

都道府県・市町村向け

認知症施策を本人参画で ともに進めるための手引き

概要版

目次

手引の対象とねらい	1
本人参画の目的と意義	2
本人たちの参画への思い.....	3

本人参画を進めるためのポイント

わがまちで本人参画に向けて、理解しておきたいこと

1. 本人は暮らしやすい地域をともに作る、欠かせない一員	5
2. 本人の声を様々な場面で聴く・対話する	6
3. 本人との関係づくり.....	7
4. 組織内の意識合わせ.....	8
5. 本人自ら参画したいと思える配慮や工夫	9
6. 本人が発信しやすい環境づくり	10

手引きの対象とねらい

令和6年1月に「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、令和6年12月には政府の「認知症施策推進基本計画」が公表されました。それをもとに、いよいよ各自治体が、計画づくりを本格的に進めていく段階となりました。

基本法そして政府の計画では、都道府県計画・市町村計画の策定にあたっては、「認知症の人及び家族等の意見を聴く」とされています。今後は、施策策定とその後の実行・評価・改善のすべてにおいて、本人参画が不可欠となってきています。

本手引きは、都道府県、市町村で認知症施策に関わる職員や関係者の皆様が、本人参画の目的や意義、進め方についての理解を深めていただき、円滑に、そして少しでも負担少なく、認知症施策を本人参画で進めていかれることを後押しするために作成いたしました。

本手引きは概要版ですが、ぜひ本編も参考にしていただきながら、貴自治体の地域特性や進捗状況に応じて、誰もが自分らしく暮らせる地域づくりが進んでいくことを願っています。

なお、この手引きは日本認知症本人ワーキンググループが受託した老健事業で作成し、多数の本人たちとともに作り上げました。ぜひ、皆さんの地域でも本人と一緒にご覧いただいたり、話し合っただけであれば幸いです。

本人参画というとすぐに「人を探さなければ」という話になるが、“参画”にも様々な方法がある。

どうしても公務員は「待ち」の姿勢になりがちだが、この仕事を10年やってわかったことは、待っているはダメだということ。

ひとりに丁寧にかかわって考えていくことが発端になるかもしれない。その人を尊重しながら、地域に広げていけたらよい。

認知症の人に対するイメージや理解は「支援者」や「接する人」の「体験」「実感」に大きく左右される。ケアを施される人として出会うか、一人の人として出会うか。また、その先、地域と一緒に歩いていけるか、つながれるかだ。

「参画」は突然できることではなく、日々の積み重ねの先にある。「認知症の人のため」ではなく「認知症の人も含めて一緒に地域のことを考えよう」という姿勢が大事。

* 「施策への本人参画」に関するグループディスカッションでの自治体担当者の声（2024年10月24日）

自治体や関係者だけで頑張り過ぎずに、地元の本人と一緒に取組を進めよう！

用語について

この手引きでは、今年度実施した本人及び自治体関係者等へのヒアリング調査結果及び委員会等の議論を経て、次のように定義しています。

本人 …………… 認知症（脳病変等による認知機能低下に伴う生活障害）をもちながら暮らしている人。
（軽度認知障害の人や認知症の疑いのある人も含む）

本人参画・参画 …… 本人が認知症経験者として、よりよい暮らしや地域を共につくっていくために、体験や思い、望みや意見等を表し、自ら関わること。集められて、受け身的に参加することとは、区別して用いる。

パートナー …………… 専門性や資格の有無ではなく、本人と同じ目的を持って活動を共にする人であり、本人が安心・信頼している人。

本人参画の目的と意義

本人参画の目的

本人参画の目的は「認知症になってからも、希望と尊厳を持って暮らせる社会」を本人と共につくることです。そのためには、認知症をもちながら暮らす本人に「本人にしか分からないことを聴く」ことです。「本人の声を聴く」ことがすべての出発点です。

本人参画の意義

本人たちが感じていること、求めていること、大切にしたいことを関係者が共有し、それを守り、実現するために何をすべきかを一緒に考えることで、これまで気づかなかった様々な観点から暮らしやすいまちづくりにつなげていくことができます。

