

令和7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
中・重度の認知症の人の本人発信・参画に関する調査研究事業

自治体担当者・関係者向け

「本人の声」を起点とした 地域づくり・計画作りの手引き

～中・重度の認知症の人の思いと力も生かそう～

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

この冊子のねらい:自治体担当者・関係者の皆様へ

- 「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(以下、基本法とする。)の施行から2年余りが経過しました。認知症施策を進めるうえで、認知症本人の声を起点にすることは必須であり、本人の声を施策に反映していくことは、**共生社会の実現に向けた重要な基盤**です。
- そのために、全国各地の自治体で本人の発信や参画を推進する動きが活発になってきていますが、軽度の認知症の人に偏りがちであり、『中・重度の人の発信や参画は難しい』『それは無理』という担当者の声も多く聞かれています。
- この冊子は、「軽度の人はもちろんのこと、中・重度になってからも本人が発信・参画しながら、よりよい地域づくりや施策・計画づくりをともに進めていく」ことを、行政が推進・実践していくための指針やポイントを示した手引きです。
- この手引きを、地域で暮らす**中・重度の人たちの声も生かしながら、ともによりよく暮らせる地域をつくる施策(特に、今進めておられる次期の計画づくり)**を進めていく参考にしていただけたら幸いです。
- 行政担当者・関係者のみなさまが**中・重度の本人の声に耳を澄まし、本人とともに進む姿勢を示すことは、地域のさまざまな人たちに「新しい認知症観」の理解を実際に広げていく大事なきっかけにもなります。**

* この冊子は、令和7年度に実施した「中・重度の認知症の人の本人発信・参画に関する調査研究事業(老人保健健康増進等事業)」で実施した調査や検討の結果をもとに作成しました。

本人の声とは

- 「本人の声」と聞くと、会議で意見を述べることや言葉で意思を伝えることを思い浮かべがちです。しかし、認知症の人の声(思い)は言葉だけに表れるものではありません。
- 中・重度の認知症の人は、言葉だけでなく、言葉にならない声、表情やしぐさ、視線、行動、人との関わりの中で見せる反応など、多様な形で自らの意向を発信しています。

全国各地で中・重度の人が発信・参画して暮らしやすいまちを一緒に創っています



本人ミーティングで



認知症カフェで



グループホームの運営推進会議で



サロンで



戸外の活動で

私たちは、中・重度になっても発信・参画を続けたい！



私たちの生活は続いている

- ・ いきなり中・重度になるわけではありません
- ・ 中・重度になると活動が途絶えるのは「周りが止める」から
- ・ 施設やグループホームに暮らす場合も、「自由に外出したい」「散歩を続けたい」をあきらめたくない
- ・ 介護や医療の専門職の認知症観を変えてほしい

そのためにあってほしいこと

- ・ 「リスクがあるからやめる」ではなく「どうすればできるか」を一緒に考えてほしい
- ・ 施設入所者も地域住民、地域と施設がつながり、本人が自分らしく希望を持って暮らせる環境を整えてほしい
- ・ 本人がどんな人で、何が好きかを知ることが、発信の継続につながる

(2025年11月12日・13日「中・重度の本人の発信・参画」についてのグループディスカッションにて)

私たちは、中・重度になっても発信・参画しています！



利用者は男性が9割（認知症デイサービス）



高校の授業に協力（小規模多機能）



子ども食堂でボランティア



商品開発をグループホームで協力



認知症ケアパスを見直す



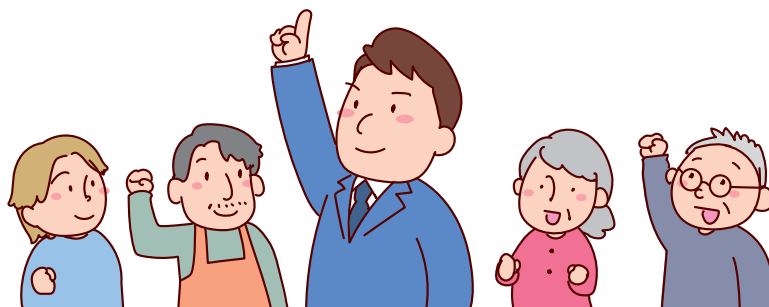
施策の評価にグループホームから参画
(令和7年度研究事業の調査結果より)

