

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 244

にしづか み え こ
青森県支部 **西塚 美恵子**さん (66 歳)



西塚さんは、友人から状態を指摘されて、受診しました。結果は軽度認知障害でした。不安な思いの中、知り合いの保健師さんに相談し、認知症本人の会につながりました。現在は、支援員の同行で、高校やいろんな地域で講演活動など、楽しく活躍しています。ご本人の自筆原稿から、紹介します。

(編集委員 松本 律子)

● 友人に指摘されて受診したら…

私は2019年5月、娘に連れてもらって八戸市の病院へ受診しました。きっかけは友人から「認知症じゃないの!」と言われたからです。ショックでしたし、戸惑いました。病院では時計の絵の数字が書けませんでした。医師からは「様子を見ましょう」と言われました。丁度、ブロイラー解体工場(18年勤務)を59歳で退職したばかりの頃です。

● 振り返ると思い当たることが…

夫は結婚時、既に精神疾患であり、その介護や仕事で、睡眠不足と疲れが溜まっていたのだと思います。友人のそのコトバから振り返ってみれば、工場に行くと駐車場に車が一台もなくて、何度も戻ったことがありました。また、帰宅してから、流していない外のトイレを見て「隣のおばあさんが来て流してないんだな」と、私は本気で思ったこと等々、思い当たることがありました。「自分がヘマしている」という自覚も反省も皆無でした。「これからどうしよう」という不安がつのりました。

● 保健師さんに相談して…“つながった”

認知症に関する本や動画など見聞しました。理屈はわかっても私の孤独感は募るばかり。夫の相談に早くからのってくれた保健師さんに、悩みを聞いて

もらい、2022年に認知症本人の会の発足につながりました。何か救われた気持ちでした。

月一回の本人ミーティング「はなみずきの会」、支援員らと共に行う活動は心強いです。カフェやおでかけや料理を作ったの食事会。ピアサポーターとして、2023年からピア活動をしています。支援員と同行して、他の町に向かうのが新鮮で、楽しいです。

2025年11月に、青森県認知症希望大使の委嘱を受けました。

● 楽しいと思うことをする

私は、生活する日々を、認知症の人もそうでない人も負担感を持ってしまうことならしない、やらない。楽しいと思うことをする。それがピアサポート活動やはなみずきの会。冬はひょうたん作品づくり等の物作りが好き。下手でもいい。今夏、りんご農家さんにアルバイトに行きました。認知症の私を理解してくれて、はしごに私用のピンクの目印テープをつけて、支えてくれてうれしかったです。



ピアサポーターの先出で支援員さんと(左から2人目が西塚さん)

情報
コーナー

本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●3月2日◎13:15~15:00
本人の「つどい」→かでの2.7
宮城●3月5・19日◎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●3月11日◎13:30~15:00
若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」→さくらんぼカフェ
埼玉●3月21日◎13:30~15:30
若年のつどい・越谷→越谷市中央市民会館
神奈川●3月8日◎11:00~15:00
若年性認知症本人と家族のつどい→横浜市二俣川地域ケアプラザ

新潟●3月14日◎13:30~16:00
若年認知症のつどい→新潟市総合福祉会館
岐阜●3月14日◎13:30~15:30
あんきの会→多治見市総合福祉センター
静岡●3月17日◎10:00~11:50
ご本人達のつどい→富士市文化会館ロゼシアター
愛知●3月14日◎13:30~16:00
元氣かい→東海市しあわせ村
三重●3月22日◎13:30~15:30
若年のつどい→ステップ四日市
滋賀●3月10日◎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)
京都●3月15日◎13:30~15:30
若年のつどい→ハートピア京都

兵庫●3月14日◎13:00~15:00
若年のつどい→神戸市立総合福祉センター
和歌山●3月15日◎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りゅうじん
鳥取●3月3日◎14:00~15:00
本人グループ・山陰ど真ん中→米子市・わだや小路
広島●3月14日◎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●3月21日◎13:30~15:30
若年性認知症の人と家族のつどい(諫早市)→小島居諫早病院
熊本●3月7日◎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

