

『いまここカフェ』通信 vol.9 ~リーフレットの紹介~

令和5年3月発行 発行元/千葉県若年性認知症専用相談窓口

若年性認知症と診断された人と一緒にリーフレットを作りました。「何かがおかしい」と自分で気づき不安になる時期に、「あったらよかった」リーフレットです。作成過程でのやりとりなどをご紹介します。

何かがおかしいけれど.. 受診前の気持ち

何かがおかしいけれど...

受診前 の気持ち

寝れば治る、じゃなくて、
頭が重い感じを
ずーっとひきずる感じです。

これって何なのかな検索しても、
納得できる答えがなかったん
ですよ。
認知症のチェックリストをして
も「そとまでは当てはまらないな
...」と思っていました。

覚えていようとするんですが
難しかったです。

記憶がボカッと抜けるのは
仕事のストレスだと思って
たんですけど、でも仕事がひとりで
もたらなくなりました。

診断がついた時や、若年性認知症支援 コーディネーターに相談した時の気持ち

- とりあえず、何が原因かわからない状況
からは抜け出せました。
- 病状だと伝えたら、職場の人が優しくなって
仕事の配慮してくれるようになりました。
- これからどうなるかわからないけど、
何かあったらここに相談すれば良いのだと
わかったことがよかったです。
- 60歳未満でいるし、職場に迷惑をかけられるの
が嫌で退社しようと思っていたんです。
でも、相談して傷病手当金や失業保険のこと
教えてもらえたのはとても助かりました。
- 障害者手帳や障害年金は気持ちがついて
いきなりすぐに申請はできません。でも
でも情報を持っているといないのでは
大きな違いです。

若年性認知症も 早めの受診が重要です

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。認知症は誰にでも起こりうることで、原因疾患は様々で、早期治療で進行を遅らせることができるものもあります。また診断後に利用できる制度には初診日が関係するものがあります。早めの受診が重要ですが、本人が気づいていない状況なら、周囲のサポートが必要です。若年性認知症コーディネーターは、勤務先の方から相談にも応じます。

私達今日仕事
頑張ってます

トラブルがそんなに
多しんのかな?

本人と周りの気持ちは違うかも

職場が何らかの
都合で休んだり、病状に
対応していいのかな?

どうも憂鬱な感じがする
病気かも?

千葉県若年性認知症専用相談窓口
043-226-2601(直通)
月・水・金 9時~15時(祝祭日年末年始除く)

※相談受付時間は変更の可能性があります

若年性認知症の診断がついたら

若年性認知症の 診断がついたら

「すぐに」若年性認知症支援
コーディネーターに相談を

「知らなかった」
「知っていたら違っていたかも...」

そんな不利益を無くす為に、若年性
認知症と診断された方と一緒に、こ
のリーフレットを作りました。
仕事を続けるなど重大な決断をする
前に、ぜひご相談ください。

若年性認知症支援 コーディネーターの役割

- お話しを伺い、
これから何を一緒に考えます
- 「これからどうなるの？」
「どうしたらいいの？」
お気持ちをあなたのままお話しください。
ここからあなたと一緒に考えたい行きます。
診断されたご本人やご家族だけでなく、
勤務先や支援者の方にもご相談ください。
- 利用できる制度を紹介し
ます(経済的なものの場合)
- 「つどいで交流を求めます

若年性認知症のつどい
「いまここカフェ」

「いまここカフェ」はピアサポートの場です。
ピアサポートは同じ境遇にある方が仲間同士
で支え合います。若年性認知症と診断された人
やご家族が参加しています。

診断がついたら 初診日から
6ヶ月 初診日から
1年6ヶ月 退職を
決める前に 退職
65歳

千葉県若年性認知症専用相談窓口
043-226-2601(直通)
月・水・金 9時~15時(祝祭日年末年始除く)

