

都道府県・市町村向け

本人の声を起点とした 認知症地域支援体制づくり ガイド

平成29年度老人保健推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）
認知症の診断直後等における認知症の人の視点を重視した支援体制構築推進のための研究事業



地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター

まさか自分が
なるとは……。
なりたくて
なったわけじゃない。

おれは、これから、
どう暮らしていけば
いいのか……。

色んな山坂を越えて
ここまで来た。
これからも……
何とか自分で
やっていきたい。

うまくは言えないけど
いろいろ考えてるんだ。
誰か、聴いてほしい。
わかってほしい。

特別扱いしないで。
一人の大人として
普通につきあって。

自分が
なってみてわかった。
今までの常識、
ずいぶん違ってるよ。
結構、元気で、楽しく
やっていけるよ。

まだまだ
やりたいことがあるんだ。
楽しみたい。外に出たい。
誰かの役に立ちたい。

これから認知症になる人に
自分と同じ苦勞をさせたくない。
次に続く人や町の人たちに
体験やいろんな工夫を
伝えたい。

この町が
好きなんだ。
ずっとここで
暮らしていきたいよ～。

家族が楽になってほしい。
笑顔でいてほしい。

一日一日がいとおいしい。
今日一日が
いい日になりますように。

一人ひとりの声。
認知症とともに、今日も、この町で暮らしている。
あなたの町の本人の声は……。

このガイドのねらいと活かし方

- 大都市でも、小さな町村でも、認知症の人が増え続けていく時代です。
- 「認知症の人たちにやさしい町に」
新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）がめざす方向に向かって、あなたの自治体でも様々な事業や取組を試行錯誤で進めていると思います。
- このガイドは、都道府県や市町村の行政担当者・関係者が、認知症施策や地域支援体制づくりを
 - ・よりスムーズに（もっと楽に）
 - ・より効率的に（役にたつことを、無駄・無理なく）展開していくことを応援するために作られたものです。
- その重要なポイントは、認知症とともに暮らしている「本人の声」。
＊新オレンジプランの中でも
「本人の意思の尊重」、「本人の視点の重視」がキーワード。
- このガイドでは、それらを各自治体で具体的に進めていくためのあり方や方策をわかりやすくお伝えします。

★本ガイドの関連冊子として、「本人にとってのよりよい暮らしガイド（通称：本人ガイド）」があります。

その活かし方やポイントについても、本ガイドでご紹介します。

本ガイド（都道府県・市町村用）



本人ガイド（本人用）



セットでご活用下さい。

- ・認知症施策のこれからのあり方、計画・実施・見直しの参考に
- ・認知症の本人、家族のよりよい暮らし・支援のための、具体的な道具として
- ・医療・介護・福祉関係者の意識・サービス、連携・協働の道具として
- ・地域の多様な関係者が、連携・協働をしていくための道具として

認知症とともによりよく暮らしていける！
あなたの町でも、いっしょに。



目 次

1. 認知症になってからの日々をより良く暮らせるわが町に

「旧の方針」から「新しい方針」へ切りかえよう！	2
本人の声を起点に暮らしやすい町をつくろう ～今ある場や取組を活かしながら、地域支援体制づくりを～	4
これからの焦点：初期の「空白の期間」の解消を ～本人の声から、“空白”の具体と解消策を見つけよう～	6

2. 本人の声を活かして、わが町の事業や取組をパワーアップ！

本人ガイドを地域の中で広げよう！ うまく活かそう！	8
「本人ミーティング」をあなたの町でも！	12

3. これからの地域支援体制づくりを地元の本人たちとともに

地域支援体制づくりの全体を俯瞰しよう：活かしあえるものが豊富にある	16
地域のひと・つながり・事業等が連動した実効性のある支援体制に	18
地域の多様な人たちが集い、話し合い、一緒にアクションを ～「アクションミーティング」を支援体制づくりのエンジンに～	19

4. 本人の声を起点にやってみました！ 自分たちの町で、一步一步

郡山市（福島県）	21
西会津町（福島県）	22
有田圏域（和歌山県）	23
御坊市（和歌山県）	24

5. 「本人にとってのよりよい暮らしガイド」（本人ガイド）.....25

1

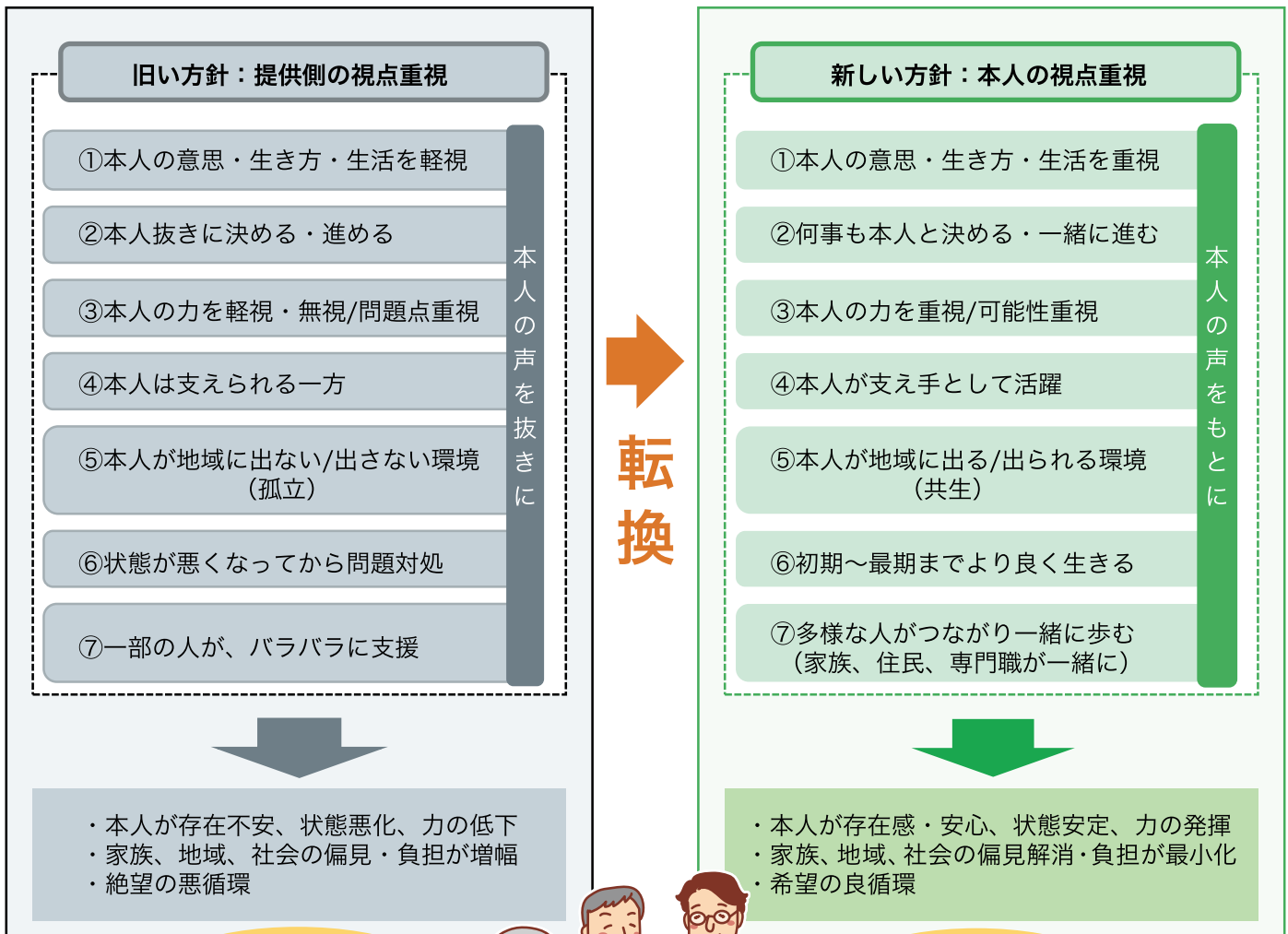
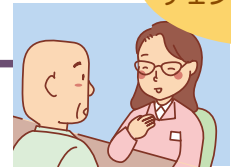
認知症になってからの日々を より良く暮らせるわが町に

- ◆今、認知症地域支援体制づくりの「方針の転換」が求められています。
- ◆施策や事業、資源の量をいくら増やしても、方針が古いままでは、本人や家族、地域の人たちが、共に安心して暮らしていける地域にはなりません（行政としての成果が上がりません）。
- ◆限られた人手、時間、コストの中で最大限の成果を出していくためには、「新しい方針」への転換が不可欠です。
- ◆「新しい方針」の根幹になっているのは、「本人の声」です。

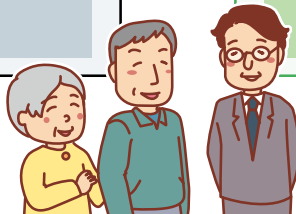
行政担当者が重要な
チェンジメーカー

「旧い方針」から「新しい方針」へ切りかえよう！

あなたの自治体の方針は？あなた自身の方針は？



早く、方針転換しないと
みんなが楽になれないね。

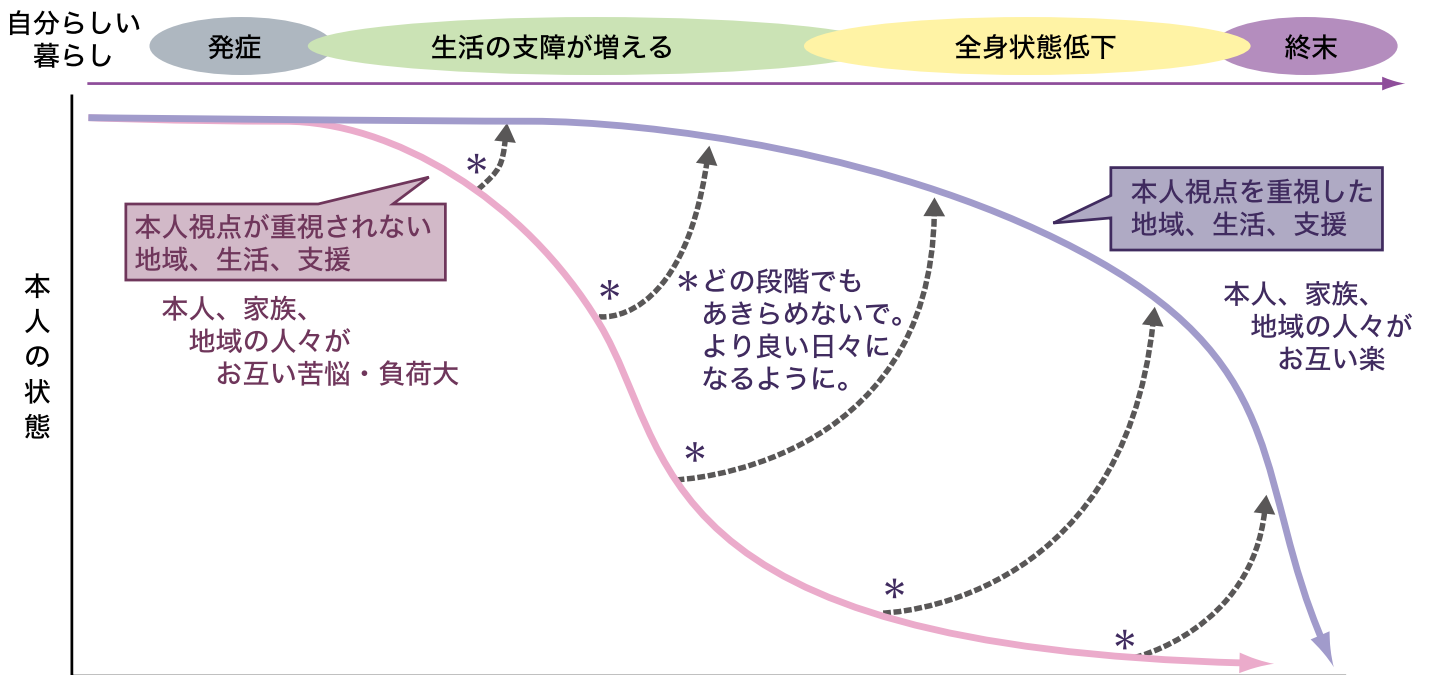


あたりまえのことだけだよ。
自分だったら、こうあって
ほしいし……。

- ◆方針の転換は、国の内外で1990年代から徐々に始まってきている、旧くて新しい課題です。国内では、新オレンジプラン（2015年1月）以降、「**本人の視点重視**」が施策の重要な柱として位置づけられています。この方針は、自治体がすべての施策や事業を進める上での根幹です。

