認知症の人の思いを聴くことからはじめよう

―vol.2―

認知症サポーター活動促進事業

京都市長寿すこやかセンター（運営：社会福祉法人 京都市社会福祉協議会）

認知症サポーター＆キャラバン・メイトの皆様へ

認知症があっても、なくても、その人らしく暮らせる地域づくりを

認知症になる人は、団塊の世代が75歳以上となる令和7年には全国で約700万人（高齢者の5人に1人の割合）と推計されており、認知症は特別なことではなく、「自分ごと」として誰もが向き合う身近なことです。認知症の人が尊厳を保持しつつ希望をもって暮らすことができるよう、令和元年6月に策定された「認知症施策推進大綱」のなかで、認知症サポーターを中心とした「チームオレンジ」の取組が示され、さらに、令和6年1月には、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することを目的とする、『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。

京都市では、令和3年度から、認知症の人の思いを聴くことからはじまる多様な社会参加活動「京都市版チームオレンジ」に取り組む、「認知症サポーター活動促進事業」がスタートしています。

認知症は、脳の認知機能の低下等により、日常生活全般に様々な支障が生じる「暮らしの障害」とも言えます。これまで当たり前にできていたことが難しくなり、本人はできないことへの不安や生活の不便さを感じ、そんな本人の様子に困惑する家族も少なくありません。一方で、診断直後や初期段階での認知症支援の必要性が理解されにくい、サービス利用等支援につながるまでの「空白の期間」に、地域から孤立せず社会参加を続けることで認知症の進行を緩やかにできるとも言われています。

認知症になっても自分らしく暮らせる地域づくりには、人とのつながりのなかで、気になることがあればさりげなく気にかけるなど、「誰が認知症になってもお互いさまだよね」「認知症になっても今まで通りよろしくね」と言い合える関係性が大切です。

今回発行する【vol.2】冊子では、令和4年度に発行した【vol.1】に続き、身近な通いの場等で認知症の人やその家族とともに活動する認知症サポーターの取組を紹介します。

認知症であってもなくても「あたり前」に暮らし続けられる地域づくりの一歩として、まずはあなたの身近で出会う認知症の人の思いを聴くことからはじめてみませんか。

京都市長寿すこやかセンター
（運営：社会福祉法人 京都市社会福祉協議会）

目次

はじめに …… P.1
認知症サポーター＆キャラバン・メイトの皆様へ

認知症サポーター活動促進事業とは …… P.2

認知症の人と「ともに」をすすめよう …… P.3
認知症があっても、なくても、その人らしく暮らせる地域づくり

活動紹介 …… P.7

チームおれんじサロン ひと・まちの新たな取組

・新たな取組1 …… P.15
若い世代とコラボした認知症啓発プロジェクト

・新たな取組2 …… P.17
認知症サポーターの活動

認知症の人の思い …… P.18

京都市認知症サポーター活動促進事業

認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の人への偏見（本人・家族も含め）をなくし、「支える側」「支えられる側」の関係を超えて、認知症の人を含む地域の多様な主体が「自分ごと」として参画し、認知症の人の社会参加の場や地域づくりを、認知症サポーターが認知症の人と「ともに」目指す取組です。〈京都市版チームオレンジ〉

京都市では京都市長寿すこやかセンターに、認知症サポーター活動促進コーディネーターが1名配置され、認知症サポーター活動等を支援しています。

これまで	これから	さらに
認知症の人のために何かしてあげよう！	認知症の人とともに活動しよう！	認知症の人とともに地域をつくろう！

認知症サポーター活動促進コーディネーターの役割

- **チーム立ち上げに際しての企画運営等の相談支援**
- **チーム立ち上げ後は、アドバイザー的役割を担い、必要な場面で認知症サポーター活動の支援**

相談・活動支援のプロセスで、認知症の人は特別な人ではなく、認知症の人も地域の一員である等、認知症（認知症の人）に対する理解を広め、誤解や偏見がなくなるよう働きかけます。

認知症サポーター活動促進コーディネーターの配置先
京都市長寿すこやかセンター
TEL.075-354-8741

参考

認知症サポーター活動促進事業は、介護保険法に位置づけられる事業であり、国では令和7年（2025年）までに全市町村に「チームオレンジ」を設置することを目標としています。

本市では、令和3年度から取組を進めており、新たに策定する「京都市認知症施策推進計画（令和6～8年度）」※においても、チームオレンジの取組を推進することを掲げ、チームオレンジを通じた認知症の人の社会参加活動の充実を目指しています。

