

本人の声に耳を傾けようプロジェクト

私たちは日々、介護や医療の現場で、認知症の方の何気ない一言に、ドキッ、としたり、クスッ、と思わず笑みがこぼれたり、時に勇気づけられることがたくさんあります。

そんな一言をみなさんと共有したいと思い、市内の介護サービス事業所や医療機関に呼びかけて、約1か月で400近い言葉が寄せられました。

ここでご紹介しているのはほんの一例ですが、その方の思いを、みなさんにも感じていただけたら嬉しいです。

そして、みなさんが耳にされた一言を、ぜひ私たちにも届けてください。「本人の声に耳を傾けよう」を一緒に広げて、認知症になってからもその方らしさは変わらないこと、日々それぞれが様々な思いを持って暮らしていることを見つけていきましょう！



御坊市認知症コーディネーター
「本人の声に耳を傾けようプロジェクト」

頭はパーやけど
みんな声をかけてくれる
家族と暮らす90代女性

私、もうちょっと
ひとり暮らし頑張れるよね？
一人暮らしの90代女性

トイレめんどくさいなあ、
誰かかわって
くれんかなあ...
小規模多機能事業所に通う
90代女性

冷とおーて美味しいよ
グループホームで暮らす
100代女性

ここだったらこんなこと
(包丁で野菜を切る)
させてもらえてええわ！
家だったら息子が心配する
グループホームで暮らす
80代女性

お父さん
死んだのかな？
いつもそばにいてる
気がする
デイサービスに通う
90代女性

頭の中が
モヤモヤしている、
ワシは
どうなっていくんやろう...
家族と暮らす80代男性

しんどいよ...
違うんよ、
さみしいんよ...
グループホームで暮らす
70代男性

もう一人はいややで、
近所づきあいも
なくなったし、
この頃頭ややこしいわ
一人暮らしの90代女性

あんたも大変やな～
肩もんだろか？
グループホームで暮らす
80代女性

どこも悪くないのに
いつ帰れるんよ？
お父さんが残してくれた
家と車が心配...
一人暮らしの80代女性
入院中

お～、
美味しそうやな、
ごちそうや、
あんたの分もあるんか？
家族と暮らす90代女性

「兄やん、これ」

と管理者に手紙を渡す。

「今日は良き1日でした」

と書かれていた。

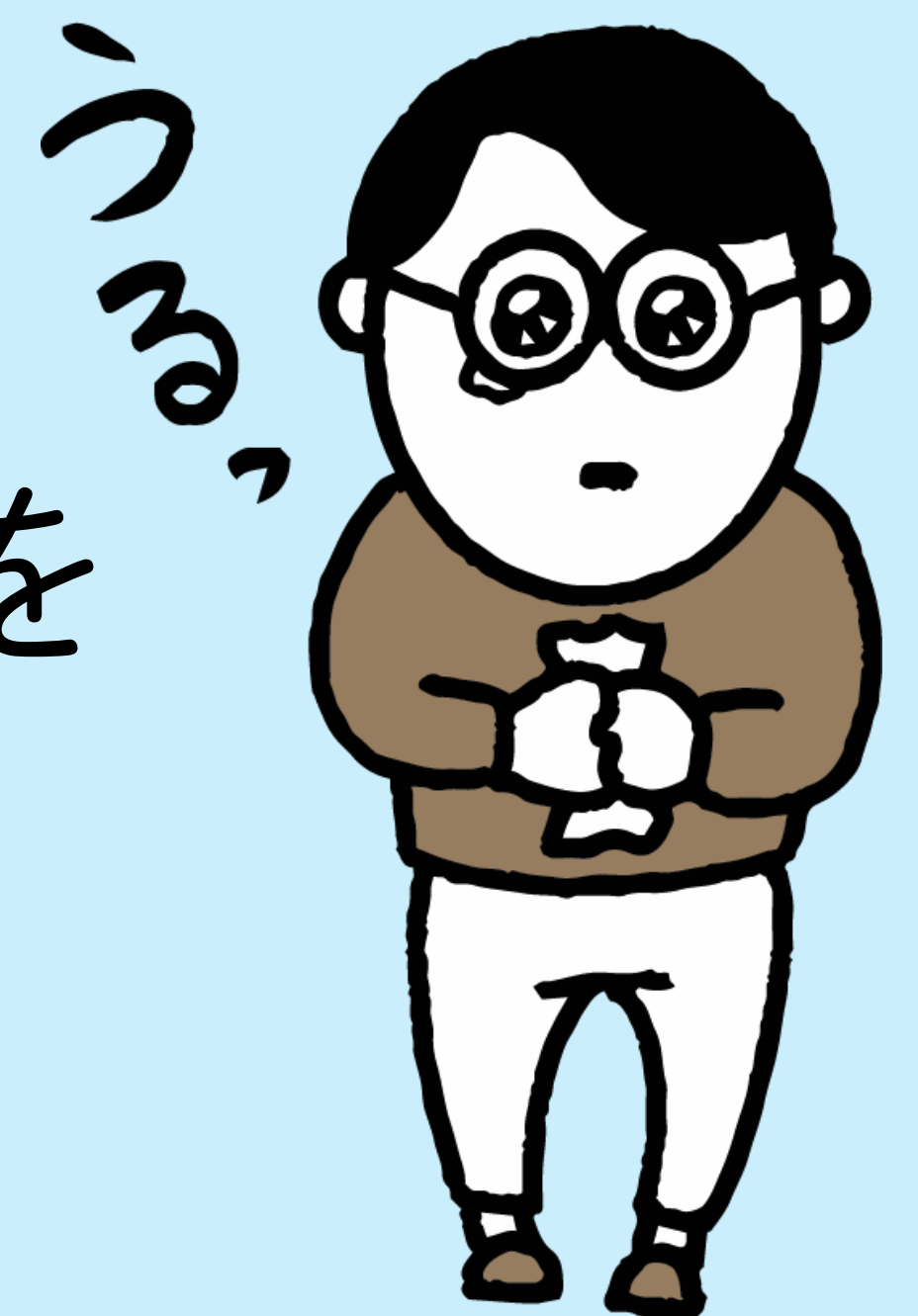
本日もいろいろと有がとう
ございまして。
明日も又楽しくて良き日で
ありますことを信じて
床につきます。
皆様有りがとう。おやすみ
おはよう