本人は認知症とともに長い旅路をたどる：

地域支援体制づくりの方針のあり方で日々・経過が大きく異なる



本人視点の重視と
いっても……

地元の本人の声を聴くことから！

頭ではわかってるつもり。
でも漠然として理念
倒れになってるなあ。

本人視点って
むずかしそう……
実際、どうしたら
いいのかわからない

実は、とっても
シンプル！

声を聴く……
こんなあたりまえの
ことをやってみよう。

自分の地域でもやってみよう、GO！



本人の声を起点に暮らしやすい町をつくろう

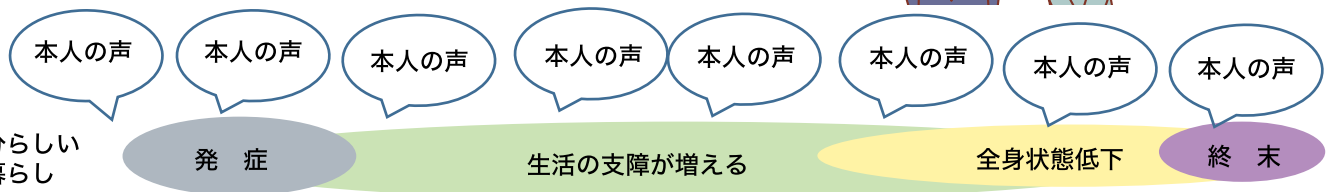
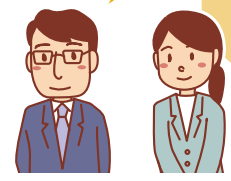
～今ある場や取組を活かしながら、地域支援体制づくりを～



- ◆本人は、わたしたちと同じように、自分らしい暮らしを送ってきています。
- ◆発症後の初期は、もちろん、進行していく途中、そして最期まで本人なりの「声」を発しています。
- ◆地域の中には、（埋もれている）本人の声がたくさん！
- ◆地域にある場、サービス等を活かすと、本人の声を聴ける場（機会）が自分の地域でも、たくさんあります。

うちの町なりに、きついろんな所で声が出ている。視野を広げよう

日々聞いているようで、本人の声をしっかりと聴いてこなかったなあ



- 町の中** お店、飲食店、金融機関、交通機関、公園、散歩道、お寺・神社 ほか
四季折々の集まり、行事、地元で人が集まる場所
- 地域保健** 町内会、老人クラブ、サロン
健康教室、予防教室、講座 ほか
- 医療関係** 医療機関窓口、外来、検査室、診療室、入院（病棟、ナースステーション、連携相談室等）
＊歯科、薬局等も
- 介護関係** 相談窓口、地域包括支援センター
予防事業、地域生活支援、居宅介護サービス、地域密着型サービス、施設サービス
- 認知症関係** 認知症相談窓口
認知症初期集中支援事業、認知症専門サービス
認知症サポーター講座、認知症カフェ、家族の集い・教室
 - ★本人ミーティング (p.12参照)
 - ★本人の集い

介護予防教室で…
物忘れや失敗が増えてなんかおかしい。家族にも心配かけると悪いから、言えないんだ。ここの仲間だと何でも話せてほっとする。いろいろ情報もらえて助かってます。

認知症カフェで…
病院でも介護のところでも、やさしいんだけど、自分を相手にしてもらえてない感じ。みんな家族とばかり話してる。家族の言いたいことと、こっちが言いたいことは同じじゃない。自分のことは、自分に聞いてくれるといいな。

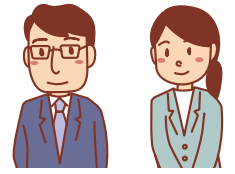


地域密着型サービスで…
すぐは（言葉が）でてこなくて、もどかしい……。ゆったり聴いてくれる人だと、上手く話せるんだ。すぐ忘れちゃうけど、いろんなこと考えてるんだ。こうした方がもっといいとか……。話せるうちに、言っておきたいな。

本人の声の中に、必要な支援や地域とは何か、その手がかりが豊富にある！

行政がやるべきことの種（根拠）は、地元の本人の声の中にある！

- ◆何が起き、何が必要か、本当のことは認知症になった本人にしかわからない。
- ◆本人の声を通じて、現行の支援や事業・施策の見直すべき点、改善点や不足している点（新たに必要なこと）、優先課題が具体的に浮き上がってくる。
- 「本人の声を聴く」ことを、行政担当者・関係者の仕事の第一歩にしよう。
 - *技術職はもちろん、事務職の担当者も。
- 普段から地域にアンテナをはって、本人の声を知ろう、集めよう
 - *地域の様々な人たちと一緒に。
- 本人の声を聴いておしまい、集めておしまいしないで、最大限活かそう。
 - *まずはその本人のために、そして地域のために。



認知症担当になった時、まず最初に言われたことは、「現場に行って、本人に会い、声を聴け」と。事務職としてその時の体験が非常に生きています。

本人の声を聴く



見方を変えれば、声を聴くチャンスは様々ある 部署・事業を超えて、地域とつながり、出向いて聴こう

- 今ある場所や事業、取組に出向いて聴く
 - 認知症カフェ、地区のサロン、町かどなどで
- 介護保険サービス事業者、医療機関と協働して出向いて聴く
 - 地域密着型サービス事業所、サポート医の医療機関等
- 本人たちが出会い、語り合う機会・場を作る
 - *声を集中的に聴ける重要な機会になる
 - 「本人ミーティング」「本人の集い」等の開催
- 本人に依頼し語ってもらう機会を作る
 - 職員や住民の集まり、検討会や委員会などで

本人の声を情報化する



本人の声を「本人からの情報発信」としてとらえ、 継続的に記録、蓄積しよう

- 多様な機会に本人が発信している声を、地域支援体制づくり、施策、事業のための「情報源」と位置づけよう
- 継続的に記録、蓄積し、関連部署・関係者の間で共有しよう
- 本人の「ありのままの声」の記録が重要。その中に具体的内容や周囲が気づけずにいたことが潜んでいる。周囲の考えや専門用語で声を加工してしまわないよう関係者で申し合わせよう

声は加工しないで「ありのまま」を大切に

本人の声を活かす 機会をつくる

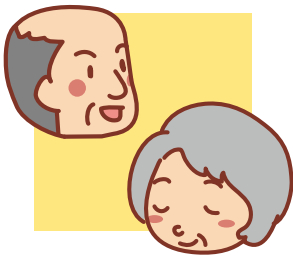


「本人の声」をテーマにした話し合いの機会を作ろう

- 担当部署、庁内関係部署間、地域の認知症関連関係者等、多様な立場、メンバーによる話し合いの機会をつくる
 - 担当部署内からはじめて、関連部署や関係者に情報発信、「話し合い」への参加者を広げていく。
- 話し合いの機会に、本人が参加を
 - *一人からでも本人が参加できるようトライしよう

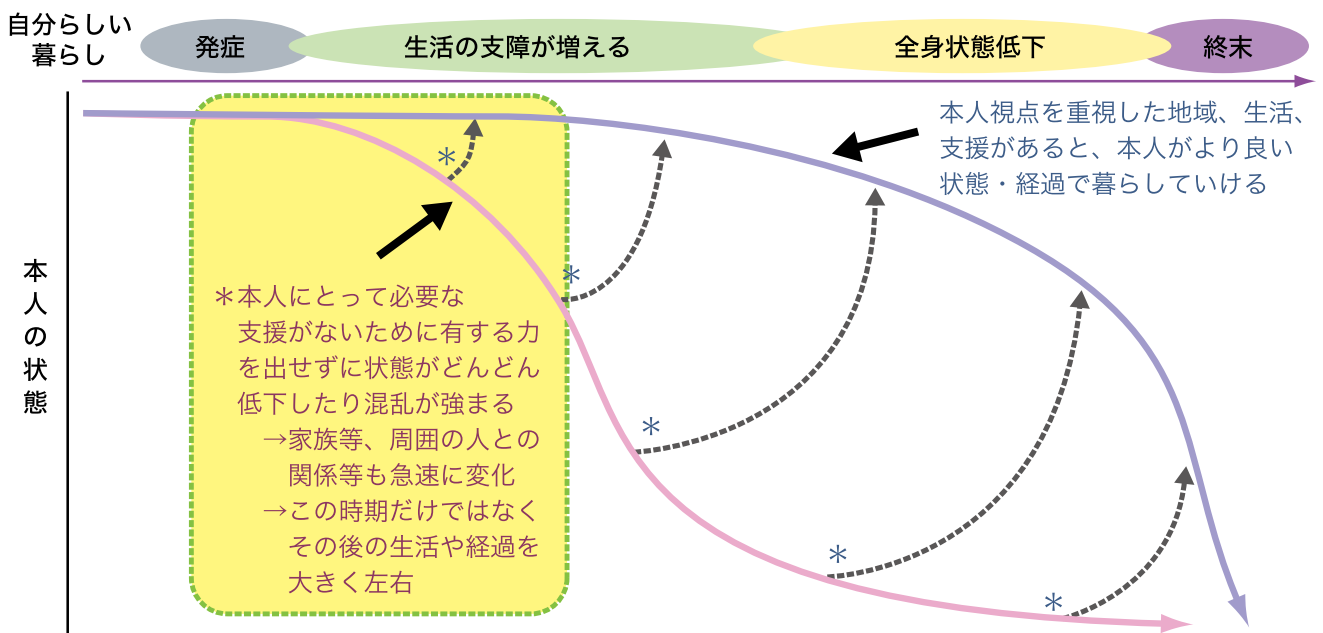
本人の参加が、本人視点、本人参画が進む一歩になる

これからの焦点：初期の「空白の期間」の解消を ～本人の声から、「空白」の具体と解消策を見つけよう～



- ◆認知症関連の事業・取組・資源が年々増えてきています。
- ◆一方、本人の声を聴くと、「たくさんあるけど今の自分にあったものがない」という「空白」が、まだまだたくさんあります。
- ◆特に今、大きな課題になっているのが、診断前後から介護保険サービスを実際に必要とするまでの間の「空白の期間」です。
- ◆この期間は本来、本人がまだ様々な心身の力を有し、自分なりの生活を維持することが可能です。しかし、本人からすると「ちょっとした支援」がないために、生活の支障や不安が重なり、孤立や心身・生活状態の悪化が急速に進んでしまう恐れがある、要注目の期間です。
- ◆「空白の期間」の解消は、本人そして家族、そして地域全体にとっての重要課題です。
- ◆その実態をとらえ、解消に向けた具体策を見出すためには、地元で暮らす本人の声を聴くことが何より肝心です。

本人が辿る長い経過全体の中でみると、初期の「空白の期間」の期間が大きな課題

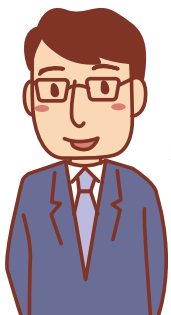


診断前後

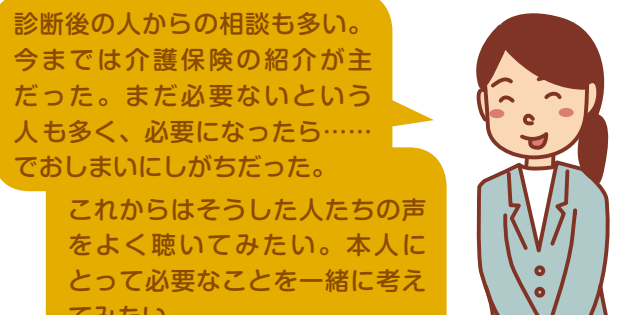
介護保険サービスの利用

空白の期間

診断前後から介護保険サービスが必要になるまでの、必要な支援がない空白の期間



初期の取組が重要だなあ！
これまでは啓発や早期受診の勧めが中心だったが、本人にとって何が必要か、声を聴きながらやって行こう。



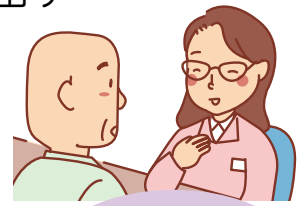
診断後の人からの相談も多い。今までは介護保険の紹介が主だった。まだ必要ないという人も多く、必要になったら……でおしまいにしてしまった。

これからはそうした人たちの声をよく聴いてみたい。本人にとって必要なことを一緒に考えてみたい。

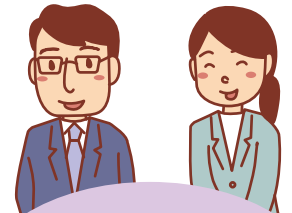
「一人」から始める「空白の期間」の解消

～本人の声を共有し、知恵を出し合い、必要な支援を生み出す～

- ◆「空白の期間」の解消を、全般的に（漠然）と考えていても、なかなか先へ進めません。
- ◆役場や地域包括支援センター等に相談が入った人や関わりをもった人、一人からでも始めることが、「空白の期間」解消の近道です。
 - *一人の声を通じて、「必要なこと」を丁寧に把握していくと、具体的なつながりや支援を生み出しやすくなります。
 - *具体的なつながりや支援は、地域の他の「空白の期間」にいる人たちにも役立ち、個々の取組を重ねていくことで、地域のつながりや支援が拡充していきます。
- ◆「本人の声」を一部の人たちだけで抱えずに、（個人情報等の配慮をしつつ）多様な人たちと共有していくことがとても重要です。
 - *限られた領域だけではない地域の様々な人たちとのつながりや情報の多様性が、初期段階の新たな支援（体制）が生まれるため大事な土壌になります。



