立つのかなとも思っていました。でも、止めるのもなんだから、やってみたらという感じで始めました。今でも鮮明に覚えています。平成29年6月の第1回目の時に、始まってすぐ当事者の席から、どっと笑い声が起こりました。笑い声が起こるということは、皆さんが話に乗って共感してスムーズに話が進んでいるという証であり、当事者同士の話し合いには、すごい意義があり、この事業はやる価値が絶対あるのだと思った記憶があります。

家族から見た「おれんじドア」の意義ですけど、家族連れで来られる方が多いのですが、「おれんじドア」の会場に来るまでが大変なのですね。それぞれ、いろんな思いがあって、やっとの思いで来る。家族席で話題になるのは、やはり本人席での本人の様子なのですね。本人が、ちゃんとしゃべっているかなと思うのですね。普段、他の人とは、しゃべったことがない人が、当事者同士だから、しゃべられる、分かり合えるというのがあるのですね。「良かった、こんなにいい所はなかった」と本人から聞くと、連れてきて良かったなという（家族の方の）感想をいただきます。

さらに行政としての立場からですが、今まで認知症に関しては、本人同士がしゃべれる場というのは何もなかったのです。一方、家族のほうも、いきいき支援センターが行っている家族サロン、家族教室は、平日しかやっていません。「おれんじドア」のいいところは、土曜日に開催しているので、仕事をしている家族と一緒に連れて来られる、仕事を休まなくてもいいということかなと考えています。

この「おれんじドア」ですが、非常に評価されておりまして、新聞、テレビでも全国レベルで報道されておりまして、全国の自治体からの視察もあります。



西区の「おれんじドア」と山田さん

後藤 それから、去年の8月、仙台の丹野さんが見学に見えましたけど、その時はどうだったでしょうか。名古屋の「おれんじドア」について、いろいろアドバイスをもらったと思いますが。

鬼頭 本家が仙台なので、名古屋でも山田さんがちゃんとやっているか監査に来ましたと言っていましたね。仙台の「おれんじドア」の良さは、丹野さんを始め有志の皆さんが強いネットワークを組んでやっているということだと思います。西区の良さは、行政が山田さんの思いを受けて始めたということだと思います。やり方は違うけど、それぞれの良さがあっていいのかなと思います。大事なものは、広がっていくということだと思っています。行政の人や地域包括支援センターの人が、こういうことって大事だと知って、じゃあ西区でやっているなら、他の市町村の人たちもできるのじゃないかと思ってもらえることが大事だと思います。さっきも言ったように、「おれんじドア」は有志の人たちが集まって簡単にやれるものではないと思いますが、そこに行政や地域包括支援センターの人たち、横山先生のような学識の方、地域のいろんな人が入って、やり始めれば、ハードルは低いんじゃないかと。真似してほしいなと思っています。

山田 私が最初に仙台にいった時に丹野さんに言われたのは、山田さんは、よくしゃべるから余りしゃべりすぎないでねと言われました。今は、余りしゃべらないように、話を聞くというところを大事にしています。しゃべりたいけど、我慢、我慢、我慢（笑）。

鬼頭 それだけ本人席は、山田さんが話を聞いてくれる。みんなが話せるような雰囲気ができているのだなと感じます。

後藤 山田さんは、非常に親しみやすく、初めて会った方でも話がしやすい、溶け込みやすいという感じです。西区の「おれんじドア も〜やっこなごや」において、山田真由美さんの存在は非常に大きかったなと思います。山田さんに会いたいから来たという方も本当にたくさんおられますし、実際、山田さんに話をさせていただいて元気をもらったという方が、たくさんおられると思います。

鬼頭 山田さんが特別というわけではなくて、「おれんじドア」の大事なことは、当事者同士が会って元気になって、それが繋がっていくということだと思うので、いろんなところでやれるといいなと思います。



「おれんじドア」のこれからの課題・今後の展望

後藤 ありがとうございます。時間も迫ってまいりましたので、「おれんじドア」のこれからの課題、今後の展望を話していきたいと思います。まずは、山田さんいかがですか。

山田 まだまだ（認知症であることを）隠している人とか、外に出られない人がいっぱいいるので、そういう人たちが出られるように、もっともっと「おれんじドア」をアピールしていきたいと思います。