1

わがまちの認知症施策・計画づくりにおける 3つの指針 ～指針を掲げ、関係者等にも共有しよう～

- 1 中・重度を含むすべての認知症の本人の発信・参画の可能性を重視し、施策推進の出発点とする
- 2 本人の声を施策づくりの中心に置き、現場での対話と協働を深める
- 3 本人の思いが早期から最期まで、継続して生かされる仕組みを整える

- 各自治体が施策・計画づくりを進めていく上で、まず指針を明確にすることが重要です。
- 指針は、計画の策定だけでなく、その後の実行段階や日常の取組において、医療・介護・福祉等多様な専門職や、本人、家族、住民、企業、行政等が、同じ方向を向いて協働するための大切な羅針盤となります。
- 認知症を自分事としてとらえ、軽度の時期はもちろん、中・重度になってからの暮らしまで見据えた指針を掲げ、関係者や住民等と共有しながら、施策・計画づくりや日常の取組をともに進めていくことが大切です。

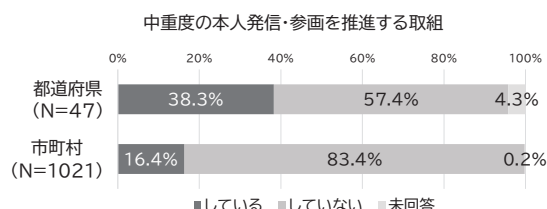


1

中・重度を含むすべての本人の発信・参画の可能性を重視し、施策推進の出発点とする

本人の声が出発点

- ・ 施策を推進する際に、住民の声を聴き、生活実態を踏まえて施策を設計することは基本です。
- ・ 65歳以上の約3割が認知症あるいはMCIになる中で、認知症施策を進めるには、本人の意向を尊重し、その声を施策に反映していくことが重要です。
- ・ 基本法で示された通り、自治体は本人の思いや意見を丁寧に受け止め、施策に適切に反映する責務があります。
- ・ ただし、認知症の人は施策につながるような意見をそのまま言語化できるとは限りません。中・重度の認知症の人の意思表示は、言葉だけでなく、表情やしぐさ、視線、行動などの「言葉にならない声」を含む多様な形で表れています。



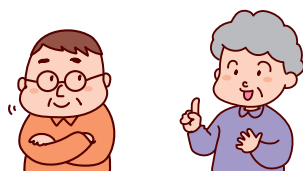
- ① 認知症が軽度の頃はもちろん、中・重度になってからも、本人は個性と固有の能力、その人なりの意向を胸に秘めています。



- ② 本人は自分なりの意向を日常生活の中で何らかの声として表しています。



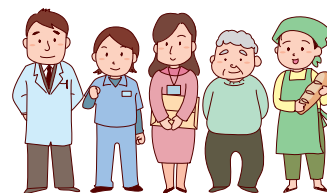
- ③ 声を聴いてくれる人がいると、本人はより発信しやすくなります。



- ④ 中・重度の本人の声もとらえて、暮らしや施策・計画作りに反映させていきましょう。



- ⑤ 本人の可能性を大事にしたい、という自治体担当者の姿勢が、関係者や地域の様々な人の意識を変え、前向きな動きが広がっていきます。



本人参画の定義

本人が認知症経験者として、よりよい暮らしや地域をともに創っていくために、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いる。

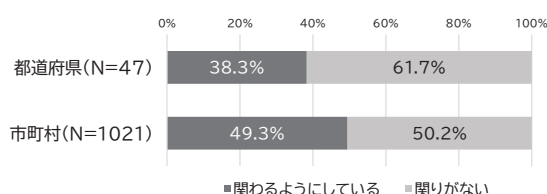
2

本人の声を施策づくりの中心に置き、 現場での対話と協働を深める

現場でともに考えよう

- 本人の声を、日々の暮らしの中でとらえ、本人のよりよい暮らしに生かしているケア現場が各自治体にあります。そうしたケア現場の職員等と関わるようにしている市町村も半数近く見られています（右図）。
- ケア現場と自治体担当者がつながりを強め、中・重度の本人発信・本人参画をともに進めていきましょう。

