

認知症について知る

雲南市立木次中学校 三年 松本彩和

「おばあちゃん、また同じこと言ってるよ。さっきもじゃん」私は、何度もこの言葉を曾祖母に言った。言う度にだんだん口調が強くなり、ため息も出た。

私の曾祖母は、現在九十五歳だ。九十二歳の時に認知症と診断された。曾祖母は、少し気が強く、何でも自分でやろうという性格だ。部屋や庭はいつもきれいに整えられていて、小学校から私が帰るとすぐに自宅前の商店におやつを買いに行ってくれた。そのおやつを食べながら私は曾祖母といろいろなことを話すのが楽しみだった。

しかし、三年くらい前から、少しずつ最近の出来事や会話、物の置き場を忘れていたりすることが増えていった。さっき、言ったことを忘れるようになり、同じことを何度も言うようになった。最初は、私も優しく答えていたが、だんだんとイライラするようになり話しかけることも嫌になっていった。しっかり者の曾祖母が弱々しく見え、迷惑な人と感じるようになり、曾祖母の家へ行く回数も遠のいていった。そのうち曾祖母は同じ食材をたくさん買ってきて冷蔵庫で腐らせたり、鍋をこがしたりするようになり、一人で生活することができなくなった。そのためグループホームに入所することになった。

グループホームは、高齢者がスタッフの介助を受けながら共同生活を送る施設だ。父に連れられ久しぶりに曾祖母に会いに行き、私は驚いた。家で生活していた頃よりも、表情が生き生きとしていたからだ。職員の方から、食事の配膳や片付け、洗濯物をたたむなどの家事をしていると聞いて再び驚いた。家では全くできなくなっていたことができるようになっていたからだ。そして、職員の方は、何度も同じことを言う曾祖母の話を否定することなく優しく接しておられた。

その様子を見て、私は、はっとした。曾祖母はただ困って助けを必要としていただけなのに、何度も聞く曾祖母の気持ちを考えず、「迷惑」と決めつけてしまっていたことに気づいたからだ。そして、認知症について正しい知識をもち、適切な接し方をすることで、認知症の人は安心することができ、自分の力を発揮できることをこの経験を通して知ることができた。もっと早く認知症のことについて理解していれば、思いやりのない言動で、曾祖母を傷つけなくて済んだのにと後悔している。そして、認知症になったからこそ、もっと会いに行けばよかったと思った。だから、私は今、休日に施設に行き曾祖母に会って話をするようにしている。

そして、この経験は曾祖母のような人が安心して暮らしていくには、自分に何ができるか考えるきっかけになった。高齢化が進む日本では、高齢者の八人に一人が認知症になると言われている。認知症はもはや特別な病気ではなく、誰もがなりうる身近な病気であり、だれもが今後認知症の人と関わる機会は増えていくだろう。以前の私のように認知症の人を「迷惑」と思ってほしくない。みんながそう思わないためにできることを二つ考えた。

一つ目は、認知症への正しい知識を身につけることである。認知症について調べてみると「物忘れがひどくなる病気」だけではなく、時間や場所の感覚がわからなくなったり、感情のコントロールが難しくなったりすることもあると知り驚いた。「何度も同じことを聞いてしまう」のは、わざとではなく不安だからかもしれない。そう思うと「また同じことをいっている」と思うのではなく、「安心してもらえるように優しく答えよう」と考えられるようになった。VRを活用して認知症の人が実際に見ている世界を疑似体験することができる講座など自治体による小中学生向けの認知症サポーター養成講座も開催されている。このような機会を活用して学んだことを家族や友達にも話すようにしたい。「認知症ってこういうことなんだよ」といった小さな会話が偏見をなくすきっかけになると思う。

二つ目は、認知症の人が困っていたら勇気を出して声をかけることだ。もし道に迷っている人を見つけたら「どうしましたか。」と声をかけたい。私は、認知症の人にとって優しい言葉や態度が安心につながることだと曾祖母から学んだ。声をかけることは、特別な力じゃなくて誰にでもできること。ちょっとした勇気で誰かを助けることができると思う。

中学生の私にできることは、限られているかもしれない。でも、認知症について学び、周りの人に伝え、困っている人に気づいて行動することは、誰にでもできることである。それは、小さなことかもしれないけれど、認知症の人にとっては大きな安心になるし、社会全体が優しくなるきっかけにもなる。このことは、曾祖母が私に気づきをくれたことから、私は、これから認知症の人の気持ちに寄り添い、優しさを忘れずに行動したい。