

第 29 回 日本読書療法学会勉強会
「認知症への介入としての読書療法」
日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2017 年 5 月 28 日（日）

※この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクと共にご紹介しておりますので、下記の URL をご参照くださいませ。

<http://ameblo.jp/teradamariko/entry-12296048981.html>

今回は「認知症への介入としての読書療法」をテーマにしています。『認知症を乗り越えて生きる』を使ってお話を進めていきます。

当初は「若年性認知症への介入としての読書療法」というテーマを想定していましたが、若年性かどうかよりも、その人の進行状況や読書傾向などの個人差のほうが大きいことから、「認知症への介入としての読書療法」に変更しました。

なお、認知症については本日ご参加の方々はずすでにある程度の知識をお持ちですので、解説は割愛させていただきます。

『認知症を乗り越えて生きる』の著者ケイト・スワファーさんには 4 月末にお会いする機会がありましたが (<http://ameblo.jp/teradamariko/entry-12270642199.html>)、私より 10 倍は処理能力が高いと感じました。そういう部分だけ見てしまうとわからないのですが、実際には本書にあるようにデオドラントとヘアスプレーを間違えるなど、日常生活には様々な困難があるのです。

認知症当事者の方が書いた本は色々ありますが、本人がここまで学術論文を読みこなして書いた本は初めてではないでしょうか。

ケイトさんは意味性認知症と診断されています。前頭側頭型認知症のひとつで、国の難病にも指定されています。言葉の意味がわからなくなるのがいちばんの特徴です。日本語の場合だと、「あなたの利き手はどちらですか？」と訊かれて「利き手って何ですか？」というように。普段あまり使わない言葉から意味が失われていき、「海老」を「かいろう」「七夕」を「しちゆう」と読んだりします。ケイトさんの場合も、本書に収録されているように詩を書いているのですが、人の詩を読んでも意味がわからなかったりするそうです。読み書きは本来なら彼女の認知症のタイプにとってはいちばん苦手な分野のはずですが、それを使ってこれだけの活動をされています。

本書では読書療法として謳っているわけではありませんが、実に多くの文献を読み込んでいて、実質的に読書療法を実践されています。そこで、本書で紹介されている主な文献を取り上げながら読書療法について考えていきたいと思えます。

まず、著者にとって大きな出来事だったと考えられるのがリチャード・テイラー博士の言葉との出逢いです (58 ページ)。「ありがとう、リチャード・テイラー」というタイトルで一章を丸ごと彼のために割いています。「彼の文章が、私が最初に見つけた認知症がある人

の書いたもので、多くの意味で彼の言葉が『私の人生を救ってくれた』と感じています」と書かれています。色々な文献を読んでも、当事者の書いたものでないと響かない部分があったようです。リチャード・テイラーの言葉に接することで、本人でなければわからないことに出逢えたのでしょう。

ケイトさんに限らず、他の認知症当事者の方々も同様のことを語っています。『認知症になってもだいじょうぶ！ そんな社会を創っていこうよ』の著者藤田和子さんも、クリスティーン・ブライデン訪日特別講演資料で「クリスティーンさんの本を読んで、認知症になってからの感覚が私ひとりが思っているのではないと安心できた」と述べています。頭痛があり、それは認知症のせいだと感じていたものの、医師に伝えても「そういう症状が出るはずはない」と言われて納得がいかなかったのが、クリスティーンさんにも同様に頭痛の症状があると本で知って納得がいったそうです。

関連して思い出したのが、うつ病を患った友人の話です。彼女はうつ病がひどい時期にやたらとげっぷが出たものの、それがうつ病の症状だとは気づかなかったそうです。後になってうつ病の症状にげっぷも記載されているのを知り、「あれがそうだったのか」と納得したそうです。

このように本人ならではの症状を知って気持ちが落ち着いたり納得したりすることはあるのではないのでしょうか。

『認知症になった私が伝えたいこと』の著者佐藤雅彦さんもクリスティーン・ブライデン訪日特別講演資料で「クリスティーンさんの本を読んで、皆、診断を受けると仕事を辞めてくださいと言われ、絶望するのだとわかった」と述べています。

