

インターネットで調べるほどに不安が増し、絶望的になった。仕事もクビになるかもしれない…と思った。市役所やいろいろなところを回り、やっと見つけた「若年性認知症の家族会」、そこで自分の病気や思い、家族のこと等話すことができ、「救われた…」とはじめて思った。

子どものためにも働かなければ…とっていたため、会社を辞める選択肢はなかった。会社の社長に相談すると、「身体は動くんだろう、仕事は何でもあるから戻ってきなさい」と言われ、総務部の事務職に就くこととなった。同僚からは腫れ物に触るような態度が1年程続いたが、自分にできること・できないこと・やりたいこと等をきちんと伝えると、皆の態度が変わった。皆も接し方がわからず困っていたのだと気付いた。また、自分の状況に合わせて、長所を活かせる業務に変更することを提案してくれる上司の言葉に感謝している。

時間経過とともに、認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きることにした。認知症になり、家族との時間が増え、悪いことばかりではないこと、「認知症＝終わり」ではないことにも気付いた。

認知症は見た目には普通の人と変わりなく、周りの人に病気であることが伝わらないため、普通の人と同じ対応を求められる。そのため、葛藤はあったが自分が認知症であることをオープンにすることにした。認知症に対する偏見があり、オープンにすることを戸惑う人も多くいるが、支援やサポートを受けやすくなるというメリットもある。

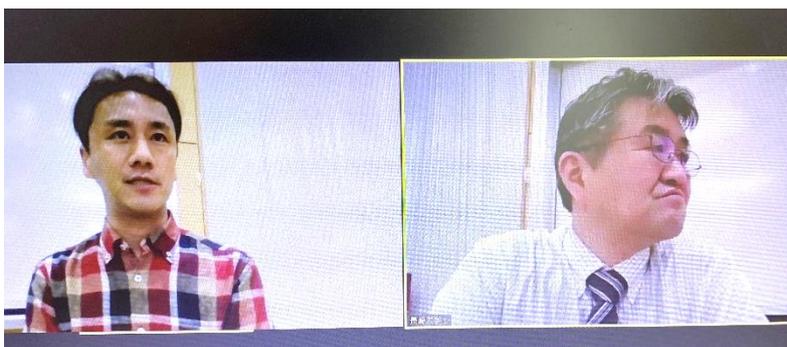
認知症になっても、周りの環境が良ければ楽しく生活できる。人と人の繋がりの方が一番大切だと実感した。できることを奪わないでください、時間はかかっても待ってあげてください、失敗しても怒鳴らないでください、当事者は自信を持って行動することが大切、失敗を恐れずに自立することが大事である。自立とは、自分の意見を言い自分で決めること、できないことは周りに助けをもらうこと、安心して生活できる環境をつくることだと思っている。

当事者は、認知症になる前と同じ状態を求めるのではなく、できなくなったことを受け入れる勇気を持ち、楽しい人生の再構築のために、早期受診・早期治療に取りかかることが大事です。認知症は恥ずかしい病気ではない、誰がいつなってもおかしくない病気である。人生は認知症になっても再構築できる。認知症を正しく理解し、みんなで支える社会が必要であり、そのような社会を作っていきましょうと締めくくられました。

3. パネルディスカッション(おれんじドア 丹野智文氏、医歯薬学総合研究科 井口茂教授)

井口教授:丹野さんは仕事と介護の両立というよりも、当事者の自立支援について、上司の理解・周りの理解・当事者の葛藤から、丹野さんの自律へ繋がっているということがわかった。仕事への苦勞について教えていただきたい。

丹野氏:上司の名前や顔、自分の職場の机、電車での職場への通勤方法を忘れることがある。そんな時はいつも聞くことにしている。聞けば教えてくれるから困らないし、上司や社長、同僚とよく話をすることになっている。今までと同じ仕事



はできないと自分でもわかっている。できることをやって、仕事を続けている。また、職場内で介護の話が出るようになった。同僚が、親の介護の話をしたり、介護休暇を取りやすくなっている。

参加者:とても良い会社に聞こえるが、認知症になる前から会社の雰囲気等良かったのか？

丹野氏:大きな病気、認知症の人がでたのが初めての会社。営業でトップだったこともあるのか、社長の言葉や心遣いがとても有難かった。認知症になる前から、店長や社長と常にコミュニケーションをとっていたのが良かったのかもしれない。徐々に良い会社が変わっていった。

井口教授:職場の中で介護の話をするのは勇気がいること。家族の問題を話すのは、やはり上司の立ち位置や理解が関わってくる。

参加者:毎年認知症サポーター養成講座を実施しているが、今年は小学校高学年に実施予定である。子どもたちに伝えてほしいことは何かありますか。

丹野氏:おれんじドアは、40歳代から90歳代までの認知症当事者がいて、認知症サポーター養成講座には必ず1人参加し、当事者の話をしてもらっている。自分が認知症であることを話さなければ子どもたちには気付かれないことも多くある。認知症の人への声掛けの仕方として、過去を思い出させる質問をするのではなく、未来に対する質問をするよう声掛けの仕方を伝えてほしい(例:朝ごはん何食べた?ではなく、夕食何食べたい?等)。

参加者:家族介護について、認知症であることをオープンにしたことで周囲に助けられた。

丹野氏:オープンにすることが必ずしも良いわけではない。本当に信頼できる人1人に言うことからは始めればよいと思う。認知症になってどう生きるか、という備えが大事である。本人をしっかりと見て、本人の意思をしっかりと聞くことが大事。

参加者:今は元気で前向きに活動しているが、将来のことについてどのように考えていますか。

丹野氏:将来のことを考えると不安と恐怖でしかない。だからこそ、今日を楽しく明日を楽しくの繰り返しだと思っている。それで10年経ったからよかったね…と言いたい。仲間の言葉や気持ちをよく聴き、自分が困った時の参考にすることが備えだと思っている。先のことはわからないから、当事者の仲間の声をよく聴くようにしている。

4. おわりに

第1回仕事と介護の両立セミナーには、多くのみなさまにご参加いただきました。アンケートでは「今まで、家族の困り事ばかりに目を向けていました。本人との対話をもっと大切にしようと思いました」「人生百年時代。人と積極的に関わり、笑顔を忘れずに前向きに今日という一日を大事に生きていきたいと思っています」「このような良い機会をありがとうございました。「知」の拠点として、今後も長崎大学の存在意義を大いにアピールしてください。地元民として応援します」など、気づきや学び、感想を多くいただきました。アンケートへご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

長崎大学ダイバーシティ推進センターは、今後も仕事と介護の両立ワークショップの開催を予定しています。今後ますます介護の課題を抱える人が増加することが現実視されているなか、家族の課題を抱える方や今後課題に直面する可能性のある全ての方々が介護の理解を深められるきっかけとなりますように、仕事と介護の両立支援に取り組んでまいります。