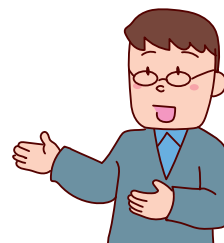
中・重度の本人の意向を把握するためのケア現場職員等との関わり



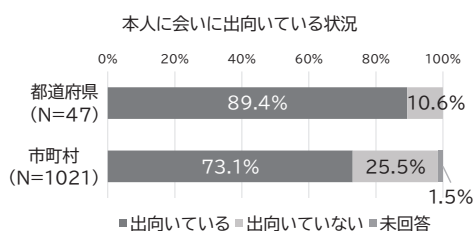
- ① 本人に役立ち、ともに暮らしやすくなるための施策・計画づくりを進めるためには、本人の声を中心におき、本人の視点で見直ししながら検討していきましょう。



- ② 自治体担当者や認知症地域支援推進員等が、中・重度の本人が日頃過ごしている場やケア現場に出向き、本人と出会い、その自然な声や姿に直に触れることが何より重要なことです。



- ③ 本人と出会い、自然な声や姿に触れることを共通の指針とし、担当者や推進員等が現場に出向くことがあたりまえの職場環境を作っていきましょう。



- ④ 地域のケア現場等には、日常的に中・重度の本人の声を大切に活かしている人たちが必ずいます。その人らとつながり、対話と協働を深めていく過程で、中・重度の本人が施策・計画づくりに参画するチャンスが広がります。



3

本人の思いが早期から最期まで 継続して生かされる仕組みを整える

本人の思いを早期から継続して生かそう

- ・ 本人たちの多くは、中・重度になってからも発信・参画を続けたいと願っています(p.1参照)。
- ・ 「中・重度になってから」だけを見ずに、「軽度」の段階から本人たちが発信・参画できる機会を増やして本人たちの発信力や参画する力を伸ばし、中・重度になってからも発信・参画が続けられる環境を地域で育てていく必要があります。
- ・ また、早い段階から、本人とともにその声を記録に残し、関係者がバトンタッチしながら、その後のよりよい暮らしや地域づくりに本人の声を生かしていく仕組みづくりが求められています。

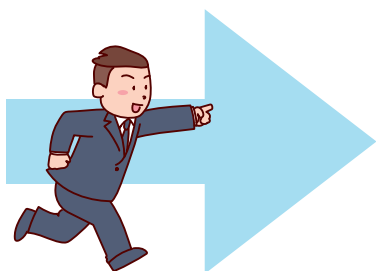
- ① いきなり認知症が中・重度になるわけではありません。日々の小さな変化を重ねながら移り変わっていきます。軽度のうちから、本人の思いをつないでいくことで、本人が中・重度になってからも参画し続ける可能性を広げます。



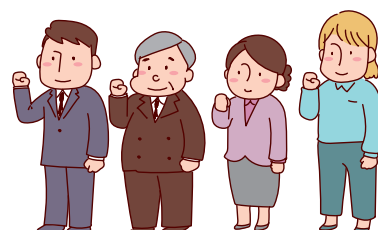
- ② 本人の声を可能な限り早い段階からとらえ、声がその後の経過の中で共有され、本人が望む暮らしや地域づくりに生かされていくことが、今後の施策や計画づくりの重要な点です。



