



カウンセラー  
が  
すすめる

# 今月の一冊



『ぼけますから、  
よろしくお願ひします。  
おかえり お母さん』  
信友直子（著）

認知症になった母と、その母を介護する超高齢の父。それを見守る娘が記録したドキュメンタリー作品です。

“わからないこと”があると私たちは不安になります。自分に何が起きているのか、家族に何が起きているのか、これからどうなっていくのか。そうした“わからなさ”に日々さらされ続けることはものすごい恐怖でしょう。しかし、わからないからといって完全に未知のものになってしまったのではなく、今までの人生で営んできた生活、築いてきた関係性や絆は確かにあって、それが心のよりどころになったりもします。くすっと笑ったりほっこりしたりする瞬間も確かにあるのです。“認知症”“わからない存在”としてくくってしまわず、ありのままの姿に向き合い続けた過程だからこそ、きれいごとだけじゃない生の家族のありようを見ることができ、いろいろと考えさせられる作品です。映画もあるみたいですよ！

文責：カウンセラーM