

都道府県・市町村向け

# 本人とともに進める 認知症施策 改善ガイド

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



一般社団法人  
日本認知症本人ワーキンググループ

# 本人の声と力を活かして、 認知症になっても暮らしやすいまちに！



# 目 次

## ○このガイドのねらい

### 1. 認知症施策のこれからの方向性と重点 ..... 6

- ◆発想・取り組み方の根幹を変えよう
- ◆発想・取り組み方の転換を、行政職員から
- ◆本人の視点でわがまちをみてみると
- ◆地元で暮らす認知症の本人から、わがまちを見てみると……
- ◆本人が声をオープンにし、その声と力を活かして、暮らしやすいまちに

### 2. 本人の声と力を活かした認知症施策の改善・展開のポイント ..... 13

- ①「本人の声を起点とする」方針を、ふだんのあたりまえに
- ②本人の声を聴いて活かすフォーメーションを育てる
- ③本人の発信力を高める
- ④社会参加を大切に、本人の声と力を発揮するチャンスを増やす
- ⑤本人の声と姿に見える化し、協働と展開を、一步一步着実に

### 3. 本人用のガイドを活用し、本人とともにまちづくりを！ ..... 27



## このガイドのねらい

○認知症に関する事業や取組みが、年々増え続けています。

○認知症施策では、「本人の意思の尊重」「本人視点」が、必須の時代になってきています。

○そうはいつでも……。

関係者や住民の認識が追いついていない、人手が足りない、予算が限られている等々、課題山積の中でどう進めていけばいいのか？

どの自治体でも共通した悩みだと思います。

○平成30年度、同じような悩みを抱えている自治体の職員や関係者（地域包括支援センターの職員や医療・介護職員など）が、地元の認知症の本人の声と力を活かしながら、認知症施策を改善・展開していく試行を行いました\*。

○このガイドは、試行地域が実際に取組んでみた中から見えてきたことももとに、**<これからの認知症施策を、本人とともによりよく改善・展開していくポイント>**をご紹介します。

**★このガイドを参考にあなたの自治体でも、地元で暮らしている認知症の本人たちの声と力を活かしながら、認知症施策をの改善・展開を一步一步進めていきましょう。**

---

\*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  
（委員長：栗田主一）、実施主体：一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ

※本ガイドの関連冊子として、以下の2つのガイドも、ご活用下さい。

※1 「私たちのまちづくりアクションガイド（通称：本人アクションガイド）」

※2 「本人にとってのよりよい暮らしガイド（通称：本人ガイド）」

わがまちの認知症施策を、改善・展開をしていくために

都道府県・市町村用の  
ガイド

認知症の本人用のガイド  
20ページ参照

※本ガイド



地元で暮らす認知症の本人の力と声を活かしながら、自治体が取組を進めていくためのポイントを、取組んだ地域の実例を交えて紹介したガイド

※1 私たちのまちづくり  
アクションガイド  
(2018版) P.27～



認知症の本人たちが、自分の声や力を発揮しながら、暮らしやすいまちづくりに参加していくステップを、わかりやすく紹介したガイド

※2 本人にとっての  
よりよい暮らしガイド  
(2017版)



認知症の本人が、前向きに暮らしていけるように、一足先に認知症になった本人たちの応援のメッセージや暮らしのヒントを紹介したガイド

共通した内容になっています。  
本人と共に取り組むを進めていけるように

本人が元気になって  
前向きに歩めるように

各ガイドは、下記からダウンロードできます。

日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）

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

# 認知症の本人の声

～今年度の事業に参加した本人たち～

診断後、自分のこれからの  
役立つ情報がほしかった。  
落ち込むような情報  
ばかりだった。

思ってることを  
話すことが  
まさに役立つんだったら  
喜んで話すよ。

私がいるのに  
家族にばかりに聞く。  
どっと落ち込んでしまう。  
私に、聞いて。

うまく話せないけど、  
いろいろ思ってる。  
きいてもらえたら  
うれしい。自信になる。

困ってることがないかって  
いきなり聞かれても、話せない。  
やってることとか、何が楽しみ  
とかなら、話しやすいし  
元気がでてる。

仲間が大事。  
つながりが大事。  
支えられる一方はつらい。  
いっしょに、しぜんに  
がいいな。

どの地域にも、身近なところに  
声と力を出したい本人がいます！

# 本人とともに取組んでみた人の声

～今年度事業に参加した人たち～

うちの地域に  
意見を言える本人なんて  
いないよなあ……  
そう思いこんでただけでした。

自分たちにできるのかな？  
って最初は思った。  
本人の声を聴いたら  
自然とやることが見えてきた。

本人の声から始めると  
すぐできることがみつかると  
やってみたら手ごたえが  
あって、おもしろい。

向き合ってなかった。  
聞いていなかった。  
本人と一緒にやるきっかけが  
いろいろあった！

本人と一緒にやってたら  
いろんなことを教えてもらえた。  
自分たちの方が  
元気をもらった。

自分がやらなきゃあって  
構えすぎてた。  
本人さんの身近にいる人の力を借りて  
一緒にやり始めたらうまく進みだした。  
つながりも生まれて楽になってきた。

行政や関係者だけで、頑張りすぎずに  
地元の本人といっしょに、取組みを進めよう！

# 1

## 認知症施策の これからの方向性と重点

＊認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けられることができる社会の実現を目指す。

＊認知症の人を単に支えられる側と考えるのではなく、認知症の人が認知症とともによりよく生きていけるような環境整備が必要。

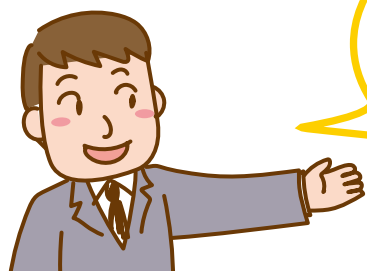
＊すべての施策は、認知症の本人の視点やその家族の視点を重視

認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）



## 施策を進めていく上での重点を確認しよう

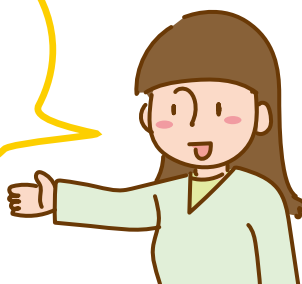
### 1. 本人の意思の尊重！ 本人の視点重視！



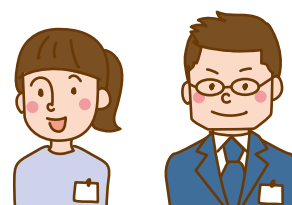
飾り文句にしない。  
認知症になると、本人が意思を  
表しにくくなるからこそ、  
これらが重要。

### 2. 支えられる一方ではない。

認知症になってからも  
自分の力を発揮して、  
よりよく生きていけるように。



もし、自分だったら……  
そうあってほしいよね。



## ◆発想・取り組み方の根幹を変えよう

### \* 部分的対応では、歯が立たない

- ・ 増え続ける認知症の人たち。  
その年代層も、一人ひとりの暮らし方や必要としていることも  
様々のその多様性が広がっており、課題も複雑化しています。
- ・ 認知症関連の事業や支援も増え続けていきますが、単に施策の  
メニューや数を増やすだけでは、認知症になってからよりよく  
暮らし続けることをかなえることはできません。

### \* 転換が急務：成果を最大限に生み出していくために

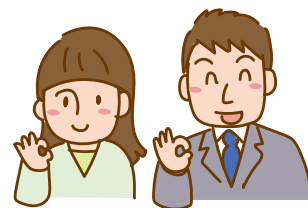
- ・ 限られた人手、時間、コストの中で、認知症施策の成果を最大  
限に生み出し、本人はもちろん、地域全体がよりよくなってい  
くためには、発想や取り組み方の根幹を「本人の視点重視」に抜  
本的に転換していくことが急務です。