レビュー小体型認知症についての体験を樋口直美さんは『私の脳で起こったこと』でまとめています。ちなみにこの本は私もかなりのめり込んで、付箋だらけにして読みました。体験を綴った日記をこれだけ読ませるとするのは文章力の高さだと思いますし、認知症に興味がある方でなくても、文学好きな方は相当興味深く読めるのではないのでしょうか。本書の中にこんな記述があります。「『静かなアリス』を読んだ。止まらず一息に読んだ。その苦しみを、まるで自分のことのように思う」（185 ページ）。『アリスのままで』というタイトルで映画化されている作品ですが、このように当事者の立場で書かれたものへの共感の大きさを感じます。

症状や診断後の思いなど、当事者でなければわからないことを知ることができる、そしてそこに共感する、ということが大きいのだと思います。

もうひとつが、ロールモデルの存在です。佐藤雅彦さんは、クリスティーン・ブライデン訪日特別講演資料で、こう述べています。「クリスティーンさんは認知症ではないと言われながらも、認知症の人の代弁をして、認知症でも話せることで、話せないという神話を打破している」。「自分の主張ができることを示してくれ、自分も講演できるのではと思った」。やはり、クリスティーンさんのような方が出てくることで可能性が開かれるということがあります。それまでは「診断されたら終わり」と思われていたわけですよね。だけど「診断されてもこんなに活動できる人がいるんだ」とわかると「自分にもできるんじゃない

いか」という思いが出てきます。

クリスティーンさんも、何が困るかという、講演ができることで「そうやって講演ができるんだからあなたは認知症じゃないでしょう」と言われてしまうのです。ただ彼女だって講演はできるけれども、ナイフとフォークを分類して片づけるなどはできません。何かを覚えているのも大変で、思いついたらメモのところに走っていきと言っていました。それくらいの苦勞をされているのです。彼女の脳は萎縮が進んで空洞が多く見られます。その脳の画像を講演で使って「これが私の脳です。こんなに委縮が進んでいるのがわかるでしょう」と自らが認知症であることを示す証拠として使っているのですが、そうすると今度は「あの画像は誰かから盗んだんだろう」と言われてしまいます。どんなにか辛いだろうと思うのですが、そんな思いをされても活動を続けておられます。

クリスティーンさんが恵まれているのは、パートナーのポールさんの存在だと思います。認知症になった後に結婚相談所で出逢ったそうです。ポールさんは、「クリスティーンには講演や勉強など、彼女にしかできないことがあるのだからそれをやればいい。家事など彼女が得意じゃないことがあるから、だったらそれは僕がやればいい」という考え方なのです。ポールさんができた方だからというのもありますし、クリスティーンさんがそれだけかけがえのない仕事をされているというのもありますが、皆がこんなふうに考えられるようになればずいぶん変わるだろうと思います。認知症のせいでできにくくなることはあるわけですし、無理にそれをさせようというのではなく、できることや残存能力に焦点を当てて活かして、得意でないことは他の人がやればうまく回る部分は多々あると思います。

クリスティーンさんが講演をすることで日本の当事者も勇気づけられ、佐藤雅彦さんも講演活動をするようになりました。その佐藤さんの講演に今度は樋口直美さんが勇気づけられるということが起きていて、『私の脳で起こったこと』56ページにも「佐藤雅彦さんの講演動画を繰り返し何度も見た。ずいぶん勇気づけられ、精神的にも落ち着く」と書かれています。

みなさんには丹野智文さんの認知症国際会議でのオープニングスピーチを資料として配布しています。丹野さんは39歳で若年性認知症と診断され、仙台を拠点に当事者の立場から啓発活動を続けておられます。以前に丹野さんに関して伺ったお話で印象的だったのが、小学生を対象に認知症についての講演をした際、「認知症になってよかったことは何ですか？」と訊かれたというものです。その発想に驚かれたそうですが、考えてみれば、新しくできた人間関係や信頼関係など、なってよかったことも確かにあるわけですね。

丹野さんのオープニングスピーチに、「私は、私よりも先に、不安を乗り越えた元気で明るい認知症当事者との出会いにより、10年経っても元気でいられることを知りました」とあります。それがクリスティーン・ブライデンさんですね。やはり、診断されて、死へ向かう道のりしか見えない状況で、このように元気で長年活動されている方の存在を知ることの意義は大きいのだと感じました。

