

2020.3.29(日)  
京都新聞

北海道教育大釧路校で地学を教え、教授となり、定年退官した。長女の住む宇治市へ転居して間もない2012年に認知症の診断を受けた。それからは、もし物忘れが進んでも可能な限り自分の力で対応できるように、「備え」を心掛けている。

鍵などの自宅を使う物は常に同じ場所に保管するなどして行動パターンを一定にする。トイレの中でパニックになる可能性もあるので、鍵は掛けない。通帳は妻の元子さん(74)に預けた。

通っている教会など、必要と思うところに自らが認知症であることを伝えることも「備え」の一つだという。

伊藤 俊彦さん(76)＝宇治市

## 同情なら手助けは無用

「余計な手助けは無用」と言い切る。「できないことを格闘することになって、私は自分の力でやれることはやりたい」と考えるからだ。

「風邪だって鼻水だったり、せきだったりする。認知症も症状や思いは一樣でなく、人によって違うでしょう」

「かわいそう」と同情しながらも、レッテル貼りしてその人を覆い隠す。それは、その人の全人格を否定することだ。目を合わせて話を聞き、何を望んでいるのか、その人をしっかりと見てほしい。人と人の関わりという、当たり前の接し方をしてほしいとの思いがある。

18年10月から市内にある京都認知症総合センターで、診断を受けて間もない人や家族の相談に乗る「ノックノックももん」を元子さんと一緒に始めた。「認知症の本人が窓口になる場が必要だ」と、センターなどに動き掛けて実現した。月2回、コーヒーなどを飲み、和やかな雰囲気です。

自らの経験も話す。自分も診断直後は「訳が分からなくなることが恐ろしい」と不安を募らせたが、「落ち込んだってしょうがない」と踏ん切り、備えに取り組んだ」と。

「診断を受けた人が安心を得られるように、今の自分の姿を見てほしい」



「認知症で付き合っていく気持ちで過ごしたい」。診断を受けた人の相談に乗る会場で語る伊藤俊彦さん(中央)。11日、宇治市・京都認知症総合センター「カフェほろお」

第1部おわり

連載「700万人時代 認知症とともに生きる」への感想や意見、皆さんの体験をお寄せください。〒604-8577 (住所不要) 京都新聞文化部「認知症とともに生きる」係へ。ファクスは075 (241) 3959、メールはhome@mb.kyoto-np.co.jpへ。