まずは「一人」。先送りせず、接点のある人から始めよう。



「声」を共有しよう。特に立場や部署、職種を越えて脱領域で共有すると、新しい解決力が生まれる。



【実例】一人の声から、「空白の期間」を解消する連鎖が生まれた

- 地域包括支援センター（包括）に、アルツハイマー型認知症の診断を受けてから半年近く、引きこもっていたという男性とその妻が相談に来所。
- 包括の保健師は自分だけではなく、市の認知症担当者（事務職）に声をかけ、一緒に本人と妻の話をじっくりと聴いてみた。
- 妻は、今後の先行きや介護の不安を多く語った一方、本人からは「何もすることがなく、辛い。デイサービスはまだ行きたくない。何か働きたい。散歩が好き、人と話すのが好き」という声が聞かれた。
- 保健師はすぐには手がかりを思いつかなかったが、事務職が「もしかしたら……」と、以前所属していた別の課に情報を共有。
- そこから「ちょうど人手を求めている市の関連事務所がある。試しにそこで働いてみないか」と一報が入り、本人と家族が喜ぶ。
- その後、本人はそこに通い、足りなかった男手として活躍。生活の張りや自信を取り戻し、家族の安心にもつながった。
- その後も、その本人・妻とともに包括や市の担当者が継続的に話し合い本人の「やってみたい」「今、困っている」声一つ一つをもとに、協力してくれそうな人を探しては、地域支援の広がりを生み出している。

→「一人」から生まれた活動の場が、地域の他の初期の人たちにとっても、活躍する場にもなり、本人同士の集まりにも発展している。



「本人の声を一緒に聴こう」保健師が事務職に声をかけた。



「働きたい」。本人の声を聴いて、事務職が他課にも情報共有。



「働きたい」本人の声（思い）が、それぞれが持っているつながりを通じてバトンタッチ。働く支援が実現

2

本人の声を活かして、わが町の事業や取組をパワーアップ！

- ◆本人の声としてとても多いのが、以下の2点です。(特に、初期段階の人たち)
 - 診断後、自分が前向きに生きていくために役立つ情報がほしい。
 - 地元で(認知症の)仲間と出会いたい、本音で話しあいたい、自分たちの声を地域に役立て暮らしやすい町にしていきたい。
- ◆これらはまさに、「初期の空白の期間」解消につながる重要な課題です。今後、この2つの課題について各地域なりの対応策が求められています。
- ◆ここでは、各地の取組みを応援するために作成された「本人のよりよい暮らしガイド」、そして「本人ミーティング」を紹介します。
- ◆それぞれの地域での認知症関連の様々な事業・取組、そして地域支援体制を、「本人の声を起点とした」やり方や中身にパワーアップしていくために、これらを実際に活用してみてください。



診断後、自分に役立つ
情報がほしい
→ **本人ガイド** を活かそう



地元の本人同士が出会い
話し合い、仲間と共に
→ **本人ミーティング** を地域の中で

本人ガイドを地域の中で広げよう！ うまく活かそう！



- ・本ガイドのP27～53を参照
- ・厚生労働省のホームページに掲載 (PDFファイル)

◆名称について：「本人ガイド」は、呼びやすくするための略称
正式名称は、「本人にとってよりよい暮らしガイド」

◆ガイドを、手にしてほしい人

【本人】一番手にしてほしい人(手渡してほしい相手)です。

*特に、診断直後の人

- ・この先に不安を感じている人
- ・どう暮らしていけばいいか悩んでいる人
- ・落ち込んでいる人、閉じこもりがちの人
- ・何事も悲観的で、一歩が出ない人
- ・仲間を求めている人、など

*診断後からかなり経過していても、上記のような状況がみられる人にも

*診断を受けるかどうか迷っている人、受けようとならない人
ガイドの最初で、認知症の本人が、早期の受診をして新しいスタートを切ろう、と呼びかけています

【家族】診断を受けた本人の家族へ

内容は、本人向けですが、本人にとって大切なことや診断後に歩いていった実例が盛り込まれており、家族が本人の良き理解者・応援者になっていくために

【医療・介護専門職、行政職】

「本人視点を重視する」ことの具体を知るために
また、これらの人たちから、地域のより多くの本人にこのガイドを手渡したり、行き届けていただくために

【地域の人たちへ】

認知症になっても前向きに生きていく新しい考え方を知り
本人の良き理解者・応援者に。自らの備えとしても

一足先に認知症になった本人たちの声から生まれたガイドです

なぜガイドが必要だと思ったのか：作成に参加した本人の声

- 自分が診断を受けた後、ものすごく辛かった。
次に続く人が、辛い時期を少しでも短くできるように。
- 早く受診することはいいことだと思う。でも、その後、自分自身へのアドバイスや支援がまったくなく、途方にくれた。自分の体験を伝えて、診断を受けた本人に参考にしてもらえたらいいな。
- 診断されてすぐ、認知症のことを図書館や書店、ネットでも調べた。
医療や介護のことだけ、それも落ち込むような情報ばかり。調べれば調べるほど絶望した。
診断を受けた人が、もっと前向きになれる情報が必要だ！！
- 医療や専門的な知識で言われていることと自分がなってみて体験したことが違う……。
自分の体験を伝えることで、楽になれる人がいてくれたらいいな。
- まだまだ世間の偏見は強いけど、自分自身の中にも認知症について強い偏見があって、それに縛られて随分苦しんだ。
自分自身が、偏見をなくして、もっと自分のこれからの人生を楽しもうって伝えたくて。
- 認知症のことを、特殊にしすぎて。あんまり大きさに難しくしすぎて。
なってみてわかったけど、大事なのは、楽しみとかはりあいとか、人とのつきあいとか……。
特別なことでなくて、そんなあたりまえのことが大事だよ、今までの自分の暮らしを大事にしていけば、なんとかなるよって。
- 認知症になるってどういうことか、その実際がほとんど知られてない。
医療や介護の知識もだけど、なってからどう生きていけるかっていうことが大事。
ガイドは本人向けだけど、支える立場のお医者さんや介護の人、行政の人に、わたしたちの思いやこんな風に前向きに楽しく生きていけるんだっていうことを知ってもらいたい。
その人たちから、地域を変えていってもらいたいなあ。

このことを知った行政担当者の人たちの感想



初めて本人たちのこんな
思いを知った。
本人ガイドを自分たちこそ
読んで学びたい。



ドキッとした。
たくさん事業をやっているけど
本人の本音を聴けてない……。
本人ガイドを入口に声を聴きなが
ら本人に役立つものに変えて
いきたい。

本人ガイドを、自分の地域で活かしてみよう

◆まずは自分や関係者が目を通してみよう、話し合ってみよう

- 本人ガイドは、15分ほどで一読できます。
職場内の人たちや関係者にも、「読んでみて」とぜひ勧めて下さい。
- 読んでみての気づきやアイデアを話し合ってみましょう。
例えば ・素朴な感想や気づいたこと
・自分の町の診断直後の本人の体験や思いについて
・この本人ガイドを自分の地域でどう活かしていけるか
・本人ガイドを参考に、自分の地域での事業や取組で見直していきたいこと、改善したいこと、すぐできそうなこと など



自分が周囲へ



活かし方を具体的に

◆本人ガイドを、本人に渡してみよう、本人の声を聴き、話し合ってみよう

- 接点のある本人に手渡そう
*相談を受けたり関わりのある本人など、一人からでも
*このガイドの特徴やねらいを一言添えて
例 ・一歩先に認知症になった人たちが一緒につくった冊子です。
・これからの日々を、少しでも楽に、元気に過ごしていけるようよかったです、参考にしてみてください。
*ガイド丸ごとでなくても、その人に特に読んでほしいページだけでも渡してみよう
- ゆっくり話し合おう、気軽に声をかけて、と伝えよう
- 家族がおられる場合、家族の思いをよく聴き、本人への渡し方・活かし方を相談しながら



まずは一人から

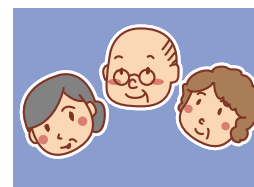


家族とも

◆初期段階の本人と接点をもっている関係者とともに活かそう

- 自分の地域で初期段階の本人と接点をもっていそうな機関・人をリストアップしてみよう
例：医療機関（医師、看護師等）、歯科医院、薬局、それらの地域組織
地域包括支援センター、相談窓口、介護支援専門員、介護事業者
本人の会や集・家族の会や集い・認知症カフェの関係者
民生・児童委員、地域での本人・家族の相談役・影響力のある人 など
- 本人ガイドの存在を伝えよう（渡したり、ダウンロードの方法を伝える）
- 本人ガイドの広げ方、活かし方を話し合ってみよう
例：・渡してみたいと思う本人がいるか
・より多くの本人に本人ガイドを知ってもらい、手にしてもらいするためのアイデアや工夫は
・それぞれの立場で、どんな活かし方ができそうか

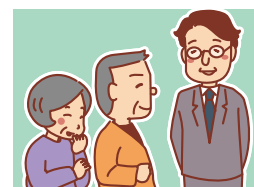
* 「うちでは無理」、「本人はわかっていない」等（後ろ向き）の発言が聞かれた場合こそ、よく話し合おう。「一人からでも本人」の声を聴き、本人がよりよく暮らしていけるように、これから一緒に応援していこうと、方針を伝えよう。



ガイドを活かしてくれる人がいる



アイデアを聴こう



意識や取組方が変わっていくきっかけに

「本人ガイド」を手にした本人の声

読んでたら
元気が
湧いてきた

認知症になっても
元気にやっている
人たちがいることを
知ってほっとした

これから自分が
どうなってしまうのか
それが心配で
たまらなかったけど
少し光がさした

最初、病院に
行った時に、
これをもらえてたら
よかったなあ

ダメなことばかり
考えて落ち込んでたけど
自分ができることを
考えるようにしたいと
思った

家族とまだ、
これからのことを
話せてない……
このガイド、家族にも
読んでもらいたいな

診断受けて、
もう、趣味も楽しみも
無理になる、やっていけないと
思いこんでた。
友達に病気のことを
話してみようと思った

町に応援団が
いっぱいいる……。
すごく嬉しい。
町のことよく知らない。
早くそうした人に
出会いたい。

自分もここに
出てくる人たちのように
元気にやっていけるといいな。
仲間に出会いたい。
近くにいるといいな。

どの町でも、前向きになって歩み始める人、
そのきっかけを待っている人がいる。
あなたの町でも。

「本人ミーティング」をあなたの町でも！

◆近年、各地で「本人ミーティング」が広がってきています。

＊2017年3月に「本人ミーティング開催ガイドブック」（次ページ参照）が作られ、それも参考にしながら、それぞれの地域なりの取組が進んでいます。

◆「本人ミーティング」とは

＊認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

＊『集って楽しい！』に加えて、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。

特に認知症の診断直後の人や初期段階の人たちが早期につながり、前向きに暮らしていくための大切な足場になっています。

→初期の空白の期間の解消、認知症地域支援体制づくりを進めていくための核になる取組です。

◆決まったカタチやルールはありません。

＊自分の地域にある場、人、もの等を活かして、地元の本人たちにとって意味ある場をそれぞれ自由に作り出しています。

◆ポイントは

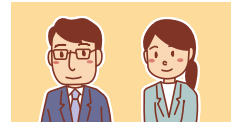
- ①地元の本人たちの声をよく聴き、本人たちが参加したい場をつくっていくこと
＊そのプロセス自体がとても大切です。
＊途中で様々な発見やつながり、エピソードが生まれてきます。それらを大切に活かしていきます。
- ②本人と一緒に、本人が力を活かしながら
＊行政や関係者だけで準備や取組を進めるより、「一人」からでも本人とともに進めると本人たちが集まりやすく、有意義な集まりになっていきます。

<実例：本人の声から、よりよい本人ミーティングになっていきました>

- ・「本人ミーティング」なんていっても、ピンとこない。もっと親しみやすい名前だといいなあ。
→「わくわくミーティング」にしよう！
- ・集められるのではなく、集まりたくなるように会にしようよ。
→人数にこだわらずに一人でも二人でもいい、集まりたい人たちでスタート
→集まって楽しかったことを、自分たちが地域に伝えて、集まりたい人を少しずつ増やそう。
- ・堅苦しい場所や話し合いだと嫌だ。
→町の静かで居心地のいい場所を自分たちもみつけよう。
行きつけの場所とか。

③話し合いで出た声を大切に活かす

＊楽しい場であるとともに、出た声（思い、願い、アイデア、工夫等）を日々の暮らしや支援、地域づくりや事業・施策にどんどんつなげて活かしていきます。



できるか最初は心配だったけど、やってみたらうちでもできた！



同じような体験をしている仲間と早く出会いたいと願っている人たちがどの地域にもいる。



自由度が高くてみんなが伸びのびやれる。やってみると様々な効果がでて、やりがいがある。



認知症はあってもまだまだいろいろ思いや力がある。本人ミーティングで仲間の力を借りながら一人ひとりが声や力を出していけるようになる。



私たちに、わが町をやさしい町にしていきたい。声を活かしてもらえるから張り合いになる。

本人ミーティングは、カタチではなく、ねらいを大切に

認知症になった一人ひとは、様々な思いや願いを抱いて暮らしています。

ひとりではうまく表せないでいる内面や本音を、本人同士の仲間がいると語りやすくなり、元気が湧いてきます。

そんな本音を語りあい、元気になる場が、本人ミーティングです。

本人ミーティングは、本人が本当に必要とする地域のあり方、医療や支援のよりよいあり方を浮き彫りにする上でも、とても重要です。

どの地域でも広がってほしいです。

わたしたちは単に対象者ではなく、語り合い希望と尊厳をもって暮らせる地域を、みなさんと一緒につくっていきたいです。

平成28年度「認知症の人の視点を重視した生活実態調査及び認知症施策の企画立案や評価に反映させるための方法論等に関する調査研究事業」
検討委員会委員（本人）の発言より



