

# 認知症の人の 思いを聴くことから はじめよう

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)

## 認知症サポーターの皆様へ

～認知症の人とともに安心して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、認知症は特別ではなく、「自分ごと」として誰もが向き合う身近なこととなります。国は、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目指して、認知症の人と認知症サポーター等をつなぐ仕組み「チームオレンジ」を令和7年度までに全市町村に整備することを示しています。京都市では、令和3年度から「認知症サポーター活動促進事業」として、認知症の人の思いを聴くことから始まる「京都市版チームオレンジ」の整備に取り組んでいます。

認知症になっても「当たり前」に暮らし続けられる地域づくりをすすめる一歩として、まずはあなたの身近な認知症の人や、あなたが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。認知症の人の思いや生活環境等は様々で、そこから始まる活動も多様です。活動するあなた自身がワクワクし、認知症の人とともに、仲間の輪をひろげる活動にチャレンジしてみませんか！

本冊子では、令和3年度から実施しています「認知症サポーター活動促進事業」の具体的な実践例について、令和4年9月21日に開催した認知症フォーラムで紹介した認知症の人とともに活動された京都市内における地域での取組を紹介しています。本事業の活動内容は多様であり、これらの取組に限られるものではありませんが、認知症の人の思いを聴くことから始め、認知症の人とともにすすめる地域づくりの参考として、本冊子を活用いただければ幸いです。

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

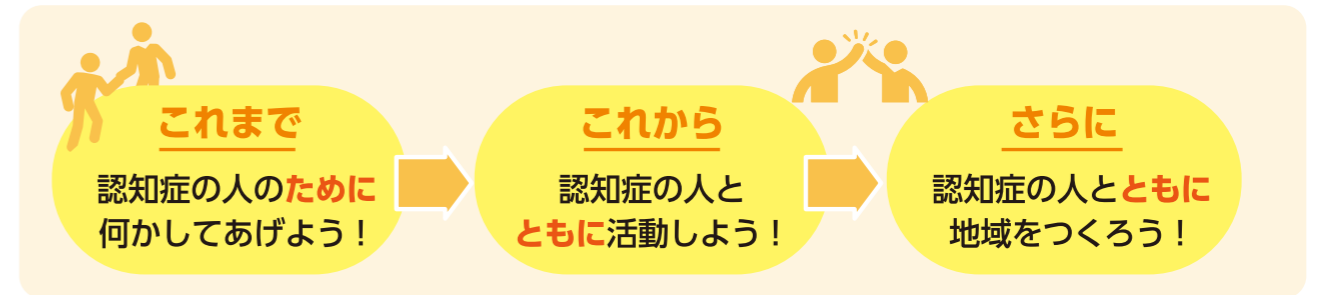
- P. 1 ● はじめに 認知症サポーターの皆様へ
- P. 2～4 ① 認知症サポーター活動促進事業とは
- P. 5～6 ② 認知症の人と「ともに」をすすめる ～認知症サポーター活動促進事業～
- P. 7～12 ③ (活動紹介) 認知症の人とともに活動する認知症サポーターの活動
- P.13～14 ④ (活動紹介) 認知症の人の思いからはじまった取組
- P.15～16 ⑤ 認知症の人からのメッセージ
- P.17 ⑥ 認知症サポーター同士のつながり

# 1-1 認知症サポーター活動促進事業とは

## 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、認知症の人の社会活動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。

京都市では、令和3年度から京都市長寿すこやかセンター（運営：京都市社会福祉協議会）に認知症サポーター活動促進コーディネーターを1名配置し、認知症サポーター活動促進事業に取り組んでいます。



