いわきの地域包括ケア、いごいてます！

TAKE FREE

2018年度
春に完成した
冬号

iguku

紙のいごく vol.5

Magazine for Iwaki Masters

特集

feature is Dementia.

解認知症放言

認知症ってなんですか？

いごくとは、
いわき市でスタートした「地域包括ケア」の取り組みの“理念”を表す言葉。「動く」という言葉のいわき弁。人が健康で、幸せに、より長生きできるように、さまざまな企画、情報発信を展開しています。

CONTENTS

interview 丹野智文さん
column サービス付き高齢者向け住宅 銀木犀
report 高校生と巡る「いごくツアー」

特集

認知症解放宣言

feature is dementia.

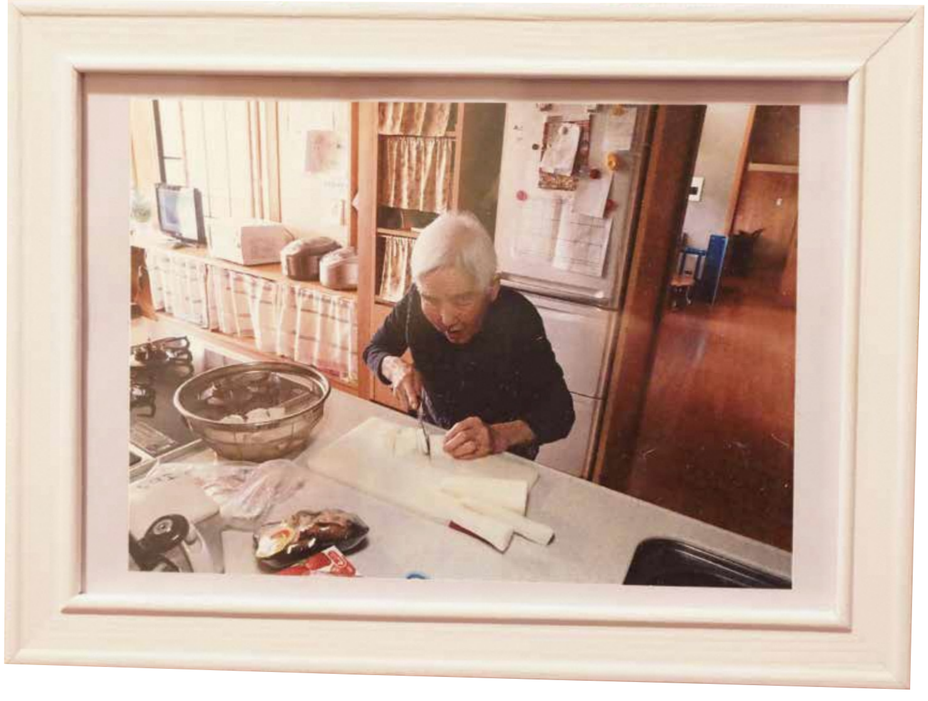
認知症ってなんですか？

これまでさまざまなテーマで医療や介護、生老病死を考えてきた「いごく」。老いや介護を考えるうえで絶対に避けて通れないテーマに、今回初めて向き合ってみようと思っています。それが認知症です。

現状はすごく大変そう。これからもっと大変になるであろうことも予想されている。けれど、よく分からない。ちょっと怖いしけっこう不安。それなのに、どこからどう考えたらいいかすら、よく分からない。

医療関係者でもない。ヘルパーの資格があるわけでも、福祉事業所に勤めているわけでもない。ましてや親が認知症になっているわけでもない。認知症のだいぶ「外側」にいるぼくたちは、まず、その現場に行ってみることにしました。

文・写真　小松 理虔



そこにあったのは、「生活」だった

一言で言えば、想像と違った。認知症の方たちが集まるグループホームである。少なくともぼくの頭のなかには、認知症の高齢者の方たちが繰り広げる何かに介護スタッフが翻弄されて大騒ぎになっている、なんてイメージがあった。ところがである。現実のグループホームには、思わず畳に寝転がって昼寝したくなるくらいに穏やかな空気が流れていた。

いわき市植田町にあるグループホーム「わいの家」。ふたつあるユニットに、認知症の方が9名ずつ、合計18名が暮らしている。グループホームとは、認知症の高齢者や障害のある人などが、援助や介護を受けながら共同で生活する施設だ。