こうした声は、今の時代、特別な声ではない！
うちの町でも、同じようなことを語っている人たちがいる。
どの町にもきっといる。



認知症はあっても、暮らし、働いてきた、わが町の大切な一人。
わたしが、この先認知症になった時本人ミーティングがあたりまえのように近くにあるといいな。



本人ミーティング開催ガイド

「本人ミーティング」を実施する上での考え方やポイント、実際の取り組み例を紹介しています。

（平成28年度「認知症の人の視点を重視した生活実態調査及び認知症施策の企画・立案や評価に反映させるための方法論等に関する調査研究事業」）

本人ミーティング開催ガイド で 検索

（厚生労働省ホームページ）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000167700.html>

わが町をフルに活かして、身近な所で本人ミーティングを

◆いつもの場で、いつもの仲間と本人ミーティングを

わが町の中で、本人がふだん集まっている場を見つめなおしてみましょう。

- どんな場所に、本人が行っているか？ 集まっているか？
病院の待合室、認知症カフェ、家族の集い（本人が同行）、
様々な教室（予防教室等にも、本人が数名参加していたりする）
デイサービス/デイケア、地域密着型サービス、施設、集合住宅、
団地等の集会室等

*地域によっては、

- ・お寺や神社、公民館、公共の浴場、道の駅
- ・喫茶店、ファミレス、スーパーのフードコーナー

- そこで、本人同士が本音で話し合っているか？

*もっと話したい、場面をつくれれば話せる、という人同士、数人からでも本人ミーティングの時間をつくろう

*「楽しい」＋「声を出せる」ように

◆一人ひとりをつないで、新たな仲間と本人ミーティングを

「仲間と出会いたい」、「もっと話し合いたい」と思っている、つながることができずにいる人たちが、町の中にたくさんいます。

- そんな思いの人が身近なところに、いないか？

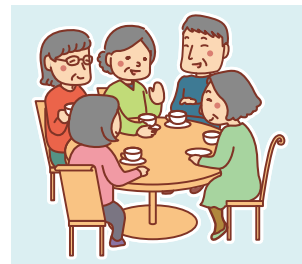
- ・病院を受診している人
- ・薬局に立ち寄っている人
- ・地域包括支援センターや役場の相談窓口に来た人
- ・介護支援専門員が担当している人
- ・居宅介護サービス、地域密着型サービスを利用している人
- ・介護施設に入所している人
- ・民生・児童委員、自治会長等が関わっている人など

- それらの人が集まるチャンスをつくって、本人ミーティングを開いてみよう

*行政等や関係者が一緒に本人ミーティングを企画してみよう

できるだけ企画段階から一人でも本人に加わってもらおう

*まずは少人数からスタートし、少しずつ広げていこう



特別な場を設けなくても本人たちがふだん集まっている場を活かして、本人ミーティングの機会を作っていこう。



いつも会ってたけどじっくり話せてなかったな。
あんたも認知症？
俺も！

仲間と出会いたい話しをしたいという人をみんなと一緒につないで本人ミーティングを



初めてあったけど、意外と家が近くなんだね。
買い物するスーパー、同じだ。
レジでゆっくりお金を出せると助かるよね。

本人ミーティングは、声を活かすことが肝心要め

● 本人の声より ●

勝手なことだけでなく、もっとこうだったらいいんじゃないか、町のことやいろいろ考えてるんだ。
ゴミ出しをどうしたらいいか、とか
事故にあわないためにどうするかとか……。

でも他では、俺がなんか言っても、みんなろくに聞いてくれない。
「はいはい」って返事はやさしいけど、聞き流しておしまい。
年寄りだし、頭がこんだから、仕方ないのか……。いやなる。

でもここ（本人ミーティング）は違った。
俺が言うことを、みんなが一生懸命聞いてくれる。
言っぱなし、聞きっぱなしでなくて、言ったことを一緒に考えるんだ。
どうしたらいいか、何か一緒にできないか、とかね。
そして、やっちゃうんだよ。ここは（笑）。

一人では無理だけど、一緒だとできることがあるって、ここにきて思った。
いるんな仲間ができて、嬉しい。元気になった。

今度の集まりでは、何を言おうかな、こんな提案してみようかなって
いつも考えてるんだ。ニュースもまた見るようになったよ。

◆本人ミーティングで出した声を大切にしよう

* 1回のミーティングでたくさんの声が出る！

少人数で1～2時間のあつまりでも、たくさんの声が出てきます。

* 一つひとつ、ひと言ひと言、本人は一生懸命発している

何気ないこと、繰り返しの話し、他の人たちとずれた内容、等々話し合いがスムーズにいかないこともありますが、それぞれの人が何らかの思いを込めて語ったひと言ひと言です。

* 話し合っておしまい、盛り上がってよかった、に留めずに、一人ひとりが発した声が消えないように、記録に残していくことが大切。

* そのための記録係を確保しましょう。行政、地域包括支援センターの職員だけで頑張らずに、呼びかけると様々な人が応援してくれます。

- ・介護・医療関係者、歯科衛生士や薬局の人、実習生も
- ・キャラバンメイト、認知症サポーター、健康教室、介護予防教室の参加者
- ・民生・児童委員、自治会の人、老人クラブ、婦人会の人
- ・PTA、先生や子供たち、地元の商工会や金融機関の人たち その他

★本人が筆記やカメラ撮影を買ってで、記録係として活躍して人もいます。

◆一つからでも声を活かして、一緒に考え、できることからアクションを

* 話し合いで出た本人の願い、要望をしまい込まずに、その中から一緒にやってみたいこと、できそうなことを毎回話し合っていきましょう。

* 声を地域に伝え、集まったメンバーだけではなく、一緒にやってみたい人、協力してくれる人を、一人また一人と増やしていきましょう。

3

これからの地域支援体制づくりを 地元の本人たちとともに

- ◆このガイドで、これからの認知症施策や地域支援体制づくりの根幹として「本人の声」を起点にすることを重視し、それを具体的に進める方策として「本人ガイドブック」、「本人ミーティング」を紹介してきました。
 - ◆それらは別々のものではなく、いずれも「本人がよりよく暮らし、それを支える支援や地域を作ること」を共通の目的とした同一線上の取組です。
 - ◆またそれらは、様々な事業等と関連づけながら取組を進めることが重要です。本人の声を起点とすることで、地域支援体制づくり全体を本人の視点を重視して統合的に発展させていくことが可能になります。
 - ◆その過程で、地元で暮らす本人たちが参画することをあたりまえにしていくことが、実効性の高い地域支援体制を築いていくための近道です。
- 参画する機会を待っている本人たちが地域には多くいます。
一人ひとりが予想以上の力を発揮し、本人そして地域全体の活力が高まります。

本人は、地域支援体制づくりへの参画のチャンスを待っている

話を聞いてもらえて
嬉しかったけど……。
あの後はどうなったんだろう。
結局は私抜きで
知らないところで進んでる。
さびしいな。

一緒にやれるのか
最初は不安でびくびく。
でも、だんだん慣れた。
自分でもこんなに
やれるなんてびっくり。

こうして町の色々なことに
出てる俺をみて家族がびっくりしてる。
お父さん、まだまだやれるんだって。
外に出てみんなと楽しそうに
してるうちに家族も元気に
なってきたよ。

認知症だからって
気をまわしすぎないで。
やれるかどうかは、
こっちに聞いてほしい。
やってみないとわからない。
意外とやれるよ、

元気そうにしてる
けどとっても疲れやすい。
どうしたらいいかみんなが
よく聴いて配慮してくれるから
とっても助かる。
活動を続けられてるんだ～。

「一緒にいこうよ」と
いつも誘ってくれるんだ。
集まりとか、行事とか、
委員会にも出るんだあ。
やったぞ！という感じ。

調子に波があるんだ。
ダメな時もある。
一度ダメでも、誘い続けて
ほしいなあ。
調子がよくて復活できる
こともあるから。

自分が気づいたことを
何気なく言ったり、
集まりに出ていくと、みんなが
いいね！といってくれる。
認知症だけでなく、子供や
他の人にも役立つよって。
そうだと嬉しいな。

地域支援体制づくりの全体を俯瞰しよう：活かしあえるものが豊富にある

◆今後、何に注力して取組を進めていったらいいか、それを明確にするために関連する取組等の全体を整理してみましょう。

* 本人の視点にたつて、発症前後から最期の時を迎えるまで、「本人が辿る経過」を軸に。

* 地域支援体制づくりを何のために進めるのか、「目的」を確認しましょう。

* 地域支援体制づくりの今後の「焦点」となるのが、「本人の声を起点とする本人参画の地域活動」です。

★ そのための方策が、「本人ガイド」、「本人ミーティング」、そして「アクションミーティング」(p.19)です。

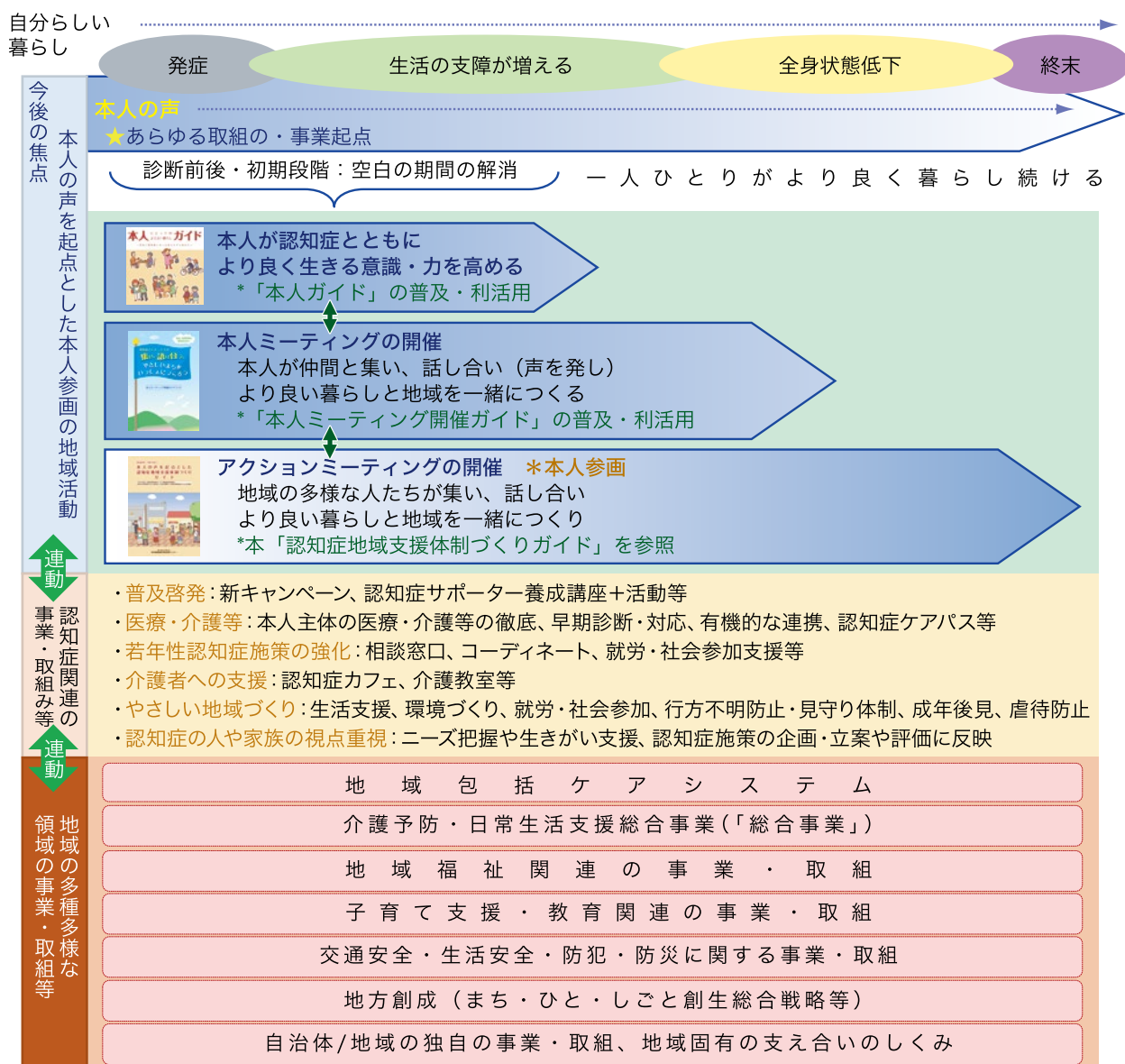
* 本人(私たち)が暮らししていくためには、多様な領域の人びととの関わり・支え合いが不可欠です。