本人参画のメリット

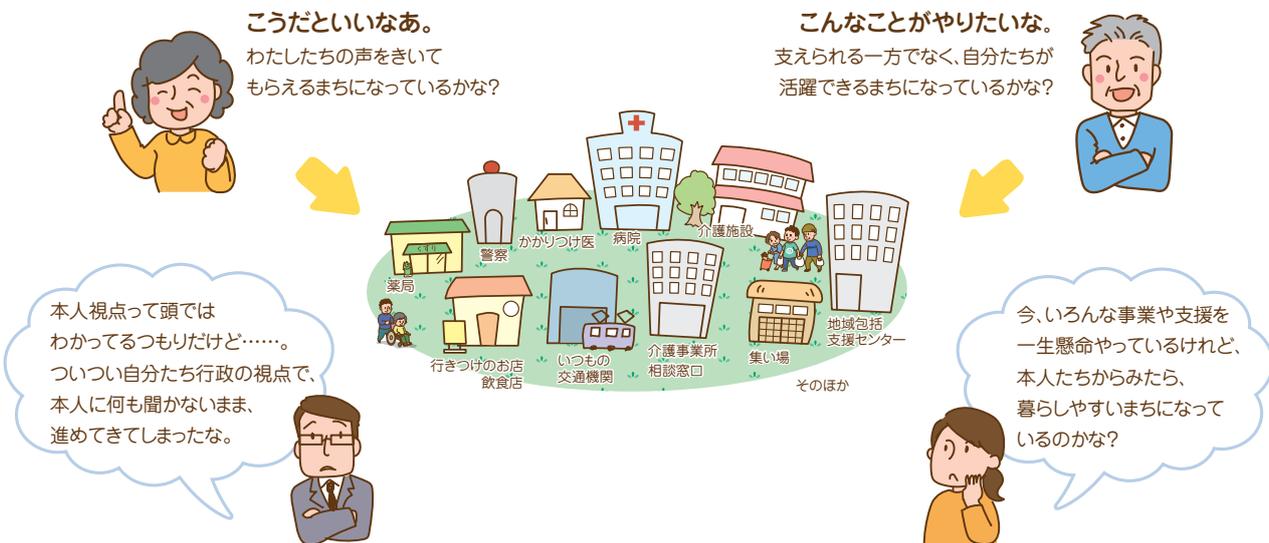
本人にとってのメリット、自治体にとってのメリットがあり、両方のメリットを理解しておくことが必要です。どのような効果が期待できるのかを知っておくことで、本人の声に裏付けられた説得力のある施策の提案が可能になります。

本人参画に取り組むメリット

本人	自治体
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 社会参画の機会を得られる ✓ 自分の思いや意見を表出できる ✓ 共生社会の実現に向けて参画できる ✓ 失っていた自信を取り戻せる ✓ 自分の役割や活力を見出せる ✓ 経験を重ねて伝える力（発信力）が高まる ✓ 認知症になってからの新たなやりがいを得られる ✓ 仲間が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 行政視点から本人視点に変わるきっかけになる ✓ これまで気づかなかった必要な事が見えてくる ✓ 優先順位をつけやすくなり業務の効率化に役立つ ✓ バリアフリーにすべき具体的なことがわかるようになる ✓ 本人を起点にすることで、立場や職種を超えて関係者のベクトル合わせがしやすくなる ✓ 認知症の人への理解が深まる

- ✓ **説得力のある施策の提案ができる**
- ✓ 本人参画が始まると、前を向いて生きようとする本人が増えてくる
- ✓ 一人の本人の参画が、次に続く本人にエネルギーを与える
- ✓ 新しい認知症観を広めるきっかけになる
- ✓ **本人起点での、効果的な施策になる**

地元で暮らす認知症の本人から、わがまちを見てみると……



本人たちの

こんな場であってほしい

- 堅苦しい場では言葉が出ない。安心できる場所で参画したい。
- 行政には本人が集える場づくりや機会を作してほしい。



関係性を大事にしたい

- 参画を進める以前に、自治体や関係者との信頼関係がつけられていることが大事。
- 施策づくりへの参画は、自分たちも対等の立場でそこにいるのだと思う。
- 認知症だからといって、過剰に気を使う必要はないと思う。個別に異なる本人の状態を理解しておくことが大事だと思う。
- 自治体担当者とはいつでも気楽に、直接話せるような関係性があることが大切。



自分たちが主体的に考え、声を出したい

- 本人同士で話していると自分たちのことを自分たちで考えられる。行政に伝えたいことも見えてくる。
- 本人ミーティングで話したことを市につなぐことだって本人参画の1つだと思う。
- 自治体に使われるのではなく、自分自身がやりがいと意義を持ちながら参画することが大事。

