

# 私たちのまちづくり アクションガイド

— 認知症とともに生きる私たちの声と力を活かそう —



# このガイドを手にしたあなたへ 私たちが暮らしやすいまちを、一緒につくっていきましょう！

\* このガイドは、私たちが住んでいるまちが、  
「認知症になってからも、希望をもって、自分らしく暮らし続けられるまち  
になってほしい」  
「そんなまちづくりに、私たち自身の声を力を活かししていきたい」  
と願って作りました。

\* このガイドの1ページ1ページには、一足先に認知症になった私たちがまち  
づくりに実際に参加してみて体験したこと、やって  
みたこと、そして工夫してみたことが盛り込まれて  
います。



\* 「まちづくり」は大それたことではなく、私たち誰  
もが日々の中でちょっとできることがたくさんあり  
ます。まちづくりを通じて、つながりが広がり、元  
気が湧いて、日々を楽に楽しく暮らしていく可能性  
が広がっていきます。



\* このガイドをヒントに、自分ができることをみつけ  
て、まちの中で元気にいきいき暮らす仲間がふえて  
ほしいと願っています。どうか、いっしょに！



# もくじ



このガイドを手にしたあなたへ  
私たちが暮らしやすいまちを、一緒につくっていこう！

<b>①自分が暮らしているまちは……</b> .....	2
今、まちの中では……	
<b>②私たちだからこそ、できることがある</b> .....	4
自分の思いを伝えて、町を暮らしやすく .....	5
★私たちの小さなチャレンジ その1 .....	7
<b>③暮らしやすいまちを、一緒につくっていこう！</b> .....	8
～ 一步一步、私たちのまちづくりアクション ～	
ステップ1  自分の思いを大切に：声に出してみよう .....	10
ステップ2  まちに出て仲間や味方に出会おう、語り合おう .....	16
ステップ3  思いをカタチに：アクションを、いっしょに .....	18
★私たちの小さなチャレンジ その2 .....	20
ステップ4  やってみながら一緒に見直し：次の一歩へ .....	22
ステップ5  無理なく、楽しく、続けていこう .....	23

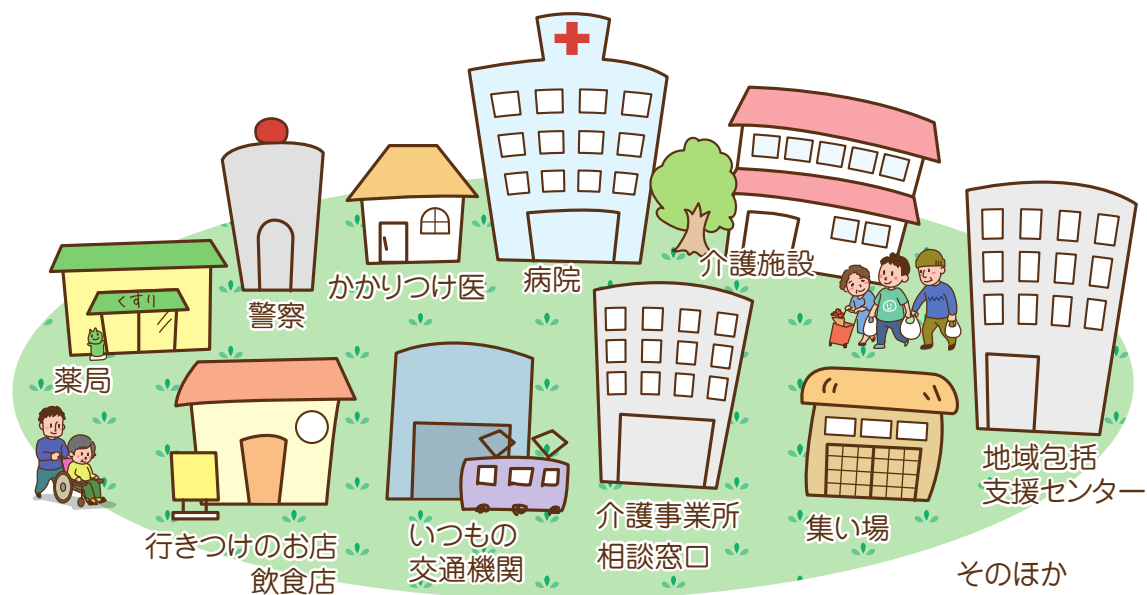
<b>「希望のリレー」を、あなたのまちでも</b> .....	24
「認知症とともに生きる希望宣言」 .....	25