グループホームで暮らす80代男性

聴いた職員さんが気づいたこと・感じたこと

日中、バラの花を見に行って、帰りに喫茶店でコーヒーを
飲んだことを忘れられている、と思っていたが
覚えていた事に感動した。



「挑戦したいんや」

ケアマネジャーへの相談時、
毎日の生活習慣を聞いた時、
毎日散歩に行く習慣についての一言。



自宅で暮らす70代男性

聴いたケアマネジャーさんが気づいたこと・感じたこと

歩行が不安定でまわり(家族や友人等)からは危ないから
散歩を止められる状況で、もし転倒したとしても、
自分のしたいことをしたい気持ちの表れだと感じた。



「何もする事ないのもつらいなあ、
あり過ぎるんもつらいけど
人間は難しいよ」

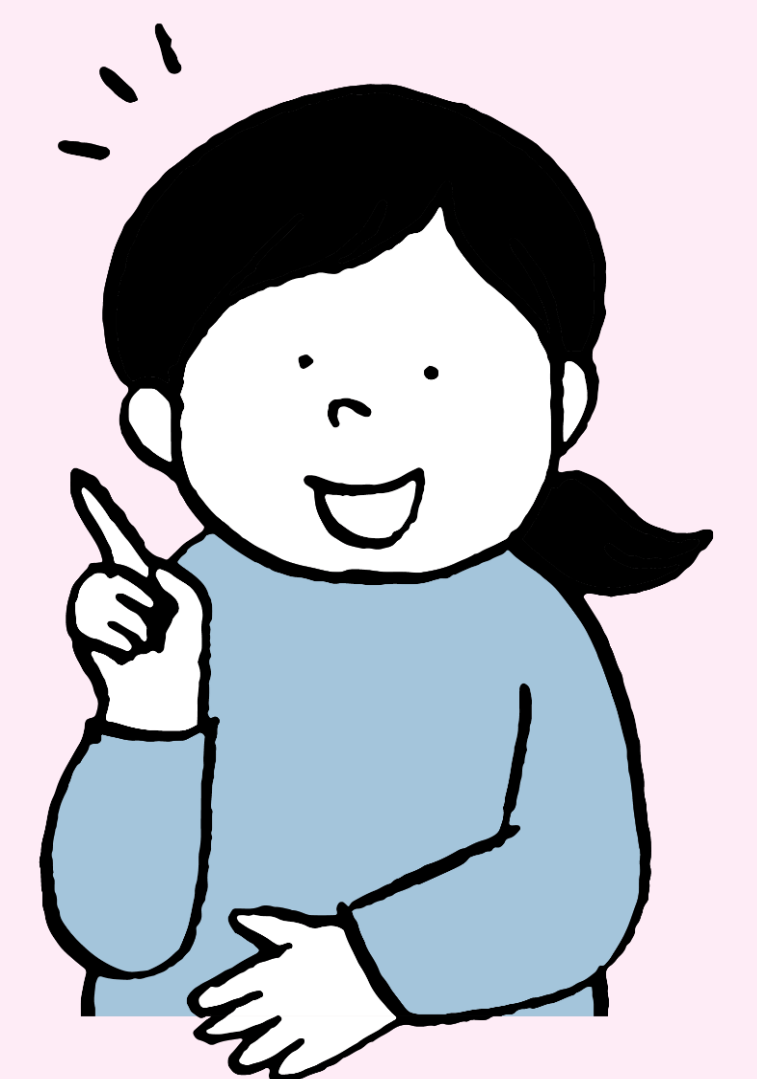
夜7時、フロアで過ごされている時
職員に対して言った一言。



グループホームで暮らす80代女性

聴いた職員さんが気づいたこと・感じたこと

腰痛があり手伝いのお願い事を減らしていたが、
負担が少ない事を探してお願いしなくてはと思った。



「あなたの笑顔みたら、 私まで元気になるよ」

雑談している時、話の内容が面白くて
職員が笑った時の一言。



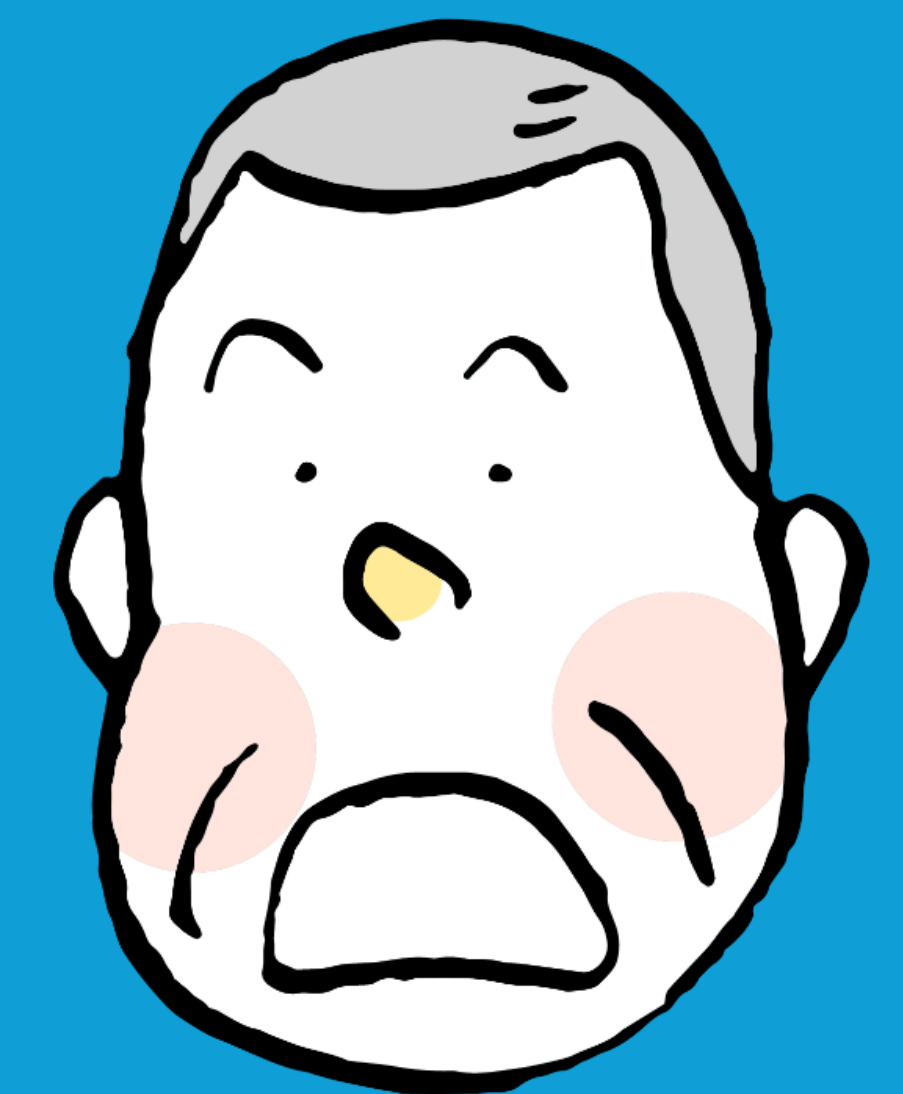
グループホームで暮らす80代女性

聴いた職員さんが気づいたこと・感じたこと
私が笑うことで周りの人まで元気になるんだ。



「阪神負けたら、 メシうまない！」

