

認知障礙症，對任何人來講，都是近在身邊的事情。日本六十五歲以上人士中，包括有輕度認知障礙的人在內，患者總數逾八百萬人。也就是說，六十五歲以上大約每四人中就有一人患有認知障礙，以日本總人口計算，大約十五人中就有一人。（編註：根據香港認知障礙症協會，本港每十名七十歲以上長者便有一名患者，八十五歲以上患病比率更高達三分之一。）隨便到哪條街道的小區走一走，見到的家家戶戶中間，就有相當多患認知障礙症的人或是與認知障礙症有關聯的家人。認知障礙症，已經極為普遍。

身處這樣的社會中，我們應該關注到那些身患認知障礙症還能過上更好生活的，以及希望更好地活下去的人們。這些人，並沒有因為自己有認知障礙症就在想「不得不把所有東西都放棄」。他們沒有把注意力僅僅對準在認知障礙症的負面部分。

試著稍稍換個角度看，也可以這麼想：正是因為今後的生活大大地改變，意味著可以實現一趟「新旅程」了。增加家人們相處的時間，比起以前，也許就能更好地互相理解。也能夠明白到，今後將要過的日子，不是那種總會失去些什麼的光陰，而是會獲得至今未曾有過的感受，創造出從未有過的收穫的時光。而如何過好這份無可替代的寶貴時光，全看我們自己的了。

我們採訪了認知障礙症患者及其家屬，還有給予他們幫助的各方人士，一同探討「如何與認知障礙症共存」的方法。為了使這些方法讓其他人也能日常使用，本書整理了四十個相關語句。將「與認知障礙症共存」理解為一場「新

旅程」而整理出的語句，我們把它們叫做「旅程的關鍵字」。本書中介紹的「旅程的關鍵字」，即「與認知障礙症共存的啟示」，衷心希望各位活用到實際生活當中去。

目錄

推薦語	4
前言	10
本書特色	16
如何閱讀本書	20
「旅程的關鍵字」使用方法	24
1 新的旅程	
2 邁向旅途的一步	
3 出發時的招呼	
4 旅程的計劃	
5 旅程的夥伴	
6 能做的事情列表	
7 自己的日課	
8 表現自己的房間	
9 熟悉的場所	
10 結識好的前輩	
11 改變流程	
12 享受當下	
13 自我介紹的道具	
14 自我表現	
15 語言的禮物	
「本人」的旅程關鍵字	30





「家人」的旅程關鍵字

- 16 攜同並進
- 17 團隊領袖
- 18 我家的專家
- 19 三種連繫
- 20 不經意的告白
- 21 活躍的機會
- 22 為了夢想的準備
- 23 幽默有趣

88

- 24 日常聊天
- 25 看到的世界
- 26 自己的時間
- 27 轉換心情的竅門
- 28 傾訴煩惱
- 29 特別的日子
- 30 各個年代的人
- 31 開心節目委員會
- 32 細微的留意



「大家」的旅程關鍵字

- 33 從自己的工作開始
- 34 當場給予幫助
- 35 守護支援者
- 36 個人的交往
- 37 彼此交融的活動
- 38 創造工作的機會
- 39 傳遞聲音
- 40 溫暖的設計

158

- 尋求更多的「旅程的關鍵字」
- 從社會各立場出發的活用創意
- 後記
- 感謝辭
- 參考文獻
- 編著者介紹

210 207 205 200 194 192

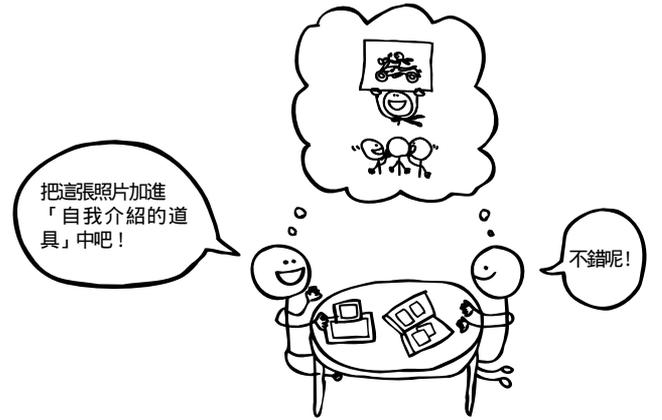
本書特色

本書集結了「如何與認知障礙症共存」的積極且具有實踐性的方法。總共有四十個方法，全都是根據採訪患有認知障礙症仍向前看的人及他們周圍的人，以及實際事例等收集而成。也就是說，現實中確實有人日常實踐著這些方法，過得很有活力。

