

長野市

人権教育啓発だより

第23号

発行
長野市地域・市民生活部
人権・男女共同参画課
長野市大字鶴賀緑町1613番地
電話 224-5032

第3回人権教育指導員研修会及び第2回社会人権教育研修会 <令和3年1月19,20,21日 ふれあい福祉センター>

『やさしさとお互いさまを大切に ～こわがらないで認知症～』

講師：NPO法人グループもみじ代表 田中 正廣さん

高齢者とお年寄り

私たちは日頃、地域などでも様々な活動をしています。しかし、歳をとると不自由なことが生じてきて、いつかは誰かの手を借りなければならない時がきます。認知症もその一つの状態で、なっていない今、手を打っていくことが大事です。最初に「高齢者」と「お年寄り」について考えてみます。

高齢者は65歳を基準にそれ以上の人たちを指し、75歳になると後期高齢者となります。高齢者手帳やいろいろなものが市から届き、自分が望む、望まないにかかわらず、そのように決まっています。それを「高齢者」といいます。

一方、お年寄りとは、私は年齢ではない、決して年を重ねた経験豊かな人という意味合いだけではないと思います。認知症になっている人たちはだいたい80歳以上、85～90歳あたりが多いのですが、病気になって80～85歳位の間の発病率が高いようです。このような人たちの多くは、言葉に出すか出さないかは別として、自分を「年寄り」だと認めています。このような人は、私から見ても「お年寄り」だと思います。しかし、その人が認知症であろうとなかろうと、どういう姿であろうと、生活がどうであろうと、80歳、90歳まで長生きしてこられた人たちです。「お年寄り」とは、私たちが尊厳を持って向き合わなければならない人たちです。私は人の値打

ち、人生の値打ちはそういうものだと思うのです。

人は歳をとるに従い、安心していられる場所を求め、将来への不安が膨らみます。ある時期が来ると自分がどこでどう死ぬか、どう人生の締めくくりをするかを考え始めます。認知症はこうしたいと考えたり、自分の将来に向かっていくことができなくなる病気です。周りに全部決められてしまいます。多くの人は、自分は家で死にたいと思っても家では抱えきれずに、やむにやまねず施設に入所となります。一旦施設に入ると回復して自宅に戻ることは難しく、そこが死に場所になることが多いようです。だから、自分の死に場所を失ったと感じて、「帰らせろ」と言って職員を困らせるのです。この人たちは安心していれる場所、安心して託せる人を求めています。私たちの施設では、その人の家庭、我が家のような環境をいかに造るかということに心がけ、その人たち一人ひとりの人としての尊厳を大切にするようにしています。



数か月も経つと、多くの人は自分の家に戻れたという感覚を持ちます。それにより日常生活の混乱も収まるのです。これが収まれば、家庭にいても家族は困らなくなります。様々な介護サービスを上手に使い分けて、できるだけ在宅ということが本人にとっては一番望ましいことです。以前に比べると、現在は在宅のままで家族と一緒に暮らせる人が増えてきました。もちろん一人暮らしの人もありますが、その人はその人で地域の様々な資源を使い、助けを得ながら暮らしています。

認知症の症状から

認知症の最も大きな症状の一つが、自分のしたことや、話したことを思い出せなくなる記憶障害です。また、話がうまく通じなくなる混乱もあります。認知症の人は何もできない、何もわからないのではありません。

今、「初期認知障害」が注目されています。医学的に認知症だと診断された人ではなく、普通に生活をしている人です。忘れることはあっても、しばらく時間が経つと思い出します。これは認知症ではありません。忘れたことを忘れていて、いくら言っても思い出すことができません。朝ご飯を食べたのに食べてない、目の前で食べたものを見せても食べていないと言う、これが認知症です。しかし、認知症は突然症状が出るわけではありません。長い時間をかけて、ある日、あるきっかけによって症状が出てきます。長く連れ添った連れ合いが亡くなった、一生懸命取り組んでいた仕事を突然失ったなど、日常生活で大きな変化が起こった時などに、何かをきっかけにして心理的ショックが症状を誘発していくと考えられます。