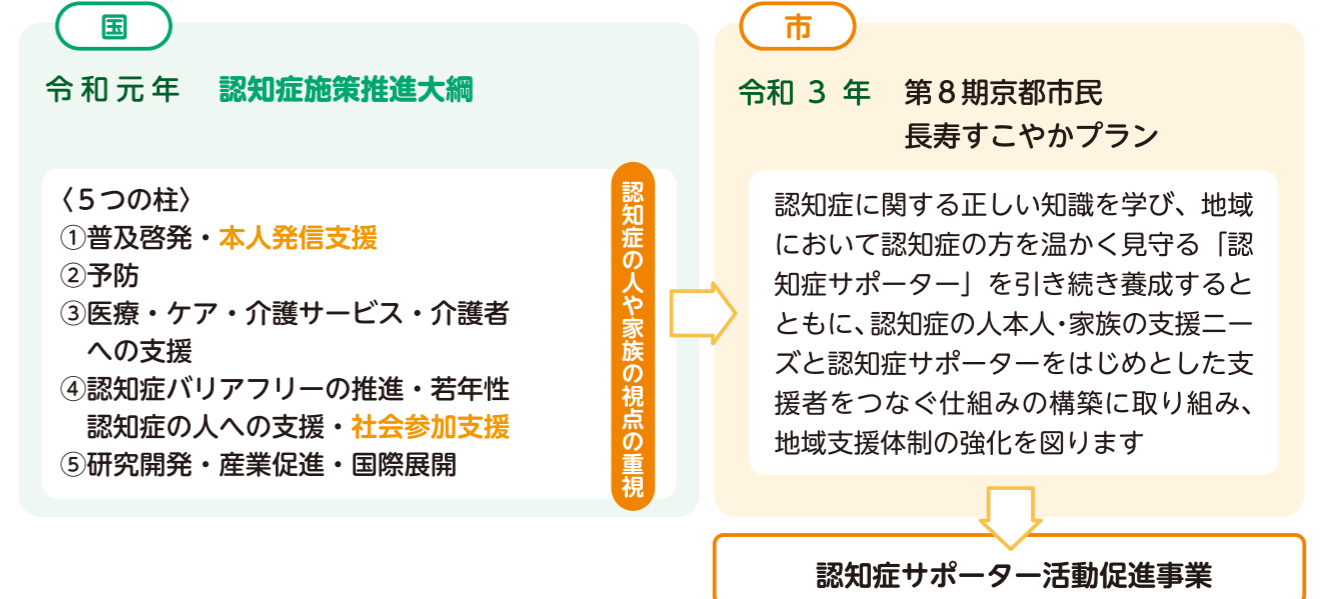
認知症サポーター活動促進コーディネーターは、認知症の人個人の支援を行うのではなく、認知症の人が社会参加する場や地域の支援を通じた地域づくりを、認知症の人や認知症サポーター等とともに進めていきます。



【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

コーディネーター

### (参考)



# 1-2 認知症の人の思いを聴くことから始めよう

本人との  
出会い

本人の思いを  
聴く

本人と一緒に  
考える

身近な生活の場面で「認知症かな？」と思う人に出会っているかもしれません。

## 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

ひとりでは  
難しいな



認知症サポーター等

## 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

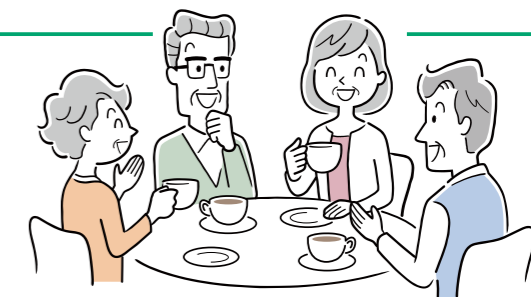
認知症サポーター活動促進コーディネーターに、「本人との出会い」「本人の思いを聴く」「本人と一緒に考える」、いずれの段階でも相談してください！



## 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



### 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聞いてみたい。
- 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。

どうすれば  
実現・解決できるかを  
本人と一緒に考える



認知症サポーター活動促進コーディネーターとは  
認知症の人の思いを、本人とともに取り組む認知症サポーター、地域住民、専門職等につなぎ、認知症の人の社会参加活動や居場所の充実等について一緒に考えます。

