

Q 丹野さんのお話が上手すぎて、認知症なのか疑うレベルでした。支援をする側からすると、つい手を貸したくなります。どこで手を貸したらいいのかタイミングが難しいです。

丹野…支援者がどうしたらいいか、本人に聞けばいいんですよ。助けてほしいときは助けてって言うといいよって言えばいいんです。私は当事者ネットワークを作ってますけど、40代から80代まで、みんなしゃべります。しゃべらないんじゃないでしゃべる機会を与えられていないんです。1回目じゃなかなかしゃべりません。でもどんどんやっていけばしゃべるようになります。

あと、失敗することも多いんですけど、やっぱり失敗すると落ち込むんですよ。でもそれを成功体験で終わるようにしてほしい。私、朝パン焼くんですけど、パン焼いている間に、テレビの音がうるさいなと思って、テレビを消しに行ったら、パンのこと忘れてる。もうパン真っ黒。そうして妻にごめんっていうと、「また焼けば」って言うてる。今度僕はもうするか。パンを焼いている間ずっとパンから目を離しません。焼けるまでずっと見てます。そ

うすると無事パンが焼けて、成功体験で終わることが出来ます。でも1回失敗すると、次に家族がやってしまうパターンが多いですよ。そうすると当事者は失敗体験で終わっちゃう。そして、次の日から失敗したくないから頼んじやう。そうじゃなくて、成功体験で終わることが元気になる秘訣だと思います。

Q 認知症の方から、「何も楽しくない」って言われたときに、楽しいことを探したほうがいいですか？

丹野…普通に接してあげればいいと思います。今日寒いねーとか、コーヒー飲みたいねーとか、何の食べ物が好き？とか何でもいいんですよ。

認知症の方との会話をみると、「お困りなことはないですか」とか「調子はどうですか」とかそういうことしか聞かないから会話が続かない。自分のことを話して相手のことを聞くから会話が成り立ちます。一方的に聞く、聞かれるだけっていうのはね。急に「楽しいことなんですか」とか聞かれてもいろんな会話から入っていかないと。何でもいいます。花壇の花を見て、「花きれいだねー、花見るの好き？」みたいな。

Q 認知症予防に良いと思うものは何だと思えますか？

丹野…認知症を予防する・止めるってことはできないと思います。だから、備えましょう。認知症になったらどのように生きたいか、今、認知症になった時のことを聞いてれば、自分がなつたときに備えられるんですよ。

例えば、今皆さんが持つてるスマホに入っているグーグルマップ。使い方を覚えればそれがあれば帰る道がわからなくなっても帰れます。もし、携帯が使えない場合は、人に聞くということとを覚えてください。

認知症の予防はできないんですよ。地震を止めることはできないですよ。だから水とか非常食を備えます。それと一緒に、自分が認知症になったときに「助けて」といえる友達をたくさん作っておいてください。

会の最後には、支えあい会の作った映像が会場で披露されました。

映像に出演したのは、参加者の今村靖男さん（表紙左）。認知症の奥さんと過ごす週末を幸せそうに語る姿には、奥さんと共に過ごせる時間を大切にし、共に支えあっている様子が見て

取れました。

丹野さんの著書「認知症の私から見える社会」では、次のように結ばれています。

私が出会ってきた当事者の中には、元気に行動し進行していないように見える人もいます。しかし、私も同じですが、当事者それぞれが自分で進行を感じています。

それは人とのつながりを断ち切ることがなく、自分の症状をきちんと伝え、自分の周りの環境を良くすることで安心して挑戦することができているからです。

進行していても、より良く生きることができると多くの認知症の当事者から学びました。

みんなが安心できる環境、そして「安心して認知症になれる社会」を一緒に作っていきましょう。