※相談受付時間は変更の可能性があります

【自分で、あれ？何かおかしい...と思ったころの気持ち】

- Q どんな感じだったんですか？
A うーん。寝れば治る、じゃなくてずーっとひきずる。土日仕事のこと考える。早く起きる。睡眠に影響がある。重い石が乗っかてる感じ。
- Q 起こり始めた。頻繁に起こり始めたってことですね？
A 調べて、更年期かなって
- Q なんでだろう？って？
A 原因は仕事のストレスとわかってた。改善しようとしたが上手く行かなかった。
- Q どうして仕事のストレスと思った？
A 家では何もない。ネット検索では答えがはっきり出なかった。
- Q 落ち込みはあった？
A 自分ではなかった。周りからミスが多い、覚えが悪いと言われた。
- Q 新しい仕事？
A 微妙なんですけど。周りは2-3年前に一度覚えた仕事なのに、って言う。自分ではパソコンも違うのに、と思っていた。私が仕事を覚えないと、周りがまわらないとあって。「検査してみたら？」と言われた。
- Q いきなり検査ってかなり突飛なことに思えます。
自分が思っているより、周りはミスが多いと思っていた？
- A そこはどこまでかわからない。この状況を把握するために検査を勧めたのだと思う。
- Q 納得したの？
A まあ医療に抵抗がなかった。ただ正直、納得してはなかった。
嫌な気持ち。でもはっきりさせたほうがいいんだろな、と。



【 診断された、今の気持ち 】

Q 今の気持ちは？気分の落ち込み以外は、認知症だと意識しないっておっしゃったけれど
A でも自分でもアレって思うことがあった。5千円札と1万円札を見てるようで見てない。
言葉がでない…。情報が増えるとアレって思う。もしかしてこれが認知症の症状かになって。
認知症のパンフレットをみると「食べたことを忘れる」とあって。
さすがにそこまではないよな、と思ってた。

Q 何となくわかってきたって感じですね。
パンフレットに本当初の初期にはこんなこともあります、
とあればみんなもわかる感じかも。

その時の自分の中の「認知症」という帰結は？

A まさか、と。診断は「疑い」だったので、もし本当に認知症だったらどうしようと。
でも職場に伝えたら職場は落ち着いた。

Q 複雑なのは「ホントに？」「これからどうしよう？」比率はどちらが重かった？

A うーん。「これからどうしよう」の方が大きかったかも。

仕事を続けられるのか 症状はどこをみても「ひとそれぞれ」と書いてあるので、
どう対処すればいいのかわからなかった。「人それぞれってなんだよ」「見通しもたてられない」と

Q ほかに「どうしよう」と思ったことは？

A 「仕事」が一番。「いつまで続けられるか」。サポートがあれば、まだまだ続けられるのにつて。

Q あとは？

A うーん。子どもがいたので。

Q 子どもをどうするべきか？っていうのは色んな要素がある。一番重たかったのは何かありますか？

A ただ、子どもにかかる不安はなかった。夫がいるので。いつ話そうかな、とか。

子どもと一緒に生活が、いつまで、という先の見えない不安があると思う。

お金の心配はないが、病気の話いつしようか。でも結局は自分で切り開くだろう、と。

Q 他に支えがあるから 何とかなるんだろう、と思っているんですね？

他にどんなことが良い影響があるんでしょうか。

A 「大丈夫だよ」「見捨てないからな」と夫に言われた。

Q その時の気持は？

A 「良かったな」「子どもには話さないだろうな」とか

Q 他に社会資源としてはどんな関係がありますか？

A 職場の上司が理解してくれたこと。



新しい話が入ってこない



役にたちたい

【 若年性認知症支援コーディネーターに会った理由 】

Q コーディネーターに会うように勧められた気持ちは？どうして、会おうと思ったのですか

A ひとまず話を聞いておいた方が良いかなど。(会って)安心はできました。

もしも仕事ができなくなったら こういう道があるんだ、ここに電話すれば良いんだと思いました。

リーフレット作成にあたっては、若年性認知症と診断された
5名の方が“作成委員”となり、インタビューに答えてくださ
いました。聞き手は芦原正勉さん。手書きイラストは稲田玲子さ
んです。“いまここカフェ”で芦原さんはピアサポートの場づく
りで、稲田さんはグラフィックレコードや料理で会の運営を手
伝っていただきました。リーフレットの構成はNPO法人わっかの
宮本亜佳音さんです。

皆さんのおかげでリーフレットが完成しました。一人でも多く
の方にリーフレットを手にとって頂きたいと思います。

千葉県若年性認知症専用相談窓口

TEL 043-226-2601

(月・水・金 9-15時 祝日・年末年始除く)

リーフレットや「いまここカフェ通信」は
千葉県ホームページからダウンロードでき
ます

若年性認知症 千葉県