今年度の主連載は誰もがどのような立場であっても、希望をもって生き生きと暮らすことをテーマにお伝えしています。認知症の人と家族がともに暮らす中で、施策や話題では両輪と捉えられることが多くなり家族への視点も重要視されてきました。今回は、以前から家族支援に力を入れている愛知県支部での取り組みを支部代表の尾之内直美さんから紹介いただきます。また、会として6月に発表した「認知症の人とともにある家族の権利宣言」について和田誠代表理事からお話をいただきます。

第11回

家族が元気になると認知症の人が輝く —「家族支援プログラム」による家族支援—

公益社団法人認知症の人と家族の会 理事・愛知県支部代表
尾之内 直美

愛知県支部では、2003年に「家族支援プログラム」を考案しました。この講座は介護家族10~15人が、月1回で6回(半年間)にわたり同じメンバーで連続受講し“介護を乗り切る力”をつける講座です。22年間で4,000名を超える人が受講しています。たった半年で、家族は見違えるように元気になり、自分自身も大切にしながら介護に向き合う力がつきます。今では、修了者が「この講座は絶対受けたほうがいいよ」とつどい参加者に勧めてくれます。

この講座を作ったきっかけは、つどいを開催する中で、家族が介護の混乱期を抜け出すのに、とても時間がかかると気づいたからです。できるだけ短期間にこの苦しい時期を乗り越え、早期に認知症の人との安定した生活が営めるようにと考えました。

講座の大きな特徴は、つどいのノウハウを盛り込みピアサポートを活用しているところです。「困っているのは自分だけではなかった」と気づくだけでも気持ちは楽になります。です

から単に知識の習得だけではなく、心のケアや仲間づくりを大切にしています。まさに「認知症の人と家族の会」だからこそできる講座です。家族がどんどん力をつけていく様子は、家族支援の醍醐味を感じられ世話人にとって講座の運営はとても楽しいものです。受講者と馴染みの関係が作れるので会員や世話人としてつながっていただける人もあり、「認知症の人と家族の会」の活性化にも役立っています。「家族支援プログラム」を開催していただける支部を募集中です。6回通ってノウハウをお伝えしますので、ぜひ一緒に講座で家族を元気にしましょう。

その他に長年開催しているのが専門職対象の家族支援セミナーです。認知症の人の支援に家族への支援は欠かせません。ですがまだまだその重要性を知らない人たちが多くいます。もっと家族のことを知ってもらい本人と家族の支援が両輪になるよう、そして「認知症の人と家族の会」を知って、つどいや家族支援プ

プロフィール

おのうちなおみ
尾之内 直美

公益社団法人認知症の人と
家族の会
理事・愛知県支部代表

26歳から子育て・仕事をしながら、認知症の義父と寝たきりの義母の介護(約10年)。看取り終えたあと愛知県支部代表となり、認知症の介護家族の支援に携わる。2003年に考案した、介護家族の為に講座「家族支援プログラム」は、各地の自治体で導入されこれまで4,000名を超える介護者が受講し元気を得ている。自らの介護体験と長年の活動から蓄積してきた認知症介護のノウハウは、認知症介護の知恵袋として多くの相談が寄せられており、自治体の介護者交流会を立ち上げていく支援なども行っている。

家族支援についての講義は好評で各地で講師としても活躍中。

プログラムに家族を紹介してくれる専門職が増えるようにと取り組んでいます。

介護する家族の人生をあきらめない —認知症の人とともにある家族の 権利宣言づくりの歩み—

公益社団法人認知症の人と家族の会 代表理事
和田 誠

認知症の介護を担う家族が、自分自身の人生や暮らしをあきらめることなく歩み続けられるような羅針盤を日本でも形にしたい——



その思いから、「認知症の人とともにある家族の権利宣言」づくりに取り組みました。イギリスやスコットランドでは、介護者の権利は法律や憲章のかたちで明文化され、「介護をしてい

る人には、こういう支援を受ける権利がある」という考え方が社会の前提になっています。しかし日本では、介護者がどのような権利を持ち、どのような支えを受けられるべきかが、まだ十分には言葉になっていません。

