

認知症の人や家族にやさしいまちづくり

# 小さな本棚

～本人からのメッセージ編～



公益社団法人 福岡県作業療法協会

## 小さな本棚を通した みんなにやさしいまちづくりを目指して

現在、我が国では、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。その中で、認知症は皆にとって身近な病気であることを、普及・啓発等を通して社会全体で確認することや認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進が求められています。

私たち作業療法士は、皆さまの興味や関心を大切にしながら、個々のニーズに合わせて適切なサポートを提供し、人生（という物語）を楽しむ機会を提供しています。そのような私たちの専門性を踏まえて、福岡県作業療法協会では、「小さな本棚 本人からのメッセージ編」を作成しました。ぜひ、ご利用ください。

公益社団法人 福岡県作業療法協会  
会長 竹中祐二



## 小さな本棚を通した 認知症の人にやさしいまちづくり

本は、感動したり、共感したり、勇気づけられたりと、人生を豊かにする力を秘めています。「小さな本棚」を手にした皆さんも同じような経験があることと思います。

福岡県作業療法協会では、本冊子「小さな本棚」を作成し、皆さんの人生をより豊かにする本との出会いのお手伝いができればと考えました。

「小さな本棚 本人からのメッセージ編」※は、認知症を抱える本人からのメッセージが記されたたくさんの本から作業療法士が厳選した10冊を取り上げました。本を読んだ作業療法士のコメントをもとに、興味のある本を手にするきっかけにさせていただけると嬉しいです。

