



「京都市版チームオレンジ」
ガイドブック

認知症の人の 思いを聴くことから はじめよう



vol.3

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)



はじめに

認知症サポーター & キャラバン・メイトの皆様へ

vol.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を~

超高齢社会の我が国において、最新の推計では2025年には全国で1,000万人以上が認知症の前段階である軽度認知障害も含めた認知症になると推計されており、今や認知症はとても身近な存在です。令和6年1月には、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「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。

「認知症が当たり前」となるこれからは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも一人一人ができることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方「新しい認知症観」を、私たち一人一人が持つことが大事です。

認知症の人・家族と認知症サポーターを中心とした支援者がつながる「チームオレンジ」の取組は、令和元年に策定された「認知症施策推進大綱」で示され、京都市においては、令和3年度から認知症サポーター活動促進事業をスタートし、認知症の人の思いを聴くことから始まる多様な社会参加活動「京都市版チームオレンジ」を支援しています。

今回の【vol.3】冊子は、令和5年度に認知症の人の思いから始まった活動や、現在活動している京都市版チームオレンジ（詳細は【vol.1】【vol.2】に掲載）を紹介しています。認知症サポーターの皆さまをはじめ、ともに活動するすべての人にこの冊子を「京都市版チームオレンジガイドブック」としてご活用いただければ幸いです。

認知症であってもなくても自分らしく暮らすことができる地域づくりの一步として、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始めてみませんか。

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	
本人メッセージ	P.2
“認知症があっても住みやすい社会”	P.3~4
認知症サポーター活動促進事業とは	P.5~6
認知症の人と「ともに」をすすめよう	P.7~10
活動紹介	P.11~17

本人メッセージ

認知症の人の「やりたいこと」 (夢や希望)をあなたも一緒に チャレンジしてみませんか



認知症は、私たちの人生の一部です。認知症と診断されても、自分らしく前向きに暮らしている人は、私たちが出会っていないだけでたくさんおられます。

認知症があってもなくても、「失敗したら恥ずかしい」という感覚が当たり前のように社会の中にあると思います。でも、**認知症やいろいろな障害があると、「失敗してはいけない」社会では暮らしにくくなってきます。**

認知症や障害を持つ人も普通に地域の中で暮らしていくためには、自分になるまでわからない部分はあるとしても、**なった人の気持ちをわかってもらう気持ち、話し合いができる社会であることが大切だと思います。**その姿勢が、相談のしやすさ、チャレンジのしやすさにもつながっていくと思っています。

(認知症のご本人 下坂厚さんからのメッセージ)



認知症の人の思いを聴いてみましょう

動画では、正しく認知症を理解してほしいという思いを伝えています。またこの動画は、認知症がある人へのエールともいえる仲間へのメッセージです。

認知症サポーター養成講座や認知症について語り合う場面で、本動画等でまずは認知症の人の思いを聴いてみましょう。



わたしから、あなたへ



厚労省「希望の道」
- 認知症とともに生きる -



認知症になると何もできなくなるという
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ない。
認知症の人の思いを聴くことから始めてみませんか。

“認知症があっても住みやすい社会”

お住まいの地域は、認知症の人にとって住み良い所ですか？

お住まいの地域が、「認知症の人にとって住み良い所である」と回答した認知症の人は全体の39.3%でした。しかし、「地域とのつながりのある日常生活を送っている」人だと、その割合は63.2%にまで上がります。

多くの人に私たちのこと、「認知症」のことを知ってほしい

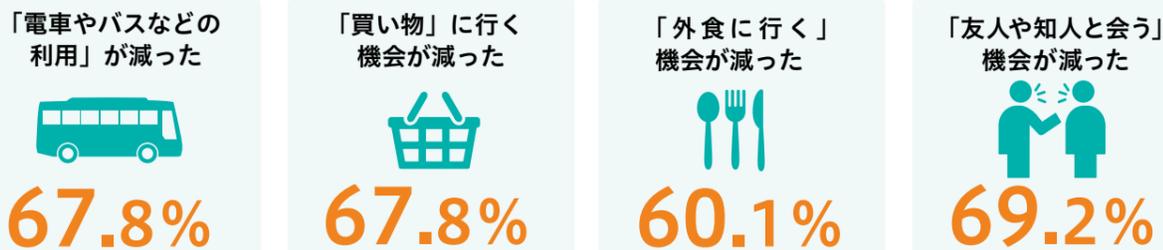
認知症の人は、同じ地域で暮らす人や、普段の生活を支えてくれる地域のスーパーや商店などの店員、バスの運転手など、多くの人に認知症について、もっと知ってもらいたいと思っています。