デイサービスのホールでテレビを見て
いるときに「テレビが好きなんですか」
と話しかけた時の一言。



グループホームで暮らす90代男性

聴いた職員さんが気づいたこと・感じたこと

認知症が進んでいるが、自分の好きな事は
はっきり覚えている。



認知症経験者のわたしたちから、あなたへ

一日一日、自分の大切な時間！自分の道を歩んでいます

病院で働き続けている。
今までと変わらない暮らしを
続けていきたい。
「ケセ・ラ・セラ」、
今を楽しく生きていきたい。
神原 繁行さん（秋田県）

現役でできるかぎり働
いて、ほかの人を元気
づけられたらいいな。
松本 健太郎さん
（北海道）

毎日が新鮮！
地域の仲間と、のびのび
楽しく暮らせる。
仲間とつながりながら、
新たな体験を楽しもう！
春原 治子さん（長野県）

じぶんでじぶんをさがそ
う。できることをやって
いると、世界が広がる。
楽しまないと、何のため
に生きとるかわからん。
渡邊 康平さん
（香川県）

私たち本人が地域で一步踏み出し、
繋がることで、住み良い環境へと
変えていける。コミュニケーション
が難しくなっても、安心して散歩
ができる町づくりを目指したい。
福田 人志さん（長崎県）

旅やコンサートなど、今まで経験し
てこなかったことを楽しんでいる。
認知症は怖くない。自分の弱さや出
来ないことを認めて、SOSを発す
る勇気、感謝の気持ちを。
平 みきさん（茨城県）

認知症経験
年数

2
年目

3
年目

5
年目

7
年目

8
年目

9
年目

10
年目

11