※第9期京都市民長寿すこやかプラン（令和6～8年度）と一体的に策定

京都市認知症施策推進計画（抜粋）

方針	施策
認知症サポーターをはじめとした地域住民や支援者と共に、認知症の人・家族のニーズや思いを踏まえた社会参加の取組を推進します。	認知症の人・家族の支援ニーズと認知症サポーターをはじめとした地域住民や支援者を繋ぐ仕組み「チームオレンジ」の設置促進。

認知症の人と「ともに」すすめよう

認知症があっても、なくても、その人らしく暮らせる地域づくり

STEP 01

認知症の本人の思いを聴くことからはじめよう

STEP 02

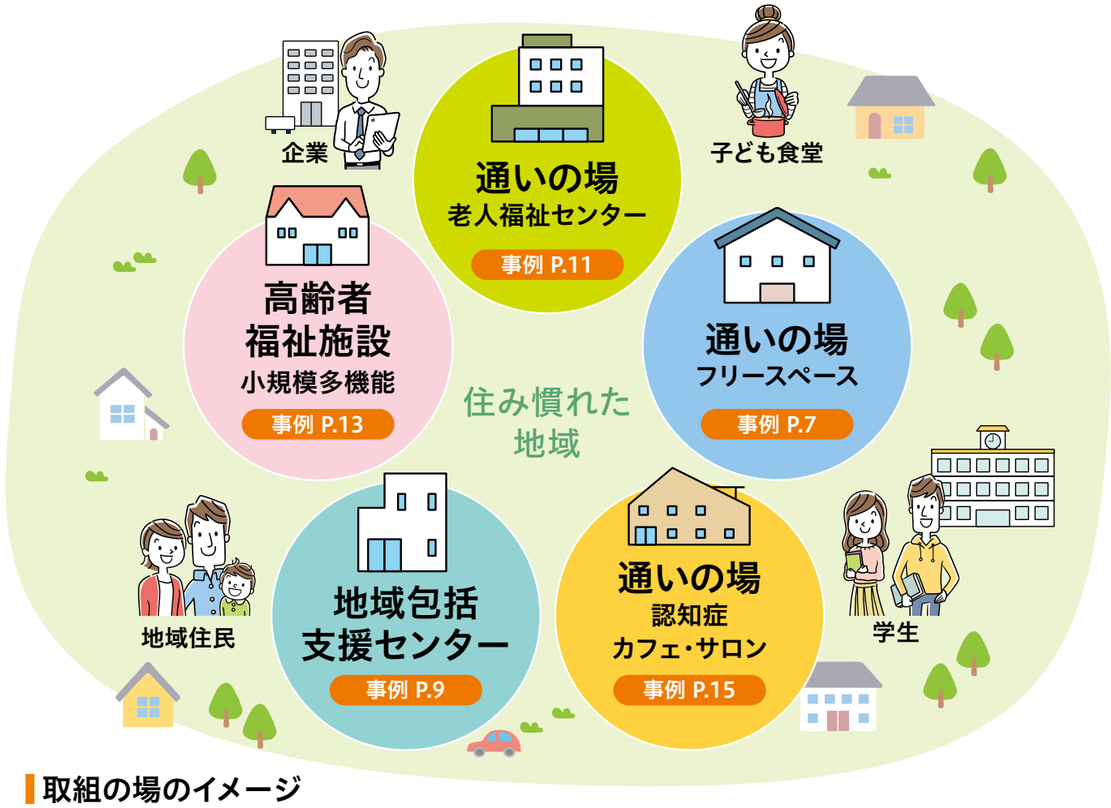
認知症の本人とともにできることを考えよう

STEP 03

認知症の本人とともにできることを実行してみよう

STEP 01 認知症の本人の思いを聴くことからはじめよう

認知症の人は、認知症と診断されたことで自分自身がショックを受けたり、家族や周囲が本人とどう向き合えばよいのか分からず混乱している様子を感じ取ったりすることにより、まだできることをあきらめたり、行動することをやめてしまうことが多いです。まずは、本人の「やりたいこと」「できること」などの思いを聴いてみることからはじめましょう。