### \* 本人の視点重視：「本人の声を聴くこと」が起点

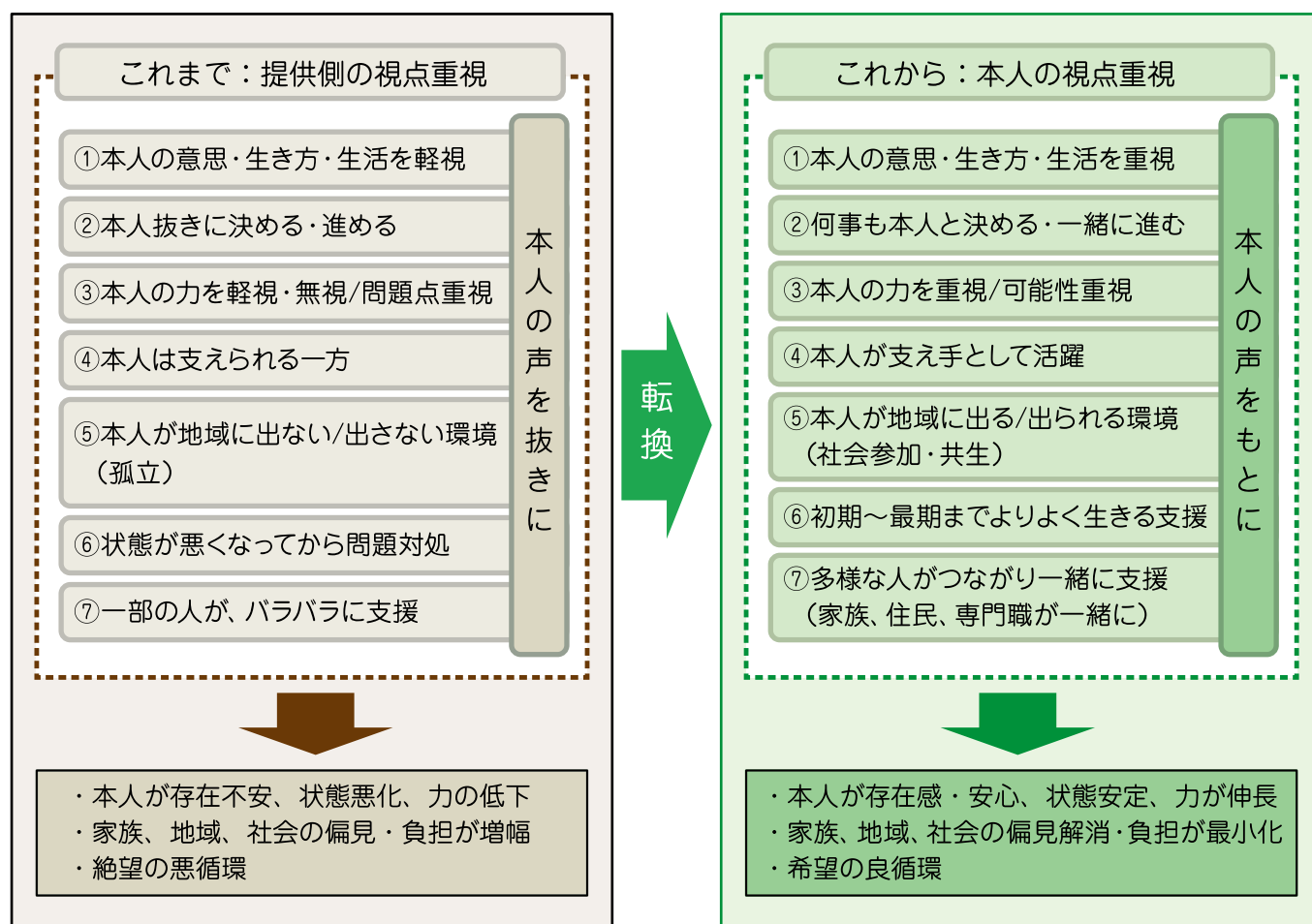
- ・ 認知症施策を、「本人の視点重視」で実際に進めていくために  
は、「本人の声を聴く」ことが、すべての出発点になります。

★人口規模の大きな自治体でも、小さな自治体でも  
本人の声を聴きながら、本人視点にたって、施策  
全般を改善していくことが急務！

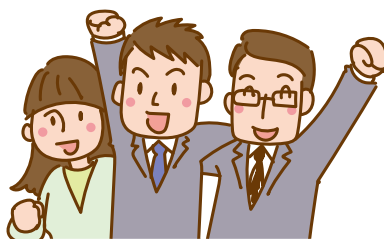
## ◆発想・取り組み方の転換を、行政職員から



地域全体が変わるためには  
行政職が重要なチェンジメーカー



本人たちの声を  
聴くことから  
始めよう！



私たちが早く転換して、  
みんなを楽にしよう！

## ◆本人の視点でわがまちをみると

### \* 本人にとって、暮らしやすいまちか？

- ・ 様々な認知症関連の事業が実施されていますが、暮らしている認知症の本人たちからみると、暮らしやすいまちになっているでしょうか。

### \* 認知症の人だからこそ、気づきがある

- ・ 認知症が軽度の人はもちろん、認知症が深まった人たちも、日々の中で様々な思いを抱いて暮らしています。
- ・ まちの中には、元気な人が気づいていない、認知症になった人だからこそ気づいている暮らしにくさ（バリア）が、無数にあります。

→それらを一つ一つ解消していくことで、一人で安心・安全に外出を楽しみ続けられるようになり、買い物や交通機関等をスムーズに利用できるようになる人、閉じこもり状態から抜け出せる人たちなどがたくさんいます。

### \* 認知症になってからも、生き活きと活躍し続けられるために

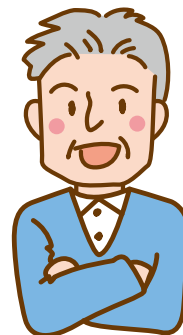
- ・ 認知症の人が自分の力を活かして、やりたいことを続けられるためのちょっとした配慮や支援がまだまだ不足しています。
- ・ 何があったらいいか、それらをどのようにつくっていけばいいか、それらを具体的に教えてくれるのは、本人たち自身です。