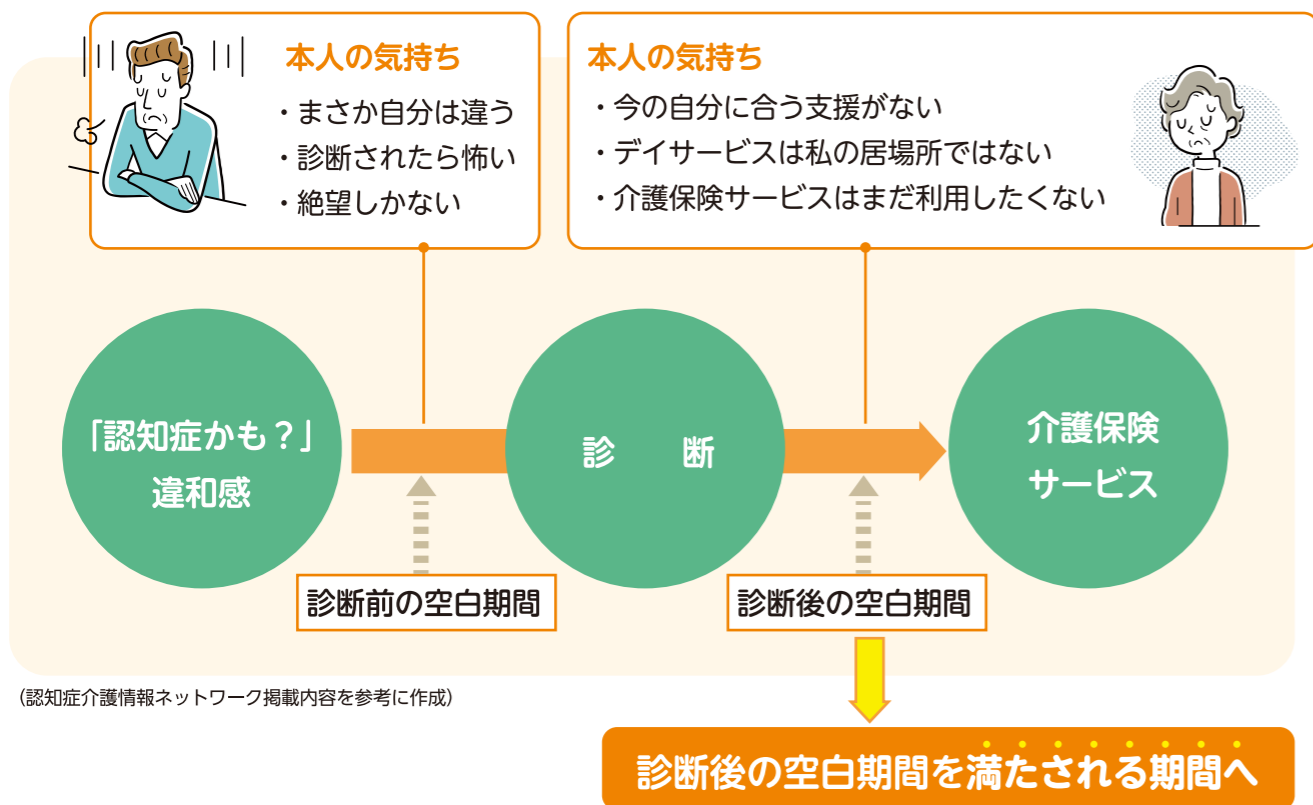


みなさんをおつなぎし、認知症の人の社会参加を後押しします！

# 認知症があっても その人らしく 暮らせる地域を

認知症はすぐに進行するわけではありません。「認知症」と診断を受けた後も、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、本人の認知症の症状が進行し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、地域から孤立しないよう、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。

