



認知症になった
私の心の声を聴いてください。



私は、認知症の状態にある「人」です。

以前は、あなたと同じように、もしくは、あなた以上になんでもしてきました。

今は、人の手助けが必要になってしまいました
したが…

でも、認知症の症状ばかりに注目せず
人として当たり前前に私を見てほしいのです。

私は、人生経験豊かな人間です。



認知症の人は、皆一緒と思わないでください。

ひとりの私を見てください。

認知症になったからと言って、
画一的に捉えないでください。

私は、「わたし」です。

世界にひとりの「わたし」です。

そこを大切にしてほしいのです。




認知症になると何もできないなんて思わないでください。

できることは、まだまだたくさんあります。

もちろん、できなくなってしまうたことも多いですけどね。






できなくなっていることは、増えているか
もしれませんが

でも、感情は、失ってはいないことを知って
おいてください。

だから、嫌なことをされたり、言われた
りすると、すぐにわかりますし、嫌な気
持ちにもなります。傷つきもします。

でも、それをうまく表現できず、もどか
しい時もあります。



できるのに、やらせてもらえないことも
もたくさんあります。

でも、やってみて、やっぱりできない時には、さりげなく手伝ってほしいのです。

それから、以前はできていたとしても、今は、完全にできなくなってしまうていることは、無理にさせないでくださいますか？

できなくなってしまうた事実を突きつけられるのは、やはり、つらいものですか。

こんなお願いって、わがままですか？

生活する上で、間違ってしまうことも
多々ありますが、

「問題行動」なんて言わないでください。

私なりに、これでも一生懸命なんですよ。



先ほど、言ったように私は、感情を失ってはいません。

人としてのプライドだってあります。

だから、私がもし、間違った事をした
り、言ってしまった時は、

できれば、「指摘し、注意する」よりも、
優しく見守り、それとなく手を貸し
ていただけると嬉しいです。



残念ですが、私の症状は、今後、少しずつ進行していくかもしれません。

この先、自分がどうなってしまうのか、とつともなく不安でたまりません。

例えよのない恐怖心が私を襲ってくることもあります。



近頃は、一層、忘れっぽくなってきたよ
うに感じます。

それは、自分が一番分かっています。

だから、不安だから、何度も聞き返し
てしまうのかもしれませんが。

間違わないようにと思って。

みんなに迷惑をかけないようにと思って。





だから

「ヤっさも言ったでしょー！」などと言われるとドキッとします。

何度も聞いてしまっている事で、周りに迷惑をかけているのかも、と思うからです。

いっその事、自分の殻に閉じこもってしまった方がいいのかな、と思うこともあります。


でも、そんな私に対して、しっかりと耳と目と心を傾けてくださる方もいます。

私の事を、しっかりと受け止めてくれる方がいます。

優しい表情で、私のテンポに合わせて、話をして下さる方がいます。

私が失敗してしまった時も、何事もなかったように、さりげなくフォローして下さる方がいます。






自信を失いかけていたときに、明るい笑顔で、私の不安を和らげて下さる方がいます。

これからも、落ち込むことがあると思います。

でも、私の周りには、そのような理解者、支援者の皆さんがいると思うだけで、とても心強く感じます。



今の私は、このように思っていますが、この先、
気持ちや考え方がかわるかもしれません。

どうか、その時、その時の私を見てください。

その時、その時の私の心の声を
また聴いて下さいね。