

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～

ミドル世代 編

プロ野球で活躍された工藤公康さんはもうすぐ60歳を迎えます。
この世代は、親の老いに伴い、関わりが再び深くなっていく時期です。親は個人差があるものの、
認知機能の低下、軽度認知障害(MCI)、認知症の発症によって日常生活に支障が出てきます。
工藤さんは認知症の親と暮らすミドル世代の人たちの話に耳を傾けながら考えました。親も子も暮らしやすい社会って何か?



工藤公康さん

(妻、5人の子どもがいるほか、同じマンションの別フロアに暮らす妻の母と日常的な交流を持つ)

くどう・きみやす / 59歳。元プロ野球選手。名古屋電気高校(現:愛知工業大学名電高校)時代は甲子園でノーヒットノーランを達成。1982年、西武ライオンズに入団。以降、福岡ダイエーホークス、読売ジャイアンツ、横浜ベイスターズなどに在籍し、実働29年マウンドに立つ。2015年から福岡ソフトバンクホークスの監督に就任し、2021年に退任。2022年4月、筑波大学大学院博士課程に進学、スポーツ医学博士取得に向け研究や検診活動をしている。

工藤公康さんと一緒に

認知症と共生する社会を考えたミドル世代の人たち

- 右から1番目 岩田照賢さん
(一人暮らしの母が認知症(現在は施設に入所))
右から2番目 青沼美好さん(同居の母が認知症)

40代、50代の人を知っておきたい認知症の親と暮らす家族の願い

近所の人からの電話で気づきました

「お母さん、ちょっとおかしいよ」

— 岩田さんにお聞きしますが、どのようなきっかけでお母様が認知症かもしれないと気づいたのですか?

岩田照賢さん(以降、岩田さん) 母は同じ富士宮市内で一人暮らしをしていました。父の十三回忌の法要で母が誰にもあいさつをしないので「ちょっとおかしいなあ」と思ったのがきっかけです。月に2回ほどは会いに行っていました。そのときはご飯を持って行って「元気?」と声を掛けるぐらいだったのでよく分かりませんでした。

— その後は?

岩田さん その後、夜、家を飛び出してしまって近所の人から電話が

かかってきたことがありました。「お母さん、ちょっとおかしいよ」「話していることがよくわからないからすぐ来て」と。それから夜は母親の暮らす家で一緒に過ごすようになりました。

— ご近所の人で連絡してくれる地域なのですね。

岩田さん 母が認知症だと知らない人は、母の言動を聞いて警察を呼ぶこともありました。「男の人が家の中に入ってきた」なんて突然聞いたら、驚きますよね。ご近所のみなさんにご迷惑をおかけしたことで私も気分が悪くなって母を責めました。「夜遅くにそんなことしちゃう駄目だよ」と。でも母は「今、私が追われている状況をちゃんと理解してくれないと困る」と言ってきました。「これは本当になんだろう」と思って、私も母の認知症を受け入れるようになりました。

ズバリ ここを教えてください！



岩田照賢さん(いわた・としかた)

- 静岡県富士宮市在住。49歳
- 僧侶
- 妻、大学生、高校生、中学生の3人の子と暮らす
一人暮らしの母が認知症で現在は施設に入所



青沼美好さん(あおぬま・みよし)