→今、認知症になっている人たちの声は、今後、認知症になる人（私たちの多く）にとっても、暮らしやすいまちをつくっておくための、先駆けの提案ともいえます。

## ◆地元で暮らす認知症の本人から、わがまちを見てみると……



こうだといいなあ。  
わたしたちの声をきいて  
もらえるまちになっているかな？



こんなことがやりたいな。  
支えられる一方でなく、自分たちが  
活躍できるまちになっているかな？



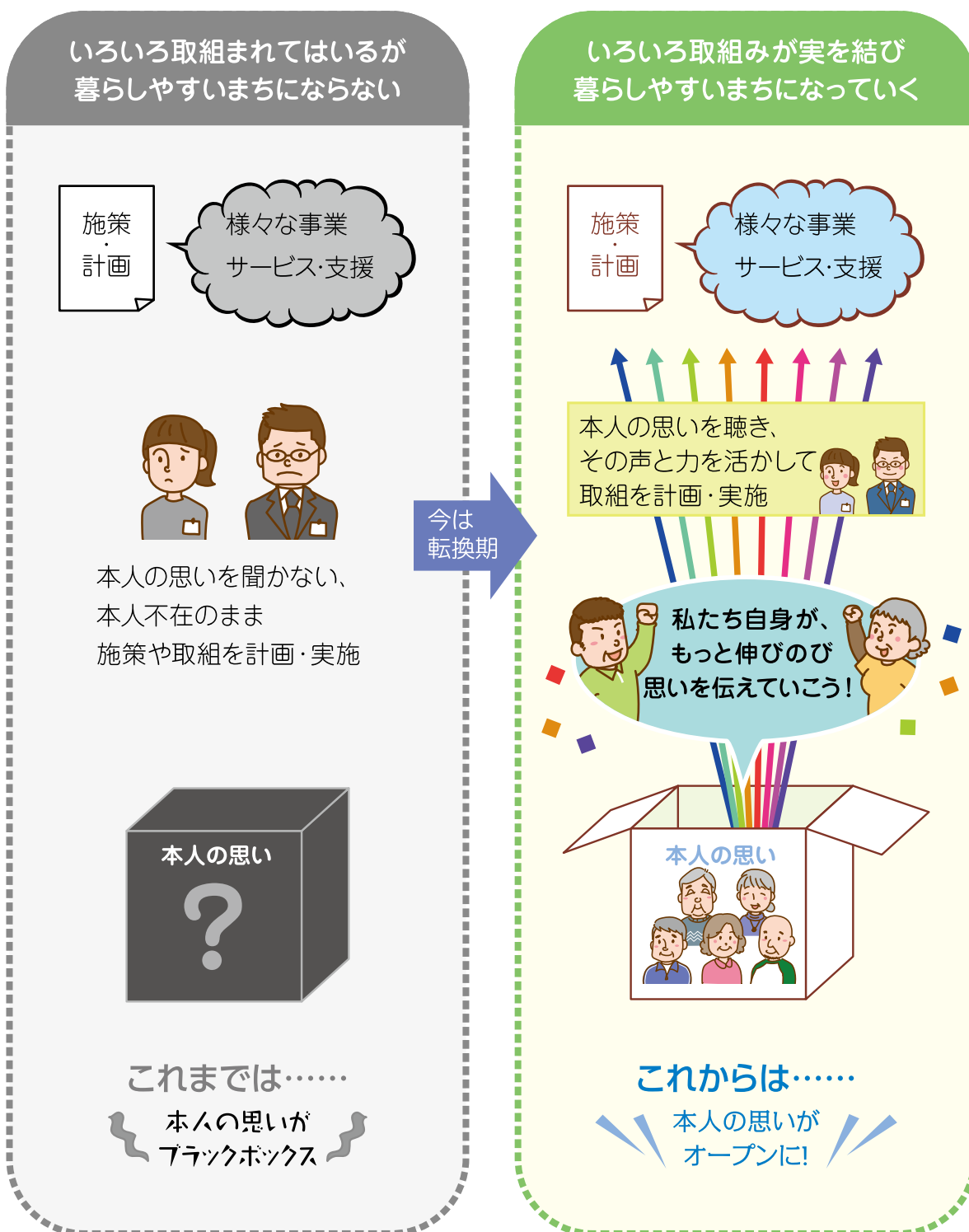
本人視点って頭では  
わかってるつもりだけど……。  
ついつい自分たち行政の視点で、  
本人に何も聞かないまま、  
進めてきてしまったな。



今、いろんな事業や支援を  
一生懸命やっているけれど、  
本人たちからみたら、  
暮らしやすいまちになって  
いるのかな？



◆本人が声をオープンにし、その声と力を活かして、  
暮らしやすいまちに



## 2

## 本人の声と力を活かした認知症施策の改善・展開のポイント

### ◆最初はみんな悩みながら：

### 取り組んでみたことで見えてきたポイント

#### \* 認知症の本人の声が重要とわかっていても、実際どうしたらいいのか？

- ・ 声を発してくれる本人が地元にはいない、出会えない
  - ・ 本人が声を出せる地域環境になっていない
  - ・ 人手や時間がなく、本人の声を聴けない
  - ・ 声を聴いても、それをどう生かしていったらいいかわからない
- などなど、自治体関係者の多くが、共通した悩みを抱いています。

#### \* 地元の本人の声と力を活かしていくためのポイントがある！

同じような悩みを抱えながらも、本人の声を聴いて活かす取り組みを実際に始めた地域から、取り組みを進めていくためのポイントが見えてきました。

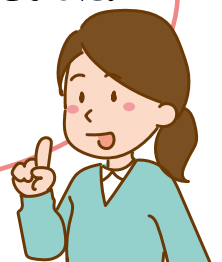
#### 急がば回れ！ 取組むことを焦らずに。

- ・ 本人たちの声を聴くことから再スタートしました。
- ・ 気づかずにいた改善点が色々みつかり、すぐできることもたくさんありました。
  - ・ 結果として、効率的！
  - ・ やりがいがアップしました。



#### 人手や予算が ないからこそ、本人とともに！

- ・ 本人の声を聴くと、優先すべきことや、不必要なことが自然と見えてきました。
- ・ 無理や無駄がなくなります。
- ・ 認知症施策がシンプルに、スリムに！



## ◆地元の本人の声と力を、施策改善に活かしていくためのポイント

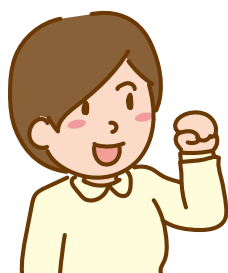


「取組むのはこれから……」という地域も、

「すでに取り組んでいるよ」という地域も、

ポイント

を参考に、より良い展開を！



ポイント  
**1**

「本人の声を起点とする」方針を、ふだんのあたりまえに

ポイント  
**2**

本人の声を聴いて活かすフォーメーションを育てる

ポイント  
**3**

本人の発信力を高める

ポイント  
**4**

社会参加を大切に、本人が声と力を発揮するチャンスを増やす

ポイント  
**5**

本人の声と姿に見える化し、協働と展開を、一步一步着実に

## 「本人の声を起点とする」方針を、ふだんのあたりまえに

### \*行政担当者や推進役\*の人が、「本人の声を大切に」の方針をしっかりと

この方針を掲げ続けていくと、地元で暮らす本人たちや地域の様々な人たちに、担当者らが思っている以上の影響や波及効果を生み出していきます。

\*推進役：認知症地域支援推進員やその地域の推進的立場の人

#### ①何ごとも、本人の声から始めよう

このことを、行政担当者や推進役の立場の人たちが、「あたりまえのこと」として、自分の中で大切にしていこう。

#### ②「本人の声から始めよう」を、まちの合言葉に

そのことを、行政担当者が、いつでも、どこでも語り続けよう。

\*自分の言葉、地元の言葉で

#### ③「本人は……」と、常に投げかけよう

会議や話し合いの際に、「本人の声は、どうか」、「本人の声を聞いてみようよ」、「確認してみようよ」と、常に投げかけよう。

\*「本人はわからない」「聞くのは無理」「そんな余裕はない」とみなされている場合こそ！

本人の声から  
始めようね～！



いつでも、どこでも  
みんなのあたりまえ  
にしようね。

\*こんなシンプルなことを自分が言い続けてたら地域の合言葉になってきました！

\*行政の職員がこの方針を示していたら、

「そうあってほしかった！」

「本当はそうしたかった。自分だけではできないでいた。」

「すでに本人の声を大事にしてきているよ」

「行政がその気なら、協力したい」という地元の専門職や住民の頼もしい人たちとつながることができ、取組みを一緒に進めやすくなりました。

現実的に……

- ・どこで、誰が、本人自身の声を聴くのか
- ・聴いた声を、誰が誰と話し合い、共有・集約していくのか
- ・集約した声を、施策や事業、取組みにどう反映していくのか

①自分の自治体ならではの、無理のない実質的なフォーメーションを

一律のカタチに無理に合わせたり、他地域をそのまま真似るのでなく他地域を参考にしつつ、自分の自治体なりのフォーメーションを。

**\*自治体の施策担当者や推進役の人がイニシャティブをとりながら**

②自治体の大小にかかわらず、地元には必ずいる本人を起点に

重要な点は、大きな自治体であっても、小さな自治体であっても、必ず地域にいる「本人」を起点に、本人たちの（小さな）声が施策につながり、活かされていく「生き活きたフォーメーション」をつくっていきましょう。

③少人数の本人とともに実際にやってみながらフォーメーションを育てる

本人抜きに、関係者だけでの話し合いをいくら重ねていても先に進みません。まずは、少人数からでいいので、本人とともに「声を聴く」「声を活かす」活動をスタートさせましょう。