横山 近い将来、高齢者の5人に1人は認知症になる時代と言われています。今、お隣で並んで座っている方のどなたかが、なってもおかしくないということですね。皆さん、ご自身、ご家族が認知症と診断されたら、皆さん、誰に相談したいでしょうか。もちろん、プロに相談するというのも重要だと思いますけれども、経験者に聞いてみたいという思いが、きっとあると思うのです。お仕事だとか、子育てだとか、一旦経験した人の声って、すごく参考になるということがあるのでないかと思います。認知症の経験をした、ご本人やご家族と話ができるのが、「おれんじドア」という取り組みになります。もっともっと、いろんな地域で気軽に認知症の話ができるようになるといいと思います。私たち、一人一人が、認知症は誰もがなる身近な病気だって（理解すると

いい)。昔は、ガンなんて人には言えないということがありましたけれども、今は、テレビでも芸能人が「ガンになりました」と言う時代になりました。身近な病気なのだと一人一人が意識を変えていくことが必要かなと思っています。

鬼頭 西区で「おれんじドア」を20回以上やって、少しずつ定着して来ているかなと思います。今、山田さんは、講演会で全国を飛び回っていますが、講演先で「出張おれんじドア」というのをやっています。先々週は東大阪市で当事者さんと出会って、その人たちが元気になって、先週は新潟市で「おれんじドア」をやって、また元気になる人がいて、それをきっかけに本人さん達が繋がってグループができていくということが起きているのです。僕は、まだまだ山田さんとやっていきたいと思っています。

山田 そうですね、うれしいですね。本当に、しゃべると当事者の人がしゃべってくれて。「絶対話せば大丈夫だから」といつも言っています。

鬼頭 山田さんが、そういう人たちと再会ができていて。この間、松本市に行ったとき、一年前に長野市に行った時に「おれんじドア」をやって仲間になった人達が、わざわざ松本まで会いに来てくれて、山田さんと再会したということがありましたね。

山田 なつかしかったですし、うれしかったですね。

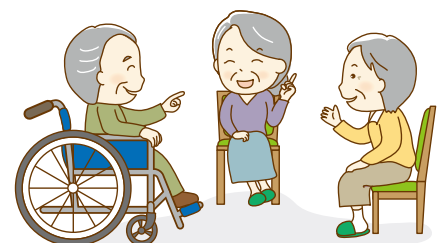
鬼頭 その繋がりが一年経っても保たれていたというのが、うれしかったですね。繋がりを少しずつでも広げていけたらいいですね。

後藤 ありがとうございます。私も認知症の人の家族の一員として参加していきまして、特に最近参加していて、「おれんじドア」っていいなあ、すごいなあと毎回感じます。参加していますと勇気、元気をもらうのですね。日々、認知症を在宅で介護している方は、24時間365日、先ほどの映画（徘徊ママリン 87歳の夏）でもそうでしたけれども、息抜く暇もないというのが実態であると思います。たまにへこむというか、落ち込むことが、しょっちゅうでございますが、それを勇気づけてくれるのが「おれんじドア」だろうと。ご本人もそうだろうし、家族も同じ、すごいなあと。

もう一つは、こんなすごい「おれんじドア」を知らない方も大勢いらっしゃるのでもっと多くの方に知っていただきたいなと思います。日本では西区と、仙台と、あといくつかのところでやられているそうですけれども、日本で指折り数える所でしかやっていない。すごいことが、この西区で行われていますので、この財産をみなさんで有効に活用していただきたいと思っていますので、是非おいでいただきたいと思っています。

さらに、平成30年3月9日に西区長から「認知症なんてどうってことない 西区おもいやりのまち宣言」（次ページ参照）を行いました。この「おもいやりのまち宣言」も「おれんじドア」に参加した当事者や家族の思いを反映させながら作りました。認知症になったらゼロになってしまう思いがちですが、そうではない。やれることはたくさんあるし、やりたいこともたくさんあるのだ。そういった認知症の方、家族の方を正しく理解していただいて、認知症の方や家族の方にとって住みよい西区になるようにという思いで作った宣言です。「どうってことない」というのは、どうってことないと呼びかける言葉でもありますけれども、どうってことないという社会を作っていきたい決意の表明でもあります。最後に、山田さん一言お願いします。