# ① 自分が暮らしているまちは……

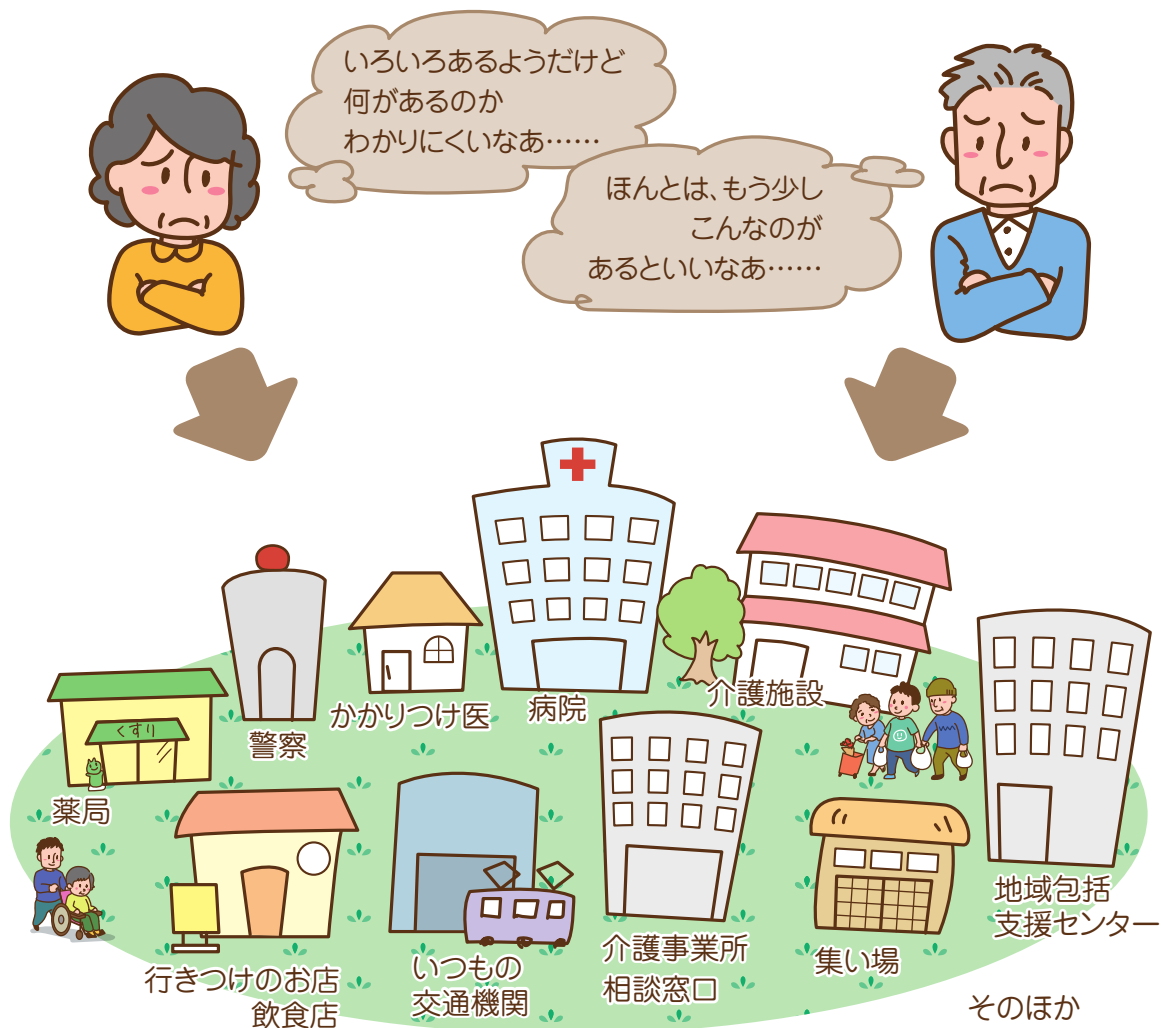
## 今、まちの中では……

\* 全国のどの市区町村でも、日々の暮らしに関わるサービスや取り組みが、増えてきています。



## 私たちの目からみてみると……

\* 実際に暮らしている自分の目から見ると、毎日を、安心して自分らしく暮らせるまちになっているでしょうか。



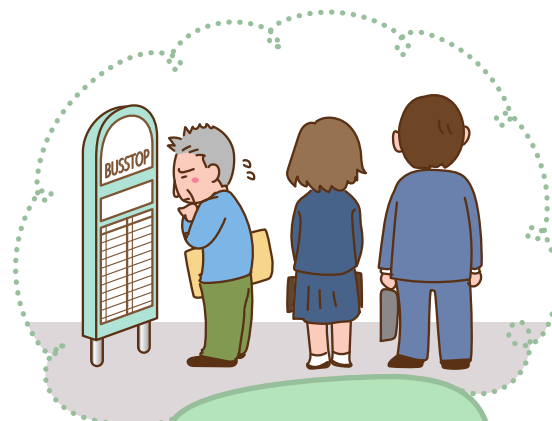
## ② 私たちだからこそ、できることがある

### 気づけるのは、私たち

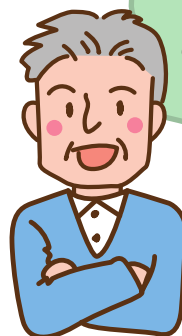
\* 何があったら、もっと暮らしやすいまちになるのか、具体的に気づけるのは、実際に暮らしている私たちです。



こんなことがあったんだー  
こうだといいなあ

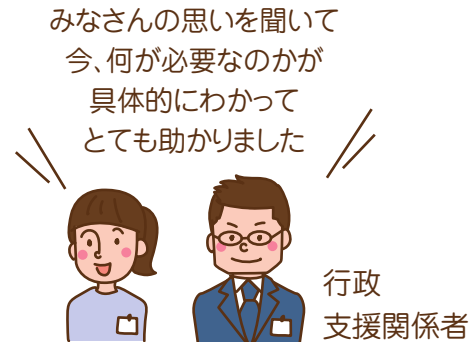


あるある!  
おんなじような体験してる!  
ぼくはこうだといいなあ



## 自分の思いを伝えて、町を暮らしやすく

- \* 日々の中で思ったこと（気づいたこと）を、胸の中にしまいこまずに周りに伝えていくことは、体験をしている私たちだからこそできる（私たちにしかできない）、これからの大事な役割です。



# 一人ひとりが思いを伝えることが、暮らしやすいまちにつながっていきます

いろいろ取組まれてはいるが  
暮らしやすいまちにならない

施策  
計画

様々な事業  
サービス・支援



本人の思いを聞かない、  
本人不在のまま  
施策や取組を計画・実施

本人の思い  
?

これまでは……  
本人の思いが  