**\*活動を継続しながら、地元ならではのフォーメーションを育てていこう。**

④自分のまちならではのつながりのある人たちを大切に、脱領域で！

大きな自治体、小さな自治体、それぞれなりに、あらためてわがまちをよく見てみましょう。その際も、「本人を起点」にすること。

日常の暮らしの中で様々な人たちが、本人の本音に触れる（聴く）・伝える・活かすチャンスを持っていることが見えてくるはず。

**\*保健・医療・福祉等のいつもの人たち以外の脱領域の人たちとともに**

## わがまちならではの、フォーメーション\*を育てよう

\*フォーメーション：一まとまりとして機能する人の編成

うちのまちなりの  
フォーメーションを。  
チームプレーがうまく  
いくために！



資源不足を嘆いてないで、  
本人を起点に探してみると、  
結構いろんな人がいる！



### 地域の特性（人口や面積、資源、地域文化等）を大切に、創意工夫を

#### 小さな自治体の例

・小さな自治体だから、本人の声をちゃんと聞けてる、うちのまちは、わざわざフォーメーションなんて必要ない……って最初思った。

・でもあらためて見直してみたら…意外と本音をきけていない。声を活かしきれていない。私が異動したら危うい。



本人がふだん行くなじみの場の人たちと共に

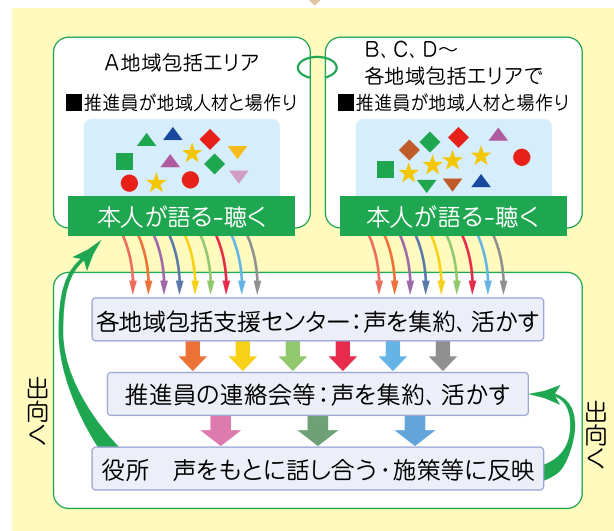
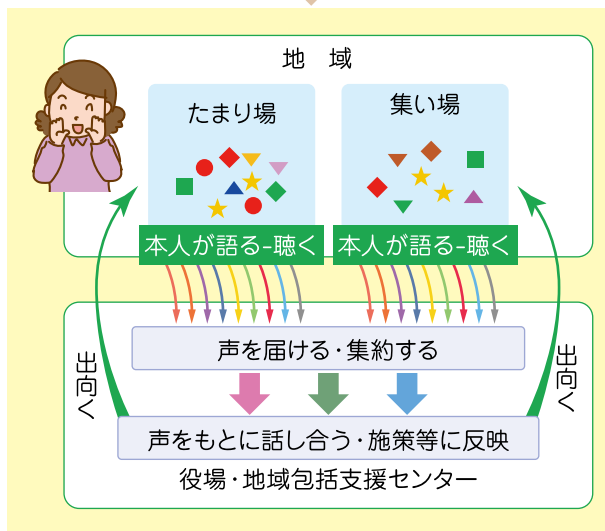
#### 大きな自治体の例

・人口が多くて本人の声を聴いて活かすなんて無理！と思った。

・でも「本人を起点」に見直していったら、要になる人たちが各地域にいたことが見えてきた！  
・人材がいる都市の強みを活かして本人の声が役所まで流れて届くフォーメーションを育てています。



要になる人材と共に、声が役所に届く流れを



★本人 ○家族 ●地域の人 △子供・学生 ▲友だち ▲同級生・同窓生 △(元)同僚 ◆お店・地域で働く人  
▼自治会関係者 ▼民生・児童委員 ▼福祉推進員等 ▼公民館職員 ◆集落支援員 ◆ボランティア  
■行政職員 ■認知症地域支援推進員 □地域包括支援センター職員 ▲医療関係者 ▲介護関係者 ▼そのほか

＊「本人の声を聴くこと」と並行して、認知症の「本人の発信力を高める」ことが、本人にとって、そして関係者や地域にとっても、今後の重要なテーマです。

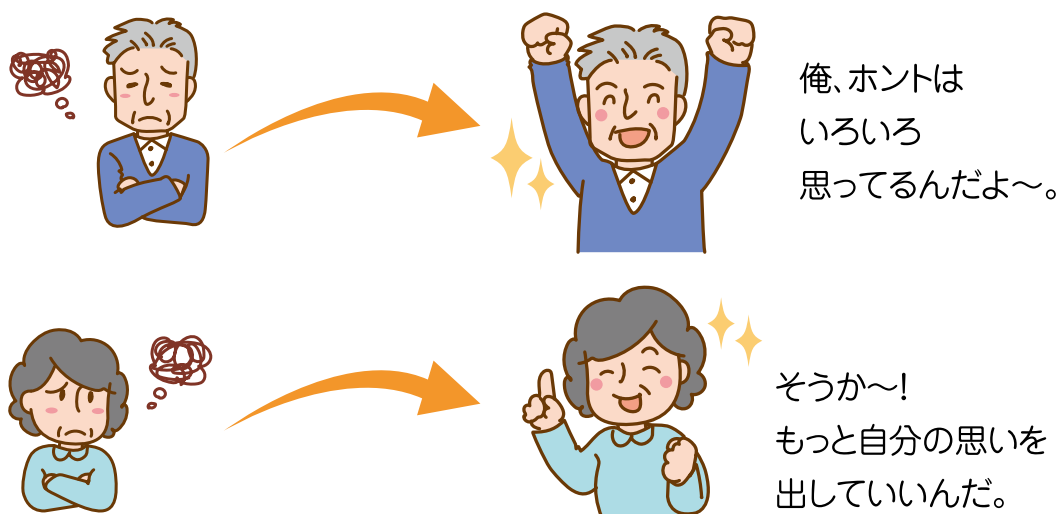
＊話す機会があれば、自分の意思（思い）を話したい本人、話せる本人が、どの地域にもたくさんいます。

＊認知症の初期段階のひとはもちろん、中期、重度の人であっても

＊若い認知症の人、超高齢の認知症の人

＊一方で、本人が「話すのは無理」「話しても聞いてもらえない」「自分が話してもいいのか」など、本人自身が（内なる）バリアを持っているために声をあげていない、声を出すのを諦めている場合が非常に多くあります。

＊また、家族や地域の人、場合によっては専門職が、「本人は話すのは無理」というバリアになっている場合も多々あります。



## ◆声を聴くためには、本人の発信力を高めよう



### ①「あなたの声を聴きたい」「あなたの声が必要」という

#### メッセージを送り続ける

- ・ 本人自身の内なるバリアや周囲の（強固な）バリアを解消していくためには、行政担当者や推進役の人が、「本人は、認知症の程度や状況によらず、それぞれが思いをもって生きている人」という考えをあたり前に。
- ・ 「あなたの声を聴きたい」「暮らしやこのまちをよくしていくためには、あなたの声が必要」というメッセージを、地元の本人にわかりやすく伝え続けていくことが、単純ですがとても重要です。

### ②一足先に生き活きと発信している本人の実例を伝える

- ・ 認知症になった本人たちが生き生きと声を出し、元気に活躍している実際の姿や声の実例を、まだ声をうまく出せていない本人に示すと、「私も……」と声を出し始める呼び水になります。
- ・ 言葉だけで伝えるより、写真や映像等で示すと効果的。

