

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 238北海道支部 まつもと けん た ろ う
松本 健太郎さん (51 歳)

松本さんは、今年 10 月 26 日に開催される第 41 回全国研究集会 in 北海道～テーマ～最期まで「私」らしく生きたい～(13 ページ参照)のシンポジストとして登壇されます。2024 年には「ほっかいどう希望大使」を委嘱され、支部活動をはじめ、各種講演などを、お仕事を続けながら活躍されています。診断当時のパソコンの記録を振り返って、ご本人からいただいた原稿から、紹介します。

(編集委員 松本 律子)

診断されて、納得というか辛さから解放された

2022 年に若年性アルツハイマー型認知症と診断され、まず、妻の反応が気になりました。これからの家族の生活が壊れてしまわないか、絶望してはいないか、心配でした。

一方、仕事で、特に事務仕事がうまくいなくて、多分 10 年くらいは出来損ないサラリーマンとして働いていた辛さがありました。でも、認知症ではないかと、私も、周囲も、家族も疑いすらしませんでした。なので、主治医から病名を伝えられたとき、「この病気だったのか、それじゃあできんわ。管理職なんて無理だったんだ」と、いわば納得というか、辛さから解放されたような気がしました。

ほっかいどう希望大使の委嘱を受けて

2024 年 8 月、北海道より「ほっかいどう希望大使(認知症本人大使)」に委嘱されました。支部の研修会に参加して講演したり、他の本人たちと集っておしゃべりしたり、昨年 12 月、支部が発行している体験集にも寄稿しました。今年の全国研究集会のシンポジストで登壇も決まっています。

楽しみにしていること、困っていること

毎日 PC で YouTube を見たり、同じ認知症の人の動画を見たり、たまにゴルフをしたり、食事を自分で作ったりするのは好きです。ほっかいどう希望大使の講演をしたり、その場で出会った方の名刺を集めることと、集めた名刺を後で見て、「これ誰だろう?」とか考えるのも、けっこう楽しいですよ。

他方、困ったこともあります。仕事ですが、収入が管理職の頃の半分になってしまったことです。もっと稼がないと物価高の今、生活はかなり厳しいですね。

全国の認知症のご本人へ～お互い力になりましょうね～

私の症状は軽度らしいです。だからぜんぜん普通のときもあるから、困ったら相談に乗れますし、ご本人さんの味方にもなります! その代わり、私が困ったら相談に乗ってね! と伝えたいです。



認知症サポーター養成講座で

情報
コーナー

本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●9月1日(月)13:15～15:30

本人の「つどい」→かでの2.7

宮城●9月4・18日(金)10:30～15:00

本人・若年認知症のつどい「翼」→仙台市泉区南光台市民センター

山形●9月10日(水)13:30～14:30

若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」→篠田総合病院

埼玉●9月13日(土)13:30～15:30

若年のつどい・越谷→越谷市中央市民会館

岐阜●9月6日(土)13:30～15:30

あんきの会→多治見市総合福祉センター

静岡●9月16日(土)10:00～11:50

若年性のつどい→富士市ロゼシアター

愛知●9月13日(土)13:00～16:00

元気かい→東海市しあわせ村

三重●9月28日(土)13:30～15:30

若年のつどい→ステップ四日市

滋賀●9月9日(水)19:30～20:30

オンライン若年性認知症の本人・家族交流会「LEAP」(65歳までの認知症の方とその家族)→詳細は支部ホームページ

京都●9月15日(月・祝)13:30～15:30

若年性のつどい→ハートピア京都

兵庫●9月13日(土)13:00～15:00

若年性のつどい→神戸市立総合福祉センター

和歌山●9月21日(土)13:30～15:30

若年性認知症交流会→オークワセントラルシティ内ひかりサロンリゅうじん

鳥取●9月2日(水)14:00～15:00

本人グループ・山陰ど真ん中→米子市・わだや小路

島根●9月28日(土)13:00～15:00

若年のつどい(カムカム)→宍道湖自然館ゴビウス

広島●9月13日(土)13:00～15:30

陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター

長崎●9月20日(土)13:30～15:30

若年性認知症の人と家族のつどい(諫早市)→小鳥居諫早病院

熊本●9月6日(土)13:00～15:00

若年のつどい→熊本県認知症コールセンター

心ゆたかに 希望をもって 暮らす

美術への取り組みは子どものころから得手・不得手は感じる場所もあると思います。ですが、大人になってからアートを鑑賞したり、作品を作ることに取り組んだりすることは心身の感受性を高め、その感覚を改めて知ること、自己肯定感を高める効果があるともいわれています。今回は、認知症の方にも介護する側にも自分を見つめ、高める手法としてのアートの分野の取り組みをフルイミエコ氏から紹介していただきます。

