

中学生向け認知症サポーター養成講座副教材の項目とポイント

令和6年7月

- ・この度作成いたしました「中学生向け認知症サポーター養成講座(以下、「認サポ」とする)副教材」であるパワーポイントには、中学生向けテキストに掲載されている項目をベースに、認知症サポーター養成講座を実施する際に中学生にお伝えしたい項目を盛り込みました。
- ・項目タイトル及びパワーポイントの右肩に“★”が付いている資料のみを使用していただくと、50分間(中学生向け認サポの標準時間)になる想定で作成しています。
- ・“★”が付いていない資料も、中学生向けにぜひお伝えいただきたい内容ですので、認サポに50分以上の時間が充てられる場合等にご活用ください。
- ・講座に準拠したアンケート用紙として「認知症サポーター養成講座 考えをまとめるシート」も作成しましたので、適宜ご活用ください。
- ・また、すでに使用されている資料がある場合は、部分的にパワーポイントを使用いただくことで、時点修正等にお役立ていただければと思います。

1. はじめに～なぜ認知症について学ぶのか?～ (10分程度)

- ・中学生向きテキストの2ページ、標準テキストの2～5ページに該当する部分です。
 - ・講座の導入として、認知症の人をとりまく社会状況等についてのお話から始めます。
- (1) 日本では、人口は減少して子どもの数は減ってきて、お年寄りの割合は増えている。★
まず、我が国が世界トップレベルで「少子高齢化」が進んでいることや、「超高齢社会」にあることをお伝えします。
- (2) 年齢が上がるに従って、認知症になる人の割合が増える。★
「年齢階層別の認知症有病率(標準テキスト 4 ページに掲載)」のグラフをもとに、認知症が年齢(加齢)と大いに相関があることをお伝えします。
- (3) 地域には、中学生よりもたくさんの認知症の人がいる。★
・京都市の認知症高齢者数(「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究(2014年度厚生労働科学特別研究事業)」による、高齢者の年齢別認知症有病率に基づく試算をもとに算出)をお示しすることで、地域には実はたくさんの認知症の人がおられることをお伝えします。
・指標は、「中学生の2倍以上」・「高齢者の5人に1人」の使いやすい方をお使いください。
- (4) 認知症の法律が誕生(=認知症基本法)
最近のトピックとして、R5.6に国会で可決成立、R6.1.1に施行された「認知症基本法」について、どんな法律なのか等についてぜひお伝えいただきたいです。
- (5) 「認知症サポーター養成講座」とは ★
認知症サポーターが「なにか」特別なことをする人ではないこと、またこれからの時間で、認知症について学び、自分ごととして何ができるか考えていただきたいこと等をお伝えして、締めくくります。

2. 認知症について理解する（20分程度）

- ・中学生向けテキスト3～12ページに該当する、認知症の医学的な知識の部分です。
- ・症状の名称等は、標準テキストの改訂(R5.10)により変更されている内容を踏まえ、中学生向けテキストに記載されている従来通りの記載と齟齬がないように、〈 〉で併記しています。

(1) さまざまな原因により脳に変化が起こる(=原因となる疾患) ★

- ・中学生向けテキスト3ページ、標準テキスト20ページ掲載の項目です。
- ・原因となる疾患がいろいろあることや、脳がダメージを受ける部分により、症状の現れ方が違ってくることを伝え、(2)につなげます。

(2) 認知症の2つの症状 ★

- ・中学生向けテキスト4ページ、標準テキスト14ページに掲載されている項目です。
- ・原因となる病気により起こる症状である「認知機能障害〈中核症状〉」と、心の状態や性格、環境によって現れる「行動・心理症状(BPSD)」の2つの症状があることを伝え、(3)・(4)につなげます。

(3) 脳がダメージを受けることにより引き起こされる症状(=認知機能障害〈中核症状〉) ★

- ・中学生向けテキストの5～8ページ、標準テキストの15～17ページ掲載の項目で、そのいずれにも掲載されている4つの症状について、説明します。
 - ① もの忘れ〈記憶障害〉
 - ② 失見当識〈見当識障害〉
 - ③ 理解・判断力について〈理解・判断力の障害〉
 - ④ 実行(遂行)機能について〈実行機能障害〉
- ・上記の症状を本人がどのように捉えているのかを理解していただけるように、若年性認知症本人の下坂厚さん※のSNSを用いつつお伝えします。

