

9月は「認知症を知る月間」

# 認知症 思いをもっと伝えよう

皆さんは「認知症になったら、記憶がなくなったり、いろいろなことができなくなる」というイメージを持っていませんか？ 例え記憶がなくなっても、感情は残ります。言葉に出せなくても気持ちはあります。できなくなることが増えても、生活を工夫したり、良き理解者が周りにいることで、できることもたくさんあります。

認知症のご本人や、認知症のことを学んだ学生たちから、今の思いを集めました。認知症についての偏見や思い込みを一度捨てて、相手の気持ちを考えてみませんか？ 9月は関戸公民館でもたくさんの“思い”を展示中！

☎1002927 高年齢支援課 ☎(338)6846 ・ ☎(371)1200

主人は長生きはよい  
毎日思う事  
凡々に感謝です。  
(認知症ご本人)

娘の生活が安定する事を希望する  
(認知症ご本人)

久しぶりにマージャンやりたい  
ワケがわからず忘れてます。  
(認知症ご本人)

お母ちゃんには  
めいゆくかけたくない  
幸せになってほしいから  
元気になりたい  
(認知症ご本人)



話を聞いて  
うのな、いっこの地  
守って認知症の人からしく  
しらせるようにしたいです。  
そのために話  
してあげたいです。  
(関戸公民館の職員)

みなさんが  
先ず、水で  
おられる同じこと  
私たちも先ず  
できるように  
なりたいと思います。  
(認知症ご本人)

心配です！  
覚えていらぬおりの  
メモに書きますので  
そのメモも  
忘れちゃいます  
不安です！  
(認知症ご本人)

認知症は不安になることが多いと思います。  
でも一人で抱え込まないでください。  
家族や友人、認知症リポーターの私たちがいれば、  
安心して自分らしく生きてください。  
(大妻女子大学の学生)

## ♥感情を認め合い、住みやすい社会に♥

「喜び」「怒り」「恐怖」「悲しみ」「嫌悪」「驚き」など、人は誰でも感情を持って生きています。それは感情が元々は動物が自然界で生き残るために必要な機能だったからです。

認知症になって認知機能が低下しても、症状が進行しても、生存に必要な機能は保たれやすいと言われています。感情もその一つです。

さて、人は他の誰かと一緒に居たい、一緒にいて認めてほしいという基本的な欲求を持っています。ポジティブ・ネガティブに関わ

らず、どんな感情に対しても共感してもらい、気持ちを分かってもらえたと感じると「ここに居てもいいんだ」「ここは安全な場所なんだ」と、この欲求が満たされます。このことは、「自分は大切にされている」という自尊心を高め、ありのままの自分を受け入れられることにもつながります。

そうすると、いろいろな活動に参加したいと意欲が湧き、苦手な活動にも挑戦してみようとするようになり、他人に優しくなれたりします。それだけでなく、相手の感情を認

めるということは、認めた側の気持ちも豊かにすると言われています。つまり、お互いに喜びを感じ合える関係になれるわけです。

誰しもが持っている感情を、ポジティブもネガティブも否定せずに認め合うことで、お互いが「ここに居ても良い存在なんだよ」「大切な存在なんだよ」と伝え合うことができます。そのような関係性が作れたなら、きっとそれは、認知症があってもなくても、誰もが住みやすい社会になるのではないのでしょうか。

河北医療財団 天本病院 臨床心理科  
公認心理師 栗田・草香