山田 今、私は認知症になって、どんどん進行しています。だけど、「おれんじドア」をやるという目的があるから、もっとがんばろうと思って、またがんばりたいと思います。



認知症なんて どうってことない 西区おもいやりのまち宣言

誰もが認知症を「自分ごと」としてとらえ、認知症になっても誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らすことのできるまちの実現に向け、「認知症なんて どうってことない 西区おもいやりのまち宣言」を平成 30 年 3 月 9 日に実施しました。「認知症なんて どうってことない」、これは認知症当事者の方の言葉です。

宣 言 文

認知症になっても、尊厳が守られ、自分らしく生きることができます。

私たちは認知症になっても尊厳が守られ、自分らしく生きていくことができるまちをつくります。お互いに嬉しい気持ち、楽しい気持ち、時にはつらい気持ちをも～やっこし、思いやりをもって行動します。

認知症を正しく理解し、住み慣れた地域で安心して生活することができます。

私たちは認知症についての正しい知識をも～やっこすることで、認知症への誤解や偏見をなくします。子どもから高齢者、異なる立場などにおいてもお互いを知り、支えあうことで、安心して生活することができるまちをつくります。

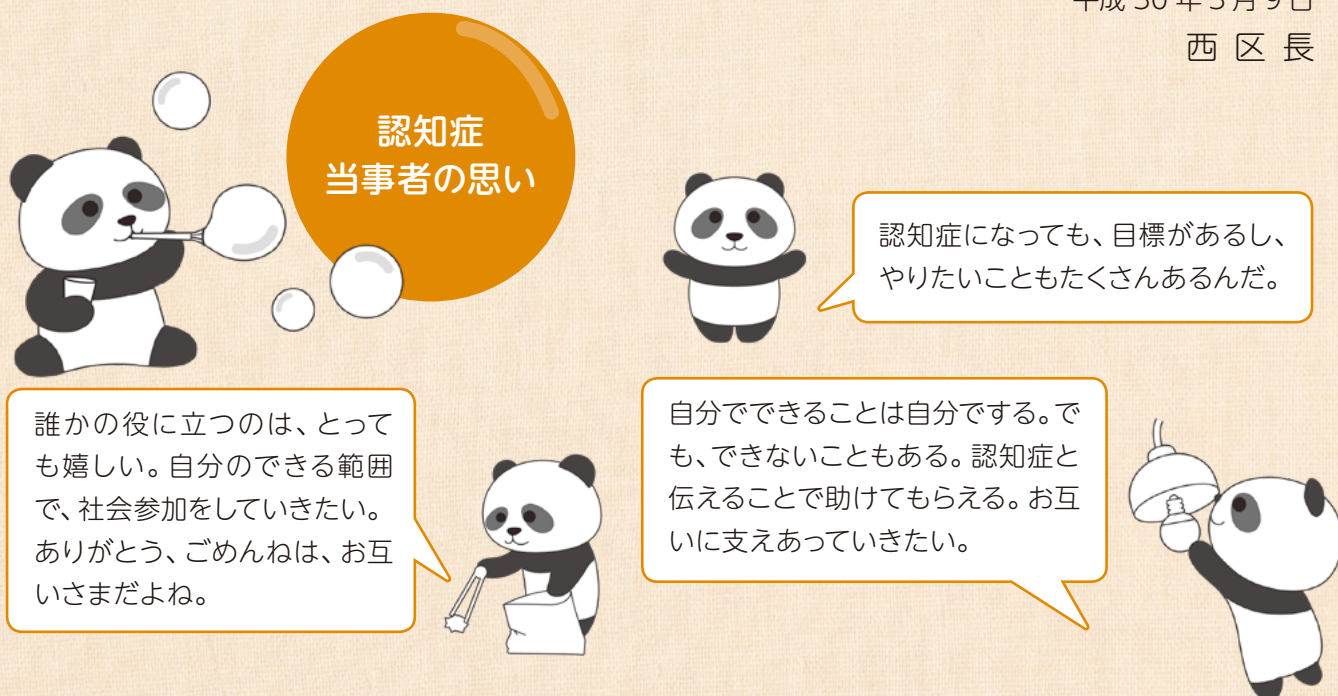
だれもがかけがえのない存在です。

私たちは認知症になっても目標や生きがいを持ち、地域で役割をもって生きていくことができるまちをつくります。私たちは「かけがえのない存在」です。だれもお互いの思いをも～やっこできる地域づくりをすすめます。

私たちは、だれもが認知症を自分のこととしてとらえ、お互いを支えあうも～やっこの精神をもって認知症の人とその家族を支え、「認知症になってもあんしんをも～やこできるまち・西区」を実現するために歩んでいくことを宣言します。

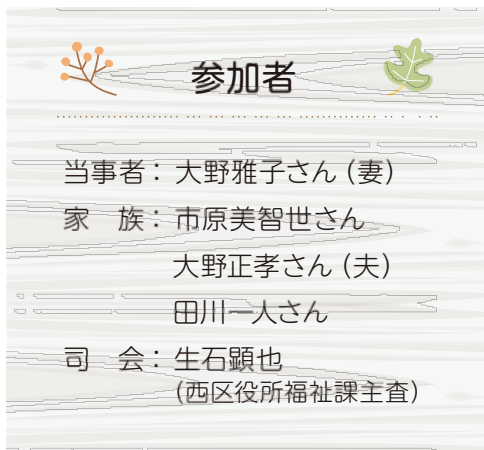
平成 30 年 3 月 9 日

西 区 長



参加者座談会

「おれんじドア も〜やっこなごや」の参加者の座談会を、令和元年10月19日(土)に行いました。「おれんじドア」の雰囲気、参加者の気持ちが伝わると思います。