これまでの認知症関連の枠内でとどまらず、本人が暮らす視点にたつてわが町を見つめなおし、地域にすでにある多様な領域の事業・取組、地域固有にあるものを(再)発見しましょう。相互に活かしあえるものがきっと見つかります。

【参考：新オレンジプランでは「分野横断の連携」が重要とされています。】

◆ 下記は全体像の雛形です。自地域ならではの全体像を俯瞰し、今後の進め方や連携先などについて話し合ってみましょう。

目的：認知症とともにより良く生きる。そのためのやさしい地域づくり(地域支援体制づくり)



地域のひと・つながり・事業等が連動した実効性のある支援体制に

◆それぞれの自治体で、多様な資源が連携した地域支援体制づくりが進められています。

それらが、「地元で暮らす認知症の本人が、（初期段階から）より良く暮らしていく」ために役立っているか（有効に機能しているか）を確認しながら、実効性のある支援体制をつくっていくことが求められています。

◆「地元で暮らす本人の声」を起点に、地域の人・つながり・事業等をつないでいくと、無理なく自然と、本人に役立ち、かつ関係者が主体的に動く支援体制が育っていきます。

<実例①診断後落ち込んでいた一人の声をもとに、包括、医療・介護関係者が活動・協働へ発展>

50代女性。認知症疾患医療センター（以下、疾患センター）でアルツハイマー型認知症の診断後、先の見通しが立たず夫ともども苦悩する日々。

→「**話せる相手がほしい**」。女性の言葉を聴いた包括の保健師が、地元で熱心に認知症ケアを実践している地域密着型サービスの管理者に相談。

→その事業所の場で利用する認知症の本人たち数人と本人ミーティングを開催することに。

→当日最初、女性は非常に暗く硬い表情だったが、他の本人たちが明るく楽しそうに、おのおのやりたいことや希望を語り合っている姿にふれる中で表情が明るくなっていった。

→「これから、やってみたいことは……」と問われ、女性はしばし考え、嬉しそうに「**バレーボール!**」。

→思いがけない言葉にみんなから「すご~い!」と感嘆の声があがり、本人は。

→同時に、同席していた人たちの中から、次々と声やアイデアが出てくる。

- ・「私らの若い頃、はやったよね。」（本人、事業所管理者）
- ・「私もママさんバレーやった。またやってみたいな」（包括職員）
- ・「法人の関連で体育館がある。やりたい人でやってみようか」（疾患センター看護師）

→それから一か月後、体育館でバレーボールの会が実現。一緒に汗を流し、楽しみ、その体験をきっかけに、（若年性認知症の）本人・包括、疾患センター、事業所の人たちの密な連携や協働での支え合いが発展していった。

耳にした声を一人で抱えず地域で共有し相談。



地域にある場・人をつないで「本人ミーティング」を開く



本人のユニークな声が地域の活き活きた活動やつながりを生み出す。本人も元気になる。

<実例②本人の声を模擬訓練に活かし、安心して外出できる見守り・SOS体制を強化>

60代女性。アルツハイマー型認知症の診断を受けて5年。町の出で戸惑うことや支障が増えているが、住み慣れた自宅・地域で暮らし続けたいと願っている。

→「**外に出るのが大好き!**」「**まちの人がやさしいといいな**」。この声を聴いた認知症地域支援推進員がSOSネットワークの模擬訓練の企画会議に伝える。

→模擬訓練に本人に参加してもらい、訓練時の市民らの声かけの様子についての感想や気づきを述べてもらうことにする。

→本人は、参加の依頼をととても喜ぶ。

当日本人は、訓練に参加した人たち一人ひとりに一生懸命に語りかけた。

「声かけありがとうございます」「やさしい声かけが、うれしい」「これからも、よろしくお願いします」

→参加者からは、「こうした訓練に本人が真剣に参加している姿をみて勇気づけられた」「どう声かけるかの前に、本人がどう感じているか、本人の身になってみることの大事さに気づかされた」「訓練のための訓練ではなく、日々の中で声かけをやっていきたい」など、本人が参画したことで参加者の意識向上や普段からの見守り体制の強化につながった。

とらえた声を会議で伝え、活かし方を検討。



模擬訓練のモニター役として本人が参画する機会をつくる。



本人が率直に感想を伝える。

地域の多様な人たちが集い、話し合い、一緒にアクションを ～「アクションミーティング」を支援体制作りのエンジンに～

◆本人同士が集い話し合う「本人ミーティング」と並行しながら、本人の声を起点にした地域支援や体制作りを実際に進めていくために非常に有効な方法が「アクションミーティング」です。

◆アクションミーティングとは

地域の多様な立場・職種の人たちが集って、自由にアイデアを出し合いながら話し合い、協同して活動（アクション）を実際に生み出していく一連の取組です。

* 地域には、多様な専門職、そして住民、働いている人たちがいますが、ふだんはお互いを知らないまますれ違っていています。

* 行政や地域包括支援センターが呼びかけると、予想以上に多くの人たちが、出会いと「わがまちを少しでも良くしたい」という思いで集まってきます。

★本人へも参加を呼びかけると、活動がより具体的で活発なものになります。

* 一人ひとりが主体的に参加し、自分たちの自由なアイデアを話し合い、やりたいことが同じ人同士でアクションチームを結成し、（小さな）できることから即活動をスタートさせていきます。参加者の自主性やペースを大切に、無理なく息長く続けていく取組です。

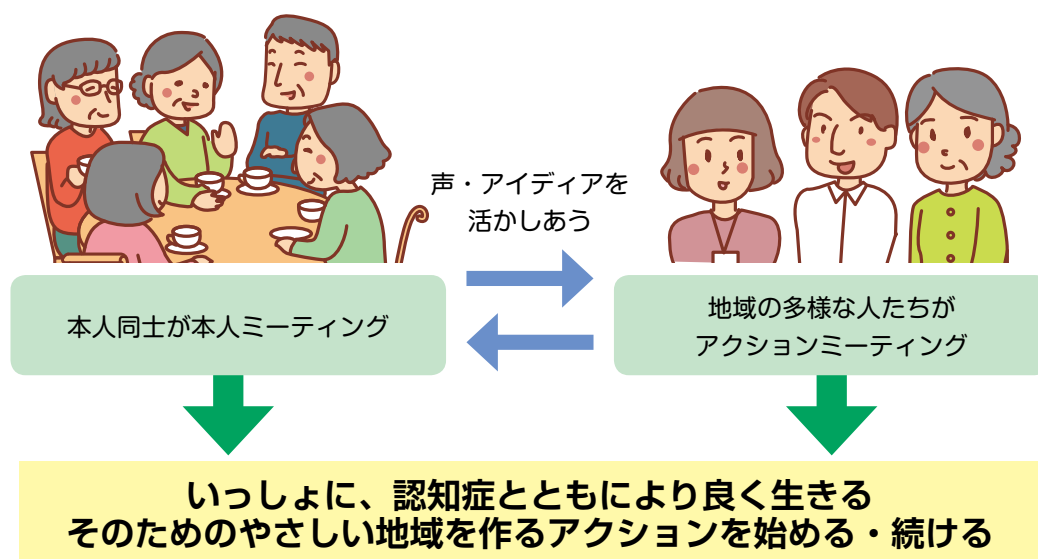
* あくまでも主体は参加者。

行政は、集まる機会（場）の提供（話し合いの場の継続開催）、参加への呼びかけ、名簿作成、参加者がやりたいこと（アクションテーマ）に関して実際に活動をしていくためのバックアップ等が主な役割です。

◆まずは、やってみること、続けていくこと

* アクションミーティングは、自由度が大きい分、「やるとどうなるかの」「うまくいくのか」等、不安がつきものですが、まずは小人数からでもやってみること。スタートすると、参加者のチカラで進んでいきます。

* 話し合う場や取組んだ（小さな）成果を報告しあう機会を定期的・継続的に作ると、参加者の見えにくい活動や成果が共有され、刺激しあって、活動が活発に続いていきます。



4

本人の声を起点にやってみました！ 自分たちの町で、一步一步

◆今年度、アクションミーティングを開催しながら、「本人の声を活かす地域づくり」に取り組む「地域支援体制構築プロジェクト」を、2県4地域（プロジェクト地域）で展開しました。

○福島県：郡山市、西会津町

○和歌山県：有田圏域（有田市・湯浅町・広川町・有田川町）・御坊市

◆プロジェクトの展開：2県が共通のスキームで

* プロジェクト地域が、それぞれ主体的にアクションミーティングを開催しながら「本人の声を活かした地域づくり」を進めました。



* 県が管内の市町村全体に呼びかけて、取組の前後に県市町村合同ワークショップを開催し取組の目的や方針、取組み経過や成果、課題を共有しました。

→プロジェクト地域とともに、県内の他の市町村でも「本人の声を活かす地域づくり」が動きだしています。

◆次ページからは、取組んだ4地域からの報告を紹介します。

1) 県全体での第1回市町村合同ワークショップの開催

- ・ 県が管内の全市町村に参加を呼びかけ *取組の共有・普及のために
⇒市区町村から行政担当者、包括職員、疾患医療センター職員等が参加
- ・ 内容：趣旨・方針説明、他県の先行地域から報告、市町村ごとのグループワーク

2) 県内のパイロット地域での展開

- ・ 各地域で取組を具体的に話しあい実践していくために
アクションミーティングを3回シリーズで開催。
- ・ 各地域で、エリア単位に取組に参加するメンバーを募り、アクションチームを結成。
- ・ アクションミーティングを活動のエンジンにしつつ、その間の主体的な取組を市町担当者・関係者が促進・取組の後押し

3) 県全体での第2回市町村合同ワークショップの開催

- ・ 県が管内の全市町村に参加を呼びかけ *取組の共有・普及加速
- ・ 内容：趣旨再確認、試行地域の報告、市町村/圏域ごとのグループワーク

方針

① 本人視点

② 脱領域で協働

③ アクション

2018年度 県内全体での展開へ

郡山市（福島県）

一人ひとりがよりよく暮らしていくために、地域包括を中心に市内各所で取り組む

総人口	65歳以上人口	高齢化率	要介護認定率	地域包括支援センター数
325,646人	81,663人	25.8%	18.0%	18か所（内、直営基幹型1か所）

（平成30年1月末現在）

まずは、本人の声を聴く機会と場をつくろう（本人ミーティングにチャレンジ）

「郡山市では、さまざまな認知症施策を推進してきているけれど、『本人のためになっているか、本人に届いているか』本人の声を聴いてみよう」と考え、地域包括支援センター（各センターにいる認知症地域支援推進員）を中心に、地域密着型サービス事業者、認知症初期集中支援チーム、認知症カフェ関係者等が集まり、エリアごとに10グループを作って取り組みました。

本人の声を聴く側が意識を変えることを浸透させ、聴く側が本人の声をどう受け止めるかが大事、それぞれのグループが、今すでに活動していることを「本人の声」をもとに少しずつ見直して、それを市全体で共有していくこと、共有できるようになることを目標にしています。

さまざまな場面で、本人の声をきくことができた

当初、本人ミーティングを実施することに向けて話し合いを始めたが、参加者から「普段やっていることでも本人の声を聴くことができるのではないかと、本人の声を聴くために、本人を集めるのではなく、本人が本音を言いやすい雰囲気づくりが大事」という声があがり、グループごとに「本人の声を聴く」ことに取り組んでみた。

○地域密着型サービスの催事（芋煮会）で

→ 地域の皆さんと一緒ににおにぎりをつくり、普段はみられない表情や、言葉があった。

○病院（認知症疾患医療センター）の認知症カフェで

→ アクションミーティングに参加した認知症看護認定看護師と精神保健福祉士が、院内で情報を共有し、院内で行っているカフェで取り組む。

○自分たち（ケア関係者）が関わっている場面で

→ デイサービス、グループホーム、運営推進会議、公園の草とり、お茶の会等



この取り組みを通して得られたこと、今後の地域支援体制づくりに向けて役立ったこと

- 認知症の本人ができることを地域に知ってもらうことができる。
- 本人どうし、本人と地域がつながり、地域に本人の力を活かすことができる。
- 一人の本人との関わりを地域で共有していくことで、本人の声を聴くこと、本人の見方（本人視点の意識）を地域全体へ広げていくことができる。

西会津町（福島県）

認知症の人の視点を重視した支援体制づくりに、さまざまな立場で取り組む

総人口	高齢化率	後期高齢化率	要介護認定率
24,106人	44.5%	27.8%	19.0%（H29.9現在）

（平成30年1月1日現在）

事業種ごとに、4つのグループでアクションミーティングを開催

入所施設、通所・短期入所、在宅サービス、医療機関・行政の4つのグループに分け、それぞれのグループごとに「本人の声を聴くためのアクションプラン」づくりを行った。

グループ	アクションプラン
1（入所施設系）	本人が会いたい人を聞き、施設に来てもらって、お茶のみを設定する。
2（通所サービス系・老健）	デイの利用者に、どういったことがしたいか、話を聞く。
3（在宅サービス系）	K自治区で、認知症の人3人くらいと、その他民生委員、区長、商店の人などに集ってもらい、話を聞く。
4（医療機関・行政職員系）	社協に委託しているミニデイサービスに出向き、話を聞く。