玄関を入る。味のある木のフローリング。漆喰の壁。広い畳の部屋。食堂には見慣れたテーブルが置かれている。キッチンにぶら下げられたスーパーの袋も、布巾のうえに無造作に置かれたマグカップも、生活の色をまといどこか愛おしく感じられる。時折聞こえてくる、じいちゃんばあちゃんの咳。洗濯機や掃除機の音。音にも景色にも、確かな日々の生活があった。

リビングでは、利用者が思い思いにテレビを見たり、もやしのヒゲ取りなどをしていた。その風景のなかには、私の考える「認知症」らしさはなかった。確かに、少しぼーっと虚空を見つめているような方はいるけれど、それは認知症というより、ごくごくありふれた「お年寄り」の姿だったと思う。

お昼。みんなで同じ食事を頂いた。一人で上手に食べられない方もいるけれど、スタッフが食事の介助をしてくれる。失敗しちゃっても、スタッフは笑ってポジティブに受け取っている。その姿は、「仕事としてこなしている」感じではなく、普通に冗談を言い合ったりしているという感じに見えた。玄関ホールでは、ホーム長の山際さんが、BGMを聴きながら気持ち良さそうに体を揺らしているおばあちゃんに向き合って床に座り、一緒に歌を歌っていた。

今、だけを見つめる

午後。お茶をすすりながら、ひとりのばあちゃんとおしゃべりをした。田人の平章から別当という街場に来たという話を15回くらいしただろうか。不思議と「ばあちゃん何回同じ話してんだよ」とは思わなかった。同じ話のように思えて、毎回新しい話題が出てくるのが楽しかったし、おばあちゃんにとって、田人が大事な場所なのだと強く感じられたからだ。

ホーム長の山際さんが話してくれた。「ここにいる皆さんはね、今しかないのよ。常に新しい今を、その一瞬一瞬を生きてるの」。

その言葉は、強くぼくの心を揺さぶった。認知症の皆さんには今しかない。その一瞬一瞬で驚き、新たに出会い、初めての話を笑い、楽しみ、腹が減り、今を生きている。今しかないから、その話がしたいから、大切な話だから、ばあちゃんはぼくたちに田人の話をしてくれたのだと再確認できた。

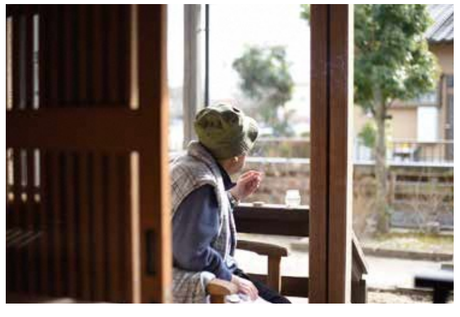
職員の小宅さんは言う。「皆さんご高齢だから、何か起きたら明日はもう会えないかもしれないでしょう。だからね、仕事を終えて帰る時には『今日もありがとうね、明日また会いましょうね』って声をかけるんです」。

今しかないのは、介護するスタッフの皆さんも同じだった。だからこそ、その今を、これまでとできるだけ変わらない暮らしの上に、穏やかに、繊細に組み立てていく。ここで繰り広げられているのは「介護サービス」なのではなく、「生活を日々積み重ね、支えること」なのだ。そのような環境だからこそ、認知症は単なる「老い」として存在できるのだろう。

自分の親も、いずれは自分も、みんなが老い、少なからず認知症になる。もし認知症を「病気」として捉えれば、余計に「忌避すべきもの」になってしまう。なりたくない病気になった人の人生は、どう締めくくられるのだろうか。少なくともぼくは、「未来のない介護生活」ではなく、田人のばあちゃんのように、「一瞬一瞬の今」を生きたいと思った。

わいの家では、認知症のことを「なってはいけない病気」とは思わなかった。そりゃあ大変なことはあるだろうけれど、過度に怖がっても仕方がない。メガネや補聴器のように、状態に合わせて対応すればいいし、誰かの助けが必要になったらその時に考えればいい。それが生きるってことだし、何も変わらないようなって。ああ、そうか。ぼくたちは診察も介助もできないけれど、イメージの解放ならできる。なってはいけない病気じゃない。そう思って見直してみると、目の前のばあちゃんが、さっきよりも生き生きして見えた気がした。

次のページにつづく



ソファーのある和室で、ばあちゃんたちとおしゃべりした。不思議と「認知症の方とおしゃべりしている」という感じではなかった。「認知症の方が入所しているグループホームに取材に行く」と聞かされていたから、勝手に自分のなかの認知症を膨らませて、こうに違いないとイメージを作ってしまっていたのだ。遊ぶ人は遊び、タバコを吸う人は吸い、昼寝をしたりテレビを見たり。誰かの助けが必要な時だけ借りる。ただ、それだけだった。