- ③ 早期から最期まで、本人の声を大切にとらえ、継続的に生かしていく仕組みを整えることが必要です。



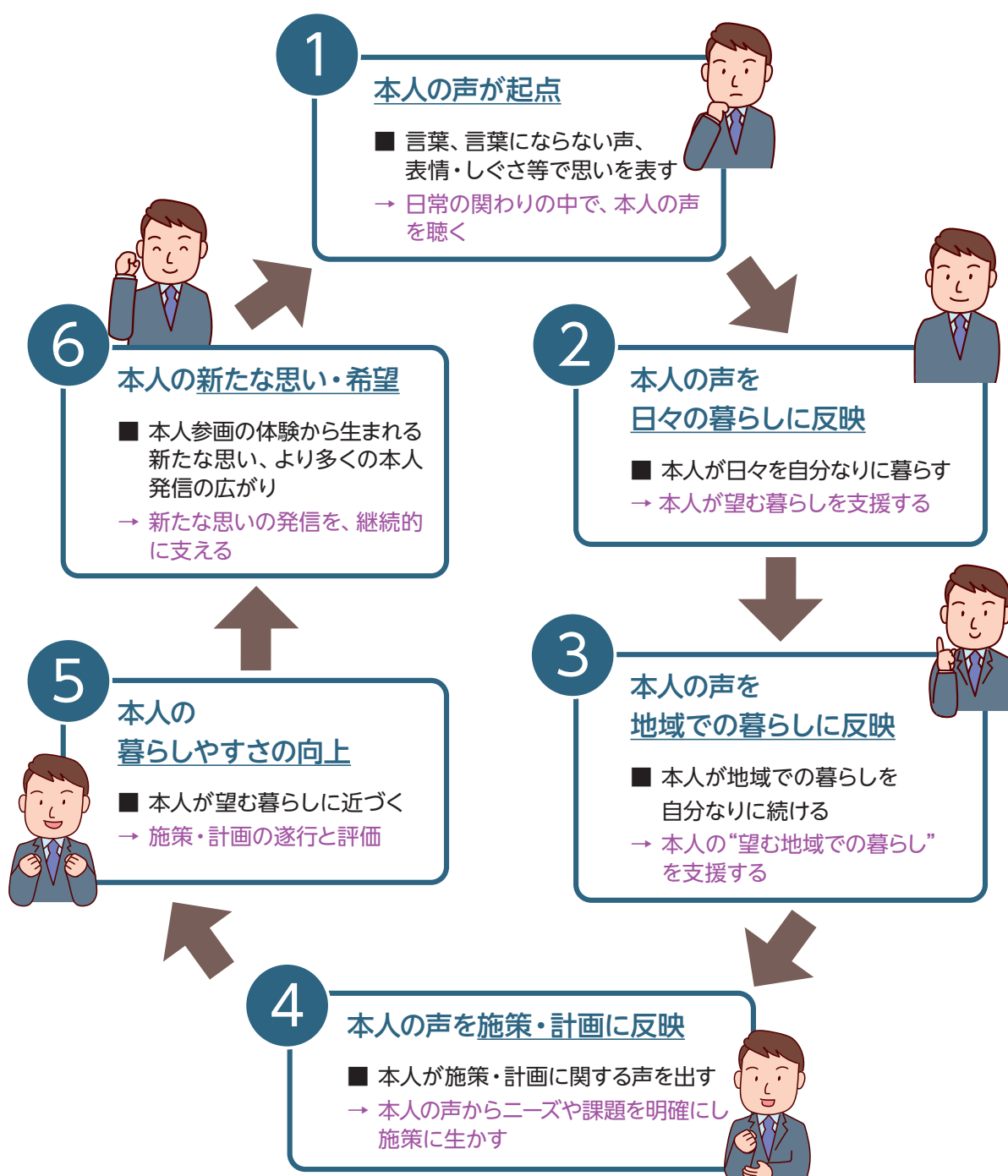
- ④ 各自治体がその地域にある資源を大切に生かしながら、地域にあった「声（思い）のバトンタッチ」の仕組みを計画的に作っていきましょう。



2

本人発信・参画の循環を生み出そう！ ～本人参画を焦らず、ステップを大切に～

- 中・重度の本人も参画した取組や計画づくりが年々活発になっている自治体では、ステップを踏みながら、本人発信・本人参画が活発になっていく循環が共通して見られています。
- 本人の声（思い）を出発点として、声を日々の暮らしや地域での暮らしに反映しつつ、施策・計画に反映していくプロセスを通じて、本人の暮らしやすさが向上し、本人の新たな思い・希望が生まれ、本人のさらなる声につながります。いきなり本人参画を焦らず、ステップを踏みながらこうした循環を生み出していきましょう。