→次ページの資材を、地元の様々な場面で活かそう、紹介して広げよう。

→地元の風景の中で、地元の本人たちが生き活きと発信している映像を、本人や地域の人たちと一緒につくる地域も増えており、とても効果的です。

### ③本人たちが、出会い、声を出し合う機会をつくる \*本人ミーティング

- ・ 自分だけではなかなか話しづらい人も、話すのは無理……と思われる人も、仲間と出会い、話し合える機会があると話せます。
- ・ 言葉がうまくでなくても、あいづちや表情等で、一人ひとり何らかの発信ができます。

\*詳しくは、厚生労働省のホームページ「本人ミーティング開催ガイド」を参照。

[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/honninmeeting1\\_1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/honninmeeting1_1.pdf)

## ◆認知症の本人が、こころを開き、自分の思いをあらわすきっかけに

＊以下の冊子を、まずは行政担当者や推進役の人が、ぜひお読みください。

＊冊子を、相談時や本人との接点で、本人に手渡し、本人が語ることを、そっと後押ししましょう。

→**焦らずに、ゆっくりと、本人が発したい思いになるのを待ちながら**

＊医療機関や介護事業者に冊子を配布したり紹介し、一人でも多くの認知症の人が発信できるよう、関係者の取組みを促進していきましょう。

＊本人や家族、住民が地域で集まる機会（サロン、町会、認知症カフェ、家族会など）で冊子の内容を紹介し、本人の発信や地域の中でよりよく暮らしていくことへの啓発にご活用下さい。



### 本人にとってのよりよい暮らしガイド

（略称：本人ガイド）

＊診断直後の人や認知症になってからの暮らし方を模索している本人向け。家族や関係者にも役立ちます。

＊一足先に認知症になった先輩たちの体験や工夫、前向きに暮らしていくための元気が湧くメッセージを掲載。

＊地域の人たちにも配布することで認知症のより具体的な理解や認知症への前向きな備えにも活かれます。



### 私たちのまちづくりアクションガイド

（略称：本人アクションガイド）

★本人用 p.27ページ以降を参照

＊認知症はあっても、まだまだできることがある、本人が活躍していくための本人用のガイド。

＊自分の思いを表していくための具体策や本人自身がまちづくりに参画していくためのステップを、実例を交えてわかりやすく紹介。

＊自治体によっては、冊子を市内各所に常備し、閲覧や普及を図っています。

**＊役所や包括の窓口、医療機関、介護施設、図書館、薬局等**

# 「希望のリレー」を、あなたのまちでも

## 「認知症とともに生きる希望宣言」

＊全国各地で、本人自らが思いを発信する人たちが年々増えてきています。

→都会地でも、小さなまちでも。

＊各地で暮らす本人たちが声を寄せ合い、これからの自分たち、そして次に続く人たちがよりよく暮らしていくための宣言（5項目）を発表しました（「認知症とともに生きる希望宣言」 2018年11月）。

→まちづくりに自分たちが参画しよう、という表明もしています。

＊この希望宣言を、地域で人から人へ伝え、認知症になってからも前向きに生きていこう、という本人、それを応援しようという人たちの輪を広げる「希望のリレー」が広がっています。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

### 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。

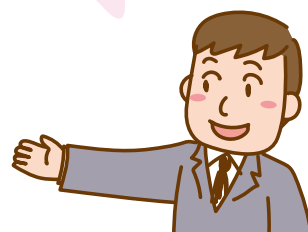
5

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。

これらの冊子を手にしたことで  
「自分も話したい」  
「自分も前向きにやっていきたい」  
という本人や、それを応援する  
人たちの輪が広がっています！



入手してフルに活用しよう！  
JDWG ホームページ  
<http://www.jdwg.org/>



＊ 認知症の施策・事業は数々ありますが、これからの焦点のひとつが、

### 「社会参加」の推進！

＊ 本人が社会参加する過程で、認知症の本人たちが想像以上の声と力を発揮します。

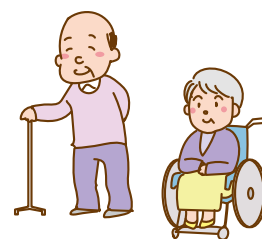
＊ 社会参加に注力することが、本人や家族、地域の人たち、医療・介護関係者、そして行政職員の意識を刷新し、啓発や多様な立場・世代の人の連携・協働、集い場の充実等、様々な波及効果が生まれていきます。



行きたいところがある。  
会いたい人がいる。



やりたいことがある。  
長年培った力を活かし  
役立ちたい。



私たちも！  
認知症が深まっても、  
施設や病院にいても。

## ◆「社会参加」を、地域の中で広げていこう

### ①認知症になってからも、社会参加をあたりまえに

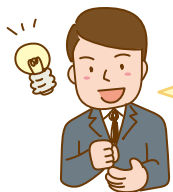
- ＊一人ひとは、長年、社会の一員として地域社会に出かけて過ごし、働き、楽しみ、社会に参加して来た人たちです。
- ＊認知症になってからも、自宅で暮らしている場合はもちろん、施設や病院で暮らしている場合も、社会の一員として「社会参加があたりまえ」という発想を育て、広げていくことが、本人にとっても、そして地域社会全体にとっても活力を保ち伸ばしていくために非常に重要です。

### ②特別なことよりも、一人ひとりが培ってきたこれまでの社会参加の機会を大切に

- ・認知症になっても、一人ひとりがこれまで通り、行きたいところに出かけ、会いたい人に会いに行きながら社会参加を継続できるような環境や支援を整えることが、何よりも合理的！
- ▼本人がこれまで通りの社会参加を続けることに注力せずに、本人のなじみのない(特別な)参加の機会や場をつくっても、認知症の本人にとって、負荷やストレスになり、社会参加の広がりはありません。

### ③これまで通りが難しくとも、本人の声と力を活かして社会参加のチャンス

- ・本人自身の状態や、環境、支援の実情によっては、これまで通りの社会参加が難しい場合もあります。
- ・しかし、そのような時ほど、本人の声をよく聴きながら、地域社会の中で本人がやりたいことができる社会参加の機会を、本人と一緒に一つ一つ、増やしていきましょう。
- ・少人数からでも、本人とともに社会参加の機会を丁寧につくっていくと、その本人の姿を見て、自分も社会参加してみよう！という本人たちが現れ、その積み重ねの中で、本人の社会参加が自治体全体に広がっていきます。