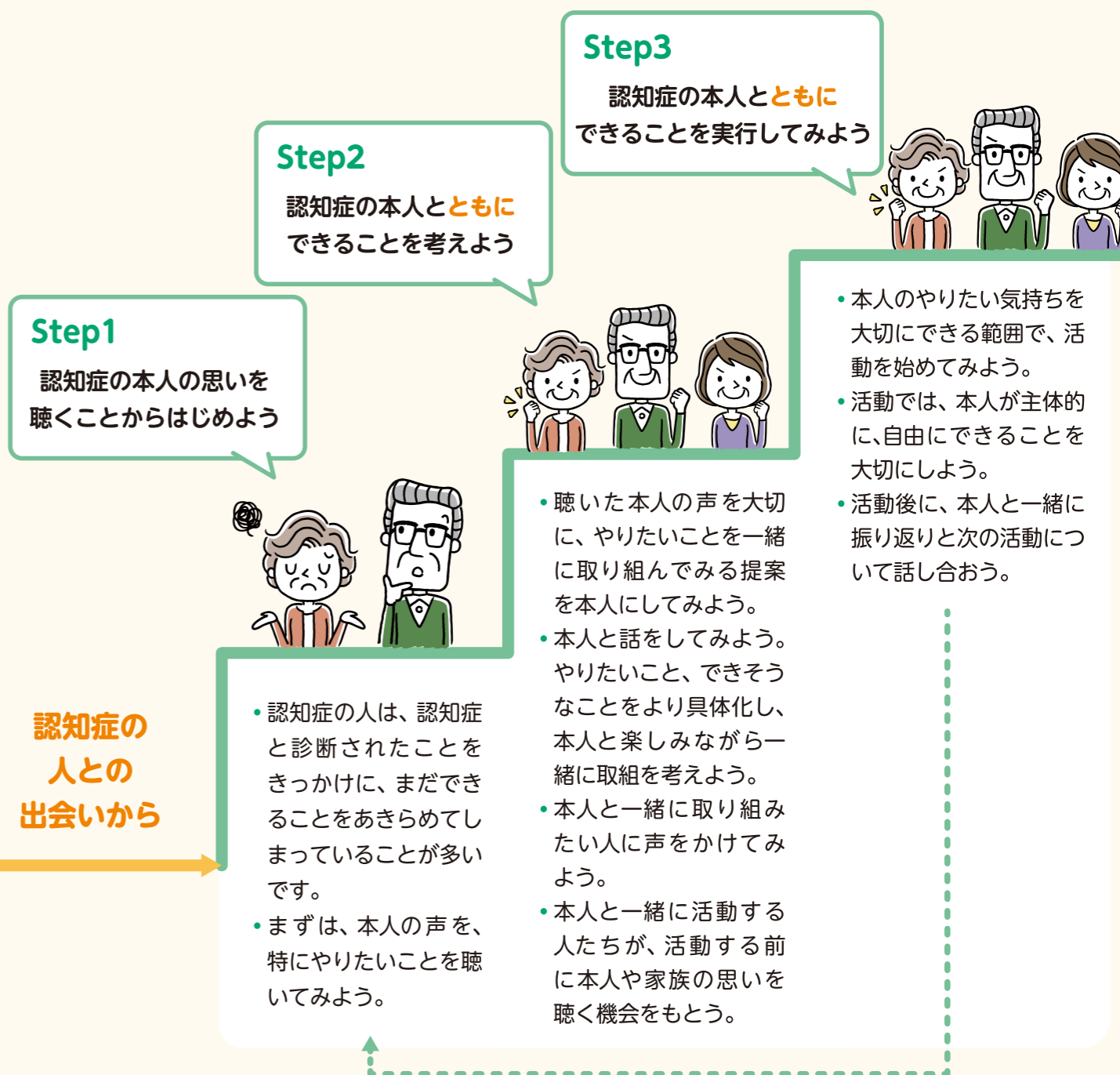


願い・伝えたいこと

やってみたいこと

困りごと

## 認知症の人とともに すすめよう



認知症の人が地域の中で様々な人とともに、生き生きと活動している取組を P.7 から紹介しています。

認知症サポーターのみなさんの活動の参考にさせていただければと思います。

# 誰でもどこでも取り組める 地域づくり

## 【チーム上京!】



チーム上京!は、コロナの影響で外出が難しい中、「今までより、もっと身近な地域の中で人とつながり、安心して出かけられる場所がほしい」また「地域に貢献したい」との1人の認知症の本人の思いから始まった取組です。

● これまでの取組の一部を紹介

### 珈琲の出張屋台

自宅ガレージで、こだわり珈琲を提供する屋外サロン活動をしているシニア男性の会『珈琲男団』の1日出張屋台をオープンしました。



### 子どもたちとの交流

地域の子どもの自主的な学び・遊びの活動を支援する団体が、ガレージを拠点に活動しました。



いいですね!

# やってみようの連鎖

やってみましょう!