循環が実際に生まれている自治体の事例より（和歌山県御坊市）
（ ）は担当者のアクション

1 日々の中で声を出す（聴く）



私、元 農協職員よ！

地元農協の青年部とのコラボで始まった花束づくり。本数を確認しながら、袋詰め。
みんなでやりがいを感じたひと時。
（小規模多機能で一緒に作業）

6 本人の意欲が高まり、さらなる声



私にできることは
何でもやるよ！
仕事持ってきて！

2 日々の生活の中で「やりたい」ことをする（応援する）



90歳過ぎても
やりたいことが
いっぱい、
まだまだ人の役に
立ちたいんよ

「いつ頼まれてもちゃんと書けるように」とグループホームに入居後も、毎日般若心経を書いて備えている。市のシルバーボランティアにも登録し、仕事を受ける。

5 「自分らしく暮らせているか」施策の評価を本人が（意見をもらう）



本人からも
意見をもらう。

3 地域で活躍（応援する）



すごい！

地区の小学校で毎年行っている「総活躍のまち講座」に協力。達筆な書に子どもたちも目が離せない。

4 本人なりに発言（本人の声から自分ごととして考え取組の発想を広げた）



飛行機に乗って空を飛びたい！

介護保険事業計画の策定委員会で、「2040年、自分はどう暮らしていきたいか」みんなで話し合った。本人の前向きな希望にみんなで驚いた。

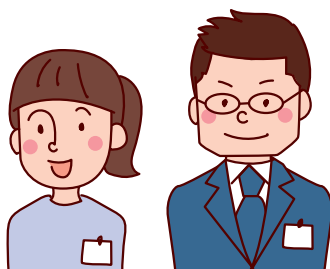
3

本人発信・参画の具体的な進め方

- 令和6年度に「認知症施策を本人参画でともに進めるための手引き」で「本人参画を進めるための6つのポイント」を示しました（参考資料 p.29）。令和7年度は3つの指針（p.2）を具体化していくために、中・重度の本人の視点も加味して自治体の実務として取り組む際のポイントとして再整理しました。
- なお、中・重度の認知症の本人の発信・参画を進めるために、新たに7つ目のポイントを追加しました。

中・重度の認知症の人の視点を加味したポイント

- ポイント1 「本人は暮らしやすい地域をともに創っていく大切な一員」という認識の共有を
- ポイント2 組織内で意識合わせをしよう
- ポイント3 本人との関係を築こう
- ポイント4 本人の声を様々な場面で聴く・対話し生かそう
- ポイント5 本人自ら参画したいと思える配慮や工夫をしよう
- ポイント6 本人が発信しやすい環境づくりに取り組もう
- ポイント7 本人の思いを早期から受け止め、記録し、暮らし・地域・計画に生かし続ける仕組みをつくろう