認知症を外から学ぶ サポーター養成講座

ヘルパーでもケアマネでもないけれど、認知症を「知ろうとする」ことならできる。そこで参加したのが、市内各地で開催されている「認知症サポーター養成講座」だ。そもそも認知症とはなんなのか。認知症の方の生きにくさを少しでも減らすために私たちにできることはあるのか。そんなことを学ぶことができる。

なぜ「サポーター」を養成する必要があるかといえば、認知症とは「社会的な問題」だから。本人、家族、介護に関わる人たちだけが理解し合うだけでは足りないっていうこと。

認知症は、自宅だけではなく、普段買い物をするスーパーやコンビニ、銀行、郵便局、あるいはゴミ出しみたいなところでこそ発見される。その時、「なんでそんなことするの？」ではなく、「もしかしたらあれかもしれない」と気づくことができたら、早期の理解や適切なサポートにつながるし、何よりご本人の尊厳を傷つけない。そして、社会の理解度が底上げされれば、私たちが認知症になった時、それは優しさとなって自分に返ってくる。

家族がそうなった時にも、周囲の理解と優しさが第一歩。例えば、おばあちゃんが財布を無くすとする。そんな時「母ちゃんまた無くしたのか！」ではなく、「一緒に探そう」と受け止めることが重要だそうだ。認知症の方が、なぜ分かりにくいところに閉まってしまうのかというと、財布が大事なものだと分かっているから。大事だからこそ、奥の方に入れてしまうのだという。突飛な行動に見えても、その裏側には、その人なり思いや不安がある。だから、認知症という症状ではなく、目の前の人にこそ向き合わなくちゃいけない。なるほどなあ。

認知症の勉強というより、それは「コミュニケーション」そのものだと思えた。そんな風に人に優しくできたら、いろいろな人たちの居心地が良くなるはず。その意味で、認知症を学ぶことは、自分を含めた「わたしたちの暮らしやすさ」につながる。そういう社会になったとき、認知症は、ただの「老化現象」に戻れるんじゃないかな、と思った。

認知症を学ぶのは、大人も高校生も同じ。ここでは同じ「受講生」です。でもこれからの時代、高校生のうちから認知症の対応を学ぶのは「必修」にしてもいいかもしれません。

介護者交流会

認知症についてざっくばらんに語り合おう、悩みを共有し合おうという取り組みも市内各地で行われている。ぼくたちが参加したのは、「介護者交流会」。認知症の家族を持つ方たちや、認知症の方の介護経験がある人たちが集まり、様々な思いを持ち寄る会である。

いわき市平某所。認知症の集まり、日々の苦労、経験、などを語り合う。介護して何年にもなるベテランもいれば、最近になって妻が認知症だと分かったという人もいる。受け入れるのが辛い時期。思い悩み葛藤する時期。諦め受け入れていく時期。ステージごとに様々な悩みがあることを知ることができた。

どうしたって言うことを聞いてくれない時は、手を上げちまったこともあったと涙ながらに後悔の言葉を述べるおなあと涙ながらに後悔の言葉を述べるお父さんがいた。周囲はウンウンとうなづいている。そうやって否定し合うことなく、「わかりますよ」と受け止める。認知症の方だけじゃない。その家族だって苦労を分かち合うことが重要なのだ。

だけれど、ひとつだけ気になることがあった。ある参加者が「妻が認知症になるなんて恥ずかしいから外も歩きたくねえ」と言ったことだった。認知症は「恥ずかしい」のだろうか。旦那さんが恥かしいと思ってしまったら、周囲の協力は得られず、理解も進まず、支援は先送りされ、悩みはもっと深いものとなってしまう。

その旦那さんを責めているわけじゃない。社会の側にある偏見を思った。認知症は恥ずかしいことじゃないよ、全然普通だよ、だからもっと地域を頼ってよ。多くの人たちがそう言えたら、旦那さんのリアクションは違ったものになっていたはずだ。

認知症は普通の老化なのだから各家庭でなんとかしろ、と言うのではない。大変だからこそ社会で支え合わなくちゃいけない。実際、この会に集まった皆さんたちも、家族が認知症になっていることを地域の人たちに伝え、地域の皆さんに見守ってもらっているそうだ。反対に、多くの人が「恥ずかしい」「絶対になりたくない」「予防だ投薬だ」と忌避していたら、認知症はますます恥ずかしいものになり、その家族や、介護に関わる人たちの苦労ばかりを大きくしてしまう。