大野さん(夫) 大野さん(妻) 市原さん 田川さん

自己紹介

生石 司会の生石です。よろしくお願いします。では、簡単に自己紹介をお願いします。

田川 北区の田川です。実は、この西区役所で高齢者福祉相談員という仕事をさせていただいています。山田真由美さんのやりたい意向があって、「おれんじドア」を立ち上げようとしていることは、隣から聞こえてきました。初回ではなくて、2、3回目の時に、初めて母を連れて参加しました。それから2、3回、母を連れて来ましたね。

大野(夫) そうだね、お見かけしたことがあるね。

田川 私の母の認知症は、過去に脳腫瘍を摘出した後の後遺症というか、圧迫していた所が加齢により顕在化してきたものです。真由美さんが元気だから、うちの母親も元気をもらったみたいです。「あそこはいいよ」と本人は話していたので来るようになったのです。一時、心不全になって肺に水が溜まって動くとすぐゼイゼイするので、歩くのが難しくなって、しばらく来られなかったのですが、その頃より回復してきました。今、土曜日がデイサービスの日です。デイには喜んでいくので、わざわざ、こちらに連れて行くのも…と思って、私だけで参加しています。

市原 北区の市原です。「おれんじドア」に来るきっかけというのが、記憶にないのですね。

生石 どなたかに勧められたとかではないですか。

市原 う〜ん、全然おぼえていない。それだけ認知症のことで頭がいっぱいだったの。どこでもいいから、目に付くところに、手当たりしだい参加していた感じ。認知症という言葉は知っていたけど、実際の認知症はわからなかったから。何でもいから、とにかく参加してみようという感じで参加しました。

大野（夫） 私は西区の大野です。「おれんじドア」を知ったのは、新聞に山田真由美さんのことが書いてあって。なんだか生き生きしてみえるなあと感じて、家内と行こうかということになって、参加しました。うちも3年位前に、ちょっと言動とかが気になって、近くのお医者さんから紹介状をもらって、名鉄病院にかかったのです。行ったら女医さんが「早く来てよかったですね。」「症状はありますけど、大丈夫です、大丈夫ですよ。」とおっしゃって。家内は「どうして私がこんなことになるなんて」と、つぶやいていました。月1回、名鉄病院に通うようになったのですが、この程度なら、近くのお医者さんでお薬をもらって見て行きましょうということになりました。