ブラックボックス

今は  
転換期

いろいろ取組みが実を結び  
暮らしやすいまちになっていく

施策  
計画

様々な事業  
サービス・支援

本人の思いを聴き、  
その声と力を活かして  
取組を計画・実施



私たち自身が、  
もっと伸びのび  
思いを伝えていこう!

本人の思い



これからは……  
本人の思いが  
オープンに!



# 私たちの小さなチャレンジ その1

## 自分たちの思いを伝えています



### ◆同じ立場の仲間たちへ

こんななんだ、こう思ってるって本音を話しています。他の人たちも、だんだん思ってることを話してくれるようになって、うれしい。



### ◆ご近所や地域の人たちに

難しいことは言えないけど、「これは大事にしてほしい」ってことを、一生懸命伝えてるんだ。みんな真剣に聞いてくれる。



### ◆医療や介護、行政の人たちに

「目からうろこ」ってよく言われます。ふだん体験したり思ってることを、そのままを話すだけでも、役立つんですね。



### ◆子供たちやPTAに

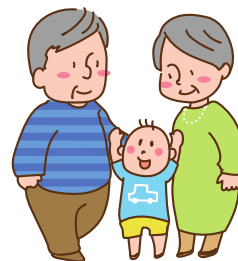
若い世代の人たちが一生懸命、聴いてくれて、うれしかった。若い人たちとも一緒に、いいまちにしたいな。

### ③ 暮らしやすいまちを一緒につくっていこう!

～一歩一歩、私たちのまちづくりアクション～

#### 無理なく、できることから

\* 大きなことではなく、日々の暮らしの中で、  
ちょっとできることが、誰にだってあります。



\* 私たちは今、自分たちの声を出しながら、一歩一歩、まちづくりを始め  
ています。

自分ができそうなことから、あなたもいっしょに!