コラム

みんなで取り組もう！

私は行政から声をかけてもらい、認知症施策に関する様々な会議で自分なりの思いを話してきました。最初から上手く話せたわけではないけれど、頑張ってきたのは認知症の本人たちと一緒に、仲間としての輪を広げながらやってきたからだと思います。自分だけの力ではなく、行政と本人、支援者等が三位一体となって進めてきたからこそできたことだと思います。そして、基本法ができたことで、さらに自分たちの後押しをしてもらえたような気がしています。私たちに「頑張れ」と言ってくれているような気がしています。(本人)

参画への思い



(2024年10月24日 「施策への本人参画」についてのグループディスカッションにて)

- これまで、自分が望む方向に進むために人とつながり、一緒に考え、仲間を増やしてきた。
- 自分たちが行政に伝え続けてきたことで、自治体担当者の方から話を聞きにきてくれるようになった。信頼関係ができて応援してくれるようになった。

参画を広げるために 応援してほしい

- 本人の誰もがそれぞれに思いや願いを持っている。施策への参画に関心を持ちながらも、不安で踏み出せない人がいる。そうした人の背中を押して一步踏み出していくための働きかけが大事だと思う。

こんな配慮をしてほしい

- 委員会や会議に呼ばれて発言を求められることがあるけれど、急に聞かれても混乱して何を話せば良いかわからなくなる。私たち本人は、事前打合せや分かりやすさの工夫があることで、参画しやすくなることを知ってほしい。
- 参画してほしいと言っておきながら、自分たちが知らない間にもものごとが決めてしまおう。その後の連絡ももらえない。
- 施策づくりの場に行っても、関係者の認知症観がそれぞれ異なっていたり、自分たちへの対応が異なっていたりして戸惑うことがある。
- 本人の言葉に対して、すぐに「ダメ」とか「無理」と決めつけず、どうすれば可能になるのか一緒に考えてほしい。

コラム

様々な関係者と私たち本人がともに取り組むことでよりよいまちに！

目指すべきは、専門職の立場であっても、介護家族の立場であっても、友人の立場であっても、自分が認知症になった時に、自分らしく暮らしていける地域にしていくことではないかと思う。新しい認知症観の前提に立てば、「暮らしている地域の皆さんが認知症になることを怖がらなくなった」とか、「認知症の人が間違いを恐れずにチャレンジできる」というようなことが施策の成果になってほしい。

(本人)

- 暮らしやすい地域づくりを進めていく上で、本人は欠かすことのできない存在です。
- 本人参画を進める上で、参画する本人を支援の対象とみなすのではなく、施策に関わる担当者や関係者と対等に捉えていくことが重要です。

- これから取り組む地域づくりは、認知症をもちながら暮らす本人が何を思い、何を求めているのかを知らずにスタートすることはできません。新しい認知症観に基づいて「本人に聴いてみよう！」というのが、この「本人参画」の根本にある考え方です。
- 「本人にしか分からないことを本人に聴いて施策に活かす」という本人参画の意義を最大限に発揮するために、たとえ自治体として施策の方向性を想定していたとしても、本人を起点とする新たな観点からその想定を見直す柔軟性が大切です。

気づけるのは、私たち本人

- * 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本人です。



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あげばいいか、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。

2

本人の声を様々な場面で聴く・対話する

- 本人が会議や委員会等へ出席することを「本人参画」と捉え、「本人が見つからない」と悩んでいる自治体担当者は少なくありませんが、本人参画には様々な方法があります。
- どのような方法なら参画しやすいのか、本人と相談しながら参画のチャンスを広げていきましょう。

- 調査によると8割超の自治体が「会議等への出席に限らず、多様な参画方法を柔軟に考える必要がある」とする一方で、半数超の自治体は「委員会や意見聴取以外の参画方法が思いつかない」という現状があります。
- 本人参画の出発点は「本人の声を聴く」ことです。難しく考えがちですが、実は私たちは日頃から様々な本人の声を聴く機会や場に接しています。下記を参考に、身近に多様な機会や場があることを再発見し、自治体の状況に応じて柔軟に取り組みましょう。

そうか、うちのまちにも
本人の声を聴ける
いろんな機会や場があった！



① 本人が集まる機会や場を活かす

地域の中には既に、お店や飲食店、カラオケ、公園やお寺、老人クラブやサロン等、本人が集まる様々な機会や場があり、認知症カフェや本人ミーティングなども増えています。これらの機会や場を活かし、「本人の声」を見える化し、関係者と共有していきましょう。