認知症の本人と家族を含むそれぞれの思いを実現するために、何ができるかをみんなで考えたところから……

一緒に考える  
ことから始まり  
地域の新たな  
つながりへ発展

「チーム上京!」の取組や本人の思いなどを紹介しています。

「チーム上京!」の Facebook ページ



「チーム上京!」の紹介動画



### ウィンドサーフィンに挑戦

本人の「ウィンドサーフィンに挑戦したい」との思いから、チーム上京!のメンバーを中心に、プールボランティアや作業療法士、また障害のある方など様々な方がチームに加わり、みんなで実現に向けて挑戦しました。



### 地域の交流の場

- 編み物サークル
- モバイル屋台活動
- ボードゲームの会
- WOW カフェの開催



**本人** はじめは心配があったけど、やってみたら良かった。かなり良かったんです。毎日でも、気楽に来てくれる場所であつたら良いなあ。

**家族** ふらっと行ける場所があれば良いのにと考えていたところ、「チーム上京!」が立ち上がり、いろんなつながりができ、楽しみが増えました。認知症当事者だけでなく、子どもやご近所さんがふらっと来てつながれる場所になれば良いと思う。



認知症の人とともに活動する認知症サポーターの活動

# 地域とのつながりづくり

## 【チームまちやキャンパス】

認知症の本人と家族が、地域の高齢者とつながる場について、京都光華女子大学の学生を含む認知症サポーター、専門職等とともに考える取組です。



### ● これまでの取組の一部を紹介

#### 学生たちが認知症の基本的知識を学ぶ

認知症の人との交流会開催に向けて、まず認知症を理解しようと認知症サポーター養成講座を受講しました。



#### 認知症の人とのプレ交流会

認知症の人とその家族と、学生を含む認知症サポーター、専門職等で初めての交流。この日は、認知症の人や家族の思いを聴くことから始めました。



本人の思いや、やりたいことを聴いて、できることをみんなで考えてみた。

- ・まちやキャンパスで夏祭り
- ・山登り
- ・テニス教室



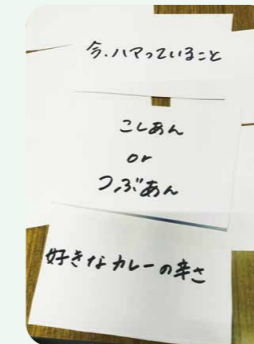
家族の思いを聴いて、地域の方と一緒に楽しめることをみんなで考えてみた。

- ・まちやキャンパスで朝市
- ・おしゃべり会
- ・音楽会



#### 認知症の人や地域の人との交流

2回目の交流会には、地域の人も参加。グループに分かれて、学生が準備したテーマについて、参加者全員が思いを語り合いました。



後半は、みんなで紙飛行機を折って、紙飛行機飛ばし大会で盛り上がった！

#### 交流会に参加した学生サポーターの思い

- 元気に昔の話をされていると、認知症があることを忘れていた。
- 高齢だから、認知症だからという考えになってしまい、やりたいことを聞いても本人も周囲の人も無理だからという答えになることが悲しかった。
- 無理だとしても、私たち若者や地域の方、専門職の方の協力があれば、実現に近づける可能性は低いと考える。
- 本人や家族だけでは、普段できないことを私たちと一緒にすることで、やりたいことを実現できればいいと思う。
- 何かを一緒にやってみるなどの“体験”ができるといいな。

- 認知症だからといって、何も違うわけではなく、普通に楽しくお話ができた。
- 私たちにできることはたくさんありそうだと思う。



# 本人の思いから始めよう

## 【チームおれんじサロン ひと・まち】



チームおれんじサロン ひと・まちは、若年性認知症の方を対象とした認知症カフェ（おれんじサロン ひと・まち）に集う本人、家族、認知症サポーター等がチームとなり、認知症の人のやりたいことの実現に向けて取り組んでいます。