だから解放したいと思った。認知症を「恥ずかしいもの」や「絶対になりたくないもの」から。それは社会のイメージである。その意味で、認知症を解放できるのは、認知症になんら関わりのなさそうに見えるぼくたちのほうなのかもしれない。社会を変えるための賽は、もう投げられている。そう、医者でもケアマネでもない、ぼくたちのほうに。

[上]交流会には包括支援センターの女性スタッフもやってくるが、実はそのスタッフも認知症の親を持つ「介護者」。体験している人だからこそ通じ合える言葉で癒しあうことでリラックスした空間に。

[左]対話は終始穏やかで、笑顔もたくさん。大変だからこそ、悩みや葛藤を打ち明けられる仲間や同志を持つことの大切さ。興味のある方は是非参加してみてください。

演劇 de 認知症講座

一緒にさがそう

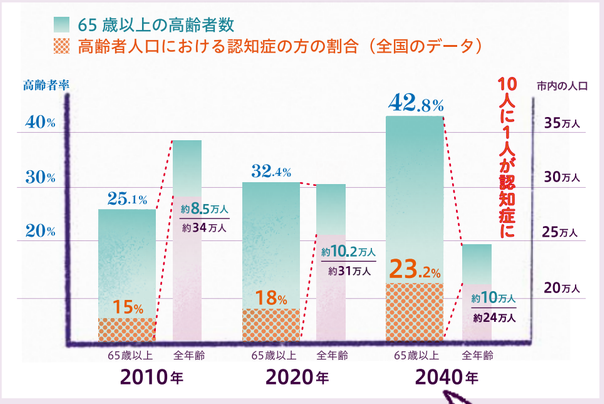
いわき総合高校演劇部

昨年、いわき市が主催して行われた認知症講演会では、いわき総合高校演劇部の協力のもと、劇仕立てで対応を学ぶ認知症演劇が行われました。そこで強調されたのも、探してあげるのではなく、自分で見つけられるよう導いてあげるということ。「また失くしたのか！」は厳禁！

キャスト／おばあちゃん：西村麻奈さん、お母さん：岩本亜純さん、お父さん：齋藤永遠さん　2018年3月21日文化センターにて上演

いわき市の高齢者率予測と認知症

いわき市創生推進課資料（H27）と国の「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（H26）をもとに編集部作成



高齢者が地域を支える時代に

2040年、いわき市の予測人口は、今より7万人も少ない24万人程度。10人に4人が高齢者、そのうち1人は認知症です。元気な高齢者が、助けが必要な高齢者や、現役世代の子育てを支える時代になっていきます。2040年、あなたは何歳になっていますか？

高齢者を支える人口が激減。でも認知症の方の数は今より増える

いわき市の主な取り組み

①オレンジカフェ以和貴

オレンジカフェ以和貴は、現在市内8か所（平・小名浜2・勿来2・常磐・内郷・四倉）で開催している認知症カフェ。認知症のご本人、その介護をしている人、認知症に関心のある人やご近所さんなど誰でも参加できます。専門職のスタッフがいるので認知症に関する相談にも対応可能。事前予約は不要で、美味しい飲み物やおやつもあるので、「オレンジカフェ以和貴」ののぼりを見つけたら、ふらっと気軽に立ち寄ってみてください。お茶でもすすりながら、レッツオレンジカフェ！

開催情報は『webのいごく』でチェック！
https://igoku.jp/category/tunagaru/

②認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは、40歳以上で、家で生活をしている認知症（疑いのある方も含む）の方のうち、医療や介護サービスを受けていない、中断している、または症状が進行して対応に苦慮されている方などを対象にした支援チーム。認知症サポート医や薬剤師、看護師、作業療法士、地域包括支援センター職員で構成され、ご本人や介護者に集中的かつ包括的に支援を行い、適切な医療や介護につなげることを目的としています。いわき市では平成28年6月にチームを設置。ご相談は各地域包括支援センターで受けつけています！レッツ相談！

一括りにするな、人を見ろ

認知症を知ることは正直難しい。けれど、ぼくたちが勝手に難しくしているのではないか、とも思った。だって、「認知症」という言葉は、何かを分かったつもりになれて、実は目の前の人を何も見ていない言葉だと気づいたから。認知症といっても症状は様々。初期の方もいれば、だれかの助けがなければ生活できない人もいる。当然だ。その人には、認知症と診断される前に、何十年という人生がある。けれど「認知症」という言葉を聞いた瞬間に身構え、どうしたらいいんだろう、大変だ、などと感じてしまう。