認知症に限らずがんなど他の病気もそうだと思いますが、自分がその立場になって初めてわかることがあり、その立場ならではの共感と、ロールモデルを見つけることで生まれる希望があるのだと思います。ですから読書療法の適用ということから考えると、その病

気の当事者の方、経験された方の本を読むということがあるかと思います。

ここまでで何かご質問はありますか？

参加者 N：『認知症を乗り越えて生きる』でケイト・スワファーさんは「断絶処方」ではなく介入すること、認知症当事者である自分たちに関わってほしいということを述べています。当事者の講演を聴きに来るのは当事者だけではないと思いますが、参加者の反応はどのようなのでしょうか。

寺田：講演を聴きに来ている方々はそもそも関心が高いので、「勉強になった」という意見が多いようです。新聞記事などメディアを通して知る方も、共感までいかなくとも、気づきを得るようです。ちょうど昔前のがんの状況といまの認知症の状況が似ているのではと思います。以前はがんと診断されると終わりというイメージが強かったですが、いまでは治る病気として認識されていますし、がんがあっても働けるような体制も徐々に整ってきていますよね。認知症もちょうど過渡期なのではないでしょうか。当事者として声を上げる方々が出てきましたが、その数が増えてきて、一般的にカミングアウトできるようになって支援体制が整ってくると、どうやって仕事を継続できるかという話になっていくと思います。実際、丹野智文さんも仕事を続けています。業務内容は以前と変わりましたが、支援を受けて以前と同じ会社で働いていますし、認知症の相談窓口などもされています。『認知症を乗り越えて生きる』にあるように、若年性認知症の場合、経済的な影響が大きいのです。働かなければすぐに経済的な影響が出るので、できるだけ働けるような支援が必要になります。

参加者 H：40歳以上で認知症と診断された場合は介護保険が使えますが、40歳未満だと使えないために不具合が生じることがありますよね。丹野さんのように40歳未満で認知症になる方がいるということは、国ももっと考えないといけないんじゃないでしょうか。

寺田：そうですね。声を上げる当事者の方々が増えると変わってくるでしょうね。いまはまだ人数が少ないので、声を上げている当事者の方々も、当事者の「顔」のような存在になるため、お一人おひとりのご負担が大きいだろうなと感じます。ムーブメントをつくるという意味ではいいのでしょうし、声を上げられない方のためにご自身が前に出ることによって意義を感じて元気になれる部分もあるでしょうが、消耗してしまう部分もあると思います。だからもっと声を上げる方が増えてくればと思います。当事者の方たちも、講演活動だけでなく、ご自身のお仕事や生活があるわけですよね。丹野さんも以前からの職場でのお仕事を続けているわけですし、藤田さんも主婦として毎日のお食事を用意するのがいちばん大変だというお話をされていました。佐藤さんもたとえば携帯をなくすなど、色々と日々困ることがあって講演をするのにもハードルが高いなか、こなされているんですよね。

参加者 N：『認知症を乗り越えて生きる』を読んでから、オリンピック、パラリンピックのメダルの数を調べてみたんです。パラリンピックのメダルが多い国は、社会的に認知症などにも支援体制が整っている国なのではと思ったからです。すると、メダル数では中国がダントツで、リオのパラリンピックでは239個獲得しています。次がイギリスで147個。だけど中国が認知症を含めハンディキャップがある方々を温かく支援している国かという

と、まったく逆です。国策としてメダルがとれそうな人に訓練を施しているだけです。だけど続くイギリスやアメリカ、オーストラリア、ドイツは認知症を含めハンディキャップがある方々を温かく支援している国なのではという感じがしています。そこで日本は何位かということ 64 位です。オリンピックで強い国がパラリンピックで強いかというと、必ずしもそうではありません。社会全体が、認知症がある方に対してもハンディキャップのある人として温かく支援するようになっていかなければならないのだと思います。そういう意味で当事者の方が声を上げる意義は大きいし、マスコミにも頑張ってもらいたいですね。そうすることで理想とする社会に近づくとと思います。そんな思いもあって、先ほど、講演の参加者の反応はどうなのかお聞きした次第です。