各グループで実際に本人の声を聴くことに取り組んだメンバーからは、

- ・「施設内の本人の暮らしが変化した」
- ・「本人の楽しみをつくることができた」
- ・「これまで西会津町で暮らしてきた本人の姿がわかった」
- ・「自分自身が生まれ育ち、暮らしを営んできた集落に、今でも強い思いを持っていることがわかった」

など、この地域ならではの特徴や暮らし方を本人に聞き、今後の本人や家族への日々のサポート、地域支援体制づくりに活かすことができる、との感想や意見が寄せられた。

この取り組みを通して得られたこと、今後の地域支援体制づくりに向けて役立ったこと

- 本人のやりたいことが、叶えられると、本人はもちろん、職員も楽しいそうである。それを見ていると、応援しようという気持ちが、事業所全体に広がり、行政も何か力になれないかなと考えさせられる。
（民生委員や区長等へ、今回の取組みを報告し、施設の入所者は地元の人と話したがっている、地元の様子を知りたがっていることを伝えていく等）
- 本人の声を起点に、本人の視点にたって事業を振り返り、よりより事業に改善していくきっかけとなる
（「認知症にはなりたくない」「認知症にならないようにしている」という声から、認知症になっても安心して生活を続けられるという気持ちになれるように、認サポの内容を、変えていこうと話合っている。認知症になってもこんな風に生活できていると伝えていこう）
- 本人の声を聴く努力を、ふだんあたりまえにしていきたい。
（本人が声をもっと出せる関わり、場作りが必要）

有田圏域（和歌山県）

近隣市町、病院・医師も一緒に、本人とともにつくる地域の支え合い

	有田市	湯浅町	広川町	有田川町
人口	29,250人	12,500人	7,310人	27,130人
65歳以上人口	9,264人	4,137人	2,289人	8,403人
高齢化率	31.7%	33.1%	31.3%	31.0%
要介護認定者数	1,839人	755人	429人	1,705人
認定率	19.7%	18.3%	18.4%	20.2%
地域包括支援センター	各1か所（直営）			

平成29年1月1日現在（要介護認定者数・率は平成29年3月末現在）



有田圏域合同アクションミーティングを開催

- これまでも認知症啓発イベント等で1市3町が協働してきた基盤を活かし、圏域で協力し持ち回りで、「本人が集まり、話しあう機会と場」をつくっていく方針を決める。
- 1市3町の行政、地域包括支援センター、市社協、有田市立病院の医師、県の保健所などと「なぜやるか」「なにを目指すのか」を確認、共有するところからスタート。
- 市立病院に物忘れ外来ができ、認知症の方と早期に出会う仕組みはできたが、その後の受け皿がない、初期の段階から専門職が関わる機会が少ない。一人一人の方がどういった関わりを望んでいるのか、どのような地域になればいいのか、先ず、「実際に声を聴くこと」をアクションの目的とした。

先ずは、有田市で「本人が集まり、話しあう場」をつくる（本人ミーティング）

- 当日、本人6名、本人の友人3名、家族3名が参加。市立病院医師から、「病気があってもなくても、物忘れがあったとしても、どうしたら幸せに生きられるか？」との問いに、本人たちから、さまざまな声があがる。



この取り組みを通して得られたこと、今後の地域支援体制づくりに向けて役立ったこと

- 今までは、本人の声をこちらで想像したり、先に家族から聞いてしまっていたが、事業を計画する段階から、意識して「本人の声を聞く」ことを考えることができた。
- 病院でも「本人の声」を元に、各市町村の情報集約、提示など行っていたが、今回の取り組みをきっかけに、その大切さに改めて気づく事ができた。
- さまざまな立場（民間事業所、社会福祉協議会、病院、行政 等）が一緒になって本人を起点とした取り組み（本人ミーティング）を企画・実施したことで、それぞれが普段の業務に戻ってからも意識して「本人の声を聞く」ことが出来ている。
- 個々の立場で聞いた「本人の声」を、行政が集約し「地域の声」として受け止めることで自地域に必要なものを作っていく（地域支援体制構築）が出来ると考える。
- 行政主導の考え方ではなく、地域に必要な資源について具体的に見えてくると思う。
- 1地域でなく圏域として開催していく事で、多くの方の意識の変化につながり、企画段階から多機関が意見交換して関わった事で、チーム力が上がった。

御坊市（和歌山県）

本人の視点から始まった地域づくり、一人の声から連携が生まれる

総人口	65歳以上人口	高齢化率	要介護認定者率	要介護認定率
24,106人	7,242人	30.0%	1,681人	23.2%

(平成29年4月1日末現在)

本人視点で、地域の医療連携を考える

当事者を交えたアクションミーティングでわかった、医療との連携課題（本人の声）

- （大きな病院へ行く）いつもどこへ行ったらええんか、わからへん。帰りも出口がわからへん。
- 先生の話も覚えられへん。一人やったら頼りないから誰か一緒についてきてほしい。



これは、一人の悩みごとではなく、地域にとって、とても大事なことはないか！

本人視点で病院に行ってみる

受診に同行してみても、本人から病院がどう見えているのか見てみる必要があるのではないかと、アクションミーティングに参加していた本人と家族に、その場で同行の理解を得る。

本人が一番不安そうな表情だったのは、「診察後から総合受付で会計して処方箋をどうするか」の流れ（同行した包括職員もわからない）。



本人の声を活かす

本人の院内の様子を、本人が通院している病院の地域医療連携室担当者とアクションミーティングで共有。院内での案内ボランティア等の検討が始まる。

「認知症の人だけではなく、誰もが安心して受診できる病院になればいいね」。一人の本人の声が地域に暮らす人全体に役立っていくことは、本人が地域で活躍していることに他ならない。



この取り組みを通して得られたこと、今後の地域支援体制づくりに向けて役立ったこと

- 1人の当事者との関わりを通じてアクションミーティングを重ねることで、参加者含め、行政も本人の暮らし地域を見るようになった。そして、本人たちを支援するという視点ではなく、よりよい暮らしとは何かを考えるようになった。
- 認知症だから、高齢者だから、ということではなく、自分たちが大きな病院で受診する際もシステムがよくわからずに不安になることがある。
- 誰もが不安なく受診できるようにするにはどうすればいいか。「認知症の人のために」ではなく、認知症の本人とともに、自分たちも一緒に考えることで、安心して医療サービスを受けることができるのではないか、ということに気づいた。

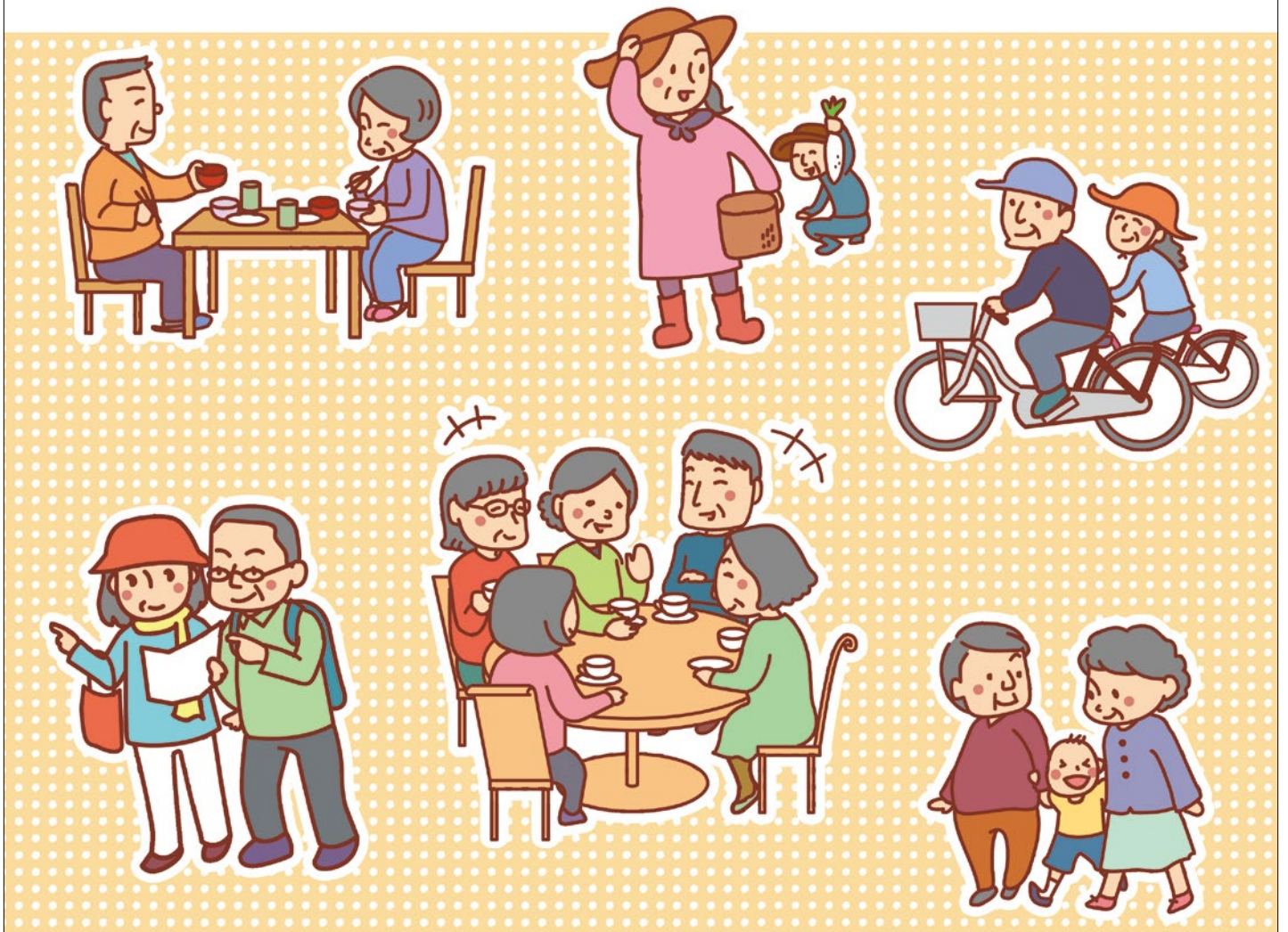
5

本人にとってのよりよい暮らしガイド

この事業（認知症の診断直後等における認知症の人の視点を重視した支援体制構築推進のための研究事業）では、各地の認知症当事者の方と一緒に「本人にとってのよりよい暮らしガイド」を作成しました。本人たち自身が、従来の認知症への見方に閉じこもることなく、いきいきと暮らしていることが、地域支援体制をよりよいものにしていきます。地元の本人たちと共に築く、これからの地域支援体制や、関連事業を展開していく際の考え方、方針、事業に活かしてください。

本人 にとっての よりよい暮らし ガイド

一足先に認知症になった私たちからあなたへ



ポイント

認知症になったとしても、支えられる一方の存在になるわけではない、このガイドの作成に加わった認知症の本人が、共有して抱えている思いです。すでに多くの本人たち自身が、そのことを自分なりの方法で、いろいろな場所や機会に発信し、具体的なアクションをスタートさせています。

このガイドを手にしたあなたへ 新たなスタートを、いっしょに

このガイドは、一足先に認知症の診断を受け日々を暮らしてきている私たちから、あなたが元気になって、これからをよりよく暮らしていくヒントにしてほしい、と願って作ったものです。

わたしたちは、日々、悪戦苦闘しながらも、人生を楽しんでいます。いろいろな可能性があります。

せっきくの自分の人生。

これからあなたが、少しでもいい日々を過ごしていけますように！



ポイント

このガイドは、厚生労働省のホームページ、に掲載（PDF ファイル）されています。
「本人にとってのよりよい暮らしガイド」で検索してください。
ダウンロード後、自由にプリントして配布することができます。



もくじ



1. 一日も早く、スタートを切ろう 2
 2. これからのよりよい日々のために 4
 - イメージを変えよう！ 5
 - 町に出て、味方や仲間と出会おう 7
 - 何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう 8
 - 自分にとって「大切なこと」をつたえよう 9
 - のびのびと、ゆる〜く暮らそう 10
 - できないことは割り切ろう、できることを大事に 11
 - やりたいことにチャレンジ！ 楽しい日々を 12
 3. あなたの応援団がまちの中にある 13
 4. わたしの暮らし(こんな風に暮らしています) 14
- ☆わたしが大切にしたいことメモ 22
- ☆わたしのよりよい日々のためのわが町の情報 24



ポイント

地域には、「もしかして……」と不安な日々を過ごしている方がいます。行政や地域包括支援センターの相談窓口をはじめ、医療機関や介護サービス事業所、すでに取り組んでいる「認知症カフェ」、「サポーター養成講座」「地域サロン」などの場所や機会を利用して、このガイドを必要としている人に届くよう活用してください。