取組の場のイメージ

本冊子【vol.2】で紹介する取組事例のイメージです。
このほかにも、昨年度発行の【vol.1】で取組事例を紹介しています。そちらも参考にしてください。

本人との出会い

まずは関係づくりから

- 気づく
- 声をかけてみる

日々の出来事からの気づき
地域での集まりや、
隣近所の話のなかで…

相談しよう

認知症サポーター活動促進コーディネーターへ相談しよう

気づいた認知症の人の思いを、本人とともに取り組む仲間や、本人の思いを聴く機会等について一緒に考えます。

本人の思いを聴く

本人と対話してみる

- 認知症をきっかけにあきらめていること
- 生活の中での困りごと　など

STEP 02 へ

認知症サポーター

- いつも一緒に地域の居場所に参加していた友人が、認知症になったからと遠慮しているみたい。また一緒に楽しめたらいいな。
- 何か自分にもできることがあればしてみたい。

認知症の人

- 誰かに少しだけ手伝ってもらえたら、やりたいことがいっぱいあるんだけどね。迷惑かけちゃうかな。

家族

- 今まで楽しんできたことを続けさせてあげたいな。

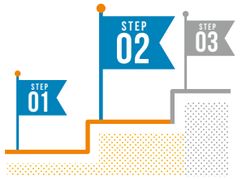
居場所の運営者等

- 認知症になっても変わらず参加してもらうために、ご本人やご家族の思いをじっくり聴いてみたい。
- 認知症に理解のあるボランティアの力を借りて、取組を充実させたいな。

みんなで話し合ったら、それぞれ思いがあることが分かります
その思いをつなげていくことが大切です

認知症があっても、なくても、その人らしく暮らせる地域づくり

STEP 02 認知症の本人と「ともに」できることを考えよう

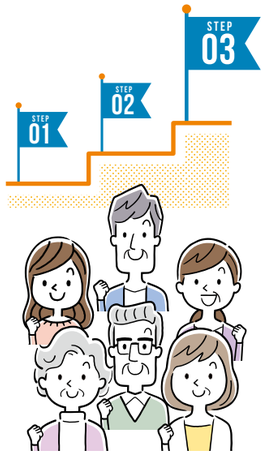


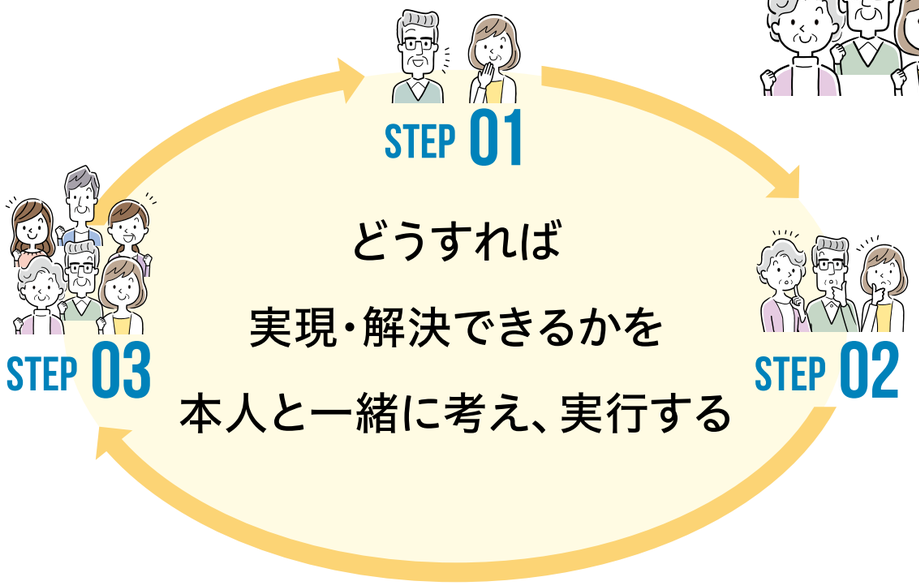
STEP1で聴いた認知症の人の思いの実現に向けて、本人とともにできることを、みんなで考えましょう。