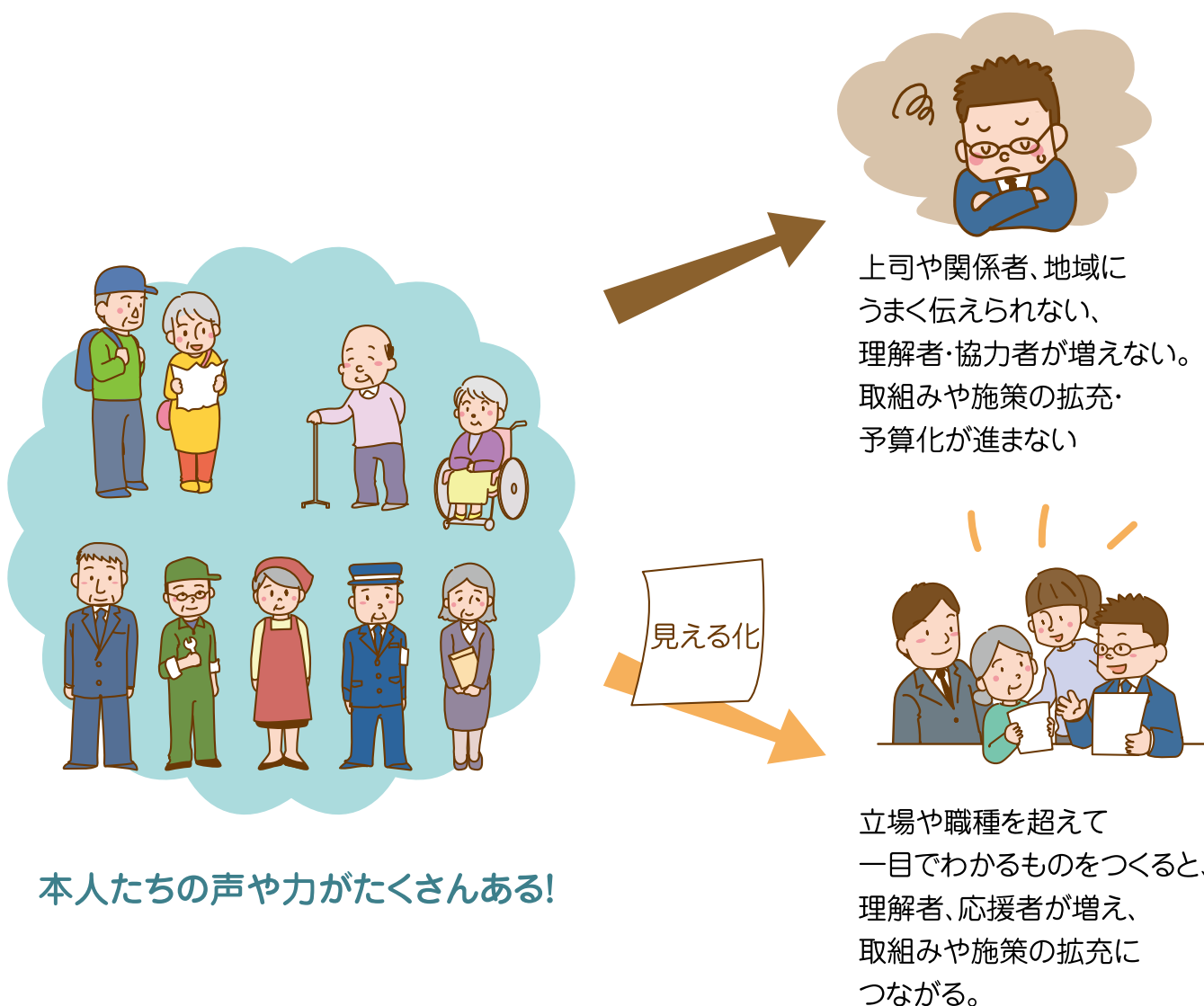
社会参加が鍵だ！  
様々な事業を、本人の  
社会参加につながるように、  
発想ややり方を工夫してみよう。

社会参加って、大人としてあたりまえ。  
本人たちに聴いてみると  
社会参加につながる、  
たくさんの手がかりが得られる！



＊認知症の本人の声と力を活かして施策等を改善する取組みを進めていくと、本人の発信や取組みによって本人と周囲がよりよく変わっていく手ごたえを実感できます。一方、それらは数値で表しにくく、職場内や地域に伝えにくい・伝わりにくい、ということがしばしば起こります。

＊取組みやその意義、成果をうまく伝えて説明力を高め、理解や協力を広げていくためには、本人の声と姿の「見える化」がとても重要です。



## ◆本人の声と姿の「見える化」をていねいに

### ①「本人の声」の見える化を：声のそのままが、インパクトを生む

- ・本人が発した声には、認知症を体験している人だからこそそのリアリティや必要なこと、改善につながる手がかり、取組んだ後の変化（効果）を示す事実が、豊富に詰まっています。
- ・本人の声は発せられた後から消えていってしまいます。声を聞き流さずに、発せられたそのままを記録すること（逐語録）が肝心。

＊簡略化したり、加工してまとめてしまわないこと。

＊いいよどもや語尾、言葉の繰り返し等もそのままに。

- ・本人自身が思い等を書き記している場合もあり、それらも大切に。

### ②声をシンプルに見える化を：ワンメッセージをワンシートに

- ・逐語録をもとに、本人が発した一つのひとつのメッセージを、1枚のシートやカードにしていきましょう。
- ・それらを積み重ねながら、同じような内容を集め、整理してみましょう。

＊同じような内容であっても、一人ひとりによって具体的な内容やニュアンスは異なります。

＊内容の奥行や求められる配慮や支援のあり方等の多様性が浮かび上がり、その後の取組みや改善策を具体化していく大切な素材になります。

### ③その時々「本人の姿」の見える化を：写真、動画等の映像記録を継続的に

- ・取組始めの頃から、取組みに参画する本人の姿を継続的に映像で記録しよう。

＊映像記録が得意な人の協力を得ながら。

＊本人自身が映像の記録係として活躍している場合もあります。

- ・会議や集合場面だけではなく、本人が生き生きと発信・活躍している場面を

### ④メッセージが人に届くように見える化を：関心をひき、こころに響くように

- ・声や姿に見える化した素材を、一目で伝わるように、わかりやすく見える化を。

＊素材をシンプルに活かす。短く、誰でも（子供でも）わかるように

- ・本人のメッセージボードやメッセージ集、写真集、DVDなどにまとめてみよう。
  - ・多くの人が目にできるよう、ディスプレイや共有、利活用の仕方を工夫しよう。
- 例）役所や、公共施設、スーパー、イベント時に展示・映写、配布等

## ★本人の声や姿の記録には、本人と関係を育てながら、了解をえることを丁寧に。

＊「自分のため、地域のために記録を役立てよう」

「自分の声や姿が記録に残って、うれしい」

と記録に賛同してくれる本人が各地で増えています。

＊そうした本人の様子をみることで、家族らの賛同も広がっています。



## ◆声と姿の見える化：

### 本人の声と姿を活かして取組みの改善・拡充へ



本人たちの声を傍らで聴きながらそのままを記録。  
記録していると、本人の中には、自分が書き始める人も。うまく話せなくても、むしろ書く方が、こころの声を表せる人もいる。



1メッセージを1枚の付箋紙に。似た内容でも、その具体やニュアンスは実に様々。  
声そのままであることが、必要なことに気づき、具体的な取組みを先延ばしせずに行に移していく原動力になっている。



本人の体験や願いの声を一葉ずつに書き、ディスプレイ。  
子どもから高齢者まで多くの市民が関心を寄せて立ち止まって見入る。

病気の理解にとどまらず  
本人の理解へと啓発が  
変わっていくきっかけに。



本人たちの声をそのままテーマ別に集約。親しみやすく、よみやすい啓発・普及用の冊子に。暮らしやすいまちをともにつくるための課題整理にもなっている。  
(ひょうごの会 / 兵庫県社協)



一人の本人の発した声をもとに、本人と地域の人、行政が地域で集い共に働く場（育育広場）を共に育ててきている。その経過を、写真が趣味の地域の男性が撮り続け、写真集に。



本人が得意な木工作業を通じて、生き生きと活躍し、地域の人たちとのつながりの輪が広がっていく様子が写真を通じて、一目瞭然。



この場に来れない人たちにも、本人、そして地域の可能性がリアルに伝わり、こうした活動を自治体全体に広げていくための大事な資材。

# 3

## 本人用のガイドを活用し、 本人とともにまちづくりを！

### ◆私たちのまちづくりアクションガイド（本人用ガイド）

＊ 認知症とともに暮らしている地域の本人たちが、

『自分の声や力をもっと発揮していこう！』

『暮らしやすいまちづくりに、自分も参加してみよう』

と前向きになって、実際にまちづくりに参加していくためのプロセスをわかりやすく紹介したガイドです。

＊ まず、行政やまちづくりの推進役の人が、自分事として読んでみて下さい。

＊ そして、地域で暮らす本人、関係者にこのガイドを広め、一人でも多くの本人と一緒に、暮らしやすいまちづくりチャレンジしていきましょう！



## ポイント

- \*このガイドは、実際にまちづくりに参加した認知症の本人たちの言葉や実例をもとに作成したものです。
- \*きっかけがあれば、まちづくりに参加できる人が、どの地域にもいます。
- \*本人たちからの、「どうか、いっしょに！」というメッセージを、あなたのまちでも広げていきましょう。