本人ミーティング



本人相談会、
オレンジドアなど

② それぞれの接点を活かす

自治体の窓口担当者、認知症地域支援推進員、地域包括支援センターの職員等、現場には様々な場面で本人に関わっている専門職や地域の人があります。それぞれが聞いている本人の声を共有する機会やしくみを作ることで、関係者間で情報共有がしやすくなります。



自治体の相談窓口

地域包括支援センター

③ ケアサービスの場でとらえた声を活かす

本人参画は、サービスの質をより良いものにし、自分らしく暮らすことを目指すための取組でもあり、ケアサービスの提供現場に極めて密接に関わる取組です。サービス事業所の職員にも、研修会や連絡会等の機会を通して、本人参画が意図することを伝えていくことが大切です。日常的に本人に関わっている多くの専門職がキャッチした本人の声を共有する機会や仕組みを作っていきます。

行きたいところ、
会いたい人がいる



④ 調査等による本人の声を活かす

既に行っているアンケートやツールを使って、広く本人の声を集めていく方法もあります。自治体では介護予防日常生活圏域ニーズ調査や在宅介護実態調査など、住民を対象とした様々な調査が行われています。大切なのは、本人に困りごとだけを聞くのではなく、認知症になってからも生き生きと活躍し続けられるために何があったらよいのか、そのヒントを見つけられるようにすることです。



⑤ 会議や委員会等を活かす

軽度の認知症の人や若年性認知症の人に限定して候補者を探すのではなく、環境を整え、本人へのサポートの仕方を工夫することで多くの本人の参画が可能になります。これからは自治体の従来型の型に本人をはめるのではなく、本人が参加しやすい会議のあり方を考えることが大切です。



3 本人との関係づくり

- 本人が「なじみの人がいるから安心できる」と思えるような環境をつくり、率直な思いや意見を言ってもらえる自治体職員や関係者との関係を築くことが大切です。
- 本人とともに楽しく過ごし、立場や職種を超えて人と人との自然な交流を大切にしていく中で、本人の本音や自然な姿に触れることができます。その関係性は、自治体のビジョンや考えを本人に伝えたり、本音で議論していく上でも大切なことです。

- いきなり本人に会いに行くのは難しいという場合は、本人と直接関わっている専門職、民生委員、ボランティア等から情報を集めたり連携しながら、少しずつ本人との距離を縮めながら関係を築いていきましょう。
- 「現場に出ることは担当外」という意識や職場の雰囲気、上司の理解が得にくいこともあるようです。しかし、暮らしやすい地域に必要なことは本人に聴かないとわかりません。
- 認知症施策の担当になってから本人に出会い、本人の前向きな姿に触れる機会が増えたことで、認知症観が変わった自治体職員が増えています。新しい認知症観への転換は、本人とともに取り組む上で必要なことです。

自治体職員の認知症観が変わったきっかけ

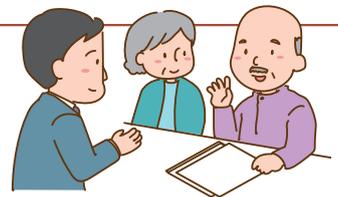
都道府県

- ・ 認知症の方々が自身の想いを語る場面に立ち会い、自身の言葉で伝えたい思いや意見を話せることを初めて知った。
- ・ 本人の思いを聴くことは、認知症をわがごととして捉えることにつながり、希望をもって生きることができると伝わってきた。
- ・ 認知症になったら何もできず、正確なコミュニケーションがとれないと考えていたが、本人に会い話をすることで必ずしもそうではないと分かった。

市町村

- ・ 「認知症になったら人生は終わり」と考えていたが、本人と直接話をして「認知症になっても明るく前向きに暮らすことができる」という考えが変わった。
- ・ 家族からは「本人は話さないと思う」と聞いていたが、本人ミーティングで自らの体験や思いを話している姿を見て、症状が進行している方であっても本人の思いを聴くこと、本人と向き合うことの大切さを感じた。
- ・ 本人に「困っていること」「できないこと」を尋ねると表情が暗くなるが、「やりたいこと」「できること」を一緒に語り合うことで関係性が格段に良くなった。支援者ではなく協働するパートナーだと考えることができるようになった。