本人と「ともに」考える仲間

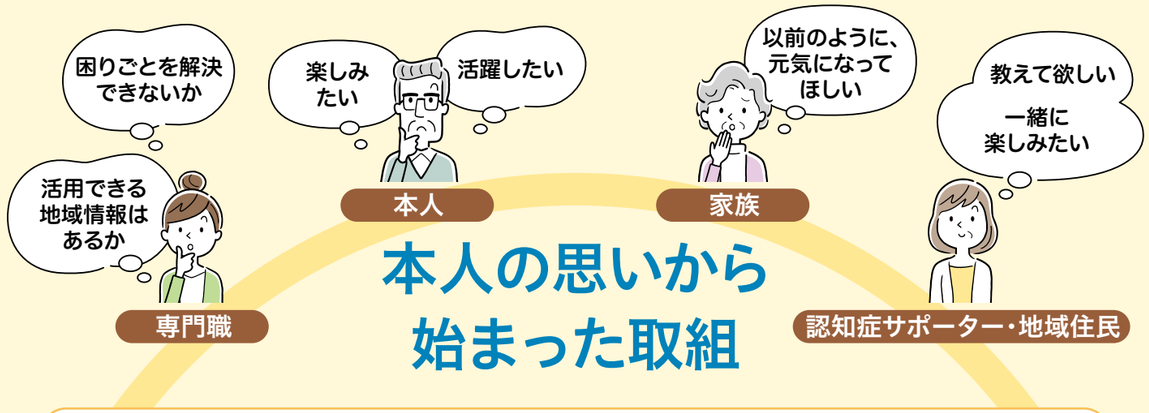
認知症の人の家族、認知症サポーター、キャラバン・メイト、地域住民、認知症サポーター活動促進コーディネーターなど

STEP 03 認知症の本人と「ともに」できることを実行してみよう





思いがつながり、人と人がつながる、認知症に対する**意識のバリアフリー**を目指しましょう



本人の思いから始まった取組

- チームあんときのイノキとゆかいな仲間たち
  - 山科区オレンジガーデンプロジェクト …… P.7
- チームFCいわくら …… P.9
- チームかたぎはら …… P.13
- チームおれんじサロン ひと・まち
  - 新たな取組1 若い世代とコラボした認知症啓発プロジェクト …… P.15
  - 新たな取組2 きんぎょサロン(認知症サポーター運営のサロン) …… P.17
- チーム上京!
- チームまちやキャンパス

これらの取組は【vol.1】で紹介しています。
こちらも活動の参考にしてください。

周りの人の気づきから始まった取組

- チーム左京生きいきオレンジサロン …… P.11
- チームオレンジ＊ブルーメ …… P.12

本人の思いから始まるだけでなく、周りの人の気づきから始まる取組もあります。認知症サポーターやキャラバン・メイト、地域住民など、“周りの人の気づき”がとても大事です。

活動紹介 01

チームあんときのイノキとゆかいな仲間たち
山科区オレンジガーデンプロジェクト

花壇の手入れを通じて、人と人とをつなげる

若年性認知症の方の「まだまだ活躍したい！ 楽しみたい！」という思いが、“フリースペース(★)”に新たな風を吹かせてくれました。「花壇の手入れを通じて、人と人とをつなげよう！」を目標にしています。

いろんな思いでつくる オレンジガーデンプロジェクト

散歩のついで、健康維持、癒し、趣味や特技を活かす、もっと素敵な地域にしたい…など、いろんな思いを園芸を通してカタチにしていく活動です。

地域の方が認知症啓発のための「オレンジガーデンプロジェクトをしたい」とお花を寄付してくれたり、近所の子ども食堂やフリースペースの参加者をはじめ、人と人とが出会い、交流が生まれています。

認知症の人も、認知症サポーターも、地域住民も、支援を「する側」「される側」を越えて、多様な人が参加できる活動

認知症サポーターやさまざまな人が本人と一緒に取り組んでいます！

フリースペースのボランティアも協力しています。

認知症サポーター
谷口さん

今回、オレンジガーデンプロジェクトのお話を聞いて、自分が暮らす山科区で素晴らしい取組がスタートすること、それに参加できることにワクワクしました。私に何ができるだろうという思いはありますが、山科でいきいきした活動に参加していきたいです。

わたしたちも協力しています。

子ども食堂 にじいろキッチン
田中さん

子ども食堂で苗植えイベントをするなど、オレンジガーデンプロジェクトとコラボすることで、活動の幅を広げることができました。また、この活動が話題になって、地域の多くの人に子ども食堂を知っていただけるきっかけになるのではと、期待しています！

オレンジガーデンプロジェクトのこれまで

本人の思い
自分もまだまだ活躍したい！

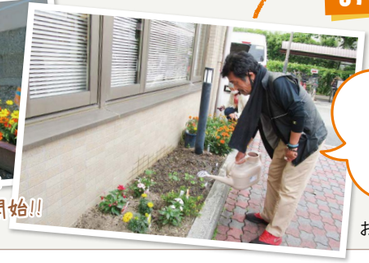
本人の一言で始動！

認知症サポーターと本人みんなで作戦会議

認知症サポーターの思い
- 「福祉」を楽しいイメージに
- オレンジガーデンプロジェクトに共感

花のお世話についてみんなで学びました

山科区総合福祉会館前と本願寺山科別院で活動開始!!