そこで私たちは、海外の介護者憲章や家族支援の取り組みを学びながら、認知症の介護家族の実態調査や、つどい・電話相談で寄せられた声を土台に、日本で初めてとなる「認知症の介護家族の権利」を明文化することにチャレンジしました。目指したのは、制度の専門家だけが読む文書ではなく、介護のさなかにいる家族自身が「これでいいのだ」「ここまで求めているのだ」と、自分の人生を意識し直すことができる言葉の集まりです。権利宣言という「ことば」を通して、介護家族が自分を大切にする視点を取り戻し、地域や行政に対して必要な支援を求めていく力につながることを願っています。そして同時に、社会全体が介護家族の存在と権利に目を向け、共に支える仲間として歩み出すきっかけとなること、さらに次世代の介護者がより希望を持って暮らせる社会づくりへとつながることを期待しています。

「認知症の人とともにある家族の権利宣言」は会員はもちろん、多くの一般の方にも知ってほしい内容です。会報では2025年9月(No.542)号に掲載し、ホームページでも確認することができます。

ご覧になっていない方はぜひお読みください。

「認知症の人とともにある家族の権利宣言」

<https://www.alzheimer.or.jp/?p=69156>



次号は、当会が力を入れて取り組んでいるピアサポートについての啓発活動をお知らせしながら今年度の連載記事を取りまとめます。



✉ 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

【F A X】 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。

同じ立場で悩みを相談したい

奈良県 Aさん (60代 女性)

父の認知症が進み、本人のできないことが増えてきた。同時に介護者の負担が重くのしかかるようになってきた。怒りっぽくなったり、妄想など周辺症状が出てくるようになると、デイケアから SOS の電話がかかってくるようになり、結局迎えに行かざるを得ない。デイケアへ送り出した後もいつ呼び出しがあるかと気が休まらない日々を送っている。

介護者が一人で介護力が乏しいなか、結局離職せざるを得なくなった。認知症介護の難しさを感じている。今後どうなっていくのか不安。ケアマネジャーにも相談はしているが、実際に認知症の家族を介護している人の話を聞いてみたい。同じ立場で悩みを相談できる仲間が欲しい。

いろいろな場合の対処や考え方は？

京都府 Bさん (50代 女性)

両親と私の3人で住んでいます。父親は要介護1なので動くことはできますが、認知症になる前からしていた、炊飯器を炊飯途中で開けて水を少し足す等の点が悪化して困るときがあります。

また母親にもものすごく依存しており、毎晩一緒に寝ようと言ったり性的なことを言うようになり、母親がそれを嫌悪しています。

父親は母親に冷たくされるので落ち込んでしまい、そういったときの対処や考え方について、相談やお話ができたらと思い入会させていたのだと思います。

母と良い関係を

宮城県 Cさん (50代 女性)

2023年に、市で実施された家族会に参加しており、存在が気になっておりました。認知症の母の他、パーキンソン病を抱える父も介護しております。

私の住まいから60キロ離れた実家で、両親が二人暮らしです。私には常勤の仕事があります。週末を一泊二日で実家で過ごし、平日の休みはほとんどを両親の通院付き添いに費やしています。市の広報でチェックしながら、なかなか会には参加できず、残念です。

介護生活も長くなり、母にきつい口調になったり、時には無視するような態度をとってしまうことがあります。同じような立場の方と交流して、リフレッシュし、母と良い関係を築きたい、優しく接したいと思っています。

また、介護保険など、制度は十分に使っていると思いますが、もしかしたら知らない情報があるのかもしれない、有益な情報を得たいと思っています。

心の支えにしたい

京都府 Dさん (70代 女性)
オレンジカフェコモンズに参加していて「認知症の人と家族の会」の紹介を受けました。

3～4回参加させていただいていますが、介護をされている方のご意見や、識者をご指導して下さることがとても参考になりました。また、会報や支部よりも身近な情報源となります。

夫はまだ軽度の介護度（要支援1を受けましたが、期限切れとなりその後未申請）だと思っておりますが心の支えにさせていただきたいと思いました。

孤独感を和らげたい

東京都 Eさん (70代 女性)

夫は2024年に診断を受けた頃は物忘れが多く、買い物ができないくらいで、日常生活に問題はありませんでした。最近横になっていることが多く、意欲もなく、家に籠もって外との連絡も取ろうとしません。リモコンの操作、お風呂での着替えにも問題が出てきました。夫婦二人暮らしで相談できる人もいないので、「認知症の人と家族の会」で専門家のご意見を聞いたり、同じような立場の方たちとつながりできれば、孤立感が少しでも和らぐのではないかと思い、入会を考えました。

