おもいで栞作りのいろいろいいこと

思うようなことができなくなる
自分のことがうまく伝わらない

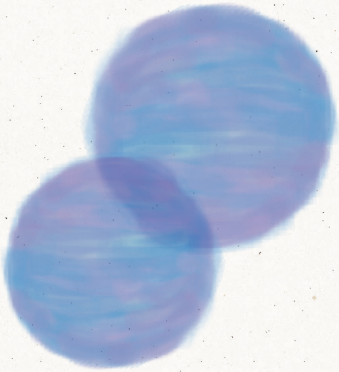
これらは、やがて、
わたしたちが近い将来歩む道です。
いつまでも自分らしく暮らしていくために大切にしたいこと、
隣人として今できることを、
傾聴ライターという活動としてデザインしました。
「おもいで栞」は、人生のひとつのエピソードを
思い出の写真や品物といっしょに短い文章であらわすものです。
ときおり取り出して昔を懐かしんだり、
周りの人に自分のことをよく知ってもらうための自己紹介となります。
傾聴ライターは、認知症の人に語っていただくことで、その方の人生を共に振り返り、
人生のひとつのエピソードを記す「おもいで栞」を作るお手伝いをします。
関わるライターは一人とは限りません。
いろいろなライターと、1 枚ずつ創り出していく冊子は、
自分のことをあらわす冊子となります。
傾聴ライターは栞を作ることが目的ではありません。
栞作りを通じて、その人のことをよく知るきっかけとなることが目的です。
そして、おもいで栞の主人公は自分の人生を再認識したり、
自分のことをあらわす栞ができることで、
焦ることなく自分のペースで話せるようになると考えています。
このように、栞を作ることの意味はたくさんあります。
本活動が、「自分だったら何ができるだろうか」と
考えるきっかけになることを願っております。

認知症の世界を想像してみる

認知症の方が生きる世界って?

記憶と心のポケット

認知症は、記憶そのものが消えていくわけではありません。
人生のさまざまな記憶は、心のポケットの中に確かに入っています。
ただ、奥深くにしまわれ、取り出しにくくなってしまう場合があります。
そのため、今、取り出せる記憶の中で生きていくことになるのです。
食べ物がなかったとき、働き詰めだったときの苦しい記憶。
子育てをしていたときの輝いていた記憶。
あの方は今、どんな記憶のなかで生きているのでしょうか。



本音で生きる

今さっき起きた出来事は忘れてしまいますが、
今さっき感じたことは覚えています。
生きる世界はいたってシンプル。
本質的に周りを見極め、本音で生きています。

外に向かう力がある

何十年も生きてきた。
自分の人生と向き合ってきた。
その力は認知症になっても健在です。
それは外に向かう力であり、
自分の人生を最後まで全うする力です。
人生の経験と知恵は心のポケットの中にギュッと詰まっています。
変わることのないわたしたちの人生の先輩です。