※下坂厚(しもさかあつし)さん

46歳で認知症と診断される。自分から見える社会を写真にし、SNSで発信。全国各地で写真展や講演会を積極的に行う。「京都府認知症応援大使」として活動中。

(4) 心の状態や性格、環境によって現れる症状(=行動・心理症状) ★

- ・中学生向けテキスト9～11ページ、標準テキスト18～19ページ掲載の項目です。
- ・「想像してみてください〈その①〉」で、認知機能障害によって起こる気持ちが起因して、行動・心理症状に至ることをイメージしてもらいます。
- ・そのうえで、「想像してみてください〈その②〉」として、行動・心理症状とおぼしき身近な人への対応を考えてもらうことにより、さらに行動・心理症状への理解を促します。
- ・「想像してみてください〈その①・②〉」では、個別もしくはグループで話し合う時間を設けたうえで、何人かを指名して発表してもらうのもいいと思います。

(5) 認知症は予防できる？

- ・標準テキスト 23 ページ掲載の項目です。
- ・これをすれば「認知症にならない」という予防法はないこと。また日常生活の中で食事や運動、睡眠等の生活習慣を整えることが予防策であると言われていることを伝えます。
- ・規則正しい生活習慣を、中学生のうちから整えておくことが、もしかしたら将来有効かもしれないということも、併せてお話しできるといいのかもしれない。

中学生向けテキストには掲載されていない項目ですが、昨今コロナの影響等により生活様式が変化してきたことや、スマホの普及等により、子どもの睡眠時間の減少や体力低下等が指摘されています。そのため自らの生活習慣を見直すきっかけにしてもらえたらと思い、資料を作成しました。

3. 当事者の声を聴いてみる+まとめ (20分程度)

(1) 認知症のご本人ってどんな人？ ★

- ・中学生向けテキストには掲載されていませんが、認知症当事者に触れる導入部分として、認知症とともに生きる姿を発信されている「京都府認知症応援大使」がいらっしゃることをお伝えします。
- ・さらに、応援大使の顔ぶれから「高齢でなくても認知症になる場合がある」という気づきを持ってもらったうえで、65歳未満で発症する場合を「若年性認知症」と呼び、親世代で発症する場合があると知ってもらうことで、認知症をより身近な自分ごととして感じられるようにお話しします。

(2) 認知症の人の家族も「当事者」★

- ・中学生向けテキスト 13 ページ、標準テキスト 10～11 ページに該当する内容です。
- ・認知症の人のご家族もまた「当事者」であり、様々な思いを抱えておられることをお伝えします。
- ・また、動画を通じて、ご本人・ご家族の生の声を聴いていただければどうでしょうか。

★オススメの動画★

【NNNドキュメント】消えゆく記憶… "若年性認知症"の夫 寄り添う妻との時間

<https://www.youtube.com/watch?v=LXv796nRhi4>

(5分36秒)



(3) 認知症の人と接するときの心がまえ ★

- ・中学生向けテキスト 14～15 ページ、標準テキスト 12～13 ページに該当する項目です。
- ・BPSD の部分で「想像してみてください(その①)」として考えた内容を振り返り、認知症の人の気持ちを慮って接することが大切であることを伝えます。
- ・また「接するとき心がけてほしい具体的なポイント」として、標準テキストの 13 ページに掲載されている「具体的なポイント」について、要約してお伝えします。
- ・ここでの「具体的なポイント」は、人と人がコミュニケーションをとるうえで日頃から当たり前に行っていることであり、認知症の人だからといって特別な配慮は必要でないと伝えることが重要です。

(4) 頼りになる機関を知ろう(=高齢サポート)

- ・中学生向けテキスト 15 ページ下の内容です。
- ・認知症の人を含む高齢者の相談に応じる機関であること、地域ごとに担当するところが違うことをお伝えします。
- ・さらに高齢サポートの皆さんが講座を担当される場合、「こんなときに相談してほしい」等について、具体的に挙げていただければいいと思います。

(5) まとめ ★

- ・残りの時間を、講座の感想を書いていただく時間に充てます(時間があれば、書いた感想について、何人かでディスカッションする時間を設けたり、指名して発表してもらうのもいいですね)。
- ・講座を通じて特にお伝えしたかったこととして、以下の3点を改めてお話しします。

- ① 自分の周りには、実はたくさんの認知症の人がおられる(=中学生の人数より遥かに多くて当たり前存在である)ということ。
 - ② 認知症の人や家族を特別視せず、「(生活に不便な部分がある)地域でともに暮らす人」として接していただきたいこと。
 - ③ 認知症の人の気持ちになって考える姿勢(今日 BPSD の部分で「想像してみてくださいさいくその①」)として考えたみたいなこと)こそが、認知症の人とともに暮らす地域にとっても必要であること。
- ・最後にアンケート用紙を回収し、サポーターカードをお渡しして、講座を修了します。