ぼくたちは似た経験をしている。震災だ。震災後、メディアにはたくさんの「被災地」や「福島」という言葉が並んだ。被災地にも色々ある。福島にも色々ある。個人の置かれた状況は様々に違うのに、「福島ではこうなってる」とか、「いわきではこのような問題がある」とか、大きな主語で一括りにされて「自分はそんなことはないのに」と、苦々しく感じたことがあるのではないだろうか。

認知症という言葉は、その人を見えにくくする。被災地という言葉が、ぼくたちを見えにくくしたのと同じように。だから、「認知症」を取っ払って、目の前の人を見よう。その人は「認知症の人」ではない。名前と人生と魂を持つ、ひとりの人なのだ。震災を経験し、「被災地」と一括りにされた経験があるいわきだからこそ、ぼくたちは「認知症」を解放できるのではないだろうか。

写真／鈴木宇宙　スタイリング／茅野友希（SLUNDRE）

認知症を、解放する

本当はできるのに。意思だって伝えられるのに。
認知症という言葉に怯えて必要のない予防をしたり、
何もできない、人様に迷惑がかかると思い込んで、
その人の可能性を削り、どこかに閉じ込めてしまう。
認知症とは、そうやって周囲が作ってしまう病かもしれない。
ならば、わたしたちは、認知症を解放する。
絶対になりたくない、なったら困る病気から。

認知症解放宣言

わたしは、あなたが認知症だと分かっても、特に何も変わりません。
わたしは、きっとこうに違いないと決め付けたりもしません。
わたしは、あなたの声や思いに寄り添います。
わたしは、今この瞬間から、認知症という病気ではなく、目の前のあなたに向き合います。

認知症は、周囲が作る病気かもしれない

丹野智文さん

仙台市の自動車販売会社でトップ営業マンだった丹野智文さん。39歳で若年性認知症と診断され、様々な葛藤がありながらも、本の出版や講演などを通じて、認知症は怖い病気ではないことを発信し続けています。会いたい。話を聞いてみたい。ただそれだけで、丹野さんにお会いして、お話を伺ってきました。

本当に偏見ばかりですね、この病気は。認知症になったってね、普通に暮らしてすることができるし、メモもアラームもできる。それに、これは多くの人に勘違いされていることなんですけど、認知症の当事者の人たち、ほとんどは自分で喋ることができますよ。みんな「喋れない」って言うけど、それって、喋らせない、喋る環境を作ってあげてないだけなんじゃないですかね。メディアで語られる認知症って「重度」のことばかり。だからみなさん、重度になった時のことばかり考えて、先回りして行動を制御しちゃうんです。

家族が認知症だと分かる前は、何をするにも任せていたはずです。それなのに認知症という診断が出た途端、今までやってなかったのに、重度の認知症を想像してあれこれ手助けてしまう。本来やるべきは、今まで通りの生活をどう続けるかを考えることなのに、事故が起きたらどうしようとか、何かトラブルが起きたら大変だとか、すぐに介護の問題にしてしまう。

認知症って近眼みたいなものです。近眼って視力障害ですよね。でも眼鏡をかければその障害は取り除かれている。だから障害とは見なされない。認知症だって、その症状に合わせてスマホを使ったり、これを助けて欲しいと助けを求めたりすれば、普通に生活していけるんです。そもそもね、視力が0・5の人に、視力が0・03の人がつける眼鏡をかけさせたらどうなりますか？　絶対に見づらいし、そのうち矯正された視力に慣れてしまって、本当に近眼が進んでしまいますよ。その意味では、認知症って、周囲の人たちが作る病気なのかもしれませんね。

高校の先生で認知症になった方がいて、おれはサッカーがやりたいって言ったんだけど、支援者たちが「私たちにサッカーできるかな」って言ってるんです。違うだろって。支援者がサッカーを一緒にやってどうするんだよ。周囲のサッカーチームを探したり、練習時間を聞いてみたり、もし車で行かなくちゃいけないなら送迎してあげるとかね、そういう支援が求められているのに、全部100%自分たちが支援しようと思っちゃう。

そういうズレって、普段の暮らしにもありますよね。例えば施設に入ったら、1日3食しっかり食べてお風呂にも入らないといけないけど、別に少しくらい風呂に入らなくたっていいじゃないですか。酒飲んで帰ったらお風呂は明日の朝でいいやって思いますよね。でもね、施設に入るとそれが当たり前だってなっちゃう。普通が普通でなくなっちゃうんです。