本人
暑さに負けず水やり！

お手入れ継続中!

お花いっぱいの通学路に!

★ フリースペース山科総合福祉会館

赤ちゃんからお年寄りまで、誰でも楽しんだり、ほっこりしたり、思い思いに過ごせる場所です。誰かとお話ししたい人、家以外で過ごせる場所が欲しい人、散歩がてらにフラッと休憩する人、ここに来る理由は人それぞれです。あなたの好きなように過ごせる場所です。

活動についての問合せ

山科区社会福祉協議会
電話 075-593-1294

山科区社会福祉協議会ホームページ
https://yamashina-shakyo.or.jp

活動紹介 02 チームFCいわくら

認知症の人も、そうでない人も、共に役割を持ち活躍する場

これまで、岩倉地域包括支援センターが中心となり行ってきた様々な活動を、チームとして集合させました。センターの場所を開放し、地域住民や認知症サポーター、医療・介護の専門職が協力し、認知症の人もそうでない人も、ともに役割を持ち、活躍ができる場を目指します。

本人の声
鈴木貴美江さん

畑やカフェなど、いろんな活動に参加しています。コーヒーを入れることが私のお仕事です。ここでは、みんなが私のことをわかってくれているので過ごしやすいです。私みたいな人が増えるといいな、と思います。

ボランティアの声
山岡さん・大小田さん

参加している人が認知症の人かどうかは意識したことはありません。これまでは地域貢献なんて考えたこともなかったけど、自分たちの経験を活かして、楽しんでやっていることが地域の役に立ってると思うと嬉しく思います。

ボランティアの声
花さん(中学2年生)

一緒に作業をしながら、昔のお話や好きなパン屋さんのお話を聞きました。たくさんおしゃべりができて楽しかったです。鈴木さんが入れてくれたコーヒーは、お店のコーヒーみたいでおいしかったです。

木工制作

主に地域の男性が中心となり、廃材を利用して、プランターやベンチ、テーブルなどを制作しています。完成したベンチは、地域の団地に設置され、住民のみなさんの休憩場所になっています。

クッキング

いわくら農園で収穫した野菜を使って、オレンジカフェや農園のメンバーが調理を行います。できた料理はチームFCいわくらのメンバーや、児童館の子供たちに振る舞われます。

いわくら農園倶楽部

コロナ禍でもできる活動をと令和2年にスタートしました。収穫した野菜は、包括支援センター前で販売し、地域の方の間では、口コミで評判となっています。

ものづくり Gitsuwaホース

廃棄される消防ホースを利用して作った小物は、大学のゼミと協力し、アップサイクルのイベントで活用されています。その他、参加者がアイデアを出し合い、いろいろなものを作成します。

にこにこオレンジ カフェ いわくら

月に一度、地域のボランティアの方々が様々な内容を企画しています。年に2回は宝ヶ池公園で出張カフェも行います。認知症の人も、そうでない人も、みんなが一緒に楽しむことができるカフェです。

「チームFCいわくら」は参加する皆さんの「やってみよう!」を創り出す、工場(factory)のような存在として地域に定着することを目指しています

活動についての問合せ
岩倉地域包括支援センター
電話 075-723-0800

活動紹介 03

チーム左京生きいきオレンジサロン
チームオレンジ＊ブルーメ（手芸ボランティア活動）

いつまでもその人らしく

本人に関わる人たちの思いから始まった

左京老人福祉センターでは、認知症があってもなくても、これまで同様、その人らしく、参加し続けられる場づくりを、認知症の人と一緒に取り組んでいます。左京老人福祉センターを拠点に、認知症の人と関わる人たちの思いから始まった2つの取組を紹介します。

老人福祉センターとは

地域の高齢者に対して、相談や健康増進、教養やレクリエーションなどのサービスを提供する老人福祉施設で、京都市内在住の60歳以上の方なら誰でも利用できます。

● 生きいきサロンとは

平成4年から一部の老人福祉センターが、心身の衰えやADL（日常生活動作＝人が生活を送るために行う動作）の低下により社会参加の機会が少ない高齢者を対象に、登録制で毎週1回、仲間づくりや居場所づくりを提供している場です。