寺田：いまの障害のお話から思いついたのですが、最近では車いすや義足など、すごくデザイン性の高いものが出てきていますよね。使う必要がない人までもが使いたくなるような。そうすると価値観も転換していきます。使うことがかわいそう、という目で見られていたのが、かっこいいという目で見られるように変わっていきます。そういうプラスの方向への変化があるのではないのでしょうか。先ほどの丹野さんにしても、爽やかな青年という雰囲気の方が認知症当事者として発言をしていくことで見方が変わっていくことはあるように思います。

参加者N：オーストラリアではパラリンピックで活躍するとアイドルのような扱いになるそうです。でも日本ではパラリンピックで活躍してもそういう扱いにはならないですよ。国による違いがあると思います。デザインのこともあるでしょうし。

参加者H：乙武洋匡さんがそういう存在でしたよね。バッシングであまりメディアに出てこなくなりましたが。

寺田：たしかに乙武さんは障害への見方を大きく変えましたよね。

参加者N：車いすでパラリンピックに出場された女性選手がいましたが、旦那さんが付き添っていました。認知症がある人もそうで、パートナーの力があると思います。『認知症を乗り越えて生きる』では、医療関係者のことはよく書いていないですよ。糾弾しています。こういう状況を変えていくのは世論や風潮ですが、それを醸成していけるといいですね。

続いて引用されているのが『病——肉体の叫び』（74 ページ）です。これは未邦訳の作品です。認知症ではありませんが、「病」を得ることで覚える苦しみへの理解と共感があるのでしょう。「『病』は私に洞察を与えてくれるとともに、私の感情や病気への反応を認めてくれました」（78 ページ）と著者のケイトさんも述べています。

樋口直美さんも『身体のいいなり』を取り上げています（『私の脳で起こったこと』204 ページ）。これは以前に「不安」をテーマに開催した勉強会で私が選書をした本でもあります。樋口さんはこう述べています。「『身体のいいなり』という本に書かれたことが、そのまま私の気持ちと重なる。そうか。がん患者と若年性認知症患者の感じることは、同じなのか。簡単に病気のことを伝えられない。自分の数年後がどうなっているのか分からない。10 年後に生きているのかどうか、分からない。だるくて、体調が悪くて、仕事ができない」。

同じ病気に限らず、何らかの病を得て、大きなくくりでの病気という共通点での共感があるのかと思います。

同じく樋口直美さんが挙げていたのが『困ってるひと』です（『私の脳で起こったこと』67 ページ）。「昨日、大野更紗著『困ってるひと』を読み終える。私はこの本を支えに生きられると思う。この人の病気の苦しみと比べれば、レビーなど何でもないと思う」。自分が病気などでつらいときはそれで頭がいっぱいになってしまいますが、もっと大変な思いをされている方のことを知ると、それで視野が広がることもあると思います。以前、心理カウンセラー向けに自分のうつ病体験をお話させていただいた際、受講生の方から、「私は自分がつらいと思っていましたが、先生のお話を聴いて、自分のほうがましだと思いました」というご感想をいただいたことがあります（笑）。そうやって相対化できるということです。私自身も、以前につらかった時期に絵門ゆう子さんのがん体験についての新聞連載をよく拝読していました。髪の毛がごっそり抜けたお話などを拝読すると、「この方ほど大変な状況じゃないな」と思って励まされていました。

次に取り上げられているのが『流行性孤独』（161 ページ）です。「私は強い孤独感とよく格闘します。知恵を求めて、ワクリー賞を受賞したイシャニ・カーパーカイエスタ博士の感動的なエッセイである『流行性孤独』を再読しました」と述べられています。孤独感や気持ちの落ち込みに対応するために何を読むかは人それぞれですが、ケイトさんの場合はこのエッセイだったのですね。

