令和8年度
埼玉県・さいたま市自立支援ネットワーク研修

令和8年10月19日（月）
於　さいたま市　与野本町コミュニティセンター

自己紹介

2

- 小、中、高、大とサッカーに明け暮れる　現在も趣味はサッカー観戦
- これまでの職業　県内の小学校教員・管理職(2校)
- 2校目の小学校にて、1年目の12月末に休職…
- 休職時に（1年経過後）アルツハイマー型認知症と認定され、半年後に退職…
- 退職から2カ月後、リンカフェに参加
- 令和8年２月から、地域の芝生整備ボランティアに参加
- 現在は就労移行支援事業所に週5日通所し、就職を目指している



病院を受診することになったきっかけと診断に至るまでの経緯

3

1
教職大学院出向後、1校目の県内小学校に着任。管理職・校長として責任と業務が増加。

2
様々な用務において、記憶力の衰えを感じるようになった。当時は久々の小学校、併せて年齢や疲れによるものと考えた。懸念もあり、脳ドックを校長2年目から3年間、夏季休業中等に受診したが、何も指摘されなかった…

3
２校目異動後の12月、産業医に相談し、休養を勧められた。悩んだ末、周囲への影響を考え2024年1月から休職。診断名はうつ病だった…

4
約半年を自宅で過ごした。正直、仕事をしないことに疲れた…。その後、市教委と相談して10月末から復帰トレーニングを計画し、実行した。

5
復帰トレーニングは元の職場にて、初日1時間から始め、段階的に勤務時間を延ばした。通勤は駐車場の関係もあり、自転車で行った

6
4日目退勤時、自転車置き場に置いたはずの自転車がなかった。教頭の助けで発見。その時は自分では大きな問題と思わなかった…

7
復帰訓練の様子を主治医に報告すると、認知症を疑われた。12月中旬、国立精神・神経医療研究センター病院にて認知機能検査を行った。

8
1月3日に検査結果を聞くこととなった。3が日のおめでたい日に…少し嫌な予感がした…

診断を受けた時の思い

4

- 1月3日、専門病院へ検査結果を聞きに病院へ行った
- 担当医から「軽度認知症ですね。この写真を見て下さい。脳の中が白くなってるでしょ。これアミロイドβと言って、脳の中に溜まったゴミのようなものなんですよ。」あっさりとお話されたが、もの凄いショックを受けた…
- 自分が認知症であること、治療により復帰できないこと、気持ちを落ち着かせることが難しかった…
- 妻が気晴らしに品川に「大学駅伝の復路を見に行こう」と誘ってくれた

  国道を走る選手がとてもまぶしかった。ランナーから力を受けたことは事実だ…

  次の日なぜか、新型コロナウィルス感染症を発症した…

診断後の自己判断

5

- 長い間決断できなかった問題が退職の時期だった
- 病気になった当初は、いつか復帰するためにジムへ通い、教育に関する本や資料を読むなど、復帰する日を想定して生活していた
  しかし、MCIと診断され、ようやく踏ん切りがついた
- 教員、児童、保護者、地域の方の名前を覚える、新たな教育課題を学び、習得し、教職員へ伝える　…もう難しいのだろう…
- 教育委員会はこんな自分に慰留の言葉をかけてくださった
  とてもうれしかった…
- 仕事に復帰するために1年半治療を続けてきたが、これ以上迷惑をかけられないと思った
- 6月末をもって退職することを決めた…

退職後の生活について

6

リンカフェ（若年性認知症サポートセンター）について

- 妻がリンカフェの情報を探してくれた
- 当初は早く仕事をしたかったので、参加するか迷ったが、医師からもすぐに仕事に就くことはできない旨を伝えられ、7月から参加してみようと思った…
- 参加して大正解だった。病院へ通う以外近くのジムで運動するか、散歩するか、自宅で過ごすかの生活で、特にどこかへ行きたいとは思わなかった
  しかし、リンカフェに通うことになり、自分の行きたい場所ができた！
  そして、私と同じ若年性認知症の方とともに話し、互いに分かち合うことの大切さをもの凄く感じた

7

地域とのつながり支援

さいたま市南区地域包括支援センター
地域支え合い推進員

8

地域支え合い推進員
（高齢者生活支援コーディネーター）

高齢者生活支援体制整備事業に位置付けられ、主に地域づくりや支え合いによる活動の推進を担っています

把握している地域活動を、必要としている方へ繋ぐ役割として関わりました

出会いについて

9

- サポートセンターのコーディネーターさんより
  「担当地区の方が、リンカフェに参加しています。」
  「地域とのつながりなどが持てたらと思います。」
- どんな事に興味があるのか？何かやりたいことはあるのか？
  近隣の地域活動の情報を準備（活動インフォメーション他）

リンカフェにて

10

- 顔合わせ

地域のボランティア活動についての話題になり、
さいたま市の活動インフォメーションに掲載された
小学校内で活動している「芝生ボランティア」の紙面をお見せ
すると・・・