#### 私たちのまちづくりアクション ～小さなことから、一歩一歩～

ステップ1 自分の思いを大切に：声に出してみよう

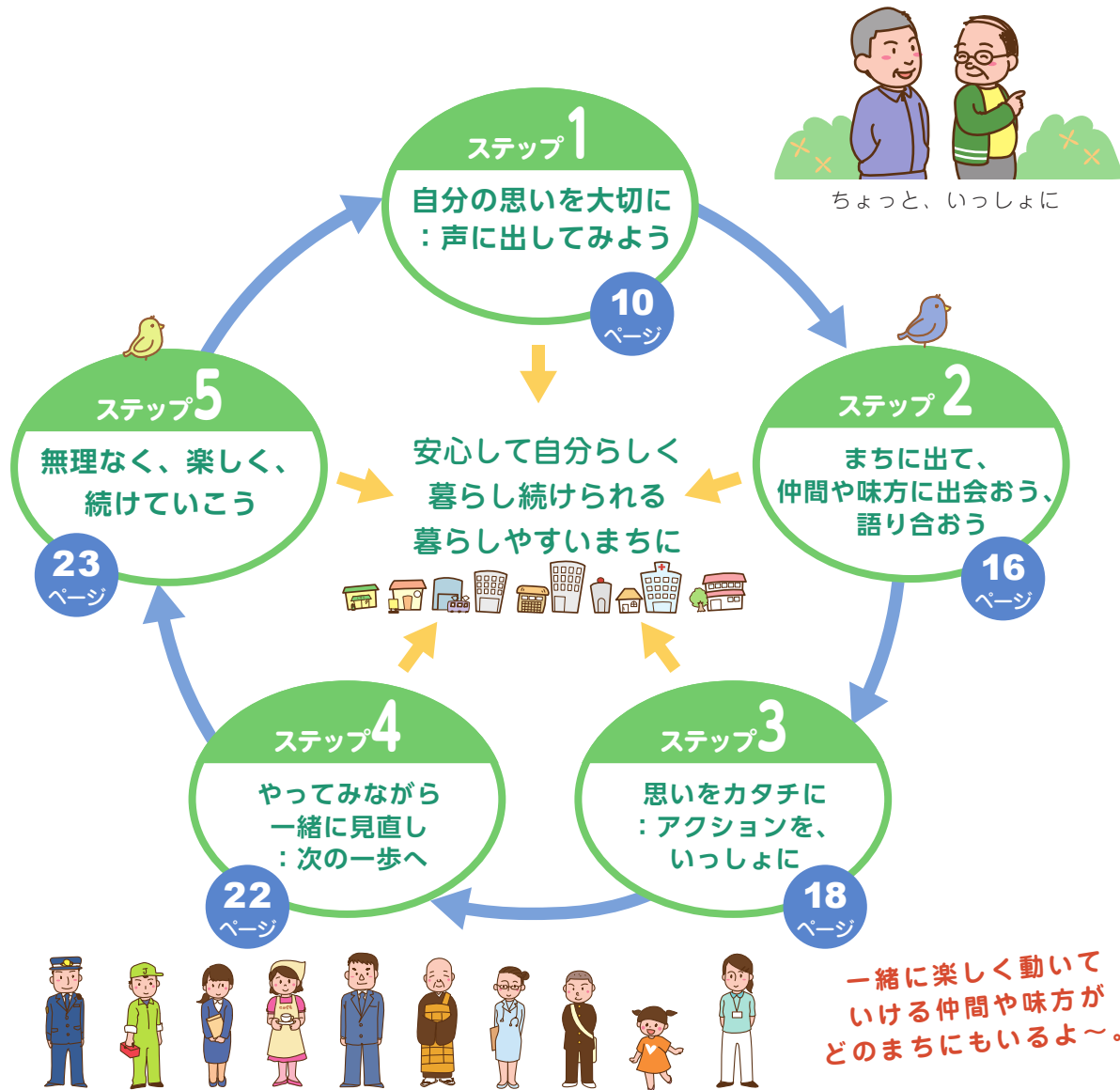
ステップ2 まちに出て、仲間や味方に出会おう、語り合おう

ステップ3 思いをカタチに：アクションを、いっしょに

ステップ4 やってみながら一緒に見直し：次の一歩へ

ステップ5 無理なく、楽しく、続けていこう

# 私たちの声をもとに暮らしやすいまちに





## ステップ 1

# 自分の思いを大切に：声に出してみよう

## スタートは、自分の思いを大切にすること



- \* 日々、さまざまなことが起き、心の中には、いろんな思いが湧いていると思います。
- \* 人に伝えたいこと、わかってもらいたいことがあっても、思いを自分が口にしないとうまく伝わりません。  
場合によっては、相手が自分のことを先入観で決めつけたり、誤解してしまっていることもあります。
- \* 自分の思いを、自分のこころの中だけに閉じ込めておらずに、ちょっと声に出してみましょう。



