

## 「認知症世界の歩き方」：笈 祐介（かけい ゆうすけ） 乗るとだんだん記憶をなくす「ミステリーバス」

笈 祐介（1975年 - ）は日本のデザイナー、工学博士（東京大学大学院工学系研究科都市工学専攻〈東京大学先端科学技術研究センター〉博士後期課程修了）。専門はソーシャルデザイン・地方創生

本書は、認知症の方の視点で、ご本人に起こっていること、ご本人が感じていること、困っていることをより多くの人に理解してもらいたいという思いからの書である。

乗るとだんだん記憶をなくす「ミステリーバス」、人の顔がわからなくなる「顔無し族の村」……。

ご本人の頭の中では、この世界がどのように見えていて、何が困っているのかがわかる。つまり、「認知症のある方が生きている世界」を読者が体験できるストーリーが「認知症世界の歩き方」。

### －認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？－

#### 乗るとだんだん記憶をなくす【ミステリーバス】

《この世界には、乗り込んでしばらくすると記憶をどんどん失ってしまい、行先がわからなくなる不思議なバスがある》  
『ある日、通勤のためいつものバス停から、いつもの時間のバスに乗り込みました。もちろん通り慣れた経路なので、降りるバス停はよくわかっています。会社までは、20分程度なのですが、その日は疲れていたのか、バスに揺られているうちに少しぼーっとしてしまいました。』

ふと我に返ったとき、今、自分はどこにいるか、どこに向かっているのか、どこから来たのか、わからなくなっていました。つまり過去も、現在も、未来もすべての記憶が突然、すっぱりと亡くなってしまったので。……』

#### ◆ 「会社に向かっている自分」そのものを忘れる

「降りる場所」だけでなく、そもそも「会社に向かっていること自体」忘れていた。これが記憶障害の特徴です。  
たとえば、「3月3日18時～友人と食事をする」と約束した。しかしその日は朝から忙しく、友人からの電話で約束したことを思い出す。これは「物忘れ」です。  
一方、友人から電話を受けても約束したことすら思い出せない。これが「記憶障害」です。  
認知症の方の代表的な症状の1つがこの「記憶障害」です。

#### ◆ バスや電車から降りられなくなる理由

バスや電車から降りられなくなる背景には、思い出すという「記憶のプロセス」のどこかに問題を抱えていることが考えられます。記憶に障害がある＝「記録のプロセスに障害がある」ということなのです。

記憶とは、日本史のテスト勉強の例みると、「卑弥呼＝邪馬台国」の知識・情報を頭の中に取り込み（記銘）、その知識をテストまで蓄え（保持）、テストでその問題が出た時に取り出して（想起）、回答します。

この「記銘」→「保持」→「想起」の一連のプロセスのことを「記憶」と呼びます。

バスや電車から降りられなくなるのは、このプロセスの一部、もしくは複数の部分に次のようなトラブルを抱えているのです。

- ① 行先の情報がきっちり「記銘」できていないトラブルです
- ② 必要な情報を「保持」できていないトラブルです
- ③ きっかけがあっても情報を「想起」でにないトラブルです。

#### ◆ 「記銘」→「保持」→「想起」の一連の流れの後の「行動」のトラブル

「降りる場所は解っているのに、なぜか自分の腕がボタンに向かって伸びていかない」  
このように、考えや意思の通りに身体を動かすことが難しい場合がある。

### ★ 次にこれら「心身機能障害と」その障害が原因と考えられる「生活の困りごと」

#### 1. 体験や行為を記憶（記銘・保持・想起）できない

- ① ガスに火をつけたことを忘れてしまう。⇒ 自分で火にかけたことを全く思い出せない
- ② 洗濯・料理をしていることを忘れる。⇒ 洗濯機の終了の音が鳴っても「何の音？」と思ってしまう
- ③ お金を引き出したことを忘れる。⇒ 不審に思い家族が引き出したのではないかと疑ってしまう

#### 2. 知識・情報を記憶（記銘・保持・想起）できない

- ① 食事のメニューが思い浮かばない ⇒ ひき肉で何かを作ろうとしたが、何も思いつかない
- ② 薬を飲み忘れる ⇒ 目の前に薬があっても自分が飲まなければならない薬だと思わない
- ③ 商品情報が覚えられない ⇒ 自分で書いたメモを見ても何のことかわからない

#### 3. 自分の思い（考え・意図）とは異なる行動をとってしまう

- ① 意図せず他人の料理を食べてしまう ⇒ 注意されてハッとするが自分でもなぜ食べたのか説明できない
- ② バスのボタンが押せない ⇒ 前もって手を動かそうと強く意識しないと押せなかったり、逆に意識しすぎて手が動かないことも。

#### 次回は 記憶を真っ白に消し去ってしまう【ホワイトアウト溪谷】

目に焼き付けたはずの絶景の記憶も、跡形もなく消えてしまう「幻の溪谷」