



当事者が書いた本と 著者からのメッセージ

認知症当事者や、認知症関連の本を書かれた著者、携わった方たち計10名の方から、上越市のみなさんへのメッセージをお寄せいただきました。

紹介されている本が貸出中、または他の図書館所蔵の本は、予約ができます。カウンターでお申し込みください。



協力：上越オレンジパートナーのみなさん

著者・大石 智さんからのメッセージ

認知症のある人の生きづらさの理由に認知症への偏った先入観があります。

この先入観は認知症のある人に過度な不安、恥の意識を与え、周囲の人に認知症のある人に生じる変化を認知症のせいにする決めつけを与えます。先入観を形成し拡散するのが言葉です。でも望ましい言葉は先入観を弱めます。

望ましい言葉が私たちの中に備わったなら、社会は認知症のある人の生きやすい構造になるのではないか、そんなことを願ってつづりました。



著書『認知症への先入観をほどく』 新興医学出版社 直江津所蔵

著者・内田 直樹さんからのメッセージ

「認知症になると何もわからなくなる」「認知症になりたくないから予防法を知りたい」って思っていないですか？

認知症を恐れて予防しようとする、かえって認知症の進行が加速してしまうことがわかっています。

では、どうすればいいのか。その答えを認知症の専門医がお教えします。

「早合点認知症」 皆さんの早合点を解き、正しい認知症予防をお伝えする一冊です。



著書『早合点認知症』 サンマーク出版 直江津所蔵

著者・町 亞聖 さんからのメッセージ

「受援力」とは困った時に助けを求められる力のこと。40歳の時に車椅子生活になった母。重い障害を抱えながらいつも笑顔でいてくれた母は、本当に「受援力」に満ちた人でした。18歳でヤングケアラーになった私。介護や家事、弟妹の母親代わりなど、全てを背負うことになり強くならざるを得ませんでした。そして私は今も弱音を吐くことが苦手です。だから伝えたい。「辛い時や苦しい時は誰かを頼って良いということ」を… 一緒に「受援力」を育んでみませんか。

フリーアナウンサー/元ヤングケアラー 町 亞聖



著書『受援力』 法研 高田所蔵

著者・丹野 智文さんからのメッセージ

認知症になっても、前を向いて生きられる方法がきっとある。

たくさんの当事者と出会い、話し合い、その中で自分自身が考えてきたこと。すべて、自分の言葉で書きました。

生活の工夫、家族や仲間の支え、そして「希望」を伝える一冊です



著書 『認知症の私が、今を楽しく生きる理由(わけ): 「生活の工夫」と家族・仲間の力』
中央法規出版 直江津所蔵

著者・裴 鎬洙(ペ ホス) さんからの
メッセージ

本書は、「何度、説明してもわかってもらえない」「どうして困らせることばかりするの?」「お風呂に入ってくれない」といった介護者の疑問や困りごとを、当事者目線を交えながら、わかりやすく解説しています。さらに、「デイサービスで帰りたくなるのはなぜ?」「趣味がわからず、笑顔を引き出せない」「特定の職員じゃないと、介助を受けてくれない」といった介護のプロが抱える悩みにも解決の糸口となるヒントを授ける一冊です。



著書 『マンガでわかる介護職のための認知症ケア』 吉田美紀子/マンガ 誠文堂新光社
直江津所蔵

著者・吉田 晋悟 さんからのメッセージ

とつぜん、記憶する力や考える力が衰えていく不治の病と診断されたときに、病が進行しても人としての尊厳は無くならないと信じて、「私は私として生きて行きたい」語った妻。その思いを尊重して、妻を愛し、敬いながら介護しようと努力する夫。涙の谷を通るときも、そこに泉が湧くように、夫婦の心の結びつきが深まる喜びを体験します。共通の目標を持ち、心を通わせながら生きた夫妻の記録から、困難の中で愛し合うことの幸せを読み取っていただけると幸いです。



著書 『ぼくを忘れていくきみと アルツハイマー病の妻と生きる幸せ』

いのちのことば社 直江津所蔵

著者・山中しのぶ さんからのメッセージ

こんにちは高知県の48歳の山中しのぶです。私は2019年2月若年性アルツハイマーと診断された本人です。みなさんにお伝えしたいことがあります。私は、6年前診断され、落ち込みました。けど、勇気を出して一歩踏み出した先にはたくさんの仲間がいました。診断された本人、その家族のみなさん 一歩踏み出すのはご自身です。まわりの方は、その一歩を見過ごさず、二歩、三歩をともに歩いていく仲間になって下さい。ひとりじゃないき、私も仲間のひとりです。



著書『ひとりじゃないき：認知症と診断された私がデイサービスをつくる理由』

中央法規出版 直江津所蔵

著者・恩蔵 絢子さんからのメッセージ

認知症になってからも、住み慣れた地域で、仲間等とつながりながら自分らしく暮らすことができる。

この考え方はこれまでは不可能と思われた事かもしれません。希望失わず暮らす本人達の声が広まり、新しい認知症観をもつ人々も増えつつあり、認知症とともに暮らす本人達の知恵や工夫も広まってくとうれしいです。

これまで認知症や認知症の人に関心持てなかった人も、一緒に考えるきっかけにしてほしい。

これからは、認知症になってからも自分らしく!を実現していく人々が増えることを願っています。



著者・島影 真奈美 さんからのメッセージ

離れて暮らす義父母の認知症介護が始まったばかりの頃、介護の本やマンガを読みあさりました。「もっと早く知りたかった〜!」の連続で、だからこそ、私たち夫婦が直面した、てんやわんやな毎日を包み隠さず、書いてみました。”助けが必要な老親”である前に、人生の大先輩。そう思えたとき、義父母との関係は大きく変化しています。認知症って、介護ってなんでしょね。みなさんと一緒に考えていけたらうれしいです。



著書『子育てとばして介護かよ』 KADOKAWA 直江津所蔵

著者・藤田 和子さんからのメッセージ

認知症になってからも、住み慣れた地域で、仲間等とつながりながら自分らしく暮らすことができる。この考え方はこれまでは不可能と思われた事かもしれません。希望失わず暮らす本人達の声が広まり、新しい認知症観をもつ人々も増えつつあり、認知症とともに暮らす本人達の知恵や工夫も広まっていくとうれしいです。これまで認知症や認知症の人に関心持てなかった人も、一緒に考えるきっかけにしてほしい。これからは、認知症になってからも自分らしく!を実現していく人々が増えることを願っています。



著書『認知症になってからも自分らしく!』 メディア・ケアプラス 直江津所蔵