- 静岡県富士宮市在住。58歳
- 富士宮市社会福祉協議会職員
- 母、子の3人で暮らす
- 同居の母が認知症で現在はデイサービスを週4回利用

Q ご家族が認知症と気づいたきっかけは？

A 母が74歳のとき、父の十三回忌の法要での言動に違和感を覚えました

A スーパーの駐車場で転倒して顔面打撲で救急搬送されましたが、転倒したこと、何を買いに行ったかを答えられませんでした。それ以降、症状が顕著になりました

Q ご家族が認知症かもしれないと思ったときの受け止めは？

A 子育てと介護の両立に不安を覚えました

A 最初は受け入れられませんでした。今は治そうと思わないようにしています

Q その後の介護への関わりは？

A 母は一人暮らしのため、私が泊まり込みで面倒をみるようになりました

A できる限り自宅で生活できるようにしたいと考えていることを遠方に住む妹と確認しました

Q 認知症カフェや患者会への参加は？

A 家族会に参加しているほか、自ら「ケアラズカフェともいき」を始めました

A 参加していません（母の思い出の庭でカフェのようなことができないか考えたことがあります）

Q 認知症ではない人たちとの間で感じた温度差は？

A 地域の人たちは、認知症の本人をこれまでと別人格として接することがありました

A 本人と話をすることについては、気後れてしまうようで、声をかけてくださる方がいなくなっていました

*情報は2023年2月の取材時点

不安と知識不足で怒鳴ってしまったことも 冷静さ取り戻し「これが認知症なんだ」と理解

——一緒に暮らすと、疲れてしまったり、ストレスに感じてしまったりすることがありますが、岩田さんご自身はどう変わっていったのですか？

岩田さん 病院で認知症と診断されたことで少しホッとしました。ケアマネジャー（注1）さんがすぐついてくれてアドバイスをいただけたので、それで母と向き合えるようになりました。ただ向き合うまでがちょっと大変でしたけれど……。認知症の母を看ていくのに不安がありますし、認知症の知識も私はなかったので。母を怒鳴ってしまったこともありました。冷静になると「これが認知症なんだな」と思いましたね。

（注1）介護保険法で規定されている専門職で正式名称は、介護支援専門員。介護が必要な人が介護保険サービスを受けられるようにケアプラン（サービス計画書）を作成したり、利用者や家族とサービスを提供する事業者との調整を図ったりする。

——向き合うまで時間がかかるのですね。

岩田さん 友人に話しても、その友人のご両親が元気だとなかなか理解してもらえず、相談になりません。本人だけでなく、家族も誰にも相談できない状況があるのです。自分の心の中では、母に悪いなと思っているのですが……。私も40代で仕事も忙しいし、自分の子育てもあったので……。生活のバランスが難しかったです。

症状の原因を考え完璧を目指すのをやめました 闘うときっと母も私もつらくなると思ったので

——青沼さんのお母様はどのような人ですか？

青沼美好さん（以降、青沼さん） 母は毎日、朝から夕方まで庭のテラスで近所の人たちとずっとしゃべっているようなタイプでした。カラオケをしたり、バイクで買い物に行ったり、社交性があって元気な母だったので、まさかうちの母が認知症になるとは思って

いませんでした。でも症状とか行動をみていると「これって認知症の初期症状だな」と思うことがありました。

——岩田さんは、医師の診断で行動の原因が分かったことで少しホッとしたそうですが、青沼さんはどうでしたか？

青沼さん 私もホッとしました。私はケアマネジャーの資格を持っていて認知症の勉強もしてきたつもりだったので、最初は症状の原因を考え、闘って、完璧を目指そうとしていました。でも、それはやめました。きっと母も私もつらくなると思ったので。冷静になるように心掛けました。

工藤公康さん（以降、工藤さん） 一緒に暮らしていて、認知症の兆候のようなことはなかったのですか？

青沼さん スーパーマーケットの駐車場で転倒したことがありました。家の電話が鳴って出ると、救急隊から「今救急車で対応しています」と。額を切っちゃいました。病院に駆け付けて「どうやって転んだ？」と尋ねても母は全然覚えていなくて説明ができませんでした。これはもう認知症かもしれないなと思いました。

——認知症の知識があったそうですが、実際に認知症の親と一緒に暮らしてみて感じたことはありましたか？

青沼さん 家族の介護、自分の母の介護となると別で、いけないことだと十分承知していたのですが、もう言い聞かせなきゃならないって気持ちになってしまい、後で反省をする毎日でした。