年目

13
年目

18
年目

生きていること自体が
ありがたい。
やりたいことがたくさん
ある！
夢を持っていきたい。
片桐 亨さん（北海道）

診断後、自分が感じてきた
つらい思いを誰一人感じて
ほしくない。
住み慣れた地域で仲間たちと
暮らしていくまちをつくりたい。
山中 しのぶさん（高知県）

失敗してもいいんだ！
そんな環境にかわっていくと、また挑戦し
て自信が湧く。自信を取り戻すと、自分
を取り戻せる。世界が広がる。認知症に
なることは、自分にとって大事なことを見
つめ、自分らしく生きるチャンスでもある。
戸上 守さん（大分県）

自分が楽しいことをやってると
脳がよろこぶ！元気になる！
病気になったからこそ感じたこ
と、経験がある。
感性は伸び続ける！
柿下 秋男さん（東京都）

認知症になってからも、
実際に笑顔で暮らせる！
「今悩んでいる本人」、
その一人が笑顔になる
ために、今できることを
いっしょにやっていきたい。
丹野 智文さん（宮城県）

認知症になってからも工夫を重ね
てチャレンジしてきた。
支えてくれる様々な人に感謝。
自分なりの道を進む本人が増えて
いってほしい。
基本法がその後押しになると思う。
藤田 和子さん（鳥取県）

うまく言えない時こそ、胸にいっぱい思いが詰まっている、全身で伝えようとしている、聴いてほしい

（資料）社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター「扉をひらく」（ダイジェスト版2025年3月）を基に作成