(どのような人に認知症に対する知識をもっと持ってほしいと思うか、に答えた人の割合)

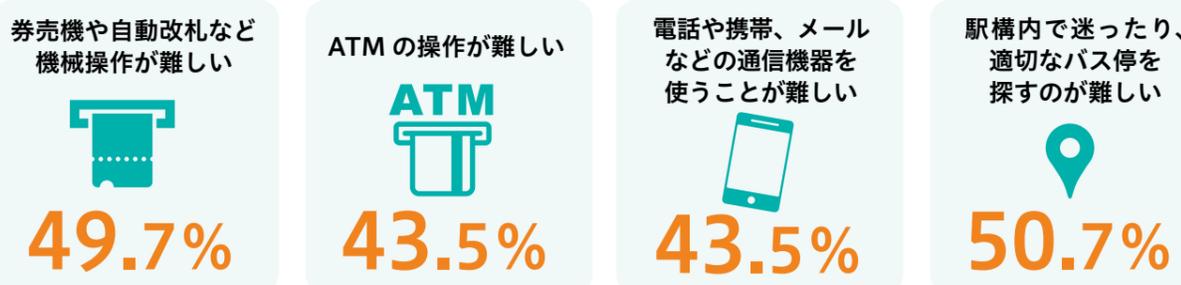
認知症になることで外出や交流の機会が減っています

(「回数や頻度が減った」、「活動をやめた」と答えた人の割合)



活動や交流の減少には理由があります

(認知症の人が日常生活のなかで困っていること) (「困っている」、「活動の妨げとなっている」と答えた人の割合)



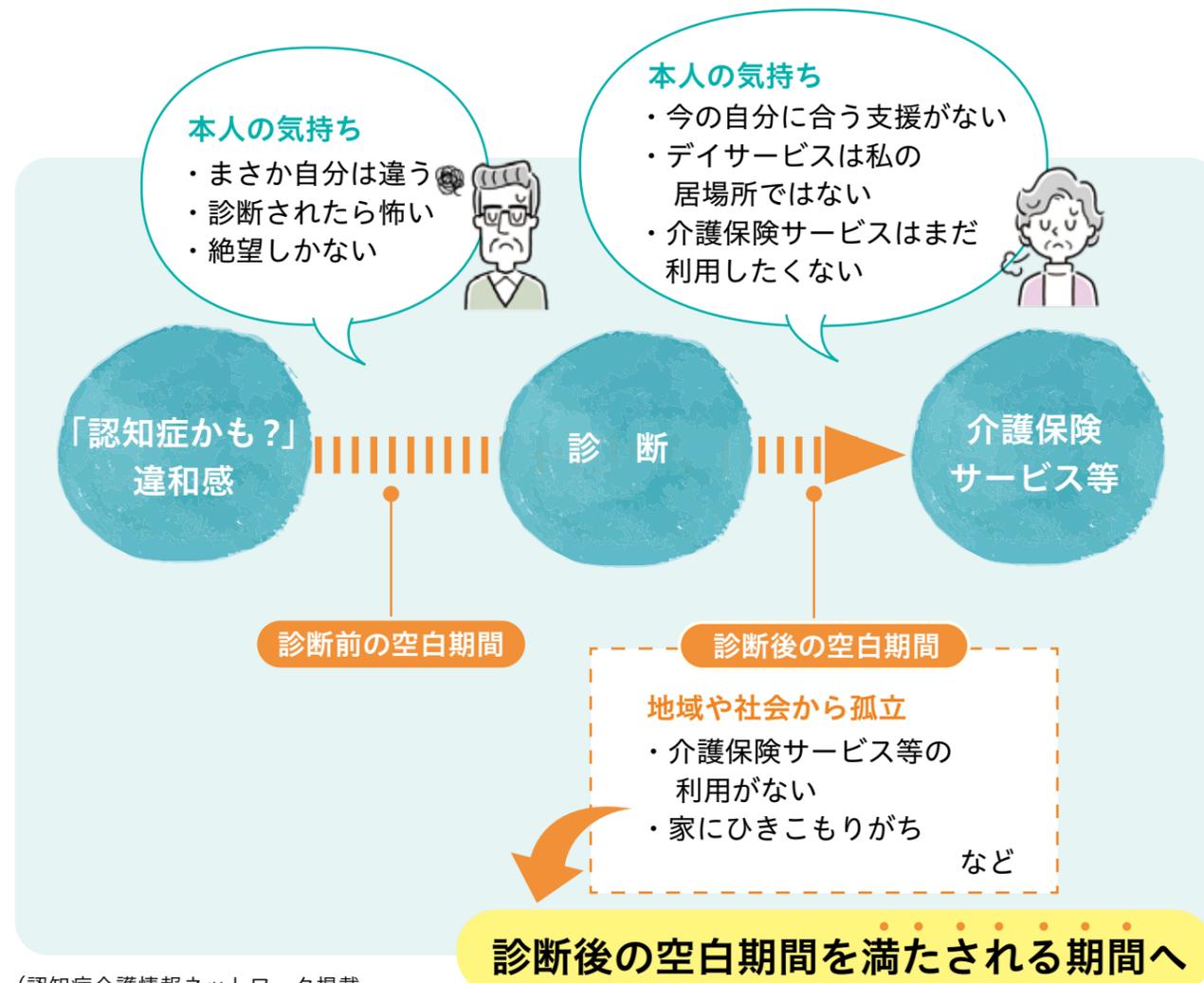
出典：「認知症の人にやさしいまちづくりガイド セクター・世代を超えて、取り組みを広げるためのヒント」(国際大学グローバル・コミュニケーションセンター 認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ)