認知症は死を招く病気ではありません。認知症が寿命を短くするのではなく、肺炎を併発し

たり身体的な病気を併発したりすることにより亡くなるのがほとんどです。

優しく関わることの大切さ

認知症になると、言葉による意思伝達と表現が難しく曖昧になり、周りの人との人間関係が困難になってきます。しかし、そのことを本人は自覚していません。ですから、こちらがこのことを承知の上で向き合っていくことが大事です。こちらが、「こうすべき」、「こうするのが当たりまえ」、「いい大人なんだからこのくらいの



ことやってよ」などと、価値観を押し付けるような関わり方はご法度です。本人はわかってそうしているわけではなく、そうせざるを得ない状態を招いているだけです。だから、「優しく」なんです。何事があっても優しくなんです。優しくすることに徹することが大事です。

優しさと怒り、この両面は心で感じるもので、頭のレベルで理解する問題ではありません。認知症は脳の認知機能が低下していくものです。むしろ、心の面はほとんど正常に近いのです。怒られると何で怒られるかはわからないのですが、怒られていることはわかります。逆に優しく諭されて、優しく微笑んで接してもらえると本人も気持ちがいいのです。私たちの接し方は、常に肯定的で優しさを持って行わなくてはなりません。

明治生まれの女性の話

私たちの施設を利用されている方で、明治44年生まれの女性がいます。この方は今もご健在です。この人は大正、昭和初期が青春時代でした。その頃、女学校に行っており、袴をはいて振袖、頭にはリボンをつけて、庭球をやっていたそうです。小脇にラケットを抱えていました。そういう日常生活の中でのことをいろいろ話してくれるのです。明治から5代の天皇の時代を生きてこられ、話をしていると関東大震災の話が出てきたりします。長野県に実家があり、20歳で結婚し東京に移り住み、終戦後に長野に帰られて現在まで住んでいること。その間のことを昔ばなしみたいにいろいろ話してくれます。私たちが知らない時代であっても、作り話ではない、自分が歩んできた話です。

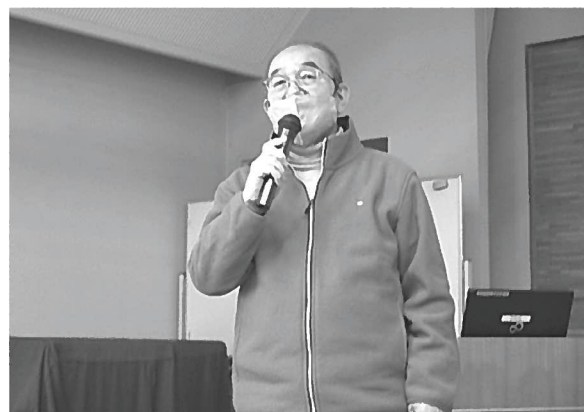
認知症の人と私たちを隔てる溝

私たちと認知症になった人とを隔てる溝は2つあります。

1つは、「時間の流れ」の溝です。私たちは昨日のこと、今日のことを覚えています。そして明日のことも考えます。つまり私たちは昨日、今日、明日と時間の流れの中で生きています。しかし、激しいスポーツをやって頭を強く打ったりすると、一過性の健忘が起きることがあります。交通事故でしばらくの間の記憶が飛んでしまったということも同様ですが、時間が経つと記憶は戻ってきます。

認知症はそうではなくて、全くなくなってしまうのです。でも遠い昔の記憶は残っています。認知症では、数分前、昨日、一昨日、一週間前とかが曖昧になっていきます。認知症の人は、明日、何をしようと約束しても、暫く時間が経つとすっかり忘れています。今、その時は存在しますが、時と共に消えていくのです。家のト

イレで粗相をして家族が慌てて始末をします。本人に言い聞かせると「分かった。次はちゃんとやる」と言いますが、暫くするとそれを忘れ、また粗相をします。



私たちは昨日、今日、明日と時間の流れの中で生きていますが、認知症の人は今しかないという生き方をしています。これが「時間の流れ」の溝、ギャップということです。忘れることが認知症の人たちの特徴ですから、そういうこともあると見ていかないと、苛立ってしまうことになります。