## 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、一緒につくっていきましょう！

## ①自分が暮らしているまちは…… 2

今、まちの中では……

## ②私たちだからこそ、できることがある 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

## ③暮らしやすいまちを、一緒につくっていきましょう！ 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

## 「希望のリレー」を、あなたのまちでも 24

「認知症とともに生きる希望宣言」 25



私たちのまちづくりアクションガイド

1

## ポイント

- \* 本人たちは、これから暮らしていくための情報を求めています。
- \* 町にある様々な場やサービスの情報を、本人自身にわかりやすく伝え、まちの中には味方になってくれる人たちや場があることを知ってもらいましょう。

### 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。



## ポイント

- \*たくさんサービスや取組があるようでも、本人からみてわかりやすいでしょうか？
- \*また本人にとって、本当に必要なものがあるのでしょうか？
- \*本人たちに、今のまちにあるものを確認してもらう機会をつくり、素朴な気づきや意見を語ってもらいましょう。

## 私たちの目からみると……

- \*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。



## ポイント

- \*自分の思いを伝えていいと思っていない本人や、自身を失いかけて声をあげられずにいる人がたくさんいます。
- \*暮らしやすいまちにしていくなめには、「本人たちの体験や思いが大切であり、それを伝えられるのは、本人であるみなさんたち！」というメッセージを繰り返し伝えましょう。

## 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。



## ポイント

- \*「自分の思いを伝えることが大事な役割」ということを周囲から言ってもらうことで、語り始める人も少なくありません。
- \*それまであまり集まり等に参加しなかった人が、「誰かに役立つためなら」と参加を始めることもあります。
- \*周囲が、「この人は話さない」とか、「参加は無理」と決めつけずに、どんな人にも「思いを伝えて、まちを暮らしやすく」「あなたの力を貸してほしい」と声かけし、チャンスをつくりましょう。

### 自分の思いを伝えて、町を暮らしやすく

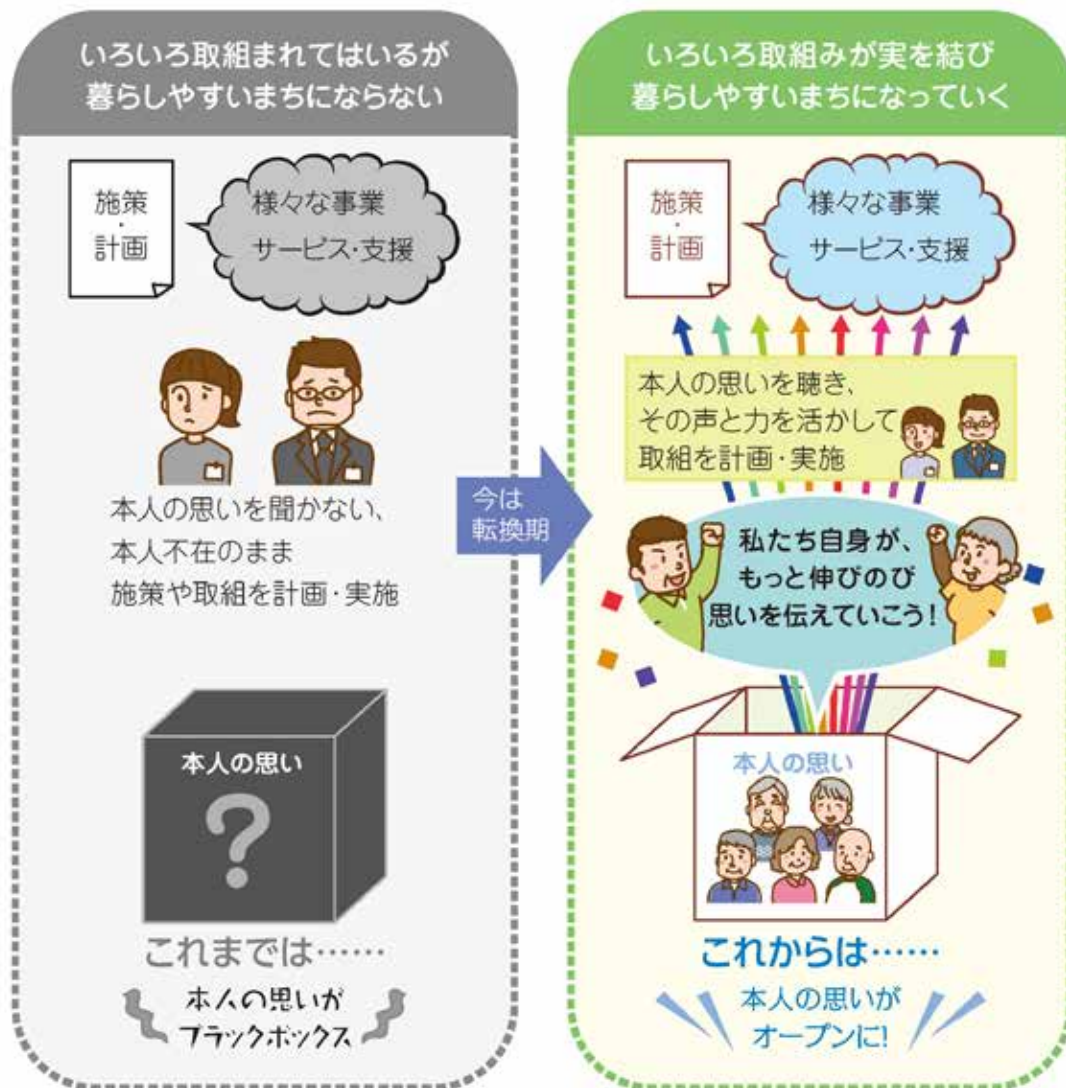
- \*日々の中で思ったこと（気づいたこと）を、胸の中にしまいこまずに周りに伝えていくことは、体験をしている私たちだからこそできる（私たちにしかできない）、これからの大事な役割です。



## ポイント

- \*これまで、様々な施策やサービスが取り組まれてきていますが、その計画や企画段階で本人の思いをきかなかったために、暮らしやすいまちにはなかなかできていません。
- \*これからは、行政や関係者が、本人の声を聴きながら様々な事業・サービス等を進めていく時代です。行政や関係者だけで頑張らずに、本人たちに「思いをオープンに！」という発想を広げていきましょう。

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



## ポイント

- \* 今、全国各地で、本人が思いを伝える活動がひろがってきています。  
場合によっては、身近な地域をよくみると自分の地域でも、本人が思いを伝え始めているかもしれません。
- \* 一方、言葉だけで呼びかけたり周知をはかるだけでは、ピンとこなかったり、動き出せないでいる本人や関係者も、少なくありません。
- \* 具体的な様子を写真や映像を使って一目でわかりやすく伝えると、「自分も、思いを伝えていけるかも」、「伝えてみたいな」と思える人が少なくありません。
- \* 本人たちのチャレンジ例を、ぜひ本人たちにみてもらい、「いっしょにやってみよう」とそっと後押ししてみてください。

## 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、聞いてくれて、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。

## ポイント

- \*ここからは、実際に本人の声と力を活かしたまちづくりの進め方です。
- \*まちづくりといっても、大きなことではなく、本人ができることが、たくさんあります。
- \*最初から全部でなくても、途中の段階からだって、かまいません。
- \*一人ひとり、その人ができるをみつけながら、いっしょにまちづくりの（小さな）アクションを進めていきましょう。

### ③ 暮らしやすいまちを一緒につくっていこう！

～一步一步、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、一步一步、まちづくりを始めています。



自分ができることから、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、一步一步～

- 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

## ポイント

- \*周囲の人たちが、本人を置き去りにしてステップをたどることを焦らずに。  
本人自らが、「自分ができる実感（自信）」を強め、楽しみながら、一步一步進んでいけることが大切です。
- \*「一通りやったらおしまい」ではなく、まちづくりは、やってみながら振り返り、よりよいアクションを展開を、本人と一緒に息長く進めていきましょう。
- \*やってみながら、原点はステップ1の本人の思いです。

## 私たちの声をもとに暮らしやすいまちに



## ポイント

- \*声をだしてみる……とってもシンプルですが、本人にとっては想像以上に勇気がいる一歩です。
- \*本人が声を出意義を具体的に伝えながら、まずは「声を出してみよう」と声かけつづけましょう。
- \*「声を出しても安心」と思ってもらえる、関係や環境づくりが肝心です。



### 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、ちょっと声にだしてみましょう。



## ポイント

- \* 本人が、思いを伝えたくても、なかなかうまく伝えられずに苦しんでいたり諦めたりしている人が少なくありません。
- \* そんな人こそ、自分なりの思いを語ってもらうための支援が必要です。
- \* その際、役に立つのが同じ苦勞をしつつ、思いを伝え始めている本人たちの工夫です。
- \* 本人たちからの下記のメッセージを、地元の本人たちにどうぞ伝えて下さい。

### 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。

## ポイント

- \*「思いを語って」と伝えても、漠然としていて、うまく語れない人もいます。
- \*本人に語ってもらう時には、できるだけ具体的な問いかけをしましょう。
- \*「本人の思い」といっても、このページの図にあるように実に様々なものがあります。これらの「様々な思い」は、本人たちが語りたい、と願っている思いの主なものです。
- \*本人たちが、まず語りやすい思い、語りたい思いは、「やりたいこと、希望」という場合が多いです。
- \*それらの思いを語って、これからへの希望を語り合えた後に、少しずつ「不安や気がかり」を語り始める人が多くみられます。

## 一人ひとりの中にある様々な思いを大切に



## ポイント

- \* あれもこれもではなく、その人なりの思いをひとつから。
- \* 自分だけでは、思いつかなかったり語れない人も、他の人の話を聴いているうちに、自分なりの思いに気づき、自分も自然と話しだす人が少なくありません。
- ★ 本人同士が会って伸び伸びと話しあう機会（本人ミーティングなど）を少人数からでも開いてみましょう。  
参考：厚労省ホームページより「本人ミーティング開催ガイド」を検索
- ★ このガイドのp .44～45 も参考に。



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。



## ポイント

- \* 本人たちが、思いをコトバにするために、様々な工夫をしています。
  - \* 地元の本人たちに工夫を伝え、自分にあったやり方で少しでも思いをコトバにできるよう応援しましょう。
  - \* 地元の本人たちによく聴くと、これら以外にも、様々な工夫をしていることを発見できると思います。
- それらを集めて、地元の他の人たちにも伝えて活かしてもらいましょう。

## 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」、ということを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

免許を返納してから月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。

## ポイント

- \* 本人が参画するまちづくりの、大事なステップです。
- \* まちづくりの活動に「連れてこられた」「楽しかったけどいわれるがままで」という人も少なくありません。
- \* 本人が、主体的に楽しみながらまちづくりに参画していけるためには、いきなりイベントや活動ではなく、まずは仲間や味方と出会い、思いを語り合い、「また会いたいなあ」、「いっしょにやっていきたい」と実感できる体験をすることが、とても重要です。



### 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、仲間に出会って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。



## ポイント

- \* 本人が実際に行ける身近なところを確認し、具体的な情報を本人に伝えよう。
- \* 地元にある場が、本人にとって仲間や味方に出会える場、話し合える場になっていくように、それらの場の関係者とも話し合ってみよう。
- ★このガイドを関係者にも見てもらい、今後のよりよいあり方や一歩ずつできることを、前向きに話し合おう。

## 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、オレンシアなど)



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……

- ・私たちの出会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。



## ポイント

- \* 本人がせっかく語っている思いを、聴いておしまいせず、何らかのアクションにつなげていくことが肝心！
- \* 本人から出た「思い」をもとに、本人と関係者が一緒に、アイデアをどんどん出し合ってみましょう。
  - ★無理、難しい、条件が厳しいなど、後ろ向きではなく、まずは自由にアイデアを出しあってみる楽しみを本人に体験してもらいましょう。
  - ★周囲だけが盛り上げてしまわないように。  
本人なりのアイデアをよ〜く聞きましょう。



### 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。



## ポイント

- \* 話し合いは大切ですが、考えているだけでは先細りしがちです。
- \* 思いをいっしょに話し合う中でうまれた、(小さな) アイディアをもとにできることから、即、いっしょに動いてみること(アクション!)が、まちづくりが展開していくための、重要な鍵です。
- \* 一部の人だけでがんばらず、が鉄則です。様々な人にも声をかけながら。そして、本人たちが(小さなことでいいので)力を発揮して活躍できるように。
- \* アクションに踏み出すことで、仲間や味方が増えていく体験をすることが本人の安心や喜び、自信、さらなる一歩につながります。

## 思いを活かして、いっしょにアクションを!



## ポイント

- \* 本人の思いからアクションが展開された実例です。
- \* アクションが生まれて展開していく流れと同時に、本人や関係者がいっしょに生き生き、楽しそうな様子もぜひ参考に。
- \* 何かしらの思いを抱き、いっしょにアクションを展開できる人が、きっと地元にもいるはず。
- \* 実例をヒントにしつつ、自分の地元でも、本人といっしょに、まずはちょっといっしょに動いてみましょう。

## 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作品を作って活躍。  
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。
- 繰り返しちゃダメ。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。

## ポイント

- \* 本人といっしょにまちづくりを進めるための大事なポイントです。
- \* アクションは本人といっしょにやっても、見直しは本人抜きで、関係者だけでやってしまいがち。
- ★見直しは、必ず（一人でもいいから）、本人といっしょに。
- \* やってみて「本人からみるとどうだったか」、ささいなことでも、本人が声を出せる機会をにつくりましょう。
- \* 本人が語ったことを、そのまま、記録に残しましょう。その記録を本人と関係者、地域の様々な人に伝えることで、次の一步のアイディアやきっかけが生まれます。



### ステップ4

### やってみながら一緒に見直し：次の一步へ

#### 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。



## ポイント

- \*まちづくりに参画してきた本人が強調するポイントです。
- \*ぜひ、地元の本人たち、関係者に、この本人たちのメッセージ）を伝え、まちづくりと一緒に、息長く続けていきましょう。



### 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！



- \*一足先に認知症になった人たちが、前を向いていきいこうとこの希望宣言を発表しました（p.21 参照）。
- \*認知症になってからも、一人ひとり、たくさんの可能性を秘めています。認知症が軽度の人はもちろん、中等度になっても。若い人はもちろん、超高齢の本人たちも。
- \*この希望宣言を、地元の一人でも多くの本人たち、関係者に伝えて、いっしょによりよい暮らしをつくり、そしてまちづくりを展開していく人たちを増やしていきたいでしょう。

- \* 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）。

ともに希望をもって  
自分らしく暮らせるまちに

## ポイント

- \*この希望宣言の一つひとつをもとに、本人といっしょに話し合ってみましょう。
  - ・日々、やりたいことは。
  - ・この先、やってみたいことは、などなど (p.40 参照)。
- \*言葉で尋ねただけでは、こたえなかった人が、この宣言文を目にしたことで自分なりの思いを、表し始める人がいます。
  - ・少しずつ、ゆっくりと、一人ひとりが声をあげることを待ちながら。
- \*この宣言文をもとにしながら、地元の本人たちが語ったことばそのまま地元版の「希望宣言」をつくる地域もあります。
  - ★地元の人たちが、地元のことばで、地元ならではの「希望宣言」をいっしょにつくっていきましょう。
  - ★そのこと自体が、あなたのまちのまちづくりの大事な一歩。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

## 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/>

# 本人とともに進める認知症施策改善ガイド

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

発 行：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ  
発行日：平成31（2019）年3月