2015年3月発行

認知症の人と「ともに」すすめよう

認知症の人の多くはすぐに進行するわけではありません。「認知症」と診断を受け介護保険サービス等を利用しながら、認知症とともに明るく地域で暮らす認知症の人やその家族は多くおられます。

一方で、本人や家族が認知症を正しく理解し受け止めることができない等から、地域や社会から孤立してしまい、生活の質を下げる結果につながるものが少なくありません。



(認知症介護情報ネットワーク掲載内容を参考に作成)

認知症サポーターの出番です！

不安を抱え、本人家族だけで孤立したまま過ごす「空白期間」は、とても辛く悲しい時間です。この「空白期間」を認知症の人や家族が「満たされる期間」にするために、地域とのつながり役としての認知症サポーターの存在に期待されています。



京都市版チームオレンジ 京都市認知症サポーター 活動促進事業とは

「チームオレンジ」

チームオレンジは、認知症の人・家族が地域の認知症サポーターを中心とした支援者となつたり、認知症の人・家族の思いの実現に向けて活動する、支え合いの仕組みです。

令和元年に策定された認知症施策推進大綱の基本理念の一つである「共生」を進めるためには地域支援体制の強化が必要であり、具体的な取組の一つとして「チームオレンジ」を地域ごとに設置していくこととなりました。

認知症の人の
思いを聴く
ことが大事！



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」の関係を越えて、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】

令和3年度から、認知症サポーター活動促進コーディネーターが京都市長寿すこやかセンターに1名配置され、認知症サポーター活動を支援しています。

これまで

認知症の人のために
何かしてあげよう！

これから

認知症の人と
ともに活動しよう！

さらに

認知症の人とともに
地域をつくらう！



認知症サポーター活動促進コーディネーターの役割

- チームオレンジ立ち上げに際しての企画運営等の相談支援
- チームオレンジ立ち上げ後は、アドバイザー的役割を担い、必要な場面での支援

※相談・活動支援のプロセスで、認知症であることは特別なことではなく、認知症の正しい理解を広め、誤解や偏見がなくなるよう働きかけます。

コラム

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」

令和6年1月1日に、認知症の本人や家族の意見を反映した、「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。基本法では、認知症の人が尊厳を保持し、希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することで、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会である共生社会の実現を推進していくことが目的に掲げられています。

7つの 基本理念

- ① すべての認知症の人が、基本的人権を持つ個人として、自分の意思で生活できること
- ② 国民が認知症についての正しい知識と理解を深めること
- ③ 認知症の人にとっての障壁を取り除くことで、地域で安心して自立した生活ができること。認知症の人が意見を述べる機会や、社会活動に参画する機会を確保し、個性や能力を十分発揮できること
- ④ 認知症の人の意向を十分尊重しつつ、良質で適切な保健医療サービス、福祉サービスが提供されること
- ⑤ 認知症の人や家族等に適切な支援が行われ、地域で安心して暮らせること
- ⑥ 共生社会の実現に向けた研究等を推進すること。認知症の予防、診断、治療、リハビリ、介護方法、社会参加の在り方、社会環境の整備などに関する科学的な研究の成果を広く国民が知り、利用できること
- ⑦ 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の分野が、互いに関係し合って取組を進めていくこと