這本書不是教科書，並不是要讓讀者一定全都跟著照做，而且也沒有必要全都採納。各位覺得自己可以立馬上手的，符合自己情況的，或者有一想這樣做」的念頭的，首先請在實際生活中嘗試一兩個方法。通過這樣一小步一小步的行動，就能朝著過得更好的目標慢慢地改變日常狀況。

本書還有另一個比較大的特點，就是給每個「方法」都取了名字。例如，「有一個本人可以單獨去的，家人也知道的常去場所」這個方法，取名為「熟悉的場所」；「帶著自己的照片，邊給別人看邊做介紹」則取名為「自我介紹的道具」。

像這樣取個名字，就能將該方法以「詞彙」形式掌握，本人也好家人也好，還有身邊所有給予支持的人們，更容易記住並且提起這個方法，比如「不要把那家咖啡館定為『熟悉的場所』吧。」「把這張照片當作『自我介紹的道具』好了。」將如何過得有活力的方法，以這種「關鍵字」的方式共享，不僅能解決正面臨到的問題，還能事先迴避掉今後可能會直面的問題。從這點來講，具有非常大的意義。



本書中介紹的方法，都與「與認知障礙症共存」有關。通過把裡面的內容介紹給更多人，希望讓患有認知障礙症人士的人生過得更加有活力——這是我編著本書的動機。有意識地記住四十個新「詞彙」，把每個方法（關鍵字）都過目一遍。將其中的一些方法（關鍵字）運用到日常生活和會話中去——希望大家嘗試這樣起步。

如何閱讀本書

本書中的四十個「與認知障礙症共存」的方法（旅程的關鍵字），每篇的開首，以大字體顯示了該「旅程的關鍵字」的「名字」。它不單是標題、摘要，更是該方法的「名字」。把這個「關鍵字」作為詞彙運用到會話裡，非常重要。

插圖下方，寫著在何種「狀況」下使用這個方法。下一頁的「那時」，寫著在那種狀況下容易發生怎樣的「問題」。即使現階段還未遇到那樣的問題，只要「狀況」符合，今後保不會出現那樣的「問題」。

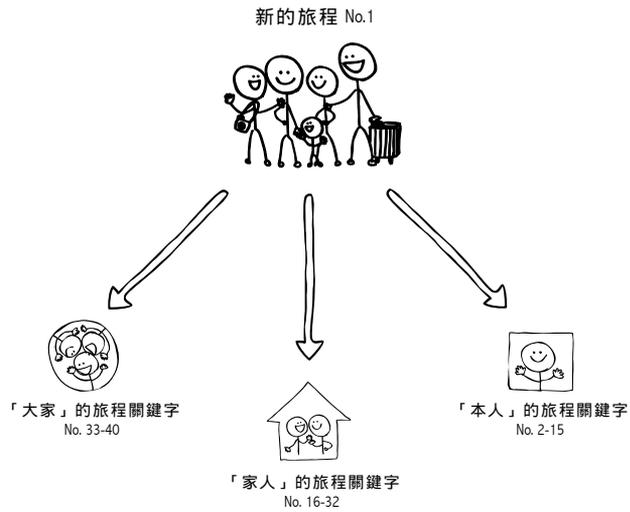
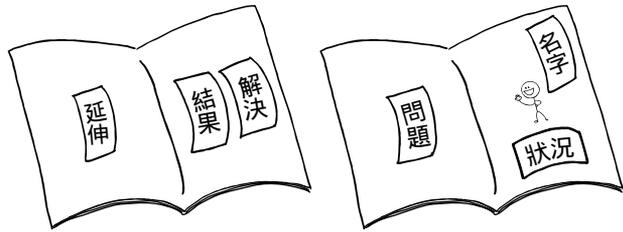
再下一頁的「所以」，寫著「解決」這一問題的方法。此處內容，說到底只是一種思考方式。至於實際操作的步驟等，並沒有寫得那麼詳細。因此，請大家邊思考自己要如何實現，邊進行閱讀。然後到了「於是」，寫著實行這一方法後，可以期待會產生怎樣的正向結果。最後還有「延伸」，介紹了相關的其他方法。

「旅程的關鍵字」，從「本人」、「家人」、「大家」三個不同角度，具體分成三組。每一組都總結了該角色立場上經常碰到的問題以及解決方法。

首先，我認為讀者可以從屬於自己立場的那一組開始閱讀，但請也務必讀一讀其他組別的「旅程的關鍵字」。這樣就能知道處於每個立場上會有的問題，並一窺解決問題之後的光明未來。如此一來，我們就可以一同攜手創建更正面的未來了吧。像這樣，患者本人、家人以及大家，一邊互相支持，一邊「與

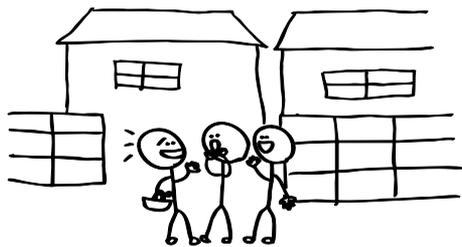
認知障礙症共存」，這正是編著本書的目的。

另外，這本書不是以「怎樣做比較好」的忠告式，而是以「我會怎樣做」的主體表達來撰寫的。這是因為作者希望大家，以自己為主語來閱讀書中的各種方法；不是從別人那裡聽到建議，而是從自己內心出發，以面向未來而實踐方法的心態閱讀此書。



不經意的告白

像閒話家常一樣提出來。



家人患有認知障礙症的事情，還沒有跟同事和鄰居說過。

那時

對於家人患有認知障礙症的事情，人們很容易覺得不好向周圍人開口，於是只能獨自默默承擔。

那麼在什麼時候，以什麼方式說出來比較好呢？首先患病這件事本身比較難說出口，加上一般談起認知障礙症，都會想到走失、迷路等刻板印象，所以更不容易坦率地講出來。不說不說，時間就這麼過去了，這個話題變得越來越說不出口。

所以
不需要去製造什麼特別機會，而是像聊家常一樣不經意地提到就好。

比如，買東西回家路上或遛狗的時候，清掃院落的時候，或者上下班時在車站遇到的時候，這種日常的狀態恰恰是最適合打開話匣子的時機。這種時候，可以試著說「前一陣子家人去醫院，被診斷出有認知障礙症了」等等。談話最後，還可以加一句「接下來的日子可能會需要您的幫助，到時請多多關照啊」，自然而然地結束對話。

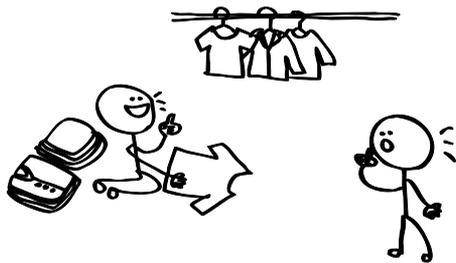
於是

您不再是一家人默默承受，也不會因說不出口而煩惱了，當您嘗試說出來以後，站在您這邊的人就會慢慢增加。在您告知過的對象中，可能會有願意傾聽您的人，也會有提供各類信息的人。當然，這其中也許會出現持有偏見的人，使您受傷。不要在意他們的話語，只與值得信賴的人建立關係。

延伸

- 17. 團隊領袖（頁九十四）
- 19. 三種連繫（頁一百零二）
- 35. 守護支援者（頁一百六十八）

微力亦是貢獻。



努力做好護理工作，代替本人做了很多事情。

那時

本人能做到的事情您總是代勞，漸漸地本人無事可做，最後變得什麼都做不了。

代替本人做所有的事，並不是護理的工作。如果總是代替本人去做本來能做到的事情，會使其感受不到生存的價值，對大腦的刺激也會減少，身心都變脆弱。對本人來說，有時候也想做些什麼，可是又擔心造成多餘的麻煩，可能自己也不容易說出口。

所以
需要製造一些機會，哪怕是一點
小事，讓本人產生「好，我來做
做看吧！」的動力。

比如說，自己夠不到的地方，對本人說一句「請幫我
一下」這種小事也可以。「活躍的機會」不僅可以在
家裡製造，有其他人在的場合也可以。比如吃飯的時
候，請本人帶領大家說「乾杯」，製造類似這種小小
的「活躍機會」就很好。

於是

本人也會覺得自己不僅僅是被動地接受監護，而是自
己也有所貢獻。這樣可以促使本人產生積極向前的情

緒。而且，一起做些什麼的時候，共同協作達成目標，
對本人和家人來說都是很充實的一段時間。另外，在
家庭以外的「活躍機會」，也是促進本人在社會中承
擔角色，與他人建立關係的良好機會。

延伸

- 7. 自己的日課（頁五十二）
- 32. 細微的留意（頁一百五十四）
- 38. 創造工作的機會（頁一百八十）