一日も早く、スタートを切ろう

診断は、人生の新たなスタートライン



「何かおかしい」、「なんでこんなことが……」と思うことがだんだん増えていきました。

平気をよそおっていましたが、ハラハラすることが多く、どうしちゃったんだろう、と自分で自分がいやになる毎日。

くたびれやすく、病院で診てもらおうと思っていったら、色々検査をされて、結果は「認知症」。

医師にいわれて、「えー、嘘！」と信じられませんでした。でも、どこかほっとしました。病気のせいだったんだと、ようやく理由がわかって、なんかすっきりしました。



今から振り返ると、スタートラインに早く立ててよかった。病院に行くのは、ちょっと怖いけど、迷ってないで、ちょっと勇気を出して、早く行った方がいい。

暗いトンネル（落ち込み）から一日も早く脱出しよう



医師に「認知症です。」
と言われて、頭が真っ白になりました。

自分はこれからどうになってしまうのか、心配で心配で、
眠れない夜が続きました。

誰にも相談できずに、一人でうつうつ悩んでました。
人に会いたくない、家から出たくなくて、家にこもってました。
自分でもまずいなとわかってるけど、
家族に言われるとムカっときて、毎日、口喧嘩ばかり。



こんなじゃダメになるって、ある日思いきって役所に相談に
いってみたら、担当の人が本当に親身に話をきいてくれた。
視界がぱあっと開けた。

もっと早く相談にいけばよかったな。
あんなに苦しい思いをせずに済んだのに。

トンネルを抜けると、可能性が広がる



今から思うと、診断された直後、あの頃が最悪だった。
先が見えずに、悶々としてた。

気持ちだけでなく、体調まで悪くなって、一気に弱った。
今は、嘘のように元気。

まだまだ体は元気だし、むしろ認知症になる前よりも、
つきあいが広がって、今の方が楽しい。
あなたも一日も早く元気になろう。

ポイント

地域には、本人自らが発信したり、それを手助けしている活動があるかもしれません。地域の介護関係者、医療機関、さまざまな領域で地域づくりに取り組んでいる人たちと、我がまちの情報を集めてみましょう。

これからの地域支援体制づくりとともに進めていく、地元の当事者の声を聴く機会をつくっていきましょう。

これからのよりよい日々のために

これまでの常識を超えて、私たちは元気で自分らしい生活を送っていくことができます。

そのためには、もちろん医療や様々なサービスを利用することも必要です。

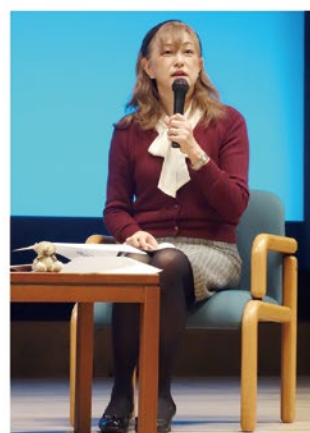
ただし、それらがどんなに優れたものであっても、医療や介護のプロだけにお任せでは、決して自分にとって満足のいく日々（人生）を送ることはできません。

生きていくのは、私たち一人ひとりです。

何を大切に進んでいけばいいのか、私たちの体験をもとにお伝えします。



“まだまだ現役”の大工仕事



体験を次の人に活かしてほしい!

ポイント

認知症の人、ひとり一人にはできることがたくさんあります。それは地域支援体制づくりへのヒントになります。地元の現場の介護関係者が知っていることもたくさんあります。地域の関係者の声を聴く機会をつくり、自地域の認知症の本人や、本人とともに活動している人たちが、どのようなことにチャレンジしているか、情報を集めてみましょう。

イメージを変えよう！



認知症の古いイメージに縛られず、新しいイメージを持つ

- ・何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、できることがたくさんあります。
- ・お先真っ暗ではありません。病気や生きづらさはあっても、自分らしく楽しく暮らせる時代が来ています。



支えられる一方になるわけではありません。

- ・自分の力を活かすと、一人でできることがいろいろあります。
- ・新しいことを学んだり、やりたいことにチャレンジできます。
- ・家族や地域のために役にたてることだってあります。



富士登山にチャレンジ！



近所を雪かき、大活躍！

ポイント

「本人にとってのよりよい暮らし」をおくっていくには、本人自身、家族、周囲の人たちが変わることが大切です。認知症カフェなどさまざまな機会に、新しい地域支援の考え方、地域との関わり方を伝えていきましょう。

絶望してしまうのはもったいない。 希望がきっと見つかります。



世の中の多くの人たちは、「認知症になったら、何もわからなくなる、何もできなくなる」、「認知症になったら、人生もうおしまい」という古いイメージ（偏見）を、根深くもっています。

わたしたち自身も診断された当初はそう思いこみ、絶望し、生きていく自信や気力を一気に失ってしまった時期がありました。

でも実際は違いました。

病気になったからといって、いきなりすべてがわからなくなる、できなくなるわけではありませんでした。

少しずつ、わからないこと、できないことは増えてはいますが、診断後何年たっても、まだまだわかること・できることがたくさんあります。



自分自身が古いイメージに縛られたままだと、よりよく生きていける可能性を自分でつぶしてしまいます。

まず、自分の中の古いイメージから解放されましょう。
自分自身の中にある可能性を大切に、一日一日を楽しく暮らして行きましょう。

ポイント

本人の声を聴く機会を積極的に作りましょう。今ある事業や取り組みを活かす方法、介護サービスの場面を活かす方法、やり方は工夫次第でどんどん広がります。これまでわが町で養成してきた認知症サポーターにも声をかけ、本人たちの味方や仲間を増やしていきましょう。

町に出て、味方や仲間と出会おう

- 町の中には、わたしたちのことを理解し、元気に暮らしていくための味方になりたい、と願っている人たちが必ずいます。
(友人、地域の人、店や交通機関、銀行などで働く人、医療・介護等の専門職など)

「うちの町にはいない」と思いこまずに、味方になる人を探してみましょう。

- 同じような病気や生きづらさを持ちながら暮らしている仲間が町の中にいます。人にはわかってもらいにくい辛さや悩みを思い切り話しあうには仲間が一番です。

町の中で仲間と出会い、話し合い、元気になるための集いの場（本人ミーティング★）にあなたも参加してみましょう。

そうした場が町にまだない場合、味方になってくれる人といっしょに呼びかけ、数人からでも仲間同士で集ってみましょう。



地元のいろいろな人が一緒に楽しく



本人同士、町の仲間が語りあう場へ

★「本人ミーティング」については、下記をご参照ください。 [本人ミーティング開催ガイド](#) で [検索](#)
(厚生労働省ホームページ) <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000167700.html>

ポイント

本人どうしが、自らに起きていること、自らが思うこと・考えていることを伝えたり、相談できる機会を作りましょう。

その中で、地域支援体制に必要なことが具体的に見えてきます。一人の本人が必要と感じていることは、多くの当事者が必要としていることにつながっています。それは、認知症の人だけではなく、多くの人のよりよい暮らしにつながります。

何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう

- 認知症は外からは見えにくい障害です。周囲になかなかわかってもらえず、つらい思いをしたり、誤解されてしまう残念な場合もしばしばあります。
「なぜわかってくれない」と嘆いたり、怒っていると、ますます周りとの仲が悪くなってしまいがちです。
- 「何が起き、何が必要か」、それを知っているのは自分だけです。自分から口に出して伝えないと、わかってもらえません。
- 「言ってはまずい」、「言ってもいいか」と思いがちですが、わたしたちが伝えると、周りの人も「なんだ、そうだったのか」と理解しやすくなって、助かります。
- うまく言うことができなくても、自分の思いや必要なことを、ふだんの中で言うようにしていると、だんだんとうまく言えるようになります。
- 紙やカードに書いて普段から持ち歩くのも一つの方法です。
あなたも、ちょっと勇気を出して、まずは身近な人（馴染みの人や友達）に思いや悩みを話してみましよう。



思いを口に出してみよう



ちょっと助けてほしいことを書いたヘルプカードが役立つ

ポイント

「本人の声」や「本人どうしの話し合い」で発信された言葉を、可能な限り書き留めておきましょう。それは本人のよりよい暮らしに役立つだけでなく、今後の地域支援体制づくりのための大きなヒントになります。

個人情報について十分に配慮をした上で、地域の介護・医療の関係者、行政等で共有し、話しあいを行いましょう。

自分にとって「大切なこと」をつたえよう

- 自分なりに生きてきて、今があります。これからも自分の人生の主人公はわたしたち自身です。
- 私たち一人ひとりには、かけがえのない「大切なこと」があります。自分なりのこれまでの歩み（生活の歴史）や思い出、大切にしてきたモノ、習慣、こだわり、好きなこと・嫌いなこと、大切な人、つながり……。これらは、これからも自分が元気で楽しく暮らしていくための「自分の宝」です。
- しかし、「自分の大切なことは？」と聞かれても、自分にはあたり前すぎて、自分でもよくわからなかったりします。自分でわかるうちに、「自分の大切なこと」を振り返り、書き留めておくこと、誰かに伝えておくことが、とても重要です。
- それらを家族でも知らないことがあります。自分が考えたこと、書き留めたことを、早めに家族に伝えて話し合ってみましょう。
- 家族よりも別の人に伝えておきたい場合もあります。友人や信頼できる地域の人に伝える場合も増えてきています。



地元の集りで気軽に話そう



笑顔で生きていきたい、自分のことは自分で決めたい

のびのびと、ゆる〜く暮らそう

- 緊張したり、ストレスがかかると、わからなくなったり、調子がぐ〜んと悪くなってしまうことがあります。
- ふだん何気なく暮らしている中で、自分でも気づかない間に緊張したり、ストレスがたまりがちです。時々力を抜いて、心と体をのびのび、楽にすることを新しい習慣にしましょう。
- これまで通りの生活を続けることはとても大事ですが、予定や、やることをしっかりこなそう、と頑張りすぎると、無理がたまることになります。
- 疲れすぎる前に、ちょっと静かに一休みを。頭とからだを休めると、スッキリして、自然と元気が湧いてきます。
- 誰かに暮らしをコントロールされるのではなく、自分なりのペースを自分でつかんで、少しゆったり、ゆる〜く暮らしていきましょう。



ポイント

地域の中で、「本人が参加できること」を、地域の人たちといっしょに考えてみましょう。医療・福祉・介護の領域の中だけではなく、学校、農業・工業・商業をはじめ、同じ地域で暮らすいろいろな人たちに加わってもらい、さまざまな角度から「できること」を話しあってみましょう。

「できること」はひとり一人違います。集合的に考えるのではなく、ひとり一人の本人の声をもとに話し合ってみましょう。

できないことは割り切ろう、できることを大事に

- できなくなることが徐々が増えていくのは、つらいことです。できなくなったことにくよくよ悩みがちですが、そこにエネルギーを使って消耗しないことが肝心です。
- できないことは割り切り、「まだ自分ができること」に目を向けましょう。どんな段階でも、「自分なりにできること」はたくさんあります。ましてや、診断直後や初期の段階では、できることがたくさんあります。
- 「できなくなってきたこと」を人にいうのは、恥ずかしいことではありません。お互いの安心と安全を守って、仲良く楽しく暮らしていくために、周りの人に「これはできなくなってきた」「でも、これはできる」ということを少し整理し、自分から具体的に伝えましょう。
- お互いが、より楽に楽しく暮らし続けるために話し合いをしましょう。人にお任せではなく、「できること」はできるだけ自分でやる、できないことだけを、周りにちょっと助けてもらいましょう。話しあい、知恵を出しあって、いい一日、一日にしていきましょう。

運転免許について話し合おう：安全を守り、外出を楽しく続けられるように



社会の安全を守ることを、私たちは心から願っています。同時に、一人ひとりが自分の安全と暮らしを守っていく必要があります。危険を冒してまで、何が何でも運転を続けたいわけではありません。地域によって、運転の必要性や運転に伴う危険性、可能な対応等は異なります。国全体とともに、それぞれの市区町村でも、当事者抜きの対策が進まないよう「そこで暮らす認知症の人達」とともに、現実的な話し合いの場を設けてほしいと思います。わたしたち本人の体験や意見を聞きながら、多様な立場の人たちと、安全で安心な暮らしをつづけていけるための話し合いを進めていきましょう。

(社団法人日本認知症本人ワーキンググループの提案から)

ポイント

本人は、支えられる一方ではありません。地域にあるいろいろな集いや活動、教室、同好会などの情報（パンフレットやチラシ等）を本人に届けましょう。本人の経歴はさまざまです。思いがけない専門力を持つ人がいます。

認知症の本人が、地域のために活躍できることがたくさんあります。

やりたいことにチャレンジ！ 楽しい日々を

人間、やりたいことだと、思いがけない底力がでてきます。

私たちは今、一人ひとりのやりたいことをあきらめず、いろんなことにどんどんチャレンジしています。

*たとえば、楽器の演奏、農園づくり、書道、将棋、子守り、旅行、写真……
無理、と自分自身で決めつけず、やってみたいことの夢をふくらませましょう。

*たとえば、長年、やっていたけど、やめてしまっていたこと、若い頃、夢中になってやっていたこと、前からやってみたいと思っていたけど、きっかけがなかったこと、これまでまったくやっていたいなかったけれど、やれたらいいなあ、とあこがれていること。

夢を町の味方や仲間と話し合ってみると、一つずつ夢がかない始めています。

そんな私たちの姿をみて、町の人たちや医療・介護の専門職の人たちの意識も大きく変わってきています。

あなたも「やってみたいこと」に、いっしょにチャレンジを！



四季折々、自然の中で汗を流す



旅に出よう！各地の仲間と出会おう！



ゆっくり、一針一針心をこめて

ポイント

本人が、味方になってくれる人や応援してくれる人と早く出会い、つながれるように、わが町ではどんな人たちがどこにいるか、連絡方法やつながり方の具体的な情報を集めて、より多くの人たちが情報を利用できるようにしていきましょう。
本人の視点にたって認知症ケアパスを補強することにもつながります。