共生社会の実現に向け、認知症施策を総合的・計画的に推進するために、国では「認知症施策推進基本計画」が策定され、チームオレンジなど認知症の人やその家族の手助けとなる活動につながる環境整備が掲げられています。

京都市では、令和6年3月に策定した「京都市認知症施策推進計画（令和6～8年度）^{*}」において、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期京都市長寿すこやかプランと一体的に策定



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

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



出会った一人の認知症の人の思いから、ともにチームをつくっていきこう！

認知症の人は、その症状などから、家族や周囲に自分の思いをうまく伝えられず、伝えることをあきらめている場合も多いです。“認知症”を通してその人と関わるのではなく、地域で暮らす一人の人として丁寧に向き合うことが重要です。

STEP 01 認知症の人の思いを聴くことから始めよう

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わ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、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あります。まずは、認知症の人の「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始めましょう。



STEP 02 認知症の人と「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

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



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てほしいな。

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

取組の場（例）



STEP 03 認知症の人と「ともに」できることを実行してみよう

どうすれば実現・解決できるかを本人と一緒に考え、実行する

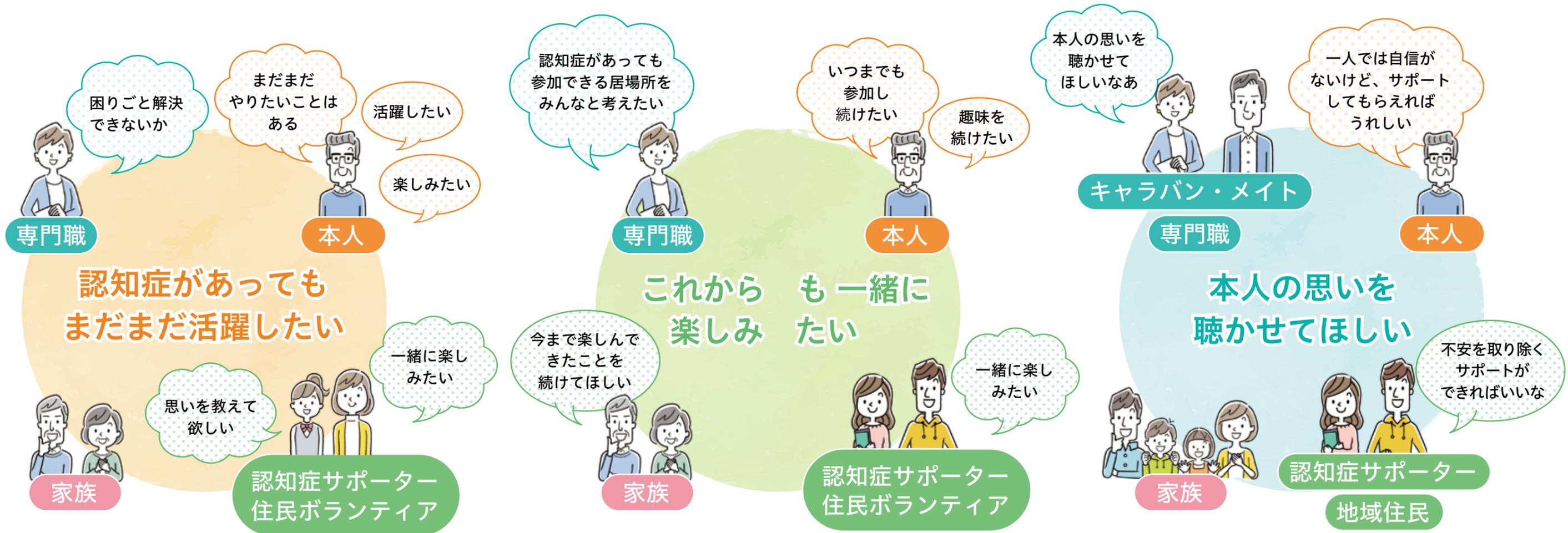


認知症があっても、なくても、 その人らしく 暮らせる地域 づくり

認知症の人の思いから始まるだけでなく、周りの人の気づき、居場所の仲間の思い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”がとても大切です。