消えた「元気?」「今日、お茶しない?」の声かけ 悪気はないけど認知症の人との接し方に戸惑いがある

——認知症の人の家族と地域の人たちの温度差を感じたことがあるそうですね。

岩田さん 今までは母と街で会ったら「元気?」と声をかけていたのですが、認知症になってからは一歩引いてしまうのです。母が認知症になって「残念だ」と言われたのです。正直ショックを受けました。



私もそこで吐き出させてもらったんです。そしたらケアラーさんたちも「いいよ、いいよ、なんでもお話しして」と温かく接してくれたのですごく楽になりました。

工藤さん 自分の思い通りにならないとき、ストレスがたまっちゃいますよね。

青沼さん 私も同じようなカフェをつくろうと考えていました。ただ仕事が忙しくてまだ実現できていませんが……。母がご近所の人たちと毎日のように談笑していた庭のテーブルとパラソルを利用してできたらいいなと思っています。

選手、コーチ、スタッフ関係なくどんどん休め 「野球なんてもう二の次、三の次だよ」

——認知症の本人も家族も暮らしやすい地域であってほしいですね。

青沼さん 私は50代後半です。自分の仕事も波に乗ってきて、認知症の母のことで仕事に穴を空けたくない気持ちがあります。ただ母はこの家で生活したいといっているのです、それもかなえてあげたいと思っています。こういう人は各地にいると思います。例えば、企業、職場、地域でもっと認知症や介護への理解が進めば、こんな葛藤やどちらかを諦めるということがなくなるのではないかなと思います。



青沼美好さんとお母様、
2016年10月撮影

青沼さん 以前は近所の方がドアを開けて「今日、お茶しない？」と声を掛けてくださいましたが、認知症を発症してからはみんな声をかけづらくなってしまったようで、あまり立ち寄りなくなってしまいました。認知症の人への接し方にまだ戸惑いがあるのだと感じています。

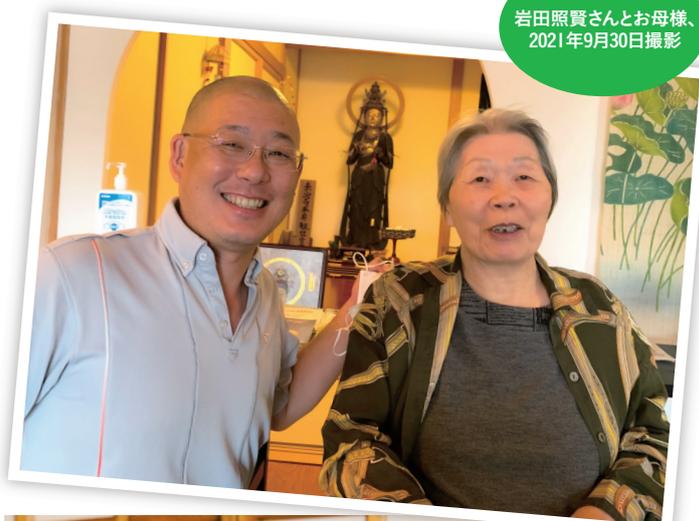
岩田さん みんな悪気はないと思うんですよ。

介護する家族同士が共感し合う場があるといい はき出せる場、居場所をつくっていききたい

——みなさんがお住まいの富士宮市は、認知症カフェ(注2)など地域での居場所づくりが盛んですね。

(注2) 認知症の人やその家族が地域の人や専門家と情報を共有し、お互いを理解し合う場であり、気軽に相談や世間話ができる。2020(令和2)年度実績調査では、47都道府県1518市町村(87.2%)で7737のカフェが運営されている。

岩田さん 私の思いを聞いてほしいけど、誰もいないという思いがずっとありました。ケアマネジャーさんが「認知症カフェが富士宮にありますよ」と教えてくれたので行ってみました。ただ、私と同年代の家族の方がいなかったんですよ。認知症の家族を介護する家族同士が共感し合う場があるといいなと思っていたので、自分で「ケアラーズカフェともいき」を思い切って作っちゃいました。