確かに重度の人は自分の気持ちを伝えられないかもしれないけど、そこに至る前は、自分の意思をしっかりと言うことができるはず。誰しも初期があるし、誰しも意思がある。それを忘れずに、支援を続けていければと思っています。

いけますよ。確かにじわじわと症状は増えるし、大変なこともあるけど、症状に対して工夫をしたり、誰かに助けを求めれば何も困りません。それなのに、なぜ認知症になったら365日24時間家族と一緒にいないといけないんですか。私は、それを変えなくちゃいけないと思ってるんです。

私がここ（仙台駅）に来るのだって一人で来てるわけです。今はスマホがありますよね。自分の現在位置も行き先を示

丹野智文 たんのともふみ

おれんじドア実行委員会代表　1974年、宮城県生まれ。トップセールスマンとして活躍していた2013年、39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断を受ける。14年には、全国の認知症の仲間とともに、国内初の当事者団体「日本認知症ワーキンググループ」を設立。15年から、認知症の人が、不安を持つ当事者の相談を受ける「おれんじドア」を仙台市内で毎月開催。著書に、「丹野智文 笑顔で生きる −認知症とともに−」（文芸春秋）。

※丹野さんのインタビュー、ロングバージョンは「ウェブのいぐく」へ。

Column

話題のサ高住「銀木犀」見学の記

環境をつくるという介護

昨年秋の「いぐくフェス」で行われた「VR認知症体験」。プログラムを実施している株式会社シルバーウッドは、首都圏を中心に、サービス付き高齢者向け住宅「銀木犀」を運営している会社としても知られていて、今、とても話題になっているのです。そこでいぐく編集部、見学しに行ってきました。

千葉県浦安市。大きな通りを一本住宅街へと入った緑豊かな街の一角に、それはありました。玄関を入ると、「高齢者住宅」という言葉のイメージを一気に裏切られます。そこにはなんと駄菓子屋が。夕暮れ時、子どもたちが声を上げながらやって来ます。すると、どこからともなく入居者がやってきて、子どもたちをにこやかに見守っていました。高齢者が安心して暮らせる住宅は、地域の子どもたちにとっても安心して過ごせる場所になっており、ゆるやかに交わっているのです。

代表の下河原忠道さんに住宅のなかを案内いただきました。まず目を引いたのが建物のデザイン。いかにも「デザインに力を入れました」という感じではないのに、洗練されていて、それでいて温もりがある、そんなイメージ。銀木犀専属の職人が仕上げた家具。誰もが自由に借りられる本棚。自由度の高い居室。子どもたちの声が聞こえてくるホール。部屋にいるのが勿体ないくらい、そこには暮らしと人の息遣いが感じられました。

子どもたちがたくさん入ってくるから、銀木犀の玄関の扉の鍵は、日中は開けっぱなし。認知症のある入居者が外出することはここでは当たり前のこと。住宅内を元気に歩き回れば、転んで転倒してしまうこともあるかもしれません。それでも、暮らしのなかにあるリスクを事前に説明し、ご本人、ご家族たちも納得・同意したうえで入居しているそうです。

象徴的だったのがお風呂。なんと、最先端の機械浴室が「物置」になっていました。「スタッフももちろん見守りはするけれど、みんな自分で普通のお風呂に入っちゃうから、機械浴室は使わなくなっちゃって。それで物置になっちゃったんです」と下河原さん。暮らしを充実させれば、思わず何かを自分でやってみたくなる。だからこそ体も心も前向きになり、身体機能の衰えを最小限に食い止められる。そういうことなのかもしれません。

下河原さんは「ウチは放任主義なんですよ」と笑います。けれどその「放任」という言葉は、それができるだけの環境がなければ成立しません。自立した生活を導く動線やアイデアをデザインによって空間に落とし込みながら、人を介して、放任できるだけの環境と信頼関係を地道に築き上げているからこそ放任できるのです。

なるほど。だから銀木犀では、直接身体的な介助は最低限になる。なぜならそれ以外の問題は、スタッフの目配せや、地域の子どもたちや、デザインが解決してくれているから。つまり、環境を作ることは、立派な福祉であり介護なのです。「高齢者住宅」という言葉のイメージと対極にある理由が、少し分かった気がしました。いやあ、すごい住宅です。（K）