「小さな本棚」を通して、お一人お一人にあった本との出会いにつながり、認知症にやさしいまちづくりのきっかけとなることを願っています。

公益社団法人 福岡県作業療法協会  
保健福祉部 担当理事 都甲幹太



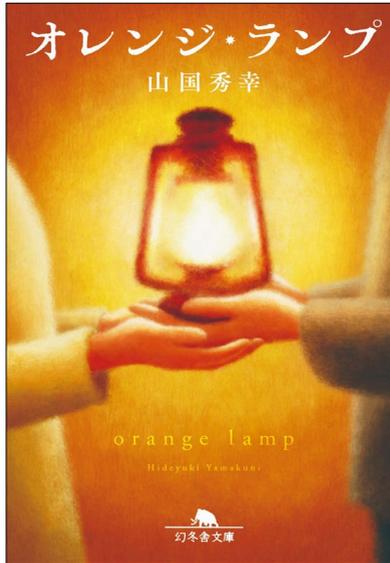
※「本人から」と「本人の言葉を代筆した」書籍

## オレンジ・ランプ

著者名：山国秀幸

出版社：幻冬舎文庫

出版年：2023年



認知症っぽくない・・・

周りの人からよく言われるそうだ。

「認知症っぽい」ってなんだろう。

周りの環境の工夫や家族の支え、多くの仲間たちとの出会いによってより良く生きることが出来る。

実在の人物をモデルにした物語

※青字は本文引用となります

# アルツハイマー病になった母がみた世界 ことすべて叶うこととは思わぬけど

著者名：齋藤正彦

出版社：岩波書店

出版年：2022年



「一日一日呆けが進んでゆくようで恐ろしくて仕方がない」

「すべてが叶うこととは思わぬながら、自らの歩みをたがえず進み得るように努めよう」

認知症専門医の息子がたどる、母が日記に残した20年の思い。

※青字は本文引用となります

# 記憶とつなぐ 若年性認知症と向き合う私たちのこと

著者名：下坂厚 / 下坂佳子

出版社：双葉社

出版年：2022年



妻が「わたしのことを忘れてしまうん」、  
忘れられることが悲しい、怖い、つらいと。

「ぼくの中にあるよっちゃんの記憶が  
失われたわけじゃない。かけがえのない  
時間は決して消えない。」

互いを思いやる温かなところ。

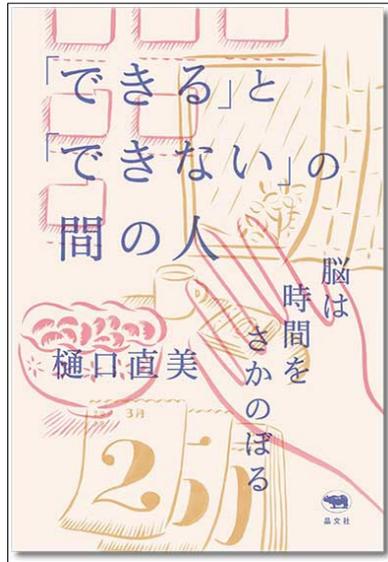
※青字は本文引用となります

# 「できる」と「できない」の間の人 脳は時間をさかのぼる

著者名：樋口直美

出版社：晶文社

出版年：2022年



レビー小体型認知症の進行で、これまでの生活に不具合が出てくる。

そんな自分を受け入れ、コロナ禍とともに一変していく生活をユーモアを交えながらつづるエッセイ集。

できなくてもなんとかなる、大丈夫と勇気づけられる一冊。

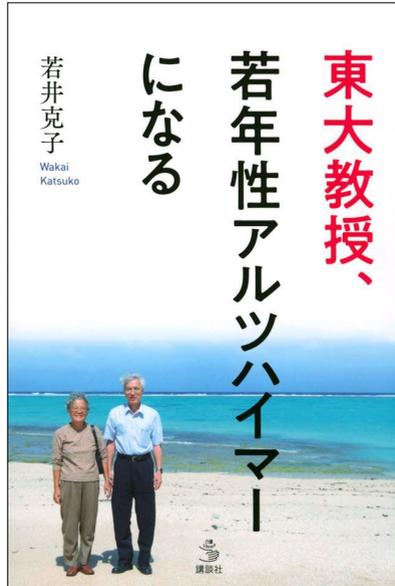
※青字は本文引用となります

# 東大教授、若年性アルツハイマーになる

著者名：若井克子

出版社：講談社

出版年：2022年



「人柄が変わった、人間性が壊れている」、  
そんなわけではないと思う。  
かえって深まるものもある。  
晋の場合、正義感、優しさ、謙虚さ。

何もできないと思っている人に、  
「そうではないんだよ」と  
夫妻からのメッセージ。

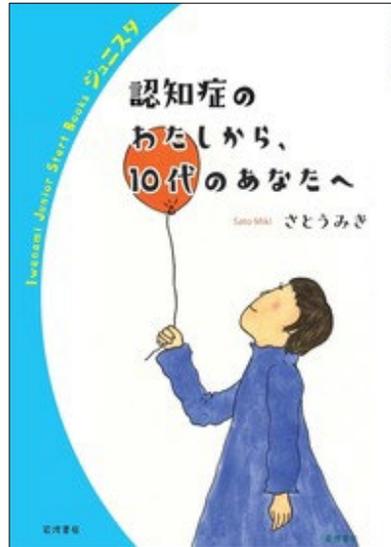
※青字は本文引用となります

## 認知症のわたしから、10代のあなたへ

著者名：さとうみき

出版社：岩波書店

出版年：2022年



若年性認知症の診断は私の人生は終わり  
そう思わせるものでした  
発達障害を持つ息子と多くの支援者と認知症と  
いう名の旅に伴走し、今の自分が一番好きと思  
えるようになりました

人生の通過点は終点ではありません  
わたしからのヒントがあなたを灯す光になると  
信じて

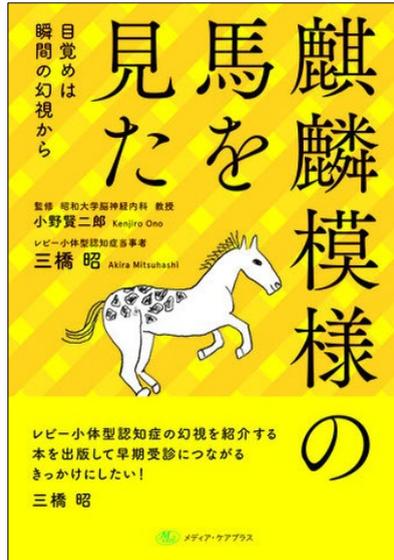
※青字は本文引用となります

# 麒麟模様の馬を見た 目覚めは瞬間の幻視から

著者名：三橋 昭

出版社：メディア・ケアプラス

出版年：2020年



レビー小体型認知症の幻視体験を区立図書館館長を務めた筆者が「手書きイラスト」で表現。

認知症になっても、負のイメージで認知症と付き合わなくても大丈夫。

幻視の考え方が変わる一冊

※青字は本文引用となります

# 認知症でも心は豊かに生きている

認知症になった認知症専門医 長谷川和夫の100の言葉

著者名：長谷川和夫

出版社：中央法規出版

出版年：2020年



認知症は特別な病気ではなく、暮らしの障害。認知症になっても自分らしい生き方を続けられることを知ってほしい。

自らも当事者であることを公表した著者が、大認知症時代を生きる私たちに伝えたいメッセージの数々。

認知症が不安な高齢者、周囲で支える家族や介護従事者に寄り添い、大切なことを教えてくれる。

※青字は本文引用となります

# お母さんは大丈夫 ～認知症と母と私の20年～

文：楠章子

漫画：ながおかえつこ

出版社：毎日新聞出版

出版年：2019年



認知症を発症した母の家族介護を、やさしく描いたエッセイ。

20年間の介護生活と共に成長していく家族。

父の葬儀の際に母がとった行動とは!?

随所に含まれる4コマ漫画も、作者が母を介護することになった「運命の意味」を見いだせたからこそその魅力的な内容となっている。

# 認知症の私からあなたへ 20のメッセージ

著者名：佐藤雅彦  
出版社：大月書店  
出版年：2016年



認知症の苦悩を乗り越えて「認知症を生きる」ことを人生の一部として捉えた、筆者の思いが詰まった20のメッセージ。

特に印象的だった2つをご紹介します。

「できること、ではなく

“したいこと”をすればいい」

「自分が自分であることは

何によっても失われない」

※青字は本文引用となります

## 編集後記

編集作業は初めての経験でした。

「小さな本棚」には、ネーミングを含めて私たちの想いを載せています。今までとこれからの「小さな本棚」を紹介します。

本の海の中から選んだ10冊。

今では当たり前「本人からのメッセージ」、  
今までの誤解を解くきっかけになり、  
同じ境遇の人にとって、これからの力になる。

本の力を信じる私たちは、

「小さな本棚」を多くの人に届けたい。

小さな本棚  
本人からのメッセージ編

作成委員

高木邦男（北九州市立八幡病院）

谷川良博（令和健康科学大学）

都甲幹太（介護老人保健施設 あやめの里）

福満裕（日明病院）

協力者

重野彩香（あやめ訪問看護ステーション）

永井邦明（令和健康科学大学）

長野久美子（介護老人保健施設 水光苑）

平田海空（戸畑リハビリテーション病院）

藤本彩世（日明病院）

**公益社団法人 福岡県作業療法協会**

〒802-0044

福岡県北九州市小倉北区熊本1丁目9-1

ONE OFF第2ビル101号

電話：093-952-7587



福岡県作業療法協会HP



公益社団法人

福岡県作業療法協会

Welcome to Fukuoka OT Association