本人とよりよい関係をつくるために



本人のイメージを見直そう！

「意見を言ってもらえそうな本人がいない」という悩みは、多くの自治体に共通する課題です。参画できる本人のイメージが、認知症が軽度の人や若年性の人限定して探している自治体も多くありました。本人の状態は一人ひとり異なり、必要な配慮や工夫も異なります。大切なのは参画したいと思う本人の気持ちを尊重し、その人の状態に応じてどうしたら参画できるのか、その方法や工夫すべき点を本人と一緒に考えることです。

地域資源や本人の情報を知ろう！

まずは、地元のことを知る各関係機関や専門職などつながり、地域で本人が集う場所や活動等の情報を集めるなど、資源の棚卸をしてみましょう。本人の情報も含めて、どのようなところに本人が集まり、どのような活動をしているのかを知るだけでも、本人参画やその後の施策の進め方の手がかりになります。

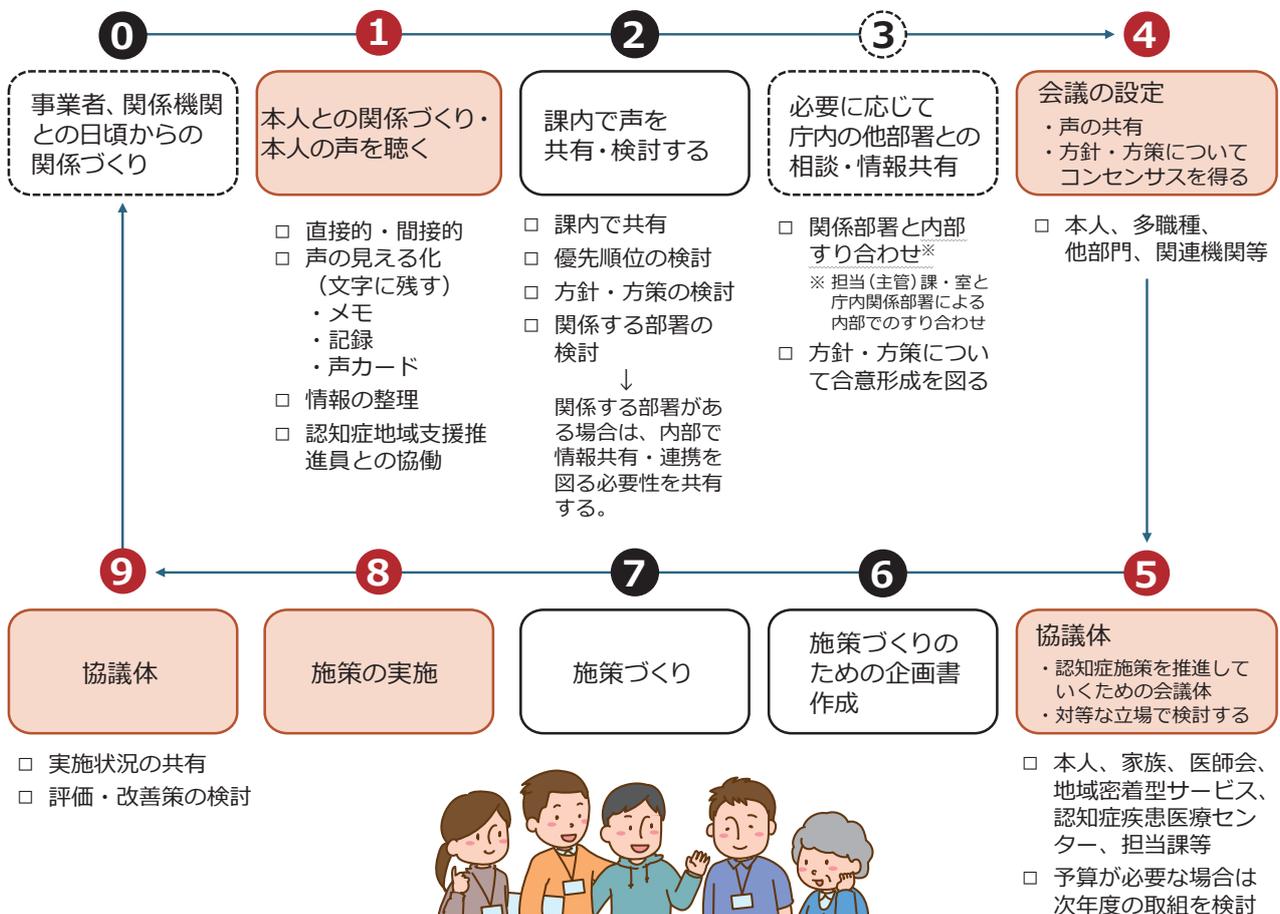
4 組織内の意識合わせ

- 本人のところへ出向く際は、同僚や上司と一緒に出かけましょう。
- 本人との交流は、新しい認知症観に関わる様々なことを気づかせてくれますが、その気づきを担当者一人で抱えていては組織の合意形成に結びつきません。より多くの職員や関係者と共有することを積み重ねていきましょう。

- 自治体担当者が抱えている困難や課題に、「庁内・関係機関・専門職等との意識合わせ・協力関係」があります。具体的には、全庁的に認知症施策が浸透していない、認知症に係る事業が分断的で連携しにくい、などがあります。
- 調査によると、本人の意見を聴く必要性を課内全体が理解しているのは、都道府県74.5%、市町村49.0%で、他部署を含めた理解は、都道府県46.8%、市町村18.9%と、組織内の意識合わせが困難な現状があります。
- 「本人にしかわからないことを本人に聞いて施策に活かす」には、まずは自治体職員が新しい認知症観を共通認識として持つ必要があります。新しい認知症観は、本人に会い、対話する体験により培われていきます。同僚や上司とも共有する機会を広げていきましょう。
- 本人の声を施策に活かすには、一例ですが次のようなプロセスがあります。本人参画を個別の取組としてではなく、施策全体の流れの中に組み込んでいくイメージを持つことが大切です。

本人の声を施策に活かすプロセスの一例

プロセスの中で、①、④、⑤、⑧、⑨ は本人が参画する部分を示しています。



5

本人自ら参画したいと思える配慮や工夫