玄関を入るとすぐ駄菓子が。夕方には子どもたちもやってきます。

さすたなぶるな地域づくりってなんだろう?を考える冊子、できました。

*なまってみたけど、「サステナブル」は、「持続可能」って意味なんだ。

特集のなか、途中のグラフのページを振り返ってみてください。私たちはそこに、データとともに、これからの「地域づくり」を考えるための大事な事実を書き込みました。それは、高齢者の人口が年々増えている現代、地域を支えているのも高齢者だという事実です。私たちは、昼間は働き、あるいは子育てをしています。大事だとは思っても、地域の高齢者のほうまではなかなか関係が持てないものです。そこで鍵を握るのは、仕事を引退したものの、さまざまなノウハウや人間関係を積み上げてきた元気な高齢者のみなさん。皆さんが地域の防犯パトロールや見回り、声かけ、祭の取り仕切りなどを続け、地域を支えてくれているのです。わたしたちは納税という形で誰かを支えているけれど、実際の行動という意味での地域づくりは、実は高齢者が支えている。そういうことかもしれません。

いわき市内各地でも、そうした「元気な高齢者による地域づくり活動」が目立ってきました。そのひとつが、「いわき市住民支え合い活動づくり事業」。自治会長さんや区長さんなどを中心とした地域の皆さんが、協力して解決に導くという新しいかたちの「住民自治」の取り組みです。困りごとの聞き取り（傾聴）、独居世帯のゴミ出しや買い物支援、庭木の整備や雪かきなど、活動は多岐に渡ります。

そんな「支え合い活動」の現状を知ってもらい、そんな活動をもっと広げようという小冊子がこのたび完成しました。その名も「支え合いのススメ」。支え合いを先駆けて行なっている、市内4つの団体を取材し、何が行われているのか、それによって地域はどうなり、何が得られたのかなど、現場の声を伝えています。取材や制作は、いごく編集部で担当させてもらいました。

詳しくはその中身を見て頂きたいのですが、取材や制作で強く感じたことが、まさに冒頭で書いた、高齢者がぼくたちの暮らしをも支えてくれている、ということでした。ぼくたちの目に見えないドメスティックなところで、地域のパイセンたちが、泥臭く地道に活動してくれている。だからこそ、ぼくたちはそこでの暮らしを安心して楽しむことができる。もうこうなると、「高齢者」とお呼びすること自体、失礼な気がしてきます。ぼくたちも、いずれは老いる。そのときに、誰も支えてくれない社会より、支え支えられる社会のほうがいい。ならば、ぼくたちは今、何を学べるだろうか。そんな問いを、その冊子づくりで何度も感じました。ぼくらと同じ現役世代にこそ読んでもらいたい。

この冊子は、各地区の社会福祉協議会で配布しています。地域のイケてるパイセンたちの活動、ぜったい読んでよね！

冊子でも取り上げられている、泉町玉露地区高齢者見守り隊の皆さん。見守りだけでなく地域の人たちの傾聴活動に力を入れていらっしゃる。緑のジャンパーが眩しい！

編集後記

表紙のハナシ

社会側が持つ偏見や誤解、配慮などが、まるで曇りガラスみたいに当事者の姿や声や思いを遮断しているとしたら—。その曇りガラスを外してみよう。そこからはじめて僕たちは、その方と向き合うことができる。それが今回の表紙と6-7ページのデザインコンセプトです。実は全く同じ写真。モデルは、わいの家にお住いの通称"先生"。鼻歌と踊りが大好きな方です。そして実はもうひと方、笑顔がチャーミングな別当のお母さん（上写真）にもモデルになっていただきました。こちらは別の媒体で登場予定。おふたりとも、お会いするたび「はじめまして」。毎回が新鮮な出会い。出会いは喜びの瞬間です。（いち）

紙のいごく2018年度冬号　2019年3月31日発行

- igoku 編集部 -

編集長＝猪狩 僚　プロデューサー＝渡邉陽一　エディター＝小松理虔
デザイナー＝髙木市之助　ビデオグラファー＝田村博之
発行＝いわき市地域包括ケア推進課　印刷＝株式会社 植田印刷所

フクシ本

＋認知症になった私が伝えたいこと＋

佐藤雅彦／大月書店

佐藤雅彦 著／大月書店

文　高木市之助

今号の認知症特集に取り組むにあたり、僕は認知症を知りたかった。僕の身近には認知症の方はいないので、知っている知識といえば、テレビや雑誌で見かける『イメージ』程度。取材を通じて認知症サポーター養成講座を受けたり、勉強会に足を運んだりして、実態はつかめてきた。でも、なんでだろう。どこか雲をつかむような感覚がずっとあった。そんな時にこの本に出会い、抱いていたもやもやが晴れた。