ある時、私がいなくて縁側から落ちちゃって、帰ってきたらケガをしまして、眼科やらに行きました。娘が、頭もちゃんと検査してもらった方がいいと言って、検査して。ケガは大したことは、なかったのですがね。どうしても薬が余ってしまうので、「ご主人が管理して一日ずつ手渡しで会話して渡してくださいね。」ということで、今日に至りますけどね。

大野（妻） なんとというか、平凡な毎日ですけどね。う～ん、今日は何日だったかなあ、何曜日だったかなあと思ってね、新聞を見たりして。今日は、どこへ行くのだったっけとしてみるんですけど。

認知症と診断された時の気持ち

生石 最初に認知症だと診断された時とか、認知症かなと思ったときの気持ちはどんな感じでしたか。

大野（妻） 私も、認知症という言葉自体を、はっきり理解していなくて、認知症って何だろうと思って。毎日、平凡に暮らしていますけどねえ。「さっきも言っただろう」と主人に怒られるのですが、なんとなく思いつけない事の方が先に出てしまっ。

生石 ご主人は、奥様が認知症だと診断されたことに、どう感じられたのですか。

大野（夫） やっぱ、そうかと感じましたねえ。娘たちは、ちょっとお母さん？と思っていたところは、あったようで。今日、病院に行って、こういう言葉をもらったと、息子や娘に、すぐ伝えましてね。娘は、若い時は会社員だったけど、介護の資格を取っていて。私は、何で資格をとったのだらうと思っていたんですけど。ずっと使わずにいたのが、子どもが学校に行っている間に訪問介護で、2、3軒の家を回っていて。時々、娘とは話をするんですけどね。

生石 大野さんのところは、割とスムーズに認知症を受け入れられたということですかね。

大野（夫） まあ、でこぼこありましたけどね・・・(笑)。

田川 なかなか、受け入れるのって大変ですね。

市原 難しい。

田川 私の母も自分の住宅の管理費を会計で集めていたのですが、金額が合わないと言って日曜日に一日ばかりでやっていたのですが、合わない。帳面が書けないのですよね。書けないことが、単なるもの忘れとは違うことは、本人はわかっていたと思うのですね。でも自覚があっても、私や孫には「これまでやってきた。」という言い方で、認めようとしません。その態度にカチンときて、よく揉めましたね。病気が明らかになって、病院から認知症の接し方のパンフレットをもらってきて、「あーそうなんだ。」とは思いますが。受容という言葉が書いてあって、それをしていかないと世話をする方もえらいですよということだったのですが。それとは別に、長年の親子関係で、昔、親が子どもに言ってきたことができないとなると「なんじゃこれは」という感じなのですね。

市原 やっぱ本人も、なかなか認知症を認めない。介護している家族は、認知症が出てきたなと思って、病院にかかって、やっぱり確認できるのだけど。本人は、認知症じゃないって言い張るから、やっぱり介護する人間は、すぐ怒っちゃう。本人は、理解できていないのか、認めないのかわからないけど、

やっぱり話すより先に、私はすぐ怒っちゃうから。認知症になって、これから先どうなるのか。認知症って言葉は知っていても、理解できなかったから。

生石 先が見えないのが怖いのですか。

市原 やっぱり、うん。だからどうなるのか。これから先、私、怒ってばかりなのかと思って、自分の方が嫌になっちゃう。介護される主人は、我関せずだから、会話していても何をしていても独り相撲。だから、最近、認知症って「かわいそう」が先になっちゃった。かわいそうという言葉以外、見つからないかなと。なんと言ったらいいのか、言葉が見つからない。本人に向かって、かわいそうというのが、かわいそう。本人は、認知症というのを認めていない。ただ、私が主人のことを認知症と思っているだけだから。なかなか理解できない。怒ってばかりいる。