俺、ホントは  
いろいろ  
思ってるんだよ～。

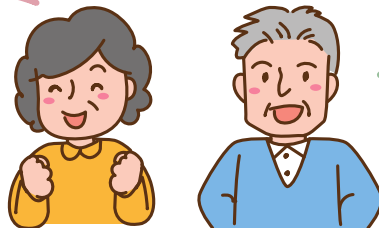


そうか～！  
もっと自分の思いを  
出していんだ。

## よろいをぬいで、思いをそのまま

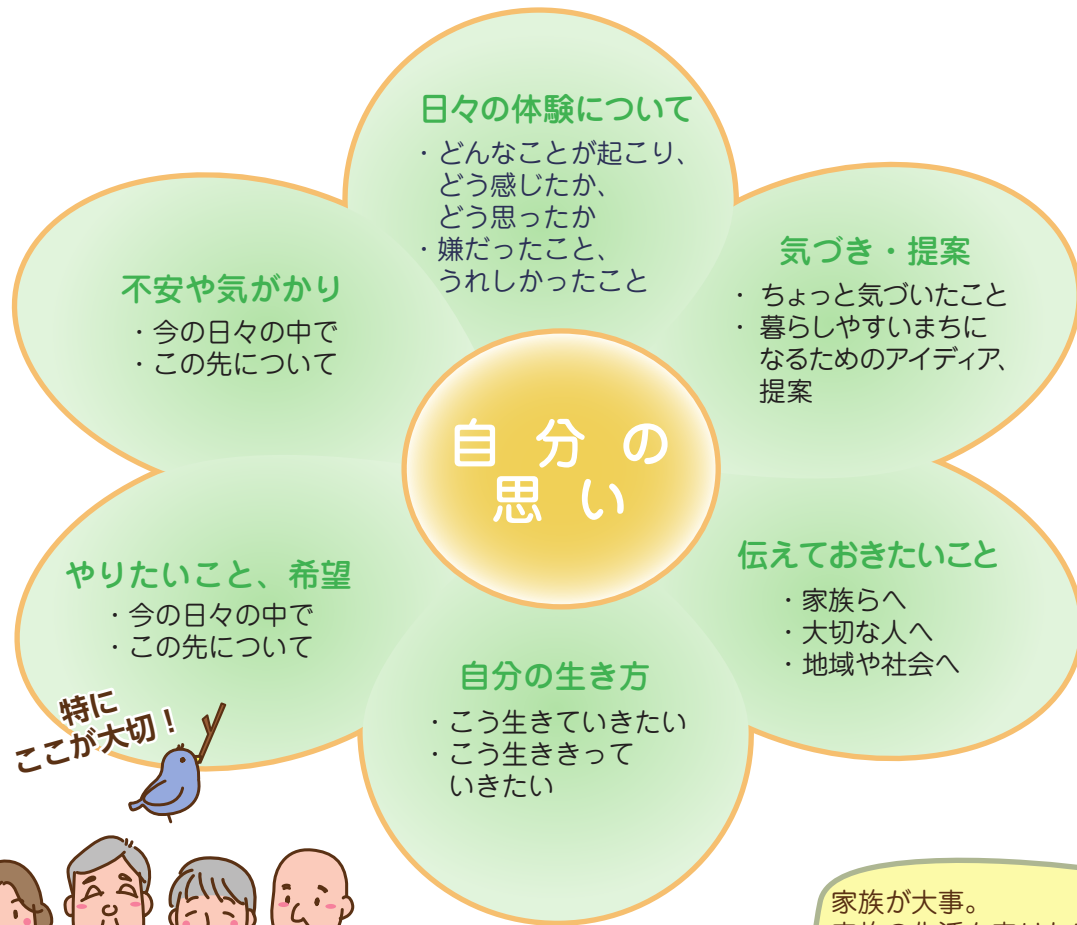
- \* 「思ってることを上手く話せない」、「言葉が出てこない……」、そんなことが私たちには、よくあります。
- \* ちょっと焦りますが……でも、だいじょうぶ。少し落ち着いてリラックスすると、自分なりの言葉がまた自然と、でてきます。
- \* 「もう無理」、「言っても仕方ない」とあきらめそうになることもあります。  
そんな時こそ、その思いを、どうかつぶやいて下さい。きっと、そのつぶやきから、次の何かが生まれていきます。

うまく言えず、もどかしい……!  
そんな思いこそ、素直に出せばいい、  
みんなおなじだからって  
先輩に明るくいわれて  
とても楽になりました。



うまく話せない自分が嫌で  
話さないようにしてた。  
自分が自分を縛ってた。  
下手でもいい、黙ってないで  
僕は僕なりにこう思ってるって  
話すようになったら、とっても  
すっきり。元気になった。

# 一人ひとりの中にある様々な思いを大切に



特に  
ここが大切!



