

「不便だけど不幸ではない」認知症の当事者の思い



佐藤雅彦さん（61）

さとう・まさひこ／1954年生まれ。51歳でアルツハイマー型認知症との診断を受ける。自著『認知症になった私が伝えたいこと』が2015年度日本医学ジャーナリスト協会賞・書籍部門優秀賞を受賞（撮影／家老芳美）

認知症というといまなお、「何もできない」「困ったことをする」「すべて忘れる」といったレッテルを貼られがちだ。「日本認知症ワーキンググループ」共同代表として、認知症の当事者の立場から発信を続けている佐藤雅彦さん（61）は、認知症当事者としての思いを次のように話す。

* * *

ひとり暮らしにこだわるのは、自由にのびのび生活したいから。パソコンの Google カレンダーに予定を入れ、出かける時間を忘れないよう、携帯電話のアラーム機能も使っています。

誰かに生活を決められて指示どおりに動くのは、楽だけれど、自分らしさがなくなる。他人起点じゃなく、自分がどう暮らしたいか。認知症の人も、それを発信していかないと。日本人は以心伝心で通じると思いがちだけれど、自分が考えていることを言葉に出さないと、人には伝わらないですよ。

毎日がチャレンジングです。生活の中で失敗もたくさんします。私は糖尿病の持病があるんですが、インスリンを打つ注射器を持って出かけるのを忘れてたりします。

でも、不便だけれど不幸ではない。長年かけて、そういう境地に至りました。最初はどん底まで落ち込みましたが、認知症になってからのほうが、ポジティブになったと思います。

食わず嫌いにならず、新しいことにはどんどん挑戦しようと思っているんですが、「第九」の合唱に参加したら、ドイツ語を覚えるのが難しく挫折しました。ラジオで英会話を始めてみても、頭に入らなかった。

でも、認知症になってから新たに覚えたこともあるんですよ。携帯メールだって、フェイスブックの投稿だって、診断を受けてだいぶ経ってから始めましたが、いまや自分の生活を支える大事なツールです。

フェイスブックの友達は千人を超えました。趣味も増え、臨床美術を習って絵をたくさん描いています。昔は美術の成績は「2」だったのにね（笑）。不得意だったカラオケも始めました。

できないことも多いけれど、残されている能力もたくさんある。便利なものは何でも使う。自分に残された機能を信じて、工夫しながら生活しています。

認知症になると、何もわからなくなるという誤解がある。それを解いていくことが私の使命と考えています。全国で講演して歩いて、もう100回以上は人前で話したかな。数えたことないからわかりません。

僕みたいに流暢にしゃべると、「あの人、認知症じゃない」と見られることもある。しゃべれる人は認知症ではないという誤解ですね。当事者は、認知症だけで生きているわけじゃなくて、認知症はキャラクターの一部にすぎないと知っていただきたい。

AERA 2015年11月2日号より抜粋