あなたの応援団がまちの中にある



わが町のたくさんの仲間



地域包括支援センター
(町の相談窓口)



行政／認知症地域支援推進員
(つながりづくり・支援の応援)



認知症カフェ
(出会いの場)



ケアマネジャー



介護事業所



医師／医療機関・薬局



警察署



金融機関



商店やスーパー



飲食店



鉄道・バス・タクシー

地域とつながり、今を生き活きと暮らす私たちの姿を紹介します。
あなたのこれからの暮らしも、希望と笑顔のある毎日に。

わたしの暮らし

地元の仲間と子供たちのために。楽しいですよ！

志度谷利幸 68歳 (香川県在住)

4年半前、自分では普通だと思っていたのに、妻の勧めで受診すると若年性アルツハイマー型認知症の初期だと言われ、ショックでした。

当時の私は自営業でお店を作る仕事、店舗屋でした。その現場に入っていたので処方された貼り薬を貼って普通に仕事をしていました。その2年後くらいから、意識がなくなって倒れることを繰り返し、



のちに発作性房室ブロックによるものとなり、ペースメーカーを埋め込みまし

た。それまでは認知症がどんどん進行していったと思います。函面を何度も何度も確認することが増え「アーこれは まずいな」と思うようになりました。

病気と公表していたため、いろいろな思いもしました。遠くで誰かが何か言っているのを自分のことを言っているのかナーとか、これからどうなっていくのだろうなど被害的になって、夜中に不安になり妻を起こして話をすることが多くなり、落ち込むようになりました。

そんな中、近所の人から「地域包括にいきまい（行くといいよ）」と言ってくれ、相談に行きました。そこから一気に

変化したと思います。地域包括支援センターの紹介で当事者本人や家族との出会い、専門医の講演会、脳の元気教室に参加したり、出かけていくことが増えました。

仙台の丹野智文さん（当事者）に初めてお会いし、息子くらいの年の丹野さんに愚痴をいっぱい言ったのによく話を聞いていただき、スッキリしたこともありました。いっぱい力を頂いて自信になりました。私は向こうに光明が見えた気がしました。妻は目の前がぱーんと開けたそうです。それ以後、次々と道が広がっていきました。

生きている限りは何かをしたいし、誰かの役に立ちたい。家に一人だと不安



地元の仲間たちと

になるときもあります。前向きには思っているけどこれがなかなかむづかしい。そんな時、地域の「育育広場」に参加しました。顔なじみの人と気を遣わずに気楽にいろいろな作業をしたり、話したり。得意の木工作品をワイワイ言いながら作っています。楽しいですよ！保育所へ木製の衝立をプレゼントして喜ばれ嬉しかったぁ。

◆これからのこと

今、特に困っていることはありません。このまま、普通に暮らせて行けたら何よりです。

欲を言ったら、目的が持てたら、一番ええとは思っているんですが――。

わたしの暮らし

自分ガイドをつくってみよう！

中田哲行 57歳 (東京都在住)

現在、私には、多くの仲間がいます。仲間が増える事で絆が太く広がり頑丈になると思います。しかしながら、最初から順調ではありませんでした。

現在 認知症と診断される人が増えていますが、早期に適切な支援を受けるまでに空白の期間があります。

私も診断後は、暗いトンネルに入ったような経験をしています。

暮らしている地域で何かをしたいと思って現存のサービスには繋がれませんでした。

この空白の期間を抜けるために、サービス以外の道を探そうとしたのが初めの1歩でした。

仲間とのつながりをつみ重ね、2017

年5月に本人同士が話し合う「みらいの会」を立ち上げました。

空白の期間を早めに抜け出た方が道は広がります。

昨年の夏から、認知症の診断を受けた本人がよりよく暮らしていけるための道しるべとなるこの冊子を作成する事業がスタートしました。

私も本人の立場として委員となり、意見を述べさせて戴きました。

2月の会議で、冊子案を手にして素晴



らしいものになりそうだと感じました。
 しかしながら、それぞれ個人の環境は異なっている事もあると思います。

私の提案としては、この本人ガイドを参考にしながら「自分ガイド」を作ってみればより良いと思います。

そうすれば 自分だけのやりたい事、好きな事が見えてきて実行しやすくなると思います。

自分を信じて、前を向いて笑顔で過ごしましょう。

行政の方々も相談や各種の手続きの時には大きな声で、ゆっくりと判りやすく説明をして戴ければと願っています。

全国に、認知症にやさしい役所が広がることを期待しています。

私が診断を受けてからの歩み



わたしの暮らし

自分がやってみたいことは諦めず挑戦してみよう！

藤田和子 56歳 (鳥取県在住)

私は、2007年にアルツハイマー病とわかってから11年となります。当時思春期だった3人の娘もそれぞれの人生を送りながら私を見守ってくれています。夫も元気で私の側にいてくれています。

診断された初めの1年はミスや混乱が多い日々でした。認知症になった事が悲しく不安で、家族と言い争うことも何度もありました。でも、自分にできる事をし続けていくことで、生活を切り開いていき、今は認知症とともに生きる事を楽しんでいきます。なぜ、そうなれたか……。

本人の気持ちと認知症に理解の深い、信頼できる主治医との出会いで、私にとって適切な治療が早期に始まったこと。そして、私自身、アルツハイマー病であることを隠さず、頼れる人を次々に

見つけていくことができたこと。これから認知症になる人たちのためにも自分自身が本人としてできる活動を、多くの仲間とともに展開し続けるという生き方を見つけたことだと思います。

今の私の暮らしは、認知症になっても誰もが希望と尊厳を失わず生きられる社会づくりに向けての活動が中心となって



活動をともにする仲間と



います。認知症のある仲間や、活動をと
もにしてくれるたくさんのパートナーと
出会えるこの活動は、とてもやりがい
があります。認知症であるという私だから
できることでもあります。そして看護師
という仕事は諦めました、家庭では変
わらず家庭を切り盛りする主婦でもあり
ます。朝から少しづつ作った夕食を仕事
から帰ってきた娘と夫が食べてくれる幸
せを感じています。簡単な工程でできる



ものしか作らなくなりましたが、それで
も夕食作りは私の楽しみですし、とても
良い脳トレでもあります。

楽しみといえば、海外ドラマを見るの
も一日の楽しみです。また、いつも一緒
の私の愛犬ここ
ちゃんとの生活
は、精神的に不
安定になりがち
な私を支えてく
れています。



難しいかなと思って、自分がやって
みたいことは諦めず挑戦してみよう！
一人ではしんどいと感じたら、頼れる人
を見つけていって一緒にしてもらおう。
これまで通りできない事が増えたとし
ても、その事に捕らわれずいくつもの
工夫を重ねて暮らしていこう。笑顔
を忘れず、後ろを振り返らず生きてい
こう！

わたしの暮らし

あたりまえのこと、してるだけや！

西山昭二郎 90歳 (和歌山県在住)



妻と二人暮らし。長年農業に携わって
いました。

多趣味であり、バレーボール、卓球、
釣り、猪狩り、麻雀、将棋等、いろい
ろなことを楽しんできましたが、年をとるに
つれ、趣味仲間との繋がりも薄れ、自宅
で過ごすことが多くなりはじめました。

平成28年2月、市役所に「腰が悪いか
ら介護認定を受けておきたい」と相談に
いきました。「最近、物忘れが多くなっ

て」とも相談し、要介護認定申請をして、
「要介護1」という認定を受けたため、
市職員と在宅介護支援センターのケアマ
ネジャーが自宅を訪ねてくれました。

その際、「まだまだ人様の世話になら
なくても大丈夫」といい、介護保険サー
ビスは利用しませんでした。

それでも、これまでの私の趣味やこれ
までの暮らしを知り、在宅介護支援セン
ターのケアマネジャーは「これだけ地域
に貢献されていた方。地域みんなの
思いはどうか、またそのつながりを復
活できないか」と考えてくれました。

妻は、私の認知症が進行するにつれ、
介護し続けることに限界を感じはじめ
「私一人で介護するのは無理、夫が認知症



総活躍の大事な人：御坊市長と歓談

であることをみんなに知ってもらいたい」とケアマネジャーに相談しました。

相談を受けたケアマネジャーは、妻から「地域づくりを考えている人が近くにいる」と聞いていた地域の女性に相談し、地域の人たちに声をかけて集会場に集まってもらうことになりました。

妻は、その場で「夫は認知症です」と打ち明けました。

それを聞いた地域の方々は「他人事じゃないよね」「認知症になったって西山さんには変わらない。恩返ししないと。今度、家に遊びに行くよ」と言って



くれ、その後近所の方が度々家を訪問してくれ、私は、自分なりの生活のはりあいやリズム、笑顔を取り戻しました。

私のことを、「“地域の顔役”としての存在感があり、近所の人との拠りどころとしての役割を担っている」とみんなが言ってくれますが、近所の人を誘って喫茶店に行き、そこがみんなのなじみの場所になっている、自分はこれまでと変わらず「あたりまえのこと、してるだけや」と思っています。



なじみの喫茶店で近所づきあいが復活

ポイント

本人のよりよい暮らしには、本人がこれまでをどのように暮らしてきたかを周囲の人たちが知っていることが大切です。

家族も知らないことが少なくありません。本人が書けるうちに、話せるうちに「よりよい暮らしのために大切なこと」として、家族をはじめ、本人の周囲にいる人たちが、本人といっしょにメモをつくってみましょう。

わたしが大切にしたいことメモ

これからの毎日が少しでも楽に楽しくなるように。その手がかりは自分の中にあります。自分が大切にしたいことを、書き留めておきましょう。

これからの暮らしにきっと役立ちます。

誰か親しい人とおしゃべりしてみると、「そういえば…」と思いつくかも。

わたしにとって……	
大切な思い出	
大切な人	
大切なもの (ささいなものでも)	
楽しみ、好きなこと	
好きな場所・ 行きたい所	
好きな食べ物・飲み物	
好きな音楽・歌	
好きなことば	



わたしにとって……	
大切な習慣・こだわり	
これからもやりたいこと ・つづけたいこと	
これから新たに やってみたいこと	
不安なこと	
嫌なこと	
(人に) してほしくないこと	
自由に 自分なりに書いておきたい こと、人に分かってほしい こと、など	

ポイント

ここで取り上げている情報は一部です。市町村ごとにたくさんの情報があることとおもいます。「地域資源」「認知症ケアパス」といった言葉は、一般の人には意味や内容が、なかなか十分には伝わりません。当事者の話をよくきくことで、その時々
の状況に応じた、当事者に役立つわが町の情報を届けましょう。

わたしのよりよい日々のための わが町の情報

自分が住む町の情報をちょっと調べてみましょう。
遠慮せずに、人に自分の思いを伝え、一人ひとり味方や仲間を増やしていきましょう！

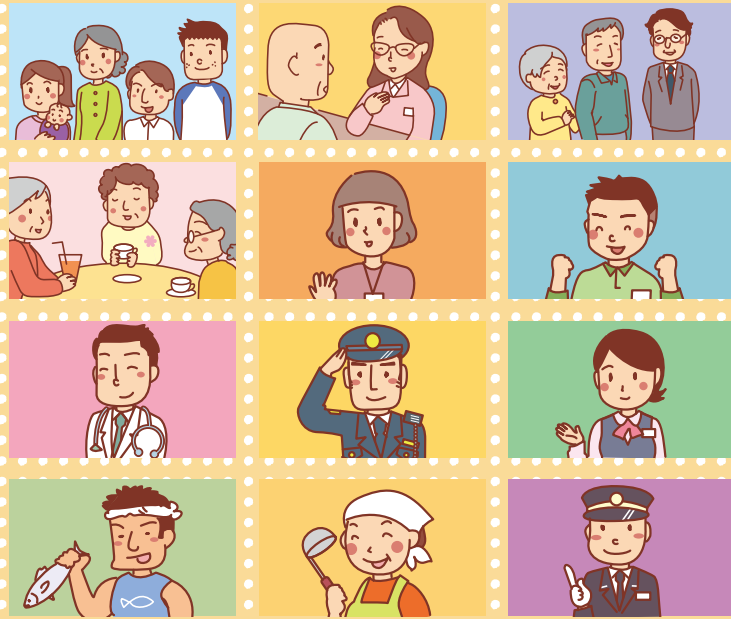


わたしにとって	名前や機関名	電話番号
話し合える人・仲間		
行きつけの店や場所		
地域包括支援センター		
ケアマネジャー		
かかりつけ医		

わたしに関することは、どんなことでも最初にわたしに聞いて下さい。
わたしのことを、わたしを抜きに決めないでください。

クリスティーン・プライデン (オーストラリア在住)





本人の声を起点とした認知症地域支援体制づくりガイド

平成29年度老人保健推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）

認知症の診断直後等における認知症の人の視点を重視した支援体制構築推進のための研究事業

発行：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

発行日：平成30(2018)年3月