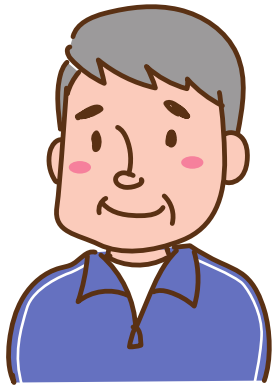
やりたいことに、チャレンジして  
楽しく暮らせるようになってきてるよ～。  
やりたいことを、あきらめずに  
伝えていくことが、これからの  
まちづくりの大事な手がかりになるよ。



自分のことは  
自分で決めたいです。

家族が大事。  
家族の生活を守りたい。  
家族が頑張りすぎないように  
地域の人にも、  
自分の思いを  
しっかり伝えて  
おきたい。





たくさんだと、こんがらがる。  
一つでもいいよ。  
自分の思い、自分しか  
わからないもんね。

そういえば……あるある！  
「こうだといいなあ」って  
思うことが。  
ささいなことでも、  
私も言ってみようかな。



## 思いをコトバに ～自分のうちがわから、外へ～

- \* 「自分がこう思う」、ということのコトバにして表していくために仲間たちが、いろんな工夫をしています。
- \* 参考にしながら、あなたも自身も、自分の思いをコトバにし、少しずつでいいので、周りにも伝えていきましょう。

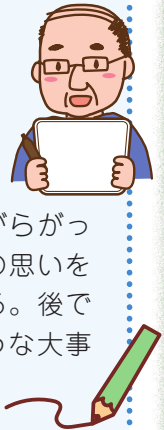
### ① 思いを自分につぶやいてみる

- 頭の中がもやもやしてて、思ったことが消えていっちゃうんです。以前はいつも不安でいっぱい、体全体がふわふわしてました。
- だんだんと、大事だとおもったことは、口に出して何度も小さくつぶやくようにしたんです。自分が自分に、大事なことを伝えているような感じ。
- つぶやいてると、自分の中に刻まれて、「自分はこうだ」って、自分を取り戻せる感じ。最近はずいぶん落ち着きました。
- この頃は、他の人にも「私はこう思ってるんだ～」っていうことを、だんだん言えるようになってきました。



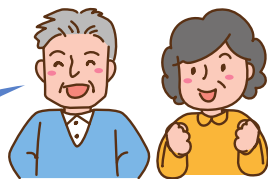
### ② 思いをメモする、かきだしてみる

- 思いついたら、消えないうちにメモ帳にすぐメモ（笑）。人に会う前に確認して、そうそう、今日はこの話をしようって。
- 小さなホワイトボードを居間に置いて、ひらめいたことを、すぐ書くようにしてる。
- 頭の中だけで考えてると、こんがらがって苦しくなる～。ノートに自分の思いを吐き出すように書くようにしてる。後で見ると、自分でもはっとするような大事なことが書いてあるんだ。
- 字が書けなくなってきた。でも、前よりむしろ感受性が豊かになってるを思う。絵を描き始めた。人に思いを伝えることができて、うれしい。





家族に話すのも大事だけど  
家族を楽にするためにも  
家族以外の親しい人に



話を聴いてくれる頼もしい人が  
身近な地域にいるよ。味方にな  
ってくれる人を探そう。

### ③ 思いを親しい人に話してみる

#### ● 友だちに

学生時代からの友人に、最近こうなんだって話してみた。どう思われるか心配だったけど、『よく言ってくれた。話を聞くくらいしかできないけど、いつでも電話して』って言ってくれた。話してほんとによかった。

#### ● 趣味仲間に

免許を返納したから月1回の写真会にはもう参加できない、本当は続けたいけど、と本音を伝えた。そしたら仲間が『好きなことは続けようよ、送り迎えするよ』って。

#### ● 近所の人に

スーパーで買う物を探したり、レジで冷や冷やしたり、とっても疲れる。そのことを、近所の親しい人に言ったら『行ける時は、一緒に行こう』って。それからは買い物に誘ってくれるようになった。一緒だととても楽で、楽しい。

### ④ 思いを役場や専門職に話してみる

#### ● 地域包括支援センターで

行く前はドキドキだった。うまく話せるように言いたいことをメモしていった。一つひとつ聴いてくれて、うれしかった。『同じような仲間とも話してみないか』と『本人ミーティング』を紹介してもらえた。

※次のページを参照。

#### ● 専門病院で

受診後に、いろいろ話を聴いてもらいたいと思い、看護師さんにつぶやいたら病院の相談員さんのところに案内してくれた。1対1でじっくり聴いてくれ、地域にあるいろんな集まりを紹介してもらえた。