「おれんじドア」に参加して

生石 「おれんじドア」に参加して、どうですか。変化がありましたか。

市原 「おれんじドア」はないとだめ。何が、きっかけで参加したかは覚えていないけど、でも一番初めにNHKの何かの番組で真由美さんが映っていたのね。でも、その時は認知症というのは、ぼやけていた。「おれんじドア」に来た時、真由美さん本人がいたの。でも私、最初、真由美さんに気がつかなくて。その日、一日、真由美さんをつかまえて泣きながら話をしたの。2回目も。私は「おれんじドア」がないと。つらい時とか、いろんな方に私は話をしていなかったけど、「おれんじドア」では最初からずっと泣いて話をしているから、自分の気持ちが全部出せる。帰りはルンルン、来る時は足が重い。

生石 なんで自分の気持ちを出せるのですかね。

市原 雰囲気かな。しゃべらなくていいことまで、しゃべっちゃう。自分は、口が軽いと思っちゃう。

大野(夫) それがいいんだ(笑)。

市原 主人が認知症になる前は、私、こんなに話す方ではなかったの。主人が認知症になってから、家と変わらないくらい話をしている。最近は楽しみね。いろんな方と出会えるから。ここだけかな、全部を話して帰れるのは。ほっとする。同じ立場だから。

生石 大野さんはどうですか。

大野(夫) 市原さんがおっしゃるように、ここの雰囲気とかね。認知症の、度合いは違いますけどね。ここでみなさんとお会いしてね、体操というか、心のストレッチというのですか、それを皆さんがやっているように見えましてね。それを、もっと真似して心の洗濯が、ここではできるのではないかと思います。毎回、誘って来ています。

市原 私は、めちゃくちゃだもんね。

大野(夫) いやいやいや・・・。

市原 主人に(施設に)面会に行くでしょ。わざと職員さんの前で、足を洗ったり体を拭いているときに、「今は優しいけど、私が怒るとどうなるんだっけ?」と言う。主人は、「怒られる、こわい」と言うのね。職員さんたちは笑うのね。普通は、そんなこと言ったら怒っちゃうけど、私も主人も平気で言っちゃうの。その時は、主人と私の二人の掛け合いで。反省しないといけないね、「おれんじドア」に来たら。

生石 今は、うまくいくようになりましたか。

市原 今は、そばにいないから優しくできる。今は、かわいくなったから。

生石 余裕が持てるようになったということですかね。

市原 今はね。「おれんじドア」は毎日でもいいからやってほしい。どこに行っても月1回とか決まっているじゃないですか。そうすると、話しても分かってもらえる所って数が少ない。

- 生石 他の場所は、ないですか。
- 市原 有るには有るけど。本人も介護する人も来て、同じ所にいて、こうやって言えるのがいい。他の所では、おとなしくなってお飾りになっちゃうけど、ここだけは最初から一人でしゃべっている。
- 生石 田川さんは来るようになってどうですか。
- 田川 皆さんの寛容さに、いつも惚れ惚れしています（笑）。
- 生石 田川さんは優しくなっていないのですか。
- 田川 本人のために、いろんな事をやっているじゃないですか。食事を作ったり、洗濯をしたり。でも本人は、自分で洗濯をやる気になって水を流しっぱなしにしたところを見るとね……。やろうとするのだけど、私もずっと見ていられないのですよ。後で止めにくればいいうと思っているから。本人は昔の生活習慣のままだと思っている。でも向こうにいったら、何しに来たのか忘れてしまう。鍋なんか何個焦がしたかわからない。いろいろなことが、やりっぱなしというところを見ると、その時はイラっとしますね。それを優しくするっていうのは、なかなかできなかったのですね。昨日、真由美さんがテレビに出ましたよね。そこで、「優しくして欲しいんだわ。」「わわっと言われると怖いんだわ。」って言っていたのを見て、そうなんだな、そういう病気なんだなと、つくづく思いました。



