

📌 **いったい**

どうなっているんだい？



作：村山明彦・山口智晴

絵：くうちゃん

「にんちしょう」って なんだろう？

きいたことある ことばだけど、
よくわからない

わすれっぽく なったり、
みちに まよったり するのかな……

「にんちしょう」になった「おばあちゃん」と
「タケシ」とのやりとりをみて、いっしょに
かんがえてみよう





おばあちゃん (77さい)

- ・ 1ねんまえから いっしょにくらしている
- ・ りょうりが じょうずで、むかしはハンバーグを つくってくれた
- ・ おしゃれで やさしい おばあちゃん



タケシ (7さい)

- ・ サッカーがすきな
しょうがく1ねんせい
- ・ パパとママと、おばあちゃんと
4人くらし
- ・ すきなたべものは ハンバーグ

どうしたんだろう、 ボクのおばあちゃん

ボクが おばあちゃんと いっしょに
くらすようになったのは、1ねんまえ

おじいちゃんが しんじゃってから、
おばあちゃんは ひとりで くらしてた

りょうりが じょうずで なんでもひとりで できる
やさしい おばあちゃん

だけど、さいきんは おなべを
こがしちゃったり……





ゴミのひを まちがえるようになって…

きんじよのひとに おばあちゃん
しんぱいだって いわれて、ボクたちと
いっしょに すむことになったんだ

さいきんの おばあちゃん、
なんだか ようすが ちがうみたい

かいものに でかけた おばあちゃん

じてんしゃで おかいものに
でかけたはずなのに
あるいて かえってきたよ

「ボクに ハンバーグを作る」って
きょうも タマネギと ひきにくをかってきた

きのうも そのまえのひも
タマネギと ひきにくをかって いたんだけどなあ



まいご になった おばあちゃん

いつもは かいものについても すぐに かえってくるのに
きょうは もう3じかんも もどってこない

かいものに むちゅうなのかな？
まいごになって いるのかな??

パパが しんぱいして あわてて かえってきたよ
ボクも ママと くるまで おばあちゃんを さがしにいったよ



すっかり くらくなってから

となりまちで みつかったって
おまわりさんから でんわがあった

やっぱり おばあちゃん まいごに なっていたのかな??

いつも、ボクが あそびに いくときに
「きをつけなさい」 っていうけど、
おばあちゃんも きをつけてね





うちに かえってきたら

「もう ひとりで かいものに いっちゃ ダメ」って
パパに いわれていた

おばあちゃん おこられちゃったみたい……

かなしそうな かおをしていたよ

おしゃれだった おばあちゃん

おばあちゃんは さいきん いつも
おなじ ようふくばかり
なつなのに セーターをきているよ

よるは パジャマをきなさいって
ボクに いったのに、
おばあちゃんは いちにちじゅう
おなじ ようふく



さいきん、うわぎが うらがえしに なっていたり、
ボタンが ずれていたり、したぎが でていたり
ズボンも まえ と うしろ が ぎやくに なっているよ

ボクも たまに ママに ちゅうい されるから
おばあちゃんも いっしょだね！



ごはんの ときの おばあちゃん



おばあちゃん ハンバーグが おかずのとき
いつもボクに わけてくれる

そして、ハンバーグのときは、
いつも ボクが ちいさかった ときの はなしになるんだ
もう 100かいば きいたかな

よるごはんが たべおわって しばらくしたら
ママに「そろそろ ごはんかしら？」っていていた

もう、ねる じかんなのに……

おばあちゃん、そんなに うごいて いないのに、
おなかが すいたのかなあ？

それから70ねんご……

ボクはおじいちゃんになった

まごたちが だいすきな クッキーを かいにいったら、
おみせのひとが 「きのうも、まえのひも かってくれたから
うちに あるはずだよ」

「じてんしゃ わすれないでね」 っておしえて くれた





さいきんは、きがえをするのも
じかんが かかって、めんどくさい
むかしは かんたんだったのに…

ようぶくの まえと うしろを まちがえて
きていたみたいで

むかしの ボクに そっくりなこが、
やさしく なおしてくれた

このこは だれだろう？

おばあちゃんのアタマのせかいは？

どうして おなじものばかり かうのかな？

どうして じてんしゃ おいて きちゃったのかな？

どうして おばあちゃんは みちに まよったのかな？

どうして きがえが にがてになったのかな？

どうして おなじはなしを するのかな？



かんがえてみよう！

あなたが「タケシ」だったら、
「おばあちゃん」になんていう？

あなたが「おばあちゃん」だったら、
「タケシ」からどんなこえかけを
してほしい？



あなたは、「おばあちゃん」や「タケシ」のアタマの せかいを
どのように そうぞうしましたか？

あなたは、「おばあちゃん」や「タケシ」に、どんな こえかけを
しようと かんがえましたか？

すきなスポーツや、たべものが それぞれちがうように、あいてが
よろこぶ（あんしんする）こえかけも ひとそれぞれです
「にんちしょうのひと」という こえのかけかたは ありません

もし、じぶんが「にんちしょう」になったら
まわりのひとに どうしてほしいでしょうか？
「にんちしょう」になっても ぐらしやすい よのなかは
どんな よのなかでしょうか？

おうちのひとや おともだちと いっしょに
かんがえてみましょう
もし、ちかくのひとが「にんちしょう」だったら
どんなことに こまっているか きいてみよう



おしまい

大人向けの
読み解くヒント

❗ 道に迷う、同じものを買ってくる

アルツハイマー型認知症では、今いる場所を認識する脳の機能が低下してきて、自分のいる場所がわからなくなったり、道に迷ったりします。頭の中にあるカーナビや地図アプリが故障したイメージです。徘徊という目的無く歩き回るイメージですが、多くの人は最初に目的があって外出します。しかし、途中で「何をしに、どこに向かっているか」を忘れてしまうことがあります。自分の家を認識することも苦手になっています。



また、記憶が苦手になると、直前の自分の行動が思い出せなくなるので、自転車をお店に置いて帰ってきてしまったり、スーパーで目にした自分が好きな物を毎回買ってくることがあります。こういった上手くできないことに着目すると、とてもネガティブです。しかし、孫のタケシのためにハンバーグを作ってあげようと思いつき、買い物に行こうとしたおばあちゃんのやさしさは、認知症になっても変わりません。認知症になったら、苦手なことは増えるかもしれませんが、周囲の理解があれば何か特別な対応が必要というわけではありません。



❗ お洒落と着替え

そもそも洋服を選ぶには、行先や目的、今日の天気など、予定の把握や季節感が必要ですし、いつも同じ服装にならないためには、ここ最近着た服の記憶も必要です。つまり、非常に高度な認知機能を必要とします。お洒落な人が無頓着になるのは、認知症のサインだったりします。また、空間や形の認知が苦手になると、洋服の着方が分からずに混乱したり、化粧がズレてしまったりします。そもそも、着替えは面倒な動作なので、着替えたがらない人も多いですが、おしゃれを周囲がほめてくれたり役割があれば 着替えのモチベーションにつながります。



❗ ごはんのときのおばあちゃん

何度も同じ話をするのは、きっとそれだけタケシに伝えたい、素敵な思い出なのでしょう。ハンバーグが大好きなタケシに言いたかったことは何でしょうか。たとえ5分前に話したことも、食事したことも忘れてしまっても、タケシにハンバーグを作って、タケシが喜んで食べてくれたあの思い出は ずっと残っているのだと思います。時間の感覚を掴むのも高度な認知機能が必要です。幼児でも時間や季節の認識が難しいと、同じように誤解することがあります。例えば、珍しく朝風呂に入った後に「ねえ、夜ご飯は？」などと聞いたりします。子供の発育過程と脳の働きを考えると、日々のケアにおいて有効なヒントが転がっているかもしれません。

大切なのは… 相手の世界観に寄り添うことではないでしょうか。

身近な認知症の人に認知症を自分事としてとらえるのは、子供の方が長けているのかもしれない。



あとがき

私は、高齢者の転倒予防を専門としています。認知症高齢者は転びやすいということに興味を持ったことがきっかけです。それ以来、転倒予防活動を通じて、多くの認知症の人と関わってきました。現在も定期的に高齢者施設に伺っています。

認知症の人とお話をする、忘れっぽくなることよりも「いままで当たり前に行っていたことが、できなくなる」に困っている人が多い印象を受けました。例えば、右と左を間違える・料理の段取りが悪くなる・クシや歯ブラシなど、毎日使っている道具の使い方がわからなくなるなどです。このような困りごとが増えて、自宅での生活を続けることが難しくなってくると、高齢者施設で生活するという選択をする人（本人または家族）が増えてきます。一方、認知症の症状が進んでも自宅での生活を選択する人（本人または家族）も同じくらいいます。ここで強調したいのは「選択する」ということです。いままで当たり前に行っていたことが、できなくなってから選択するのではなく、当たり前に行っているうちにどのような選択をしたいか、大切な人と話し合ってもらいたいです。

今回の企画を考えるヒントとなったのは、子育ての経験が大きいことです。わが家には3人の子供たちがいます。彼らの成長過程を見ていると、今回紹介したようなエピソードがたくさんありました。そして、認知症の人と関わった経験が想像以上に役立ったことに驚きました。加えて、子育ての経験が認知症の人との関わりに幅を持たせてくれました。きっと、研究一筋で過ごしていたら気づくことができなかったことだと思います。

最後に、新しい気づきを教えてくれた3人の子供たちと、子供たちより手がかかるかもしれない……私の分も子育てをしてくれている妻に感謝します。

群馬医療福祉大学 村山 明彦

あとがき

私は普段から、認知症や高次脳機能障害がある方々の地域生活支援に携っています。そこで、様々な日常生活の大変さを目の当たりにしてきました。認知機能は身体機能と違い、目に見えにくいのが故の苦勞があります。例えば、足を骨折して松葉杖で歩くお父さんに「早く歩いてよ！」と怒鳴る娘さんは少ないでしょうが、記憶障害のお父さんから5分おきに「ご飯はまだか？」と聞かれれば、「さっき食べたでしょ！何度言えば分かるの！」とつい怒鳴ってしまうかもしれません。

最近、目に見えにくい大変さをヘルプマークなどで表現する動きもありますが、偏見が残るこの世の中で、認知症であることを周囲に伝えることは、まだハードルが高いです。でも、本当は当事者がその様な訴えをしなくても、困っている人がいれば、気付いた人がお互い様の精神で支え合えるとよいなあと思っています。そのため、この本は認知症の人が生活上で困ることについて知ってもらうことを目的としました。認知症だからといって、周囲の人達が、特別に「認知症の対応」をする必要はありません。一番大切な事は、認知症の本人の意向をよく聞いて、困っていることの解決方法を一緒に考えることです。認知症によって、生活の不便さはあるでしょうが、楽しく豊かに暮らす方法は沢山あります。役割があり、やりたい活動ができ、社会に平等に参加できる世の中になることを祈っています。それには、一足お先に認知症を経験されている先輩方から学ぶことがたくさんあると思います。

認知症には数十種類の様々な原因があり、症状も様々です。健常者から見れば不思議な言動も、認知症の人から見た世界観ではその言動に理由があるはずです。多くの大人から「認知症だけにはなりたくない」などの声をよく耳にします。でも、これだけ豊かで高い技術がある国だからこそ、認知症になれるまで長生きできる社会になりました。人間はいつか何らかの理由で必ず死を迎えます。長寿社会である以上は、今後も一定率で認知症の人がいるでしょう。一番大切な「相手の世界観に想いを馳せる」「認知症のネガティブな印象を少しでもポジティブにする」には、大人よりも純粋で柔軟な発想力を持つ子どもたちの力が必要だと思っています。

おわりに、いつも素敵なイラストを提供してくださる「くうちゃん」、推敲を手伝ってくれた子供たちと妻に感謝します。

群馬医療福祉大学 山口 智晴



村山明彦 むらやま・あきひこ

群馬医療福祉大学リハビリテーション学部・講師・博士（社会福祉学）

1977年生まれ。理学療法士として、主に介護保険領域でのリハビリテーションに携わる。2016年から大学教員となり2021年から現職。これまで、群馬県内の様々な介護予防事業に関与。地域在住高齢者の転倒予防・認知症予防・フレイル予防に取り組む。

妻と子ども（3人）の5人暮らし。この絵本を音読する長女（小学4年生）の姿に感無量。



山口智晴 やまぐち・ともはる

群馬医療福祉大学リハビリテーション学部・教授・博士（保健学）

1981年生まれ。作業療法士として群馬県内の病院に勤務後、大学教員となり2017年から現職。これまで、前橋市認知症初期集中支援チームリーダーなど、群馬県内の様々な認知症施策に関与。認知症や高次脳機能障害などで、認知機能が低下した人の地域生活支援に取り組む。

趣味は、妻と3人の子供たちで出かけるハイキングやキャンプ、釣り、カヤックなどアウトドア全般と畑仕事。特技は、火おこしと工作、壊れた物の修理。

〈企画・制作〉

群馬医療福祉大学 リハビリテーション学部

〒371-0023 群馬県前橋市本町2-12-1 K'BIX元気21まえばし（6・7階）

TEL.027-210-1294/FAX.027-260-1294

村山明彦・山口智晴

〈印刷・製本〉

ガップリ!の絵本 第一資料印刷株式会社

〈無断転載・複製禁止〉



この絵本は令和元年度「愛の募金」認知症対策助成を受けて作成しました