本書は、51歳でアルツハイマー型認知症と診断された佐藤雅彦さんによる著書。タイトル通り、認知症になった佐藤さんが伝えたいことを記してある。

僕が抱いていたもやもやは、まさにこの『当事者の声』に出会えていなかったことに対してだった。ご本人がどうして欲しいのか、その声を聞くこと。そんな当たり前のことが意外にも抜け落ち、世間には当事者側からではない情報が溢れている。『認知症』と一口に言っても程度の差はあるし、個人の性格や得手不得手もある。なるほど。いつの間にか余計なメガネをかけていたようだ。この本は、そんな思い込みのメガネを、そっと外してくれました。

高木市之助

グラフィックデザイナー。いごく編集部。超低予算で手作り感満載の「小名浜本町通り芸術祭」を主催。

ツアーのロングレポートはWEBのいごくでご覧ください

「いごくツアー」編集部レポート

哲学を生み出す、死からの逆走

生きるとは、死に向かって歩く旅のようなもの。そんな人生を、死から逆走して体験する「いごくツアー」が昨年末に開催された。参加したのは埼玉県立不動岡高校の生徒28名と先生5名。福島県が企画するホープツーリズム事業「ふくしま学宿」の一環として行われた。

コースを紹介すると、

1、入棺体験 feat. みよの杜、霜村真康
2、きざみ食&ペースト食弁当 feat. 加藤すみ子
3、中山元二レジェンド講義 in かしま荘
4、介護体験 in サニーポート小名浜
5、好間北二区でいわき最強ディナー with 北二区
6、振り返りワークショップ in Jヴィレッジ

まずは入棺体験。たびの冒頭からいきなり死ぬ。そこから年齢を遡るように、90代の食事や介護の現状、80代の住まい、さらには70代の元気な母ちゃんたちの取り組みを体験し、学ぶ。そんな流れになっている。棺を前に「キャーッ」と大騒ぎしていた生徒たちだが、平菩提院の霜村副住職や、かしま病院名誉理事長の中山元二先生の講話に耳を傾け、介護体験で得たモヤモヤを言語化していくことで、「生きるとは何か」という根源的な問いに向き合う。笑いと歓声と、思考の旅。

ワークショップで書き出された言葉には、「生きる」「死の質」「地域」「支える」「食べる」というような言葉が並んでいた。そうなのだ。いごくツアーとは、まさに生と死、個人と社会について考える旅であり、まさに「等身大の哲学」が生まれる旅でもあった。

生徒たちの原初的な問いかけは、生徒たちだけでなく、大人である私たちにも問いをもたらす。私たちは、日々の仕事に慣れ、それをルーティン化するうち、目の前の個人に向き合うことを忘れ、高校生たちの感じたようなシンプルな問いをすっかりと失ってしまっているのではないかと。受け入れてくださった施設からも「高校生たちを受け入れることでいろいろなことを再確認できた」と好評だった。福祉の外部にある高校生たち。そんな存在だからこそ、厳しい現場にも彼ら本人にも光をもたらす。それこそ「観光」なのだ。

というわけで大好評に終わったいごくツアー。次回は一般向けにもツアーをやるかも!?（り）

Super dress designer Ms. “K”

好間の北二区集会場。ふれあい会（つどいの場）で、いつもテキパキと元気よく料理を作る K さんは、お召し物がいつも素敵で特徴的だ。「いつも素敵な服ですね。どこで買っているんですか？」と質問すると、「これはね、全部私が作っているの」と驚きの答えが帰ってきた。「いっぱいあるから家に見に来なさい」とお誘いいただき、お宅にお邪魔すると、なんということでしょう、それはもうとんでもない数のお手製の服が！　服だけじゃなく人形やタペストリーなど、K さんが作った素敵な作品たちが家中に飾ってある。すげえ！　どれもこれもかっこいいんです。

K 2k style

Tenugui de tukutta Shirt

こちらは、なんと手ぬぐいで作ったというシャツ。アレクサンドル・ロトチェンコもびっくりするであろう大胆なレイアウト。かっこよすぎる。近所にかつてあったという時計店の手ぬぐいを使った作品から某頭痛薬のノベルティを使ったものまで幅が広い。今回は、それらの作品のほんの一部をご紹介させていただきました。北二区では、K さんのお友達も愛用しています。
（い）

Photography:Uchu Suzuki