● 左京老人福祉センター 手芸ボランティア養成講座とは

京都市内の老人福祉施設等で活動する手芸ボランティアを養成する講座です。

チーム左京生きいきオレンジサロン

職員の思いから始まった取組

認知症になっても、楽しく参加し続けられるサロンづくりの思いを、参加するみんな（参加者やボランティアの認知症サポーターなど）で一緒に取り組んでいます。

みんなと、おしゃべりできるから楽しい。

仲間と会えるから嬉しいし、楽しい。

今度、みんなと合唱してみたいな～

食事会や、ボウリングもしたいな～

認知症サポーター・ボランティアの声

- 生きいきサロンの前日は、皆さんに会えるので、ウキウキしています。
- 長くボランティア活動するなかで、自分自身も耳が遠くなったりしていますが、無理なく生きいきサロンで活動を続けられたらと思っています。
- 生きいきサロンの雰囲気も良く、ひとつのチームみたいになっていて、みんなの間で信頼関係ができているんだなあと思っています。

チームオレンジ＊ブルーメ

認知症サポーターでもある講座講師の思いから始まった取組

認知症がある人もない人も一緒に手芸活動を通じて、認知症の理解を深め認知症啓発をすすめる取組です。活動内容は、認知症啓発キャンペーンマスコットの「ロバ隊長」等、認知症の啓発グッズを作ります。

仲間と一緒に、活動することが楽しいよね。

自分が役に立つことがあればやってみたいと思った。

手を動かすこと、人と接すること、お話をすること、適度な緊張がすごく自分のためになる。

いずれ自分も認知症になると思うので、何か役に立ちたいと思った。

家にいても1人なので、この活動に参加すると人と交流できて嬉しい。

認知症サポーター・手芸ボランティア講師（レース＊ブルーメ）

趣味の手芸を活かして、認知症があっても、楽しく続けられる“オレンジ＊ブルーメ”の活動に携わることができて、良かったです。

活動についての問合せ

左京老人福祉センター
電話 075-722-4650

左京
老人福祉センター
LINE

活動紹介 04

チームかたぎはら

「できること」をカタチに、地域とともに

かたぎはら
マスコット
キャラクター
かたピー

地域の一員として

認知症の人の「やりたい」や「できること」の実現のために、施設内だけでなく、地域ぐるみで取り組むことを通じて、地域に一人でも多くの認知症への理解者を増やすことを目指します。

取組全体を通して

施設理念である「笑顔とぬくもりを大切に寄り添いながら、その人らしい暮らしを支えます」に向かって、その人らしさが活かされるような“つながり”を大切にしています。また施設のマスコットキャラクター「かたピー」はみんなに認知症を正しく理解してもらえるよう情報発信し、人や地域をつないでいく役割を担っています。

活動についての問合せ

- 小規模多機能かたぎはら
- グループホームかたぎはら
- かたぎはらケアプランセンター

電話 075-393-2200

かたぎはら
HPにて
活動紹介

よもぎ活動

認知症サポーターの大原野よもぎ倶楽部の方々と認知症の人が一緒に、畑でよもぎを摘んだり、茶葉の袋詰め、よもぎ製品の製造・販売などにも携わっています。大原野神社の観光客の方々との会話も弾みます。

認知症啓発

地域イベントで認知症をテーマとした「かたピー人形劇」、よもぎ倶楽部さんや学校でも認知症サポーター養成講座を行っています。京都市で取り組まれている「京都オレンジ色プロジェクト」への参画も行っています。

学生と協働

京都中央看護保健大学校で認知症の授業を行ったり、かたぎはらでボランティア活動もして頂いています。よもぎの茶葉の袋詰めも一緒にしたり、お互いのお祭りにも参加しています。

近隣寺院と交流

紫雲山龍淵寺にて七夕や雛まつりのご祈祷、住職のお月見法話、また檀家さん向けに認知症プチ講座を開催したりと様々な交流があります。

企業と連携

京都府の認知症にやさしい異業種連携協議会でミートショップヒロ様にお越し頂き、お肉の試食や意見交換することで新商品の開発にも協力をしています。

チームおれんじサロン ひと・まちの新たな取組1

若い世代とコラボした認知症啓発プロジェクト

若年性認知症本人交流会「おれんじサロン ひと・まち」の本人ミーティングで語られた「若い世代の方と新たなスタイルでの認知症啓発に取り組みたい。」との思いから始まった取組です。

一般応募で集まった若者（小学生から20代の社会人まで）と、おれんじサロンひと・まちに参加する若年性認知症の本人、認知症サポーターがチームとなり、京都市福祉ボランティアセンターとも連携して、令和5年8月から令和6年2月までの期間限定のプロジェクトで様々な啓発活動を実施しました。