認知症で悩んでいる人へ

- 生石 それでは、テーマを変えて、認知症で悩んでいるご本人、ご家族に対して何か伝えたいことはないでしょうか。
- 大野（夫） 趣味の仲間で役員をやっている方の所へ行ったら、奥さんが書類を触るから役員をもう、やれないと言っていて。「おれんじドア」に来ないかと声をかけているのですがね。世間で話していると、そういう方が結構いらっしゃるようで、「おれんじドア」の話をさせてもらったり。それから向かいのご主人とは仲良くしていて、何かあったら、いつでも言ってよと声をかけてもらって。親しい人には、こういう状況だと伝えるようにしているのです。
- 市原 認知症が病気であるということを、理解している人がまだ少ないと思う。朝、喫茶店によく行くけど、お友達が、あの人ちょっとおかしい、認知症らしいよと言っても、こちらから声をかけづらい。家族や周りが気付いたら、こういう所に足を運んでもらいたい。認知症は、病気だと知ってもらいたい。昔は痴呆とか言われていたけど、今は病気として捉えているから。本人も介護者も、もう少し出てきてほしいけど、関係者が出向かないと無理。周りの人から、あなたはここに行きなさいよと言われても難しい。病気なら許されると思う。でも、まだまだ難しいね。
- 田川 認知症になっても料理のできる人もいるし、何もできないわけじゃないというところを知ってもらうことはとても重要で、本人同士も、できるところを補いながら、本人だけで、おしゃべりする所もあるといいじゃないですか。
- 大野（妻） そうですね。
- 田川 そういう所にも、どんどん参加して欲しいですね。一步、踏み出してドアを開けて、入ってくるのは、勇気のいることだけれど、その勇気を持って来て欲しいですね。
- 大野（妻） 本当に、そうですね。

社会や行政に望むこと

- 生石** 最後に、社会や行政、役所とかに望むことは何かありますか。
- 市原** そんなこと言えません…でもね、うちは今、施設に入っている。病院とかも経験してきたけど、医療関係で認知症のことを、どこまで分かっているかなあというところがあつて。若い方が特に。経験が少ないから。オレンジリングを見せても理解できていないし。もう少し、オレンジリングをつけた方が施設にいてほしい。
- 大野（夫）** 以前と比べれば、新聞などで認知症のケアの仕方とか接し方などが増えてきましたね。こちらが、そういう状況だから、目につくかもしれないけど。昨日も真由美さんの出ているテレビも見させて、いただいたけれどね。増えてきましたね。2025年には65歳以上の5人に1人がそうなるとかね。もっと本人同士の横のつながりができる場所とかね。お役所がやっていただくのと同時に、そういう横のつながり。昨日もテレビでやっていたかな、認知症の人でもやれることで、みんなでやれる範囲で料理を作つてね。来た人に、みんなして食事を作つて、ちらし寿司とかね。味は、若い時に料理を作っていた人に見てもらつてね。みなさんに食べていただくとかね。一つのを（みんなで）作つて、人様にどうですかとね。そういうことも世間では少ないですけど、そういうことをやると仲間同士のつながりが深くなるかと思いますね。
- 田川** 5人に1人に、まもなくする。そのうち半々くらいに、なるってこと。そうなった時に、半々の人の右側の人、左側の人ではなくて混在している世界になる。そういう人たちでも普通に生きられる社会を目指して、いろんな人に、優しくできる仕組みを作るのが役所の仕事なのでね。いろんな事業者が、そういうことを理解して、町の中に混在しても、その町で、みんなが暮らせる所を作っていくことを期待しているのですよね。そのうち自分もなるので、なった時に楽しく暮らせるといいなと思う。
- 市原** 「あゆみの会」とか、「おれんじドア」は安心して（夫を）連れて来られる。一番行きやすい所ね。ほかについても、いいから。
- 生石** 時間になりましたので、ここで。大変ありがとうございました。



大塚晴央さん(当事者)の手記



私は、生まれてから今に至るまで68年間一宮市に住んでいます。

家には畑が少しあって、家で食べる野菜などをボチボチと楽しみながら作る。そんな平凡な毎日を過ごしていたのですが、6年前のある日「あなたは若年性認知症です」と医師から告げられました。

それが、認知症と私との初めての出会いであり、認知症を考える第一歩となりました。「認知症って何だろう」これからどうなっていくのだろうか、どの様に生きていったらいいのだろうか分かりませんでした。いろいろなお話を聞き、本を読み、ネットで検索し右往左往する時期もありました。でも、