「これです!!」
「これをずっと前から
やりたかったんです!!」



活動するにあたり気になること

11

・活動の場が生活圏と近い
・小学校での活動、知っている先生がいるかもしれない

ボランティア活動を家族が賛成してくれるか？

「ご家族交えて、どうしたら参加できるか一緒に考えましょう」



ボランティア活動を始めるにあたりご家族を交えた打ち合わせ

12

「どこをクリアすれば、活動に参加できますか？」

「家族も了承したので、ぜひ参加したいです！」



伴走者としてこだわったこと

13

「こんなはずじゃなかったのに・・・」

- 支援者ではなく、その時その時の状況に合わせて一緒に考える伴走者としてのかかわり
- ご本人も、ご家族も、伴走する私もそう思わないためにできること



伴走者としてこだわったこと

14

「活動に参加するにあたり本人・家族が気になる事や心配なことを丁寧に聴く」

思いのすり合わせ



事前打ち合わせ

15

認知症の事を学校に伝えますか
伝えるのであれば学校と事前に話をする機会を設けるのはどうですか

ご本人
「学校にはもちろん話しをします。ぜひ話し合う機会をお願いします。」



学校との打ち合わせ

16

校長先生、教頭先生、学校地域連携コーディネーター

- ご本人から：ご自身の認知症（MCI）について
- 伴走者から：若年性認知症とMCIについての説明
  「学校から何か聞いておきたいことはありますか」
- 校長先生から
  「何にも心配はないです。ぜひボランティアをお願いします」
- ボランティアさんとの顔合わせで久しぶりの小学校の校庭へ

その時のお気持ちはご本人から・・・



芝生ボランティア募集

17

- 今年の1月に若年性認知症サポートセンターの佐藤さんから、地域ボランティア活動のチラシを見せていただいた
- その内容が自分の子どもがお世話になった、全面芝生の谷田小学校での「芝生ボランティア」だった
- **「是非、やりたいです！！！」**と即答した
- 今年はワールドカップがアメリカで開催されたが、小学生の時に見たワールドカップの決勝は今も忘れない…
- １月に社協みなみへ行き、森住さんと打合せをした
- 2月に谷田小学校の校長先生や教頭先生、学校地域連携コーディネーターの方と打合せをした後、実際にボランティア活動が始まった

芝生ボランティアに参加して

18

- 久しぶりの小学校、そして芝生の校庭を見て、やはり谷田小学校は素晴らしい…と改めて感じた
- 体育の時間や休み時間に芝生の上を元気に走ったり、転んだりしている子供たちを見て、こちらもうれしくなった！！
- 併せて年の離れた自分を芝生ボランティアの皆さんが、快く受け入れてくださったのもありがたかった
- 残念ながらその後、再就職に向けて、就労移行支援事業所へ通うため、芝生ボランティアを終えてしまった…
- また芝生ボランティアができるようであれば、必ず参加したい！！

今思うこと

19

- 人を助けるのは薬や機器もあるが、やはり人だ
  医師をはじめ、家族であったり、リンカフェの仲間であったり…
  そして、若年性認知症を共有できるのは、リンカフェの仲間だ！
- これからも闘病が続くと思うが、人を支え、そして支えられる中で新たな生きる喜びを、感じて生きていきたい

今の楽しみやこれからやりたいこと

20

- 正直に今、生きていることがとても楽しい
- MCIではあるが、仕事をしているときに感じていた緊張感や疲労感が全くなく、毎日を楽しく生活している
  新聞や本を読んだり、ジムで運動したり、リンカフェへ行ったり…
- 小さいときから旅行が好き。最初は家族旅行だったが、その後は友人、そして一人旅も大好きだ！和歌山県に行けば日本制覇する！
- これまで、仕事が楽しかった…でも今はできない
  現在、就労移行支援事業所に通所し、仕事ができる日を心待ちにしている
- これからも、今の状態で生きていければ、そして就職できれば、それで満足です！！

家族に対する思い

21

- 誰よりも、私を支えてくれたのは家族であり、その中でも妻である
- 私を間近で見てきたのは妻である
- 妻がいなければ、今、自分が生きているかもわからない
- 感謝などと簡単な言葉では言い表せないほど、寄り添ってくれている（と、思っている…）
- これからも治療が続くが、人に支えていただくだけでなく、少しでも自分にできることを考え、自分を忘れることなく理解し、生きる喜びを感じていたい
- 妻からは「甘やかし過ぎはよくない！！」とよく言われます…

若年性認知症になっても…

22

- 仕事を休み始めた時、若年性認知症という診断を受けた時は、何もかもが真っ暗だった。誰もわかってくれない、ドラマのように自分が誰かも忘れてしまい、死んでしまうのではないか…
  この先どうやって生きていけばいいのか…絶望感でいっぱいだった
  しかし、今はリンカフェで同じ病気の仲間と共に語り合ったり、話し合ったりすることで、色々なことが軽くなった…
- すぐにすべてを忘れるわけではない
  自分が助けられ、そして誰かを助ける…
  認知症の自分が周囲の方と助け合うことを、今後も忘れずにしたいと、今は切に思う
- いつまで自分を理解できるだろうか…

拙い話をお聞きいただき、ありがとうございました！