＼学生コラボ企画／

若年性認知症当事者とともに、京都から

新たな認知症啓発プロジェクト

9/2 若年性認知症の人と家族にインタビュー

8/5 プロジェクト開始！

9/23 動画作成のラフ案作り

10/7 インスタグラムに投稿する若年性認知症の人の生活の工夫や日記を作成

11/11 12月の発表にむけて製作

SNSを活用した情報発信

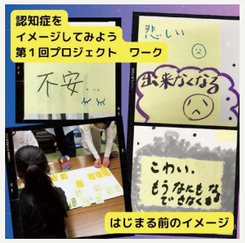
若年性認知症の人と家族に若者たちがインタビューした内容を、SNS（インスタグラム）で発信しました。

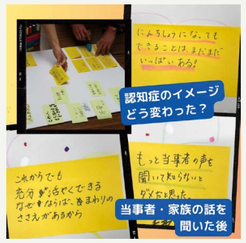
認知症啓発プロジェクト インスタグラム

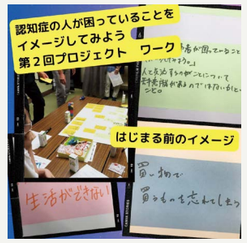
12/2 kyoto こころつながるプロジェクト つながるフェス

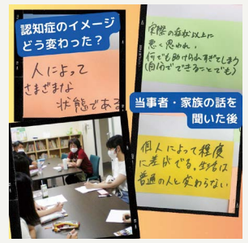
認知症啓発プロジェクトのインスタグラムアカウントをフォローしていただくことを目的としたプチインスタグラム講座の開催や、プロジェクト活動を知ってもらうためのリーフレットの配布活動をしました。

プロジェクト活動では、若年性認知症の人との交流を通じて変わった認知症のイメージや、印象に残った言葉などを書いてパネルに貼って、みんなで共感！









認知症サポーターの声

- 認知症になると、ずっと絶望ばかりだというイメージだったが、そうではなく、どんなことでも工夫すれば通常の生活が送れることがわかった。
- 漠然と“大変そう”とマイナスのイメージを持っていたが、プロジェクトに参加して、正しい知識を持ち、前向きに向き合い、人と交流することで、新たな生きがいを得ることができると知り、過剰に恐れる必要はないと認知症の人から学びました。

- 若者たちの認知症のイメージが、認知症の人とのたった一度の交流で変わったことに驚きました。

本人の声

- 認知症を知らない若者たちとの交流で、若者たちの認知症のイメージが変わったことが嬉しかった！
- 暗いイメージだけではない認知症の実際をわかってもらえた。若い世代の方にも理解が広がればと思う。
- 若い世代にあまり知られていない認知症をもっと知ってもらいたい。

活動についての問合せ

京都市長寿すこやかセンター

電話 075-354-8741

チームおれんじサロン ひと・まちの新たな取組2

認知症サポーターの活動 ～きんぎょサロン～

若年性認知症本人交流会「おれんじサロン ひと・まち」で活動する認知症サポーターが運営する認知症サロンです。「おれんじサロン ひと・まち」で顔なじみになった参加者と認知症サポーターが、サロン以外でも仲間として、ともに楽しい時間を過ごす場として、令和5年4月から始まりました。

きんぎょサロンは、「おれんじサロン ひと・まち」の参加者に限らず、誰でも参加でき、集まったみんなで、美味しいお菓子とコーヒーを飲みながら、1時間ほどいろんな話をしています。

きんぎょサロンに参加する本人の声

おれんじサロンで仲間になった認知症サポーターと、おれんじサロン以外の時間でも交流できて楽しい。

もっと、みんなで集える機会が増えると嬉しいです。

時には、外出行事もあります！
みんなで、秋の植物園を満喫しました。

認知症サポーターの声

- おれんじサロンとは違う、本人や家族との距離感が近いコミュニケーションができる場を認知症サポーターの活動で取り組むことができました。
- きんぎょサロンは認知症サポーターにとっても、本人や家族と交わす日常的な会話から、認知症を知る大切な場となっています。
- サロンは、「支える側」「支えられる側」の立場は必要なく、“仲間”“友人”の関係・つながりを深める・築ける場です。