思いがつながり、人と人がつながれば、認知症に対する意識のバリアフリーにつながる



チームオレンジ 取組紹介

vol.1

- 「チーム上京！」
- 「チームまちやキャンパス」
- 「チームおれんじサロンひと・まち」



vol.2

- 「チームあんときのイノキとゆかいな仲間たち」
- 「チームFCいわくら」
- 「チームかたぎはら」
- 「チーム左京生きいきオレンジサロン」



vol.3

- 「チーム宇野田サロン」 P.11、12
- 「チームおれんじサロンさきょう」 P.13、14
- 「チームかたぎはら」 P.15

「チームおれんじサロンひと・まち」から
広がった取組の紹介

- 若い世代とコラボした認知症啓発プロジェクト P.16
- きんぎょサロン P.17

認知症の人も、認知症サポーターも、地域住民も いろいろな人とのつながりが大きな輪になり、 いろいろなことが実現できる



グループホームで暮らす一人の認知症の人の「同じ認知症がある人と話がしたい」「施設で生活している方同士で交流する機会がほしい」との思いから始まった取組です。

チームの目的・活動

施設で暮らす認知症の人たちの「他の施設や地域で暮らしている人はどんな生活をしているのだろう」「お互いの生活の工夫を伝えあって参考にしたい」「楽しいことを一緒にできたらいいな」などの思いから、人と人のつながりから生まれる喜びを大切に、みんなで“やってみよう”“おもしろそう”を実現するサロンを目指しています。



活動のはじまり

● 作戦会議・顔合わせ

認知症の本人である宇野田さんのやってみたいことや、みんなでやってみたいことなどを話し合いました。



活動に関する問い合わせ

●グループホーム四条大宮 ☎ 075-432-7178

認知症の本人同士の交流

● サービス付き高齢者住宅に入居する方などとの交流



● チーム上京！（vol.1 参照）とコラボしたたこ焼きパーティー



一緒に活動する人たち（認知症サポーター等）の思い

高齢になったり、認知症になったりすると、あきらめることが多くなりがちですが、あきらめなくてもよいことはたくさんあります。今できることを少しずつやってみることを積み重ねる中で、無理だと思っていたことができてい、そんな体験をたくさんさせてもらっています。

まずは出会って、ざっくばらんに話して、好きなことや興味があることを共有したり、その時の“おもしろそう”をゆるく気軽に一緒に楽しめたら最高です！！



地域での活動

● 島原カフェでウエイトレス活動



● 郁文まちづくりの会「ちょっぴんな」活動



● ボーリング大会



本人からのメッセージ

グループホームで生活し、一人の世界が少し広がりました。郁文まちづくりの会「ちょっぴんな」では、地域の方々から TSUMUGI プロジェクトの紐づくりで先生と呼ばれることに大きな喜びを感じています。島原カフェで男塾さんが淹れたコーヒーをウエイトレスとして配膳させてもらえるのも楽しみとなっています。「宇野田サロン」という集まりをつくって、次々にお知り合いができています。

それは認知症の人だけでなく、様々な人との出会い。「人と人とのつながりで大きな事を叶えていく素晴らしさを教えていただいたこと」は私にとっての大きな収穫です。年齢に捉われず、これからもできることをいろいろしていきたいです。



認知症の人の“やってみたいこと”を 参加者とともに協創する取組



認知症の人の「やってみたいこと」や「挑戦してみたいこと」を実現できるサロン活動を、参加者や高野圏域認知症ネットワーク*の協力を得ながら、サロン参加者みんなで進めています。
*養徳・養正学区にある介護保険事業所と京都市左京区社会福祉協議会で構成されている認知症への理解と啓発活動を行う団体です。

チームの目的・活動

おれんじサロンさきょうは、サロンに来れば、話を聴いてくれる人がいて、みんなが楽しく過ごせる場です。“みんなが主人公”をテーマに、認知症の人と認知症サポーター等がミーティングを行うなかで本人の思いや希望、必要としていることについて話し合い、よりよいサロン活動や地域の在り方について一緒に考えています。【開催：毎月第2木曜日】
(※開催しない月もあるため、開催内容については要確認)

本人の思い

**もっと認知症の人同士つながりたい！
認知症があっても、地域とのつながりを大切にしたい！**

認知症サポーターと本人 みんなで作戦会議



自分が認知症の当事者となり、「認知症」という言葉に傷つき、認識したくないとの思いを抱えてきた。でもサロンに参加してからは、認知症の疑いがある友人にもサロン参加を促していきたいと、自分の気持ちが変わった。

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



サロンに参加する認知症の人の「音楽をみんなで楽しみたい！」の思いから、クリスマスの特別企画として「おれんじ音楽フェスティバル2023」を開催しました。

参加者の“願い”や“想い”をしたためたクリスマスツリーを作成しました。
「住み慣れた地域ですと暮らしていけますように」「アルツハイマー型認知症の主人が元気に過ごしていけますように」
それぞれの“願い”や“想い”を実現できる活動を、これからもサロン参加者みんなで進めていきます。