- 自治体として何を目標そうとしているのか、なぜ本人とともに施策づくりを進めたいのか等、自治体のビジョンや考えをわかりやすい言葉で伝えることが大切です。
- 認知症が進んでいる人にも自治体の考えをきちんと伝えることで、一緒にやってみたいと呼応してくる本人も少なくありません。
- 参画したい気持ちがあっても、たった一人で意見を言うのはハードルが高いことです。本人同士がつながり、対話する機会を持ち、仲間として参画しやすくするための具体的な環境づくりを進めていきましょう。

本人・関係者に参画の機会を伝えよう

- 調査によると、自治体が本人と一緒に施策を進めようとしていることを本人に伝えている割合は、都道府県が8割超、市町村では3割超となっています。前向きな気持ちで参画する本人を増やしていくためにも、より多くの本人に参画の機会があることを伝えていく必要があります。
- まずは、様々な機会を捉えて「暮らしやすい地域づくりを本人とともに進めたい」という自治体の考えを本人たちに伝えていきましょう。そして、なぜ本人と一緒に施策を進めたいのか等の自治体の考えを本人たちと共有しましょう。その呼びかけが参画したいと思う本人の背中を押していくことにもなります。また、自治体にとって、本人たちは意見を聴取する対象ではなく、ともに施策を進めていくパートナーであるというスタンスを伝えることが大切です。
- 本人の参画の可否を家族や関係者が決めてしまうことがあります。介護サービス事業者等を通して参画を呼びかける際にも、職員の判断で候補者を決めていたり、職員の都合で断ることもあるようです。本人参画は、決して周囲が決めることではないはずですが、本人の意思や意向を尊重する新しい認知症観の浸透は未だ途上段階です。担当者は、あきらめずに一步一步前に進めていきましょう。



コラム

お互いあきらめないことが大事！

本人はそれぞれ意思を持っているし、自分なりの言葉でその思いを発信しているのに、なかなかそれに気づいてもらえない。その思いを表明する機会もないし、認知症の人の意見など誰も聞いてくれないと思っている本人も多い。

自治体職員も専門職も、「参画できるような本人が見つからない」と言ってすぐにあきらめてしまうけれど、それはたぶん、「話ができる認知症の人」とか、「意思表示が上手な人」を集めようとしているからだと思います。

本人が話を聞いてほしいと思った時に、自分からあきらめてしまうことがないように、自分には無理だと思ってしまうないように、認知症の人の小さな声にも耳を傾けてほしいと思います。大切なのは、行政も本人もお互いに「本人参画」をあきらめないことだと思います。(本人)