結局は今後どのようになっていこうとも今は「今まで通りの自分」で生きていけばいいのだと思いました。

私は現在、毎週月曜から金曜までの5日間、今伊勢心療センター内にあるワーキング・デイに通っています。そこは軽度の認知症の方を対象とした軽作業をする所で毎日40名前後の方が利用されており、おしゃべりもあって楽しく日々を過ごしております。そして、その日々の中で、「花ぼうし」と「おれんじドア も〜やっこなごや」との出会いがありました。

「おれんじドア」を知ったのは、昨年8月の一宮市で毎月開かれている「花ぼうしの会」においてでした。私たちは、「花ぼうしの会」のように当事者どうしが話し合うところが他にもないか探していましたが、ある時スタッフの方から名古屋にもあるようだとのお話があり、それが「おれんじドア も〜やっこなごや」だったのです。後日「おれんじドア」を検索し山田さんのことを知りました。

そして、スタッフと当事者2名が昨年10月に初めておじゃましました。（その日は山田さんが結婚式に出席されていて不在とのことでガッカリ。その後、テレビにてそのときの様子を拝見）

初めて参加しました時は多少戸惑いもありましたが、回数を重ねていくうちに「楽しいな」との思いがだんだんと大きくなってきました。

そして、参加されている当事者のかた、家族のかたが悩みを抱えながらも笑顔でお話されている姿を見て、大変勇気づけられました。

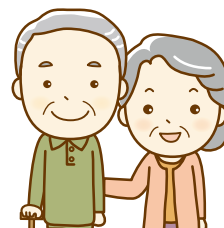
先ほども述べましたが、「おれんじドア」では当事者どうしでのお話の中で笑いも多く楽しくお話しすることが出来ますし。気持ちも軽くなって帰路に就くことができます。「おれんじドア」も私にとって日常の生活の一部になりつつあります。

これからも、私たちはパートナーとして、思いを共有するものとして、そして1つの家族として楽しく進んでいけたらと思っています。

最後に、私達のためにいつも労を尽くしてくださっているスタッフの方々に心よりお礼を申し上げます。



大野正孝さん(家族)の手記

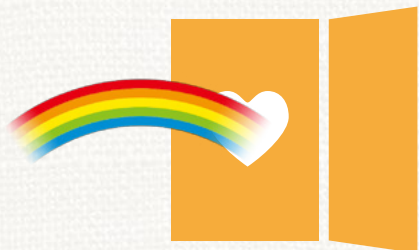


書店で「逃げろ、生きよ、生きのびよ」の本が目にとまった。臨機応変のことばが浮かんた。

妻が三年位前に言動が気になり、名鉄病院へ「早く来て良かったですね」「初期の症状、でも大丈夫です」と云われて、「なんで私が」と妻がつぶやく。息子、娘にも伝える。

「おれんじドア」を新聞で山田真由美さん生き生きしてみえる。

少し緊張しながら二人で参加。それから毎回足を運び皆さんの話されるコトバにそうそう、とうなずき、話がはずみ、時々、笑い声も出て、もう終わりかと。ありのままを受け入れられるか、日々、心の体操かと、できた事を認め、喜んで言葉にして伝え、手で背中を押してあげたい。認知症によって今まで気付かなかった、あたり前の・・・深さ、感じ、友人にも「おれんじドア」のことを知らせ、「良かったら来て下さい」と伝えてます。「ありがとう」を探してささいな事の中に寝る前には、「今日も一日ありがとう」そして「生きていてありがとう」。



「おれんじドア も～やっこなごや」の 開催要領

主 催 名古屋市西区地域包括ケア推進会議 認知症専門部会

開催日時 原則 毎月第3土曜日 午後1時30分～3時30分

開催場所 西区花の木二丁目18番1号 西区役所4階多目的室

対 象 認知症の方、そのご家族



編集・発行 西区地域包括ケア推進会議認知症専門部会

令和2年2月

問い合わせ先

名古屋市西区役所福祉課
☎052-523-4596 FAX052-521-0067