もう1つは、「時代感覚」の溝です。認知症の人たちの記憶は過去にさかのぼります。90歳くらいの人と話をしていくと、ずっと以前、時には若い頃の時代に記憶がさかのぼっていきます。今、私たちの家庭を振り返ってみると電化製品が沢山あります。トイレ一つを見ても、昭和20年代の汲み取り式のトイレとは違います。この時代に記憶が逆行している人です。今の洋式トイレを使えといわれて使えるでしょうか。トイレが御殿のように感じられ、どうしようどうしよう困っていると我慢できずに漏れてしまうのです。トイレは生まれた時からやっているから、こうやって座ってこうするんだよと冷静に言ってあげればできることです。しかし、また同じ失敗をします。さっき言った時間の流れです。トイレの例を挙げましたが、冷蔵庫の中に

履物を入れるというようなこともあります。今、私たちが当たり前としている生活と、認知症の人たちが戻ってしまった時代とのギャップが「時代感覚」の溝なのです。これがどこにあるのか個人差もあるので、ちゃんと確認をした上で関わっていかなくてはなりません。

認知症の人への3つの鉄則

認知症になるとこのようなことが起こります。私たちのもっている生活の価値観で見ると、私たち自身が大変です。認知症の人に接する鉄則が3つあります。

1つ目はどんなことがあっても大声を出さない

2つ目は何事にも指図しない

3つ目は怒らない・叱らない

です。人は怒って、あれをしろこれをしろと指図がましく言われるのは嫌です。私たちが嫌なことはお年寄りたちも同じです。この3つは頭の問題ではなく心の問題です。その人の気持ちを理解する。その人のできることは何で、できなくなったことは何か。無理強いしない。口出しを慎重にする。家族の思いと本人の思いとの食い違いが初期には起きてきますが、一番大事にすることは、本人のために何が必要かということなのです。

認知症の人の一人旅の姿

認知症の人たちは一人旅をしている人です。一方通行で逆戻りができない一人旅です。歩きながら、旅をしながら、一つ一つと自分にとって大切な思い出を置いて進んでいきます。何を目指すのかというと、人生の最期の終着駅です。その終着駅がどこなのか、いつ着くのかは誰も分かりません。ただひたすら前に歩き続けていきます。これが認知症の人たちの一人旅の姿です。

家族の役割と高齢者介護の最後の目的

このような認知症の人に家族として、家族にしかできない大切な役割があります。誰であっても、親が人生の最期を迎える時は来ます。その時には耳元で「ありがとうございました」と言ってあげてください。それが子どもの務めであり、その一言で安心してお亡くなりになられます。このような最期を迎えた家族は「後悔しないで済みました。ありがとうございました」と言われます。残された私たちも後悔しなくて済むと思います。しかし、現実にはそうではない最期の迎え方をされる人もいます。私は人の一生はそのような終わり方をするのが大事なことだと思います。高齢者介護の最期の目的は、そういうことだと思っています。

令和2年度の活動を振り返って

新型コロナウイルスによる感染拡大防止の対応により、4～8月は研修会を開催できず、資料をご覧いただいたり、各自での研修会計画を作成いただくなどの活動となりました。9月から研修会を計画し、同月の人権教育指導員研修会及び社会人権教育研修会では、研修回数を複数にし、1回の参加人数を減らすなどの感染防止対策を図りながら研修を開催しました。11月には長野県同和教育推進協議会事務局長の清水稔さんから「これからの人権・同和教育 ～副読本『あけ

ほの』にふれて～」という演題でご講演をいただきました。本年1月にはNPO法人 グループもみじ代表の田中正廣さんに、『『やさしさとお互いさまを大切に』～こわがらないで認知症～』という演題でご講演をいただきました。

この他の活動では、「長野市第43回人権を尊重し合う市民のつどい」を12月に開催しました。

啓発ビデオ・DVDの貸出しは155本（2月末時点）、人権啓発のラジオ放送は4回実施いたしました。