手探りの状態です

東京都 Fさん (女性)

20年以上離れていた東京の実家で昨年から両親を単身介護しており、周囲の助けもほぼなく、医療機関もほとんど知らない状況で手探りの状態です。両親は認知症というよりも周囲の状況や気候の変化に対応できないだけ

で、一時できなくなっていたことも徐々に自分なりのペースを取り戻し、以前のような日常生活へ戻ろうとしています。自宅のある区域外の情報が全く入ってこないため、より大きな枠組みから情報や知識を取り入れ、あらゆる可能性を探るために入会を希望いたします。

このままではいけないので入会を

神奈川県 Gさん (40代 男性)

父は2017年にパーキンソン病と診断され、主に腕の震えや体のこわばりの症状が見られました。レビー小体型認知症の症状に気づいたのは2024年の6月に、誤嚥性肺炎の疑いで救急搬送されたことがきっかけでした。入院は避けられたものの、その日以来、父の言動に一貫性が見られない・薬を飲んでいないにもかかわらず飲んだと言い張るといった行動が現れました。この一年で症状は進んでいるように感じます。同居の母は、父を認知症と認めるのに抵抗があるのか、「(父が)言うことを聞いてくれない」「なんで当たり前のことができないのだろう」など、私に悩みを相談する機会が増えました。私が「父の認知症を受け入れ、少しずつ介護に慣れていこう」と言っても、母の悩みが解消される兆しはありません。パーキンソン病の診断が先であったため、主治医からはレビー小体型認知症の診断も出ておりません。ただ、このままでは父にとっても母にとっても、私にとっても良くない方向に流れてしまっていると感じ、入会を決めました。



※お名前はイニシャルではありません。年齢は「50代」等で表記しています。

全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」

まちでも
むらでも



編集委員 / 合江 みゆき

奈良県
支部

認知症フォーラム2025奈良

12月6日(土) 学園前ホールで世界アルツハイマーデー記念「認知症フォーラム 2025 奈良」に 170 名が参加して開催されました。今年度も、奈良県支部では、認知症のある人もない人も、障がいのある人もない人も、共に理解し合い、支え合い、共生し合える奈良県を目指して、第1部は音楽療法*：「いつでもどこでもだれでも笑顔で楽しくルンルン」と題し、奈良ミュージック・ケア研究会チーム・リンondon川西明代さん&恵阪みどりさんによる音楽療法が行われ、身体を動かしてリラックス。第2部は「認知症の人と家族の会」の杉山孝博顧問による「教えて杉山先生! ご本人の気持ち 家族の気持ち」の講演。認知症をよく理解するための9大原則・

1原則、認知症の人の激しい言動を理解するための3原則、のお話に多くの方がうなずいて聞いていました。



今回は、聴覚障害 杉山先生を囲んで、パチリ!の方も参加されるとのことで、奈良市より手話通訳の方を派遣いただき、幅広く参加できる環境もつくられました、と支部会員で本部理事でもある平井正明さんから報告がありました。

*「音楽療法」歌や演奏など、音楽を通じた交流により、対象者の精神の治療や、身体的機能の発達援助などを行う療法を意味し「ミュージック・ケア」とも言います。

熊本県
支部

ハッピーアワーボウリング大会

「診断を受けたばかりの本人・家族交流会」がナムコワンダーボウル南熊本で開催されました。参加者は 12 名(本人4名うち若年2名)で、ストライクやスペアが出る度に、ガッツポーズやハイタッチで歓声! ガターが出ると「あ〜、



みんな笑顔

残念」と落胆の声! 最後に、参加賞を手にとるとまた、歓声と笑顔がこぼれました。終了後は、敷地

内にある「びっくりドンキー」にて茶話会を行いました。ボウリング後の茶話会は初めてでしたが、全員が参加してそれぞれに好みの飲み物を飲みながら、金峰山ハイキングなどの話で盛り上がりました。

「私は保育士だったのよ」「僕は牧師でしたよ」「介護士でした」「私はバリバリの自衛官でした」ご本人たちの職業は違っても会話はとても弾んだそうです。楽しいひとときを過ごし心地よい汗を流したと思います。