6 本人が発信しやすい環境づくり

- 認知症の有無に関わらず、誰もがいきなり施策への参画ができるとは限りません。認知症になってから、何事も周囲に決められてしまうことが多い本人にとってはなおさらです。声を出そうとする本人にとってのはじめの一步は、とても悩み勇気がいることです。
- 既に様々な場面で発信をしている本人の多くは、地道な活動を通じて自分の考えを話したり、議論したりする経験を積み重ね、時には上手いいかない苦い経験を持っている人たちです。本人は経験を積むことで対話の対応力がつき、他の本人と話すことで、さらに声を出しやすくなります。

本人自身の意識を変えることも必要

- 本人参画が実質を伴っていくためには、自治体側の努力だけではなく、本人自身が意識を変えていく必要もある、という意見が本人から寄せられています。
- これまで、自治体職員も専門職も認知症の人に対して支援の対象として関わり、本人たちも「支援される」ことを当たり前を受け止めてきた部分があります。「支援する・される」の関係の中で、自分の気持ちを言葉にし、意見を交わして議論するような経験を持つ人は極めて少数ではないでしょうか。まずは本人自身が、自分の気持ちを発信する小さな体験を積み重ねて、発信することに慣れる必要があると思います。学びや他の人との対話から、本人参画の意味を体感できるような経験を積み重ねていきましょう。
- 暮らしやすい地域を実現していくためには、施策への本人参画を継続的な取組にしていくことが重要です。本人ミーティング、ピアサポート、啓発活動等、自治体が様々な機会や場を通して本人の発信を応援していきましょう。



コラム

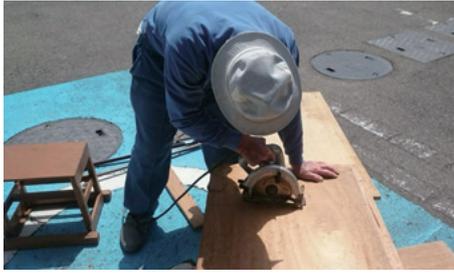
思いを言葉にする経験を増やすことで力が発揮できる！

色々な議論の場や、その会議の場以前のところで、本人が自分の思うことを様々な人と話す、議論していく、思いを伝え合う経験を積み重ねていかないと、本人の力を発揮することはできないと思います。

鳥取の場合は、長年、本人ミーティングをやりながら、議論したり、議論に加われなくても意見を聞くということをしながらか「本人参画」の経験を積み重ねてきました。そうした過程を通して本人参画がどういうことなのか、本人自身が理解できるようになるという経験をしてきました。だから、やはり日頃から、ただ単に本人が楽しく集まれる場を提供するというだけではなく、小さなこと、日々の生活のこと等を語り合うということ、そういう場を増やしていくことを進めながら、本当に本人が安心して語れる場をつくり、回を重ねていかないと、なかなか本人参画は進まないと思うのです。(本人／藤田 和子)



あなたのまちにも、まだまだ活躍できる人がいます！



80代の元大工さん。近所の介護事業所で作業を依頼し、電気ノコギリもこの通り、まだまだできる。



甲子園を目指す高校球児を応援しようと、地域のデイサービスや施設のみんなで千羽鶴を作り、交流。



元書道教室の先生。グループホームに入居後、職員の後押しで書道教室を再開。自信と安定を取り戻した。



本人2人が小学生に伝える。「認知症になっても何も変わらんで！」



元小学校の先生。毎年、高校生に認知症を授業で伝えている。



元高校の英語教師。「認知症とともに生きる希望宣言」の英訳に取り組んでいる。



本人ミーティングで互いに経験を語り、しだいに表情が和らいでいく。



認知症疾患医療センターのオレンジカフェで、本人が本人の相談にのる。



仲間と運送の仕事。失敗しながらも挑戦する姿を通してリアルに発信！ピアサポートも展開中。

私たちの思いを伝えていくと、
暮らしやすいまちにつながっていくよ



みなさんの思いを聞いて
今、何が必要なのが
具体的にわかって
とても助かりました



自治体職員
支援関係者

令和6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
共生社会の実現を図るための施策への認知症本人参画のあり方の調査研究事業
「都道府県・市町村向け認知症施策を本人参画でともに進めるための手引き」

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：令和7(2025)年3月