認知症サポーターの思い

活動の中で大切にしていることは、参加者の方々のお話にしっかりと耳を傾けて聴くということです。日々の生活のことや大変なことなど、様々なお話を聴かせていただくのですが、「今日もお話しできてよかった、また来月も来ますね」と言って帰って行かれたときに、一番嬉しい瞬間です。

お話を聴くなかで、顔色や声色等にも気を掛けながら、その反応に応じた質問やお声掛けを心掛けています。

サポーター活動を通じて様々な方とお話する中で、『聴くが効く』ことをとても実感しています。次回も笑顔で来てくださるように、活動していきたいです。



認知症の人の思いから始まった取組

～「できること」をカタチに、地域とともに～



チームの目的・活動

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。



よもぎ活動

11月3日の“かたぎはら秋のふれあいまつり”に向けて、みんなでよもぎ茶葉の袋詰め作業をしました。



当日は、よもぎ茶の試飲・販売を行いました。



学生と協働

今年も認知症サポーター養成講座と一緒に学びを深めました！



11月15日 (専) 京都中央看護保健大学のコスモス祭にて。学生さんたちがよもぎ茶の販売に協力して下さいました。

かたぎはら
ホームページ



活動に関する問い合わせ

- 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 ☎ 075-393-2200

認知症の人の思いから始まった取組

～若い世代とコラボした認知症啓発プロジェクト～



目的・活動

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「若い世代の人と交流しながら、これまでと異なるスタイルの認知症啓発をやりたい。」と意見を語られたことから、令和5年度から始まった取組です。令和6年度は、子どもに向けた啓発をテーマとして活動を実施しました。

認知症かると紙芝居づくり

令和6年度のプロジェクトでは、「子どもが正しい知識を学ぶことで、認知症に対する偏見がなくなっていくのでは」と考え、子ども向けの啓発ツール（かると・紙芝居）を作りました。



▲みんなでミーティング



▲紙芝居づくり



▲かるとづくり

10月20日 kyoto ころろつながるプロジェクト～つながるフェス～

子ども向け認知症啓発ツールとして作成した“かると”と“紙芝居”を実施しました。また、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。

若者サポーターの感想

- 「認知症の人」と、どうしても思ってしまいがちだが、その症状を持っているだけで私たちと変わらず、普通の人なんだとわかった。
- 努力や工夫次第で認知症でも前向きに楽しく生きていけることがわかった。
- 若者たちにも認知症の理解を広めることが必要だと思った。
- 認知症の人の「前を向いてやっていく」姿勢は、かっこいいと思った。

ご案内

今回作成した子ども向け啓発ツールの“かると”と“紙芝居”を貸出しています。認知症サポーター養成講座等で活用いただけると嬉しいです。詳細は、下記よりご確認ください。



▲ 京都市長寿すこやかセンターホームページ



▲ 貸出申込フォーム



▲ 認知症啓発プロジェクト Instagram

活動に関する問い合わせ

- 京都市長寿すこやかセンター ☎ 075-354-8741



認知症の人の思いから始まった認知症 サポーターの取組「きんぎょサロン」



目的・活動

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。令和6年10月から開催日を増やして活動しています。

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。

活動日

第3・5水曜日
午後1時30分～2時30分

定員

12名 ※要相談

きんぎょサロンに参加する認知症の人・家族の思い

- おれんじサロンで仲間になった認知症サポーターと、おれんじサロンとは違う時間で交流できて楽しい。
- いろんな当事者と交流ができて「一人じゃない」と思えるようになった。
- フラットに本人同士、家族同士がつながれる場がもっとあればいいな～



きんぎょサロンを開催して1年。サポーターと運営に協力いただいているきんぎょ食堂さんで、1周年記念イベントを企画。

参加者の思いから、アンサンブルコンサートを行いました。



▲アンサンブルコンサート♪

サポーターの思い

- 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。

活動に関する問い合わせ

- 京都市長寿すこやかセンター
すこやかセンター
☎ 075-354-8741

京都市版チームオレンジガイドブック
認知症の人の思いを聴くことからはじめよう vol.3
(認知症サポーター活動促進事業)

発行日 令和7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

「京都市版チームオレンジ」
ガイドブック

認知症の人の 思いを聴くことから はじめよう

-vol.3-



認知症サポーター活動促進事業