樋口直美さんは「ふと手に取った仏教の本にも救われた思いがする」（『私の脳で起こったこと』54 ページ）と仏教の本を挙げています。

佐藤雅彦さんは「私は、認知症と診断されてから、神谷美恵子さんの『生きがいについて』を、くりかえし読んできました」（『認知症になった私が伝えたいこと』46 ページ）と述べています。『生きがいについて』は私も以前に友人からプレゼントされたことがあります。何か悩んだ人が一度は読んだことがある本なのではないかと思います。また、「体の調子が悪い時は、悪いほう、悪いほうに頭が回ってしまいます。……そんなとき、星野富弘さんの詩画集は、おすすめです。私はこころが癒されて、生きる気力を与えられました」と星野富弘さんの詩画集も挙げています（『認知症になった私が伝えたいこと』117 ページ）。作品自体のよさもちろんあるのですが、身体が自由がきかないなか、口で筆をとって星野さんが創作された事実にも力をもらおうということもあるのでしょう。佐藤さんはクリスチャンなので、聖書を読むことで気持ちが落ち着くとも書かれています。

このあたりは信仰に触れるものもあればエッセイもあつたりと、人によって様々かと思えます。

次に登場する『脳はいかに治癒をもたらすか』（178 ページ）は、かなり厚手の本で、脳の神経可塑性についてまとめたものです。脳はいったん損傷を受けるともう回復不可能と思われがちですが、実は可塑性があり、訓練をすることで機能を回復させることができます。こういうことは、知っているか知らないかで行動が大きく変わってくるのではないで

しょうか。

『信念の生物学』(284 ページ) は未邦訳ですが、どのような思いを持つかで身体も変わ
ることを説いています。日本でも村上和雄氏が遺伝子にスイッチが入ると人間はものすご
い力を発揮すると説いていますが、それに通じる印象を受けました。

『認知症とともによく生きる』『認知症とともによりよく生きる』(296 ページ) はいずれ
も未邦訳ですが、論文集に近いものです。

読書療法には気持ちを整える部分と、具体的に役立つ知識と情報を得る部分とがありま
すが、これらの本は後者に該当するかと思います。また、精神的なものの力、つまりどう
いう思いを持つかでできることが変わると知るの、励みになるでしょう。

次に挙げるのはウェイン・ダイアーの著作です。実は、ページ数の都合で日本語版では
カットされてしまっているのですが、ケイトさんはウェイン・ダイアーの著作をかなり読
み込んで、音声テープもよく聴いていたのです。ウェイン・ダイアーの著作は自己啓発的
な要素があり、日本でも翻訳されています。ケイトさんは最初の配偶者を自殺で亡くした
後、ウェイン・ダイアーの著作によって物事の受け止め方を変え、人生に意味を見つける
ことを学んだそうです。

続いて『モリー先生との火曜日』(299 ページ) が紹介されています。著者のミッチ・ア
ルボムが学生時代の恩師モリー先生に会いに行きます。モリー先生は ALS で死に向かいつ
つあるのですが、だからこそ生きることが色濃くもなっています。ミッチは仕事で行き詰
まって人生に疲れていましたが、モリー先生と会うことで生きる力を取り戻していきます。
私も以前に読んでかなり線を引いていて、いまでも本棚のいい位置に入っている本です。
映画化もされていて、ある自己啓発著の著者は、つい惰性で生きてしまいそうになるのを
「何のために生きているのか」と自分に再度問いかける意味で定期的にこの映画を見るよ
うにしているそうです。

人生の意味、哲学、人生への態度について扱ったものになりますね。

ここからは、ブログと書くこと (297 ページ) について見ていきます。本書自体もケイト
さんのブログを基にしたものです。書くことについて一章丸ごと割いています。「ブログ、
書くこと、それに詩も、認知症への非薬物的介入であると同様に前向きな心理社会的介入
だと感じます」(298 ページ)、「詩を書くことやブログ、自分のライフストーリーについて
書くことが、認知症がある人の実に多くが経験する、うつ状態と無気力という『黒い犬』
を近寄せないための鍵だったと信じています」(301 ページ) と述べています。

読書療法は特に日本だと読むほうが中心になりますが、書くことの効果が大きいのだな
と感じます。以前に紹介した『刑務所図書館の人びと』でも、囚人たちが書くことによっ
て自分と向き合っていましたし、矯正教育と読書療法をテーマにした第 11・12 回の勉強会
で少年院を扱った際にも、実際には出さないけれど家族に宛てて手紙を書くなど、ロール
レタリングや日記によって書くことに力を入れた指導をしていました。私自身もそうす
が、何かあったときに、その時点ではなぜ自分が気持ちを乱されたのかわからなかったの

が、時間をおいて書くとわかることがあるので、書くことの療法効果はあると思います。

ケイトさんはブログやフェイスブックを頻繁に更新していますが、そうすることでコミュニケーションをとってもいるのです。本書にもあるように、いまでは電話に出る人もいないし、直接会って話をする時間もなかなか取れないし、ブログやフェイスブックでのコミュニケーションに救われている部分があるのかと思います。また、記憶の保持にも役立っています。認知症当事者にはフェイスブックをされている方が多いのですが、画像があるので誰なのか認識しやすく、助かるようです。こういうツールが進化していくことで認知症があっても暮らしやすくなるのかもしれませんが、もちろん、いいことばかりではなく、フェイスブックを通じた詐欺もあります。認知症がある人を選んで友達申請をしてくるのです。忘れてしまった友人かもしれないと思ってリクエストを受けると、「奇跡の薬」を売りつけられるのです。

今回はある程度読み書きができる方を想定してお話を進めてきましたが、進行した場合についても触れておきたいと思います。

読み書きがままならない場合、音声を用いた読書療法があります。イギリスではその人が子どものころに習った詩の読み聞かせをしますが、それによって昔の記憶が刺激されます。これは回想法に近いのではと思います。回想法というのは、たとえば囲炉裏など昔の生活用品を持ち出して話題にするものです。そうすると、「昔はこれを使ってこんな人と集まって話をして……」という具合に記憶を刺激することができるのです。

また、イギリスでは、人生の主要な場面を扱った写真集やイラスト集を使うこともあります。たとえば「買い物」をテーマにしたものであれば、それを見ながら、「こんなものを買って楽しかった」と話をしていくのです。「結婚」などのライフイベントを振り返って話をしていくこともあります。

読み書きが難しくてもある程度読めるものとして絵本も活用できます。村中李衣さんがお年寄りと絵本を読みあう活動をされていますが、お年寄りが絵本に対して思いがけない反応をしてくれたり、その反応にその人らしさが表れたりするそうです（『お年寄りと絵本を読みあう』）。

読み書きが難しくなると、やはり人に読んでもらったり、音声を活用したりというのが主になっていくかと思います。

ここまでで何かご質問はありますか。

参加者 N：介護施設があるところはいいですが、家族がつききりで介護しているところはどうすればいいでしょう。都会だと核家族化も進んで割り切って施設に入れることも多いでしょうが、田舎ではまだ違うと思うのですが。

寺田：お話を伺いながら、昔読んだ『じいと山のコボたち』という本を思い出しました。おじいさんと山の子どもたちという意味で、描かれているのはいまから二世代くらい前の時代です。配偶者を亡くしたおじいさんが、たとえばご飯をつくるのに鍋を焦がしてしまうなどの失敗をするようになり、家族にも煙たがられ、自分でも自信を喪失していきます。

ところが子どもたちと川で泳いで遊ぶようになると、泳ぎが得意なので子どもたちから尊敬され、自尊心を取り戻せるのです。どうやってその人ができることを見つけて伸ばしていくかだと思うのです。家の中にずっといると、「できない人、衰えていっている人」という目で家族も自分自身も捉えてしまいがちですが、本当は、違う人間関係があったり、何か違うものがあつたりすれば、もっとその人の能力を生かせるはずなのです。それなのに、日々ずっとアウェーな状況の中にばかり置かれているのはしんどいでしょう。

参加者 N：私のまわりにも、認知症がある人で子どもたちのアイドルになっている人がいます。というのも、この人は歌がうまいんですよ。子どもたちが「歌って」といってやってくると、色々な歌をうたってあげるんです。それで子どもたちも喜ぶのが、この人の支えになっていたんじゃないかと思います。なにかいいところがあるんですね。

寺田：基本的には、ささいなことで変わらと思うのです。たとえば、家族の中に体調が悪い人がいると、それだけで家族みんなが暗くなったりしますよね。そんなときにちょっと気分を変えるひとことがあるだけで違うものなので、それをどうやって一人ひとりが工夫していくかなのだと思います。介護についての講座をさせていただくと、自分自身のメンタルケアの話の際、みなさんすごく前のめりに聴いています。心の部分をどれだけ気をつけて対応していけるかが大きいですし、それを伝えていくのも大切だと思います。

参加者 H：特養の現場を見ていて、役割を強制的にとっちゃっているところがあるといます。糖尿病があるお父さん、認知症があるお母さん、そしてお子さんたちとお話していたときのことです。「お父さんのご様子はどうですか」と伺うと、いつも一緒に暮らしているお母さんが話をしてくれるのですが、娘さんが「あなたは黙ってて！」と遮ってしまうのです。後日お母さんに話を伺うと、すごくたくさん話してくれるし、しっかりしていて本当に認知症があるのかと疑うほどです。家の中ではたしかに同じ話を繰り返すことも多いのですが、私たちに対してはちゃんと外の顔になるというか、しっかりされるんですね。だから役割を全部取ってしまわなくていいと思うんですよ。とってしまふ家族が圧倒的に多いので。

寺田：役割に関連して思い出したのが、丹野智文さんがイベントで登壇された際に「リスクをとらせてほしい」と話していたことです。みんなが変にかばおうとするそうです。スコットランドに視察に行った際、当事者は「守らなければいけない存在」ではなく、自立するのが望ましいとして、その手助けをまわりが考えていたそうです。だけど日本では守るためにまわりが何でもやってあげようとするから、かえって何もできなくなっていくんですね。

参加者 H：現場だと「転倒して骨折したら家族から苦情が出るからやめてくれ」という考えなんですよね。また、転倒で怪我をしまうと市役所や県への報告などで作成書類も増えて大変になるからそれを避けようというのも大きいですよね。家族を説得して「これは機能訓練なんです」といって歩かせるようにしているという福井県の施設の話の聞いたことがあります。

寺田：そういう施設も増えてくるんじゃないでしょうか。

参加者 H：そうですね。その話を聞いたのが3年前ですから、それ以降増えているかも

しませんね。

寺田：自分が入所する身になって考えると、ある程度リスクがあっても歩かせてほしいですよ。

参加者 H：リスクをとることも必要ですよ。

参加者 N：ショートステイという制度は普及しているんですか？

参加者 H：特養であればたいていやっていると思います。家族が旅行に出かけるとか、週末だけは休みたいとか、冠婚葬祭の際の利用が多いですね。安全なところにいてほしいということで。

参加者 N：息子に比べて娘さんは厳しいですよ。でもその厳しい言葉も親は許すんですよ。きびしい言葉をどう捉えるかで良くも悪くもなると思うんですが。

参加者 H：実の母子の喧嘩はお互い容赦ないですね。こちらが入る余地がないです。暴力にはならないですが、口喧嘩がすごいです。

参加者 N：それで発散している部分もあるでしょうね。

参加者 H：それはあると思います。大正時代の九十代ぐらいの方は、すごく元気な方が多いです。頭はしっかりしているけれど身体がままたらない、だけど元気。それを看ている子ども世代の七十代ぐらいの方に体調を崩している方が多いです。それで孫世代に介護が回ってきていたりとか。それにしても大正時代の、特に女性は本当に強いですね。

寺田：そういう世代的なものってありますよね。そろそろお時間になりましたが、植西先生のほうからは何かありますか。

植西聡：読書療法に関して言うと、『あなたはゼツタイ大丈夫』という本を、ある人が老人ホームに持っていったところ、猫の写真が豊富なので、それを見て「かわいい、かわいい」といって入居者同士で話が弾んだそうです。

寺田：テレビをつけっぱなしにしている施設は多いのに、本を置いている施設は少ないですよ。そういうかわいい写真集のような本ももっとあると、共通の話題にもなりますね。情報をありがとうございます。

今回は「認知症への介入としての読書療法」について考えてきました。当事者ならではの思いを知ることがやはり大きいかと思いますので、当事者の方々にはぜひ『認知症を乗り越えて生きる』を含め、当事者が書かれた本を読んでご自身の力にいただけたらと思います。

次回は10月29日（日）に久々の講演会を開催いたします。詳細は後日ご案内いたします。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。