岩田照賢さんとお母様、
2021年9月30日撮影



—関係性って大事ですよ。

青沼さん 私も同僚に伝えてからは「青ちゃんお母さんどう？」って声をかけてもらえるようになりました。その一言で「今大丈夫だよ」ということもあるし、「ちょっと今日早く帰んなきゃならないよ」ということもあります。「なぜ介護で帰るの?」という一言で傷ついちゃうんですよ。こういう日常をみんなで作っていくことが大事だと思います。

工藤さん 青沼さんの職場の方は、お母様が認知症だということをおなさんご存じなのですか？

青沼さん 全員ではないですね。同じ部署のそれもごく一部の人のみです。母の体調によって急な休みをとらなきゃならないことがありますし、介護保険サービスを使うと平日の日中にケアマネジャー

さんと連絡を取ったり休んだりしなくてはいけないので。

工藤さん 僕もソフトバンクホークスの監督をしていたとき、選手やコーチ、裏方のスタッフ関係なく、家族の介護や看護、出産で休みが必要なときには積極的に休むように促していました。「行け、行け。野球なんてもう二の次、三の次だよ」と促していました。

青沼さん それってすごいですね。

工藤さん 高齢者が増えていく中で、どのような企業でも、社員に認知症の家族がいるかもしれないということ、高齢者の5人に1人が認知症という社会であることをマネジメントの中に組み込んでもらいたいですね。休めますということだけにとどまらず、サポートするところまで踏み込むことも一つのアクションですよ。

みんなに始めてほしい

アクション!

認知症であっても母は母。壁を低くして

母は母であって、認知症は一つの病気ではありません。認知症に対して壁をつくってしまう人がいるかもしれませんが、その壁を低くしてほしいです。



岩田さん

伝えやすい環境。自然に配慮できる職場を



青沼さん

認知症の親と暮らしていることを周囲に話していない人も多いと思います。伝えやすい環境が大事ですし、伝えておくだけで自然に配慮ができる職場が増えてほしいです。

工藤公康さんのみんなと始める

アクション!

職場や地域の人に 気軽に相談できる環境をつくろう

認知症と共生する社会のために大切なことは、周囲の人、職場や地域の人たちだと思います。まず、認知症の家族は、普通に接してあげることが望みだと分かりました。認知症の親のケアと自分の生活や仕事の両立は簡単ではなく、理解してもらえなかったり、困ったりしている人たちが多くいると思います。日本のどこでも隣の人に「実はこんなことがあってさ。うまくいかないんだよ。どうしたらいいかな」と気軽に相談できるように一緒にアクションを始めましょう。



*この記事はインタビューをもとに再構成しました。

● i n f o r m a t i o n ●

家族が頼れる場所がない?

認知症カフェに行ってみましょう!

認知症カフェは、認知症の人、家族、友人、地域住民、専門職によって身近に入りやすい場所で開催されています。会話と対話によって人と人とのつながりが醸成されるほか、認知症に関する情報を得ることができます。

どこにある?

みなさんの地域でどこにあるのか 探してみましょう!

おおよそ全国の市区町村にあります。詳しくはお住まいの地域にある役所の高齢者担当課や地域包括支援センターなどで、「認知症カフェはどこにありますか?」とお聞きください。

何ができる?

認知症の人や家族にとっての メリットは?

認知症の人や家族が地域のさまざまな人たちとつながることができます。誰でも認知症のことを学ぶことができます。家族にとっても専門職の人たちとリラックスした雰囲気です話することができます。

■ 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) ■



私たちの認知症カフェ

<https://www.mhlw.go.jp/content/000521784.pdf>



こんなときでも認知症カフェでつながる

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000692602.pdf>

もしも 気になるようでしたらお読みください

<https://www.mhlw.go.jp/content/000521120.pdf>



よくわかる!地域が広がる認知症カフェ

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000523084.pdf>



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チャンネルからお進みください

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