第5回

生きるを励ますアート「臨床美術」

画家、日本臨床美術協会認定臨床美術士1級、一般社団法人 ART Along 代表理事
フルイミエコ

■ 老人ホームでのセッション

7月某日。神戸市内のとある老人ホームのダイニングテーブルの上には、花瓶に生けた鮮やかな向日葵の花と写真資料が用意されました。ほどなくご入居者が集まり「何が始まるの?」「かわいいお花ね」と賑やか。男女17名全員が揃ったところで臨床美術講座がスタートです。「今日は向日葵を描いてみましょう。そっくりに描く必要はないですよ。自分が使ってみたい色、描きたい大きさに描いてみてくださいね」との説明の後に、透明版がひとり1枚配られ、何をどうするのか一瞬の戸惑いが広がります。進行役である臨床美術士がゆっくり描いて見せると、なるほど! と全員の目が臨床美術士の筆運びに注目していききました。

そして「皆さんもやってみましょう」の言葉で各々の制作が始まります。フロアには他にも4名の臨床美術士がいて、様子を見守りながらさりげなくサポート。「使いたい色を2つ教えて

ください」の呼びかけに、中等度の認知症で色の名前が言えない方でも、色見本を指差しながら伝えてくれます。向日葵らしく花びらをいっぱい描く人、向日葵を感じながらも色と伸びやかな筆運びを楽しむ人、それぞれのスピードで絵が進んでいきます。

どんなふうに描いても、その方の表現です。アートには正解とか間違いなどはないので、自分なりのやり方で進めていても途中で止めたりはしません。「ここの色が嫌なのよ」の声があがると、もうすっかり夢中になっている証拠。色の修正方法などを臨床美術士も一緒に考えて提案し、更にひと筆が入ります。終盤は産みの苦しみ。「もっと素敵にしたい」「もう少し描きたい」の思いがヒートアップ。あっという間の90分です。

■ どの絵にも魅力がある

最後には鑑賞会。作品を全部並べて良いと

ころを見つけて褒める時間です。「色が綺麗!」「花びらの感じが出てるわね」と、フロアの皆さんから次々に声が上がります。「僕はいまひとつと思っていたけど、遠くから観ると結構イケてるな」と、最近入居されたばかりの男性は目を細めて笑顔を見してくれました。まるでお互いの健闘を讃えるかのような温かな雰囲気の中で、全ての作品を愛でた後には自然と拍手が起こります。後で写真を拝見すると皆さんとても良い表情をされていて、今日も楽しんでいただけたことに、私たちもほっと胸を撫で下ろし感謝します。



講座のモチーフには本物を用意する

■ 生きるを励ますアート

臨床美術は1996年に芸術家の金子健二氏(故人)が中心となり、医師とファミリーケアの専門家が一緒になって、認知症の予防と改善を目的に日本で開発されたアートセラピーです。普段はあまり使わない感覚優位の脳のネットワークを意識して使うことで、脳活性をはかろうとするものです。五感で感じることを大切にしている、絵が苦手と思っている人でも楽しめるように工夫されています。日本臨床美術協会が臨床美術士の資格認定と活動のバックアップを行っています。

臨床美術は認知症の進行を遅らせる上では一定の効果は認められるのですが、病が治るわけではありません。でも参加されている皆さんは「今」に集中していて、できた時の笑顔にも、

プロフィール



フルイミエコ

画家
日本臨床美術協会認定臨床
美術士1級
一般社団法人 ART Along
代表理事

描くことによる心の解放や思索の深まりは人の生来的な喜びであると考えている。2022年“アートを味方に”をコンセプトに一般社団法人 ART Alongを設立。現在は自らの油絵作品を発表しながら、臨床美術士として認知症の方の講座を行う。2009年より京都府立医科大学神経内科の認知症ケアクラスを担当し、現在も講座は精神科のもとで継続している。

<https://art-along.wixsite.com/website>

途中で悩むことにも、全部その日の命が輝いていると感じます。自分の表現を受け止めてくれる場と仲間がお互いを励まし、命が輝く時間の創出に



ガラス絵風の向日葵

つながっているのではないのでしょうか。安心して楽しめる経験ができると、いわゆる周辺症状が少し落ち着く傾向もあるようです。会話が aumentari、笑顔が増えたり、介護家族の皆さんからよくご報告をいただきます。日本では絵を観ることは好きだけれども、描くことは全く考えに無いという方も多いのですが、自分が楽しむためのアートの扉はいつでも開いています。アートを味方に日々を過ごせる場が、これからの日本でもっと増えると良いと思います。

※『臨床美術』及び『臨床美術士』は、日本における TOPPAN 芸造研株式会社の登録商標です。

※臨床美術は臨床美術療法として2019年に日本認知症予防学会よりエビデンスの認定を受けています。

次号はこころと体への効用にもつながる笑い楽しみを持つことについて取り上げます。



✉ お便りお待ちしております！

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル 2F

「家族の会」編集委員会宛

☎ FAX 075-205-5104

✉ Eメール otayori@alzheimer.or.jp



※お便りのメールアドレスが変わりました

<https://bit.ly/45tj93i>

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。
お便りへのメッセージやお返事をお寄せください。

夫のこれから

埼玉県 Aさん (80代 女性)