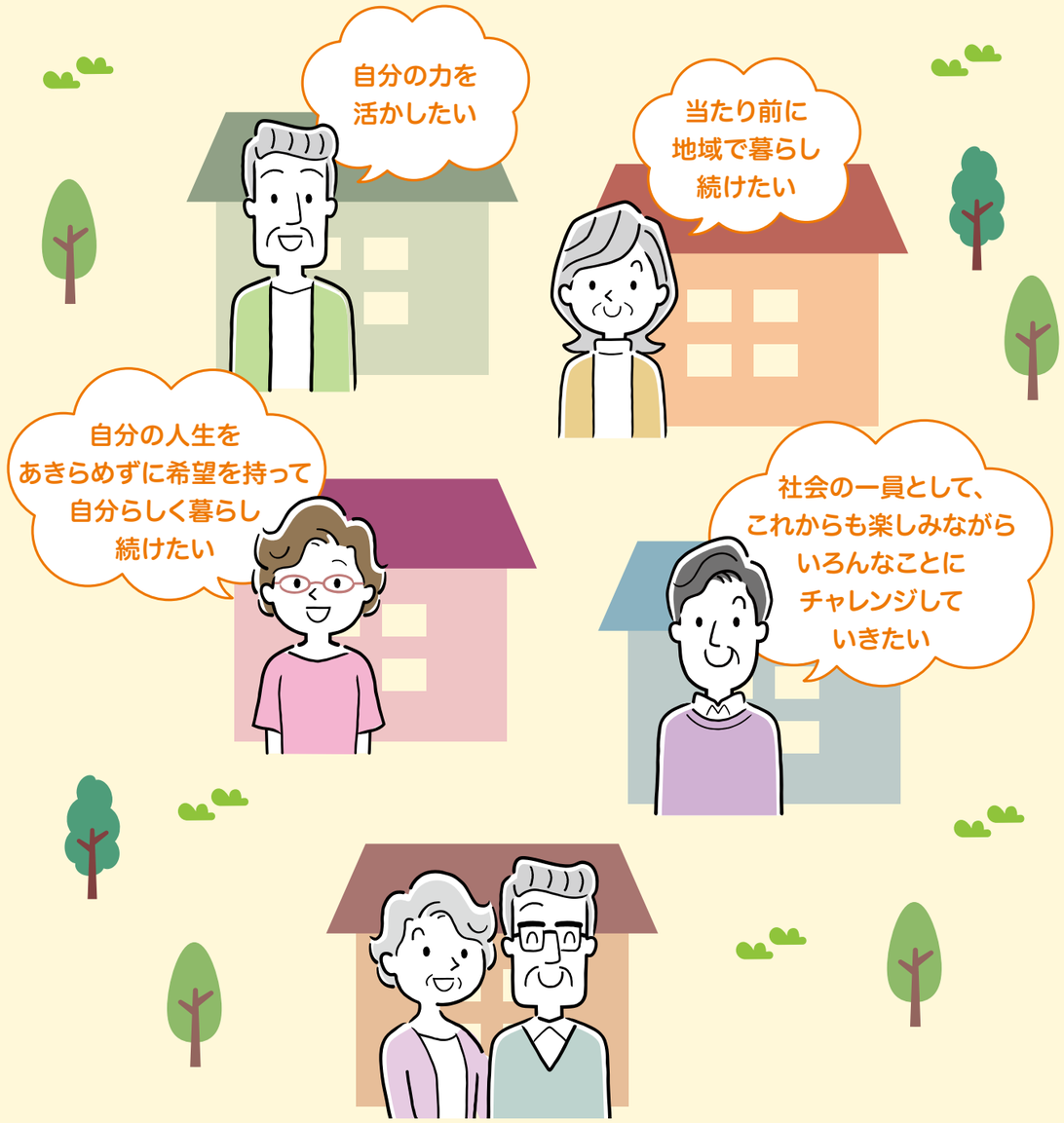
活動について

活動日　第5水曜日
午後1時30分～2時30分

定　員　12名 ※事前申込制

問合せ
京都市長寿すこやかセンター
電話 075-354-8741

認知症の人の思い



認知症になると何もできなくなるという世間一般の思い込みにより、認知症の人が活躍する機会や、何かにチャレンジする機会が奪われているのかもしれません。認知症の人の**思いを聴くことから**はじめてみませんか。

認知症の人の思いを聴くことからはじめよう

— vol.2 —

認知症サポーター活動促進事業

発行日 令和6年3月

発　行 京都市長寿すこやかセンター
（運営：社会福祉法人 京都市社会福祉協議会）

住　所 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1
「ひと・まち交流館 京都」4階
電話：075-354-8741　FAX：075-354-8742
URL：https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp
E-mail：sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp