工藤公康さんと認知症と共生する社会を考える
みんなでアクション！

～一人ひとりの希望がある いっしょにかなえる仲間が広がる～

本人・地域 編

プロ野球選手として実働29年のキャリアを持つ工藤公康さんが、
全日本認知症ソフトボール大会（Dシリーズ）の開催地として知られている静岡県富士宮市を訪ねました。
認知症と共生する社会を考えるために、認知症のご本人、地域の人たちの話に耳を傾けました。
認知症の人が活躍できる社会に向け、一人ひとりの心や社会にある認知症に対する壁をなくしていくための、
「みんなでできるアクション」のヒントがみえてきました。

工藤公康さんと一緒に
認知症と共生する社会を考えたご本人や地域の人たち
左から1番目 **杉浦綾乃**さん（認知症地域支援推進員）
左から2番目 **田中光司**さん（認知症のご本人）
左から4番目 **赤池桃代**さん（認知症のご本人）
左から5番目 **赤池好子**さん（赤池桃代さんのパートナー）

“相談を待つ地域から一緒に考えてくれる仲間がいる地域へ”

「もっとやりたい」気持ちは常にあります
やっとグラウンドに戻ってきたという感じ

――田中さんは、工藤さんと同時代に野球で甲子園を目指していたそうですね。そして今、認知症の人や地域の仲間のみなさんと毎月ソフトボールを楽しんでいるそうですね。

田中光司さん（以降、田中さん）　高校は野球の強豪校に入学しました。ショートのレギュラー。3年生のときは主将もしました。甲子園には行けませんでしたね。大学に進学した後は、野球は遊び程度でした。ソフトボールは子どものとき以来です。野球経験があるので、あちこちから「入って」と声を掛けられて、再びボールを握るようになりました。

――ソフトボールの練習に参加する前と後では何か変化がありましたか？

田中さん　体を動かすことが好きなので「もっとやりたいな」という気持ちは常にあります。

――杉浦さんは富士宮市の認知症地域支援推進員（注1）ですが、ソフトボールの練習にも自主的に参加していますよね。

（注1）市町村が進めている認知症施策の推進役。認知症の医療や介護の専門的知識及び経験を有する者で、市町村と協働して医療・介護等の支援ネットワーク構築、関係機関と連携した事業の企画・調整、相談支援・支援体制構築を行う。

杉浦綾乃さん（以降、杉浦さん）　富士宮で認知症の人たちとその仲間たちがソフトボールを始めて7～8年になります。田中さんも「野球をやっていた」という話を聞いたのですぐ誘いましたが、1年ぐらい断っていましたよね？

田中さん　なんとなく気持ちが向かないときってあるじゃないですか。当時は調子が悪かったので。だんだん調子がよくなってくると体が動くようになって、楽になってきたんですね。走ることも結構できるようになったんですよ。ソフトボールは何度も声を掛けてくれていたので、「そろそろいいかな」と思って参加するようになりました。（認知症と診断されて）最初は「おかしいな」「もうダメかな」

ライフヒストリー

		0~4歳	5~14歳	15~24歳	25~44歳	45歳~
田中光司さん（たなか・みつじ）	年齢 61歳 同居家族 父、母	・富士宮市生まれ	・小学生のときに野球を始める	・野球が強い高校に進学して甲子園を目指す ・関東の大学に進学し、野球は趣味に	・東京で就職	・50代で地元富士宮に帰郷 ・うつ病と思われていたが2020年に認知症と診断を受ける ・認知症カフェの一つであるソフトボールチームに参加
赤池桃代さん（あかいけ・ももよ）	年齢 69歳 同居家族 義母、夫、マロ（イヌ）	・富士宮市生まれ		・地元高校に進学し、卒業 ・編み物学校を卒業	・26歳で結婚し、2人の子どもをもうける ・子どもの洋服を自分で作る	・ゴルフを楽しむ ・調理師 ・50代後半に調理員として勤務していた施設の厨房でお皿の枚数をよく間違えるようになる ・道を間違え自宅に帰れないことが起きる ・1年後に認知症と診断を受ける ・認知症カフェの一つであるソフトボールチームに参加
工藤公康さん（くどう・きみやす）	年齢 59歳 同居家族 妻、次男、アラン、ルリ、ベラミー（イヌ3匹）	・名古屋市生まれ	・小学生のときに野球を始める	・名古屋電気高校（現・愛知工業大学名電高校）に入学 ・高校3年のときに甲子園でノーヒットノーラン達成 ・西武ライオンズに入団後、21歳の自主トレで肩を痛めて選手生命の危機	・26歳のときに肝機能障害と診断され選手生命の危機 ・夫婦二人三脚で体質改善に取り組み、体幹強化や食事を見直す ・30代で現役最高の成績を達成	・ダイエー、巨人、横浜を経て再び西武に移り、48歳で引退 ・ソフトバンク監督 ・筑波大学大学院修士課程修了を経て、博士課程に進学

＊情報は2023年2月の取材時点

と思っていたんですけど、やっとグラウンドに戻ってきたという感じですね。

工藤公康さん（以降、工藤さん）　「おかしいな」「もうダメかな」と思っていた期間はどれぐらいでしたか？

田中さん　短い期間でした。「動かなきゃ」と自分で思ったので、できるだけ外に出て走るようにしていましたね。

ソフトボールが生活の一部にとけ込んできました やっぱり打つ方が楽しいですよね

――桃代さんと好子さんは家も近く、よく一緒に外出するそうですね。ソフトボールの練習にも2人で参加していますね。

赤池好子さん（以降、好子さん）　以前、桃代さんが通っていた施設で、ソフトボールや卓球をよくやっていました。ソフトボールチームはそれがきっかけでできたんです。

赤池桃代さん（以降、桃代さん）　だんだん、ソフトボールをすることが生活の中にとけ込んできました。

――今日もニューヨーク・ヤンキースの帽子をかぶっていますね。

桃代さん　この帽子は夫がプレゼントしてくれました。

――毎月、ソフトボール仲間とプレーしていてどうですか？

桃代さん　楽しいです。特に打つところが楽しいですね。

工藤さん　やっぱり守る方より打つ方がいいですか？

桃代さん　そうですね。打つ方が楽しいです。

今はできることを少しずつ積み上げていく感じ 「（参加して、仲間ができて）あー、よかった」

――いろいろな仲間とつながることで生活は変わりましたか？

田中さん　目標があればできるじゃないですか。そこが一番大事じゃないかなと思っています。

工藤さん　体が動くようになってくると自信につながる部分はありますか？

田中さん　もちろん。一気に大きなことはできませんが、少しずつで

きることを積み上げていくっていう感じですね。だから、認知症がよくなってきているのかなと思うときもあるんですよ。

――ソフトボールを通じて幅広い人とつながりができていますね。

桃代さん　楽しいです。みんなと話すことができてよかったです。

杉浦さん　桃代さんも田中さんも、まだ若いので病院を受診してもうつ傾向っていわれて、なかなか認知症と診断がつかなかったそうです。その後、別の病院でやっと認知症と診断されました。桃代さんも田中さんも、その病院で紹介されてつながることができました。

田中さん　今はソフトボールを楽しくやろうと思っています。どうせやるなら楽しいほうがいいでしょ。「（参加して、仲間ができて）あー、よかった」っていう感覚、ありますよ。

工藤さん　お二人を知れば知るほど、楽しいことをすること、それまでと同じように続けることがすごく大事だなと感じました。気の合う仲間と集まって、好きなスポーツを一緒にできる場所があるっていいですね。

杉浦さん　富士宮市は、一緒に悩んでくれたり、楽しんでくれたり、考えたりしてくれたりする市民がすごく多いです。おせっかいな人も多いです。「認知症だから」じゃなくて、それぞれの苦手なことを一緒に考えてくれる仲間ですよね。やりたいということを、どうすればできるだろうと考えるようにしています。

ソフトボールを楽しむ
富士宮フレンドシップクラブの
みなさん

認知症でも認知症でなくても関係ない
会話に笑いがあふれる人と人とのつながり

――認知症を悲観的に捉えるだけでなく、田中さんや桃代さんの日常生活を聞くと、みんな少し希望をもらった感じになりますね。好子さんは、桃代さんのパートナーとしてどれぐらいになるのですか？

好子さん　7～8年になりますね。ソフトボールのチームでも桃ちゃんが一番古くからのメンバーになりました。ソフトボールもだいぶうまくなったよね。

杉浦さん　富士宮のソフトボールチームは、男性も女性も関係ないし、年齢もあまり関係なかったしね。認知症でも認知症でなくても関係ないんです。最近、ソフトボールチームの実力が上がってきているんですが、田中さんが教えてくれることがたくさんあるんですよ。打ち方とか、ルールとか。毎回「さっきのダメだったよ」といったダメだしされています。（笑）

田中さん　あまりいうと悪いかなと思っているんですよ。（ソフトボールが）嫌になっちゃうと困るなって。（笑）

杉浦さん　田中さんは、私たちを褒めて伸ばしてくれるよね。

田中さん　褒めて終わりよければいいんじゃないですか。（笑）

工藤さん　その方が伸びますよね。（笑）

食事をつくる人と食べる人が交代してもいい
思いやりは与えることがあれば与えられることも

――桃代さんは57歳まで施設の厨房で調理員をしていたそうですね。

桃代さん　そうそう、調理していました。いろいろ作っていましたよ。

好子さん　利用者さんの食事を。

工藤さん　今も調理をするのですか？

桃代さん　今はやっていません。

好子さん　配偶者が食事を作ってくれるのですが、一品ずつつくるそうです。桃ちゃんに「食べるなよ」っていってテーブルに置くのですが、桃ちゃんはこっそりつまみ食いをしちゃうそうです。気づいた配偶者が「食べた？」って聞くけど、桃ちゃんは「食べていない」っていうそうです。（笑）

桃代さん　おいしいんです。（笑）

認知症という言葉を使ってもいいんじゃないの
普通につき合い普通に話しかけてくれればいい

――工藤さんはもともと認知症にどのようなイメージを持っていましたか？

工藤さん　忘れてしまったり、同じことを繰り返したりといったイメージですね。今、お二人の話を聞いていて思ったのは、認知症といわれることに対してご本人たちはどう思っているのかなと思いました。認知症という言葉が、すごく本人たちの負担になってしまっているんじゃないかと感じるんですけど、いかがですか？

田中さん　別に、普通に、認知症という言葉を使ってもいいんじゃないのかなって思います。認知症だから。

桃代さん　私は認知症って思っていますよ。

工藤さん　認知症でない人たちが壁を作ってしまって、認知症の人と話すときにすごく気を使わなきゃいけないと思う人もいると思います。でも、認知症ということを気にせず、普通に話しかけたり、付き合ってくれたりすればいいのですね？

桃代さん　それがいいです。

杉浦さん　2人ともいろいろな地域に行かれて、「こういう生活をしているよ」というお話をされています。

好子さん　桃代さんの配偶者の気持ちの変化を聞いたことがあります。認知症を受け止め、自分が桃ちゃんを支えていかなきゃいけないって決心するまで葛藤があったそうです。今はこうして認知症のことを話すことやソフトボールに参加することに理解を示してくれています。これまで自分のために一緒に人生を歩んできてくれたことへの感謝の気持ちに変わったそうです。

工藤さん　愛なんだ。すばらしいですね。

桃代さん　よかったです。（笑）

支援というと重たく感じてしまう人がいます
パートナーとして一緒に楽しむ感覚が重要

――家族の理解や絆も大事ですし、桃代さんのように地域で暮らすパートナーの存在も大切ですね。

桃代さん　（好子さんが）いなくなると困ります。あっちこっち連れて

いってもらえるので。大切な存在です。(夫も好子さんのような地域のパートナーも)両方大切です。

好子さん　支援というと重たく感じてしまう人が多いと思います。だから私はパートナーという言葉を使うのです。一緒に楽しむ感覚が重要だと思います。

――地域で好子さんのようなパートナーにつながれないという人もいると思います。また何かできることはないかと考えているものの、どうしたらつながれるのか分からない人もいると思います。

好子さん　地域の中には「つなぐ」ということが得意な人たちもいます。地域包括支援センター(注2)もその一つです。誰でも無料で相談にのってくれます。

(注2)地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援する地域包括ケア実現に向けた中核的な機関。

杉浦さん　私は富士宮で認知症地域支援推進員をしていますが、自分たちは相談を受けている感覚じゃないんです。相談事ができてから窓口に来るのではなく、私たちも地域の一員として日常会話をしている中で「少しここ困っているんだよ」とか「こういうことをやりたいんだよ」という会話が出てきて自然に一緒に解決策を考えていくようにしています。敷居を低くして「誰か話を聞いてくれる人がいる」という関係性が大事だと思います。

みんなに始めてほしい アクション!

一緒に日常を楽しめる人が必ず地域にいる

好子さん

支援や支援者というと重いじゃないですか。私は地域に一緒に日常を楽しめる人という感覚でいます。全国の認知症の人や家族の人には、そういう人が自分の身近な地域にいるんだと思ってください。誰かとどこかでつながります。

できること楽しいことを一緒に考えることから始まる

杉浦さん

できないことを支えるとかフォローしていくだけじゃなくて、できることとか、楽しいことを一緒に考えて仲間作りをしていくことが大切です。それが「認知症だから……」と先入観を持たないことにつながると思います。

工藤公康さんのみんなと始める アクション!

誰もが認知症になり得るからこそ 地域の居場所や仲間が大切

みなさんの話を聞いていて、認知症と共生する社会って特別なことではないんじゃないかなと思いました。もっとコミュニティを大事にしていく、もっとコミュニケーションを大事にしていく、そういう社会に変わっていけば、その地域には認知症の人でも子どもでも誰でも集える居場所ができていくと思います。地域ごとにいろいろな居場所があっていいと思います。それが認知症の人、ご本人の活躍にもつながると思います。「認知症は誰もがなりえる」と理解すれば、もっと思いやりを持てると思います。まず理解して考えることからだけど、やっぱり動くって大事だよね。

＊この記事はインタビューをもとに再構成しました。

information

認知症の「希望大使」ってなに?

できることを活かして希望や生きがいを持って 暮らしている姿を知って!

厚生労働省は、認知症の人からの発信の機会が増えるよう、5人の認知症本人の方を「希望大使」として任命しています。このほか都道府県ごとに「地域版希望大使」を設置することを目指しています。国の「認知症施策推進大綱」(https://www.mhlw.go.jp/content/000522832.pdf)では、このように位置づけられています。

「認知症の人が生き生きと活動している姿は、認知症に関する社会の見方を変えるきっかけともなり、また、多くの認知症の人に希望を与えるものでもあると考えられる。認知症の人が、できないことを様々な工夫で補いつつ、できることを活かして希望や生きがいを持って暮らしている姿は、認知症の診断を受けた後の生活への安心感を与え、早期に診断を受けることを促す効果もあると考えられる。認知症に対する画一的で否定的なイメージを払拭する観点からも、地域で暮らす認知症の人本人とともに普及啓発を進め、認知症の人本人が自らの言葉で語り、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができている姿等を積極的に発信していく」

認知症の人たちの声を聞きたい?

短編動画でインタビューを 見てみよう!

認知症と診断されても、自分らしく前向きに暮らしている人たちがいます。本人ばかりでなく、彼らを支えるパートナーたちもいます。全国15人の認知症の人の様々な生き方を描いた短編動画「希望の道」が参考になります。

■詳しい情報を知りたい!

(このコーナーの情報は、下記から引用、一部改変しました)

認知症本人大使「希望大使」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/kibou.html

「希望の道」―認知症とともに生きる―

https://nakamaaru.asahi.com/nakamaaru/extra/kibounomichi/

インタビュー動画は下記のURLまたは二次元コードから厚生労働省YouTubeチャンネルにお進みください

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/ninchi_hukyukeihatsu.html

「工藤公康さんと認知症と共生する社会を考える みんなでアクション!」のインタビュー記事『本人・地域編』『ミドル世代編』『ヤング世代編』は、下記のURLまたは二次元コードから厚生労働省のHPにお進みください

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/ninchi_hukyukeihatsu.html