夫はまだ認知症と診断されてはおりませんが、年相応?に老化症状が多くなり、不安なことだらけ。何をしてもどこへ行くにも、スマホはじめ現代社会に対応できず、はては、若い人の言葉も理解できず、街で買物するにも食事するにも困ってしまいます。

ものごとをすぐ忘れ、覚えられないことは認めますが…。

7月号お便りを読んで

新潟県 Bさん (60代 女性)

私は60代前半ですが、夫も子供もいないおひとり様です。5年前に父、昨年母を認知症介護後、看取りました。

私も現在ロスに陥っていますが、いろいろとやってみました。家中に思い出の写真を飾ったり、お下がりの洋服も着たり、料理も再現したり、行った場所も訪れたり、文章に綴ったり、動物にも姿を想像したりして自分を慰めています。

あまりに悲しかったので元通りとはいきませんが、残りの人生を精いっぱい生きようと思っています。

どんな出会いがあるかもしれません。希望を捨てずに頑張りましょう。

4月からのぼ～れぼ～れは…

新潟県 Cさん (70代 女性)

3月のぼ～れぼ～れに1年の反省と、読者の方のぼ～れぼ～れを読んで他者に紹介する時にむつかしいと思わせてしまうとの意見が新年度4月のぼ～れぼ～れから反映されて嬉しく思いました。

大部分の読者は世界の認知症状況ではなく身近な対応や接し方を知りたいと思いますし、そんな方々の為の「家族の会」であると思います。

県支部発足当時から関わらせていただき、親の介護に悩む人達に会の思いを伝えて来たつもりです。

25年を過ぎ今は周りは認知症本人であったり、夫や妻の介護に変わり、私も含め親とは違った悩みも出て来た様に感じます。認知症という言葉が巷にあふれても、まだまだ制度も心も病に苦しむ人々には優しくありません。「家族の会」の一員としてももう少し関わっていきたいとおもいます。



4 年が経って

神奈川県 Dさん (60代 女性)

ぼ～れぼ～れ愛読者です。認知症の母との向き合い方がわからず悩んでいた時に出会えた「家族の会」。

わらをもつかむ思いでした。あれから丸 4 年。色々なことを乗り越えやっと母を受け入れられるようになりました。

またこの情報を自分なりに地域の方に発信しています。今や CM でも「MCI(軽度認知障害)」の時点で病院へと啓発するようになりました。「生きやすい社会」とは、まずは「知ること」からではないかと痛感しています。在宅介護にとっての葛藤は同じ境遇の人でないと分かち合えません。でもこのぼ～れぼ～れの中で共感できることは大変有り難く思います。

認知症サポーター養成講座の教材も随分と変わりました。

私はキャラバンメイトとして地域でまずは知ることの大切さを広めていきたいと思い活動しています。

もし自分の親なら

静岡県 Eさん (50代 女性)

一定の時間になると帰宅願望が出る T さん (不定期でデイサービスを利用しています)。

T さんに寄り添って対応しているのですが (家族送迎のため利用日によって利用時間が異なります)、常に寄り添うことは業務上難しくお話や一緒に行動してくださる利用者様の協力もあって落ち着きますが、それも長続きせず落ち着いて利用時間を過ごせる工夫や言葉がけはどんな対応でしたらいいのか時々考えます。

もし自分の親が T さんのようになったら、どう対応すればいいのか…。想像つきません。

父も母も亡くなり…

新潟県 Fさん (50代 女性)

約 8 年前に父が亡くなり、去年の 10 月に母が亡くなりましたが、父が亡くなった時は母の在宅介護があったので、寂しくなかったのですが、母が亡くなり寂しいし、心に大きな穴があいています。気晴らしに出かけたり人と交流していますが、家に帰ると寂しさがつのって涙が出ています。

父は脳梗塞から脳血管認知症になり、暴力・暴言がひどく在宅介護が大変でしたが、母は逆に (アルツハイマー型認知症で寝たきり) おとなしく、デイサービス・ショートステイ・病院も素直に行っていました。

とてもいい母でした。最終的に熱が出て食事が取れなくて老衰で病院で亡くなりました。母のことを思うと特養 (特別養護老人ホーム) に入所した方が幸せだったかな、在宅介護を受けながら娘の私と暮らしてた方が幸せだったかな、とか後悔する事もありますが、私自身も前を向いて生活していこうと思います。

大人のぬり絵始めました

Gさん (女性)

毎日、主人の介護でゆとりもなく過ごしていました。

立ち寄った書店で大人のぬり絵が目にとまり、ひみつの花園というぬり絵を購入しました。少し空いた時間に気軽に塗れ、私の癒やしになっています。心が豊かになり、希望を貰って暮らせる様に思います。

介護で大変な貴方も趣味を見つけませんか。