#### ● 近くの介護施設で

まだ介護サービスは必要ないけど、施設に地域交流室があるようなので行ってみた。介護職員さんが話をよく聴いてくれ、ボランティアとして通うようになった。



## ステップ2

# まちに出て、仲間や味方に出会おう、語り合おう

## 出会い、思いを語り合う場が、まちの中に

- \* 自分が住んでいるまちに、同じような体験をしながら暮らしている仲間たちがたくさんいます。
- \* 自分だけだと、なかなか話しにくかったり、思いをあらわせなくても仲間たちに会うと、自然と言葉が出てきます。何よりも、仲間に出ると元気が湧いてきます。
- \* そんな仲間たちと出会って、楽しく語り合える場が住んでいるまちの中に増えてきています。

自分のまちで、仲間に出会って  
楽しく語り合える場



まちのどこに、何があるか、  
自分のまちの役所や  
近くにある  
「地域包括支援センター」  
にきいてみよう。

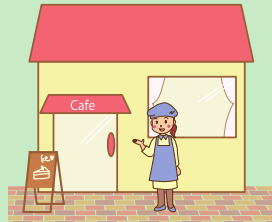


自分にあった場を  
見つけよう!

# まずは、ちょっと行ってみよう！ 話してみよう！

仲間がまっているよ～。

うまく話せなくてもだいじょうぶ！  
元気が湧いて、自然と  
話せるようになるよ。



気軽な集い場  
(カフェなど)



仲間と語り合い、思いを  
発信していく集まり  
(本人ミーティング)



仲間にじっくり話せて  
相談に乗ってもらえる場  
(本人相談会、オレンジドアなど)



やりたいことを話し合い  
一緒に活動する集まり

## こうしたところに行ってみると……

- ・私たちの出合いや語り合うことを応援してくれる人たち
- ・私たちの声を聴いて、暮らしやまちを一緒によりよくしていく人たち

**そんな味方の人たちにも、きっと出会えます。**





## ステップ 3

# 思いをカタチに：アクションを、いっしょに

## アイデアを出し合い、できることから一緒にやってみよう

- \* 「こうだといいなあ」、「これをやってみたいな」などなど、自分や仲間たちがせっかく表した思いが、言ってそのままにされてしまいがちです。とても残念！
- \* 思いを大切に、「何かできることがないか」、仲間や味方になってくれる人たちといっしょに、アイデアを自由に、どんどん出し合ってみましょう。
- \* アイディアの中から、できそうなことを見つけて、まずはちょっと一緒に、動いてみましょう。小さなことでも動いてみると、やりながら仲間や味方が増え、思いの実現に少しずつ近づいていきます。



せっかく語った思い。  
大事に、大事に。

一人ではできなくても、  
できることがあるよ。

# 思いを活かして、いっしょにアクションを！

## 自分や仲間たちの思い



「こうだといいなあ」  
「これをやってみたい」  
など

## 地域にいる味方の人たち



いっしょにできることはないか  
アイデアを出しあおう  
自由に話しあおう

できることからちょっと一緒に動いてみると  
仲間や味方が少しずつふえていくよ



## 私たちの小さなチャレンジ その2

### 思いから、いっしょにアクションへ

#### ① できることで、楽しく一緒に活躍を

- することなくて、うちにいても不安になって落ち込むことも。
- 長年やってた手作業ならまだまだできる。
- 生きてる限り、何かしたい、誰かの役にも立ちたい。



地域の同年代の人たちと楽しく一緒に木工品を作って活躍。保育園に寄贈し喜ばれる。つながりが広がり本人も家族も元気に。

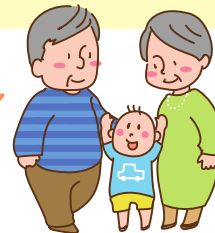
#### ② 気づきをつぶやき、バリア解消へ

- スーパー銭湯が楽しみ。
- でも、シャンプーとか石鹸とか、どれがどれなのか、わからへん。
- もっとわかりやすく、頭、体、みたいに書いてくれたら、間違わへんと思うよ。



つぶやきを耳にした市の職員が銭湯に伝える。銭湯の人が、ボトルにわかりやすく手描きで工夫した。本人喜び、他のお客さんにも好評。

私たちの思いを前向きに伝えていくと、  
みんなにも役立って、うれしいね



### ③提案し、役立つものを一緒に作る

- これからどう暮らしていける？ 市にどんな支援がある？ 調べたけど、情報がわかりにくい。あっても落ち込むような情報ばかり。
- 市の人たちに、チラシや資料をもっとわかりやすく、自分たちに役立つものにしてほしいと提案。