### 「いいね!」「やってみよう!」 の取組



#### おれんじサロン

本人の思いを聴く



#### 認知症サポーターミーティング

本人の思いから、  
ともに活動できることを検討する



#### おれんじサロン

ともに活動できることを提案し、  
チームで協議する



### 思いの実現

### 「みんなに出会いに行こう」

#### ● 出張型おれんじサロン

「自分と同じ病気で苦しむ人たちに、笑顔と元気を届けたい」



### 「気ままにプチ旅」

「認知症になる前と同じように、旅行を楽しみたい」「外出することをあきらめずに、いろんなところへ出かけたい」



### 「家族と自分のための料理教室」

「家族に感謝の気持ちを伝えたい」  
「家族のために料理をつくりたい」



## おれんじサロン ひと・まちで活動する認知症サポーターの関わり

### 〈サポーターミーティング〉

- ① サロンで聴いた本人たちの思いから、ともに活動できることを話し合います。
- ② 情報収集したり、検討した内容を、サロンで本人たちに提案します。
- ③ 本人たちと再検討し、本人たちの思いをともに実現しています！

### ともに活動する認知症サポーターの声

- 自分たちにもできることがあることがわかった。
- 認知症の人と活動することで、もっと認知症がわかった。
- とにかく、認知症がある、ないに関係なく、みんなで楽しもう！



- 日時：毎月第2・4水曜 午後2時～3時30分（事前予約制）
- 場所：ひと・まち交流館京都
- 対象：
  - ・若年性認知症の方（65歳未満で発症する認知症）
  - ・介護サービスを利用していない方を優先します。
  - ・会場に来ることができる方（送迎はありません）

おれんじサロンの  
紹介動画  
(YouTube)



認知症の人の思いからはじまった取組

# 本人の思いから始めよう

## 【さんげつ会】



若年性認知症当事者の下坂厚さんの「若年性認知症のピアサポート※の場を作りたい!」の思いから始まった会です。

「若年性認知症当事者との定例交流会&なんでも相談会」として、毎月第3月曜日に開催することから、「さんげつ会」とネーミングされています。

※認知症になった本人が他の認知症の人の話を聞き、お互いの体験を共有することで支え合う取組

### ● これまでの取組の一部を紹介

#### 『駅カフェ』

“認知症になっても外出をあきらめない”を目的とした認知症カフェを叡山電鉄「八瀬比叡山口」駅で開催。

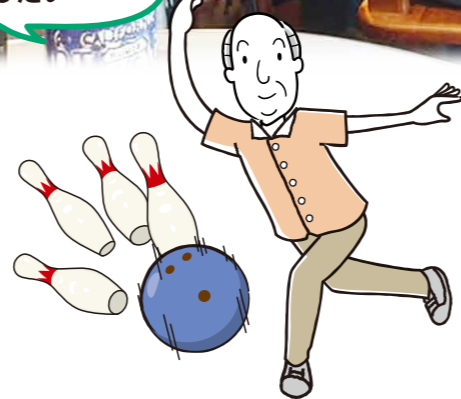


思いを語る

「認知症でもあきらめたくない!」

外出をあきらめたくない

またボーリングがしたい



サイクリングがしたい



“ヘルプカード”について意見交換



#### 自転車に挑戦

「サイクリングがしたい!」との思いを伝えてから、様々な人の協力や応援を受けて、大宮交通公園内で自転車に乗る挑戦を実施。練習10分後には公園内道路をスイスイと自転車に乗られていました。



#### 当事者の下坂厚さんからのメッセージ

当事者同士が、出会い、つながれる場を、市内にドンドンつくっていききたい! 認知症サポーターのみなさんも、仲間として、一緒に楽しみましょう。





認知症の人 ではなく 同じ人間「その人」として接してほしい

認知症の本人と 同じ立ち位置で 一緒に活動してほしい

サポーターの皆さんに考えてほしいこと



### 「やさしさ」って何だろう？ (認知症の診断によって変わる環境……)

周りの人や家族は、認知症の人が困らないように先回りしてリスクを回避するなど、「心配からくるやさしさ」が「やさしさ」だと考えているのだと思います。しかし、その「やさしさ」によって、認知症の人は気持ちが落ち込むことがあります。認知症の人にとってみれば、認知症と診断されただけで「何も自分で決められない、一人でできない生活」が始まるのだと思います。

認知症の症状はあるかもしれませんが、診断名がただで「その人」自身は何も変わっていません。まわりの人たちが変わってしまい、これまで過ごしてきた自分の生活環境がすべて変わってしまうという経験をするのです。

