

文芸作品 中学生

◆優秀賞

須恵町立須恵中学校二年（福岡県須恵町）

山内 飛燕

「もしも」が本当になる前に

私はよく、「もしも今地震がおきたらどうしよう」や「もしも事故にあったらどうしよう」などと考えることがある。認知症の事も例外ではない。「もしも身内が認知症になったらどうしよう」と思うこともある。でも、私は認知症について学ぶ前までならなければいいなと思っていて何も行動していなかった。しかし、認知症の事を深く知り、もしものまま止まっただけだと気が

づいた。

そう思ったのは、二〇二五年日本は五人に一人が認知症になると学び、人事ではないと思ったからだ。

さらに、思っていたよりも認知症について知らなかったことに自分でも驚いた。アルツハイマー症が多いことは知っていたが、これ以外については知らなかった。

では、認知症に自分や身内がなった場合どうすればいいのだろうか。どういう準備が必要なのだろうか。

まず認知症になった時の家族の思いについてだ。ニュースで「もう介護に疲れたから」などという暗い事を聞いたことがある。これをなくならせるためには、「三つの「ない」」の心得が大切だと分かった。一つ目は、驚かせない。二つ目は、急がせない。三つ目は、自尊心を傷つけないだ。認知症はなりたくてなったわけではない。誰にでもなりうる病気なのだと感じた。

では、どうすれば予防することは出来るのだろうかと疑問に思った。認知症についての教材を読んでいると脳の活性化を図るといいと知った。だから私は、快刺激で笑顔にしたりコミュニケーションをとったりすることで、予防しようと思った。

これらのことから私はこれから、認知症の人や家族の思いを知り、まだ認知症についての理解があまりない人に積極的に行動して認知症を理解し、学んだことや経験したことを活かして、今までの自分の生活について見直し、これらの過ごし方について、考えていこうと思った。「もしも」で終わらせないよ
うに。「もしも」が本当になる前に。