市の広報資料作りに、本人がメンバーとして参加することになる。一緒に作成を進め、読みやすく、読むと元気が出る資料ができた！

### ④一番の願いを伝え、地域の備えに

- 最近のことはわからないけれど 何度も思い浮かぶことがある。
- 昔、このあたりで大きな水害があって目の前で子どもが流されていった。助けられなかった。
- 繰り返しちゃだめ。備えを。



思いを語ったことがきっかけで、本人、家族、住民、介護や医療、行政、防災関係者が一緒に、災害時の避難や助け合いについて、話し合いや活動に展開。



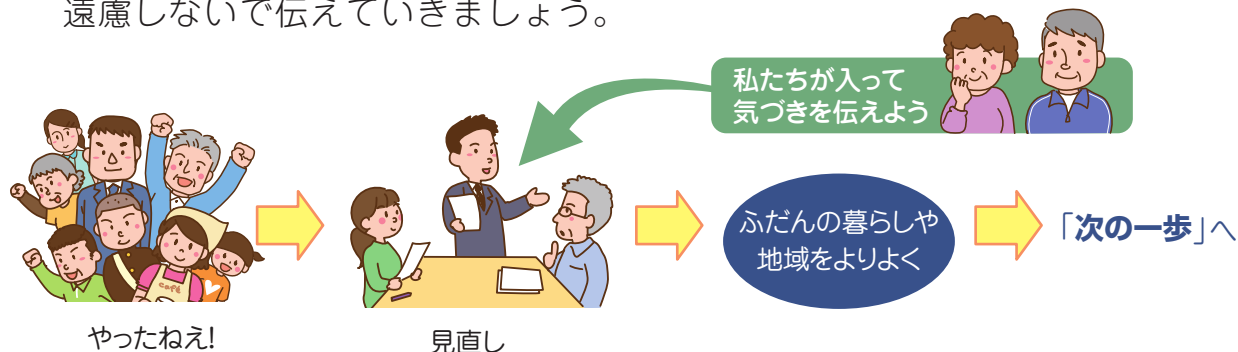
## ステップ4

### やってみながら一緒に見直し：次の一歩へ

#### 暮らしやすくなっているか、気づきを声に



- \* 私たちの声を大切に、いっしょに暮らしやすいまちを作っていこう！と熱心に取り組む人たちが、増えてきています。
- \* いっしょにやってみて、うれしかったことや、よかったことがあったら、そのことをどんどん、周りに伝えていきましょう。きっと、いっしょに取り組んでいる人たちも、うれしく、前向きさがアップしていくことでしょう。
- \* 同時に、やってみたことのふりかえりや見直しに、私たち本人が加わっていくことが肝心です。
- \* 「ここはちょっと、ちがったなあ」、「もうちょっとこうだったら、もっといいなあ」などなど、ちょっとした違和感や気づきを遠慮しないで伝えていきましょう。







## ステップ5

# 無理なく、楽しく、続けていこう

## 自分のペースで、ゆる〜く、いっしょに



- \* 一人ひとり、暮らしや状況が違います。  
住んでいるまちの様子も違います。
- \* 思っても、うまく伝わらない、なかなかうまくいかないこともあります。
- \* 無理はせずに、自分なりの思い、できることを大切に、少しずつでも、楽しく続けていきましょう。
- \* そんな私たちの声と姿に触れることで、今、身近なところに、仲間や味方の人たちの輪が広がっています。  
これからの毎日を、いっしょに、いい日々に！



## 「認知症とともに生きる希望宣言」

- \* 一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。
- \* そんな願いをいadak、全国各地の仲間たちが声を寄せあい、「認知症とともに生きる希望宣言」を発表しました（2018年10月）。

### 「希望のリレー」を、あなたのまちでも

この宣言を、一人でも多くの人の手届け、

★自分も希望を持って暮らしていこう

★より良い社会を一緒につくっていこう

という人の輪を、あなたの周りにも広げていきましょう。



# 認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、  
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、  
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、  
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、  
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、  
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

認知症の本人が主になって活動する全国組織「日本認知症本人ワーキンググループ」の  
ホームページでご覧いただけます。（ダウンロード／プリントすることもできます）

<http://jdwg.org/>

# 私たちのまちづくりアクションガイド

—認知症とともに生きる私たちの声と力を活かそう—

平成30年度 老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）  
認知症の人の意見に基づく認知症施策の改善に向けた方法論等に関する調査研究事業

制作・発行：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）

<http://www.jdwg.org/>

発行日：平成31(2019)年3月

●本ガイドに関するお問い合わせ：guide@jdwg.org