(参考文献：矢吹知之ほか『認知症とともにあたりまえに生きていく』中央法規出版、2021年)

### 人とのつながりが必要で大切

たくさんの不安な気持ちや、悩んでいたことを共感して寄り添ってくださる方が少しずつ増えたことで、認知症と診断を受けても前を向き、前に進んでいる自分がいます。

人はいくつになっても、人とのつながりが必要で大切なのだと身をもって感じています。

(参考文献：さとうみき『認知症のわたしから、10代のあなたへ』岩波書店、2022年)

### 「水平の関係性」って何だろう？

認知症の人に 何かしてあげなければ、助けてあげなければ…… と思っていませんか？

認知症に なっている、なっていない…… 意識しすぎていませんか？

### 認知症の人からのメッセージ動画の紹介

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たちがいます。

新たな出会いを通じて、これまで得られなかった貴重な体験をされた人たちがいます。

本人ばかりでなく、彼らを支えるパートナーたちも。この動画は、認知症の人が出会った新しい自分と彼らにしか見ることができない世界、そして自分らしく前向きに生きる姿を、多くの人に知ってもらいたい。そんな思いから作成された映像です。

日々、自分らしく生きていく。つづけていこう、希望の道を。

## 認知症とともに歩いていこう。

本人と周囲の人々の日常が動画に「希望の道—認知症とともに生きる—」

たとえば、社会貢献を目指して地域とより深くつながる人、人生を見つめ直して新たな楽しみを見つけた人、認知症と診断を受けた後も、自分らしく人生を謳歌している人がたくさんいます。希望に満ちた本人の思い、そして家族をはじめとする周囲のサポートの様子を動画でご紹介します。

令和2年度  
令和3年度

楽しくないと楽しくならない。  
北海道 福田貞夫さん

自分から外に出て、人と話をするっていうのは楽しい。  
山形県 及川昌秀さん

やっているとちよつとでも役立つってことは、幸せ。(認知症)  
自分をつくったもん、褒めてもらったらありがたい。(山崎さん)  
新潟県 塩路京さん、山際裕三さん

認知症になっても仕事と興味で充実している。  
京都府 下坂厚さん

看護職の経験を活かして、みんなにお返しができる。  
鳥取県 松本まよ子さん

認知症じゃなかったら  
仲間に嫌ななかった。  
宮城県 平みきさん

皆さんがいるってことは人がいる。  
自分はひとりでいい。  
東京都 樋口賢さん

好きなことをやって生きる。  
こんなに幸せなことはない。  
神奈川県 望月省吾さん

自分らしくいられる場所を楽しく過ごせて私は幸せ。  
静岡県 森累美子さん

支えてもらうばかりではなく、支え合っていたい。  
愛知県 近藤葉子さん

人の役に立てる、ここにきてよかった。  
鹿児島県 川原多喜子さん

もうちょっとがんばって仕事しようかなと思っています。  
岐阜県 林田光市さん

周りの人がどれほど大事かわかってきただけでも、成長したかな。  
香川県 志度谷利幸さん

詳しくは厚生労働省認知症本人大使「希望大使」へ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kajjo/kajjo\\_koureishaininchi/kibou.html#movie](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kajjo/kajjo_koureishaininchi/kibou.html#movie)

動画は  
こちらから

動画は右の  
QRコードから  
視聴いただけます

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



厚生労働省では、令和元年6月にとりまとめられた認知症施策推進大綱の柱の1つである「普及啓発・本人発信支援」に基づき、認知症の人本人からの発信支援の施策に取り組んでいます。

# 認知症サポーター同士のつながり

令和5年2月に、第1回認知症サポーター交流会を開催しました。交流会では、本冊子で紹介している4つの取組を動画で紹介したあと、各グループでそれぞれの活動状況や活動への思い、また認知症の人への思いなど意見交換しました。今後も開催するので、ぜひ参加してください。

## 意見交換の内容（一部紹介）



みなさんのお住まいの地域や、身近なところでも、  
認知症の人と出会う機会はあると思います。  
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 認知症サポーター活動促進事業

発行日 令和5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：http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp  
E-mail:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp



認知症の人の  
思いを聴くことから  
はじめよう

認知症サポーター活動促進事業