自分事として
考えてみよう

ポイント1 「本人は暮らしやすい地域をともに創っていく大切な一員」
という認識の共有を

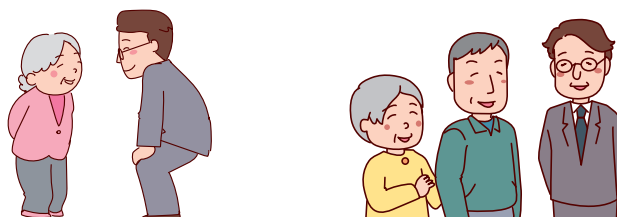


ポイント2 組織内で意識合わせをしよう

本人たちの声を
聴くことから
始めよう！



ポイント3 本人との関係を築こう



ポイント4 本人の声を様々な場面で聴く・対話し生かそう



本人ミーティング



本人相談会、
ピアサポートの機会



自治体の相談窓口
地域包括支援センター



認知症カフェ

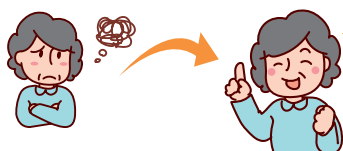


会議や委員会等

ポイント5 本人自ら参画したいと思える配慮や工夫をしよう



ポイント6 本人が発信しやすい環境づくりに取り組もう



そうか〜！
もっと自分の思いを
出していんだ。



俺、ホントは
いろいろ
思ってるんだよ〜。

ポイント7 本人の思いを早期から受け止め、記録し、暮らし・地域・計画に
生かし続ける仕組みをつくろう



早期から本人の話を聞く



記録する



関係者や部署内で共有



中・重度になってからも



計画等に反映

ポイント1

「本人は暮らしやすい地域とともに創っていく大切な一員」という認識の共有を

- ✿ 自分と同じ地域の一員
- ✿ 計画づくりの協働者
- ✿ 多様な表現を声として受け止める

- 本人たちは、一足先に認知症を経験している当事者であり、よりよい地域や施策・計画づくりを具体的に進めていくための欠かせない存在（協働者）です。
- 中・重度の認知症の人も、言葉にならない声や表情、行動、しぐさなどを通じて、自分なりの思いや意向を示しています。こうした多様な表現を「地域の一員としての声」として受け止めることが大切です。

○ 中・重度になってからも、地域で暮らす大切な一員



自宅で暮らす



グループホーム等で暮らす

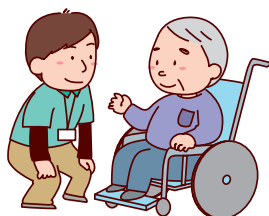


施設で暮らす

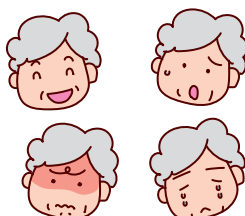


入院先で暮らす

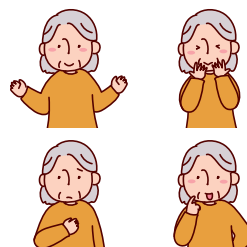
○ 中・重度になってからも、日々の行動や表情を通じて思いや願いを示しています。



言葉



表情



しぐさ



日々の選択

- 本人の状態が変化しても、本人は「自分たちと同じ地域の一員」「暮らしやすい地域とともに創っていく大切な一員」という認識を、地域全体に繰り返し伝え、共有していきましょう。
＊医療・福祉・介護の専門職にもこの視点を共有していくことが重要です。



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。



自治体職員が、もっといい関わりをするために教えてほしい、と素朴に聞いてみた時、しばらく沈黙した後、本人からぼつりと出た言葉。

70代女性



仲間は元気かなあ…
会いたいなあ

80代男性

夕方、くつろいでいる時に本人が何気なくつぶやいた一言を、ケア職員がメモしておき、自治体担当者にも共有。



よく会いにくるなじみの
認知症地域支援推進員に
本人が話した一言。

90代女性



まだまだ、やるよ！

60代男性

ほとんど話さなくなっていた本人に自治体担当者が講座に出てほしい、とお願いしてみた時に出た一言。

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見ると、暮らしやすいまちになっているのでしょうか。

＊ 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、中・重度の人たちも、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、中・重度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、戸外へ出られるようになったり、楽しみや地域との交流を続けられるようになる人などがたくさんいます。

＊ 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

- ・ 認知症の人が自分の力を生かして、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。
- ・ 何があったらいいのか、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）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。

ポイント2

組織内で意識合わせをしよう

❁ 「新しい認知症観」を組織内で ❁ 一緒に現場に出向き実感的理解を ❁ 本人の声と姿の「見える化」を

- 担当者が動きやすくなるためには、同僚や上司、組織全体で、今、認知症施策で何が目指され、何が重視されているのか、方向性や考え方の意識合わせをすることが欠かせません。
- 特に認知症についての考え方（認知症観）が古いままだと、本人発信や参画についての施策や取組が進展しません。基本法の理念や「新しい認知症観」を、部署内や組織全体に繰り返し伝え、浸透を図っていきましょう。

新しい認知症観

認知症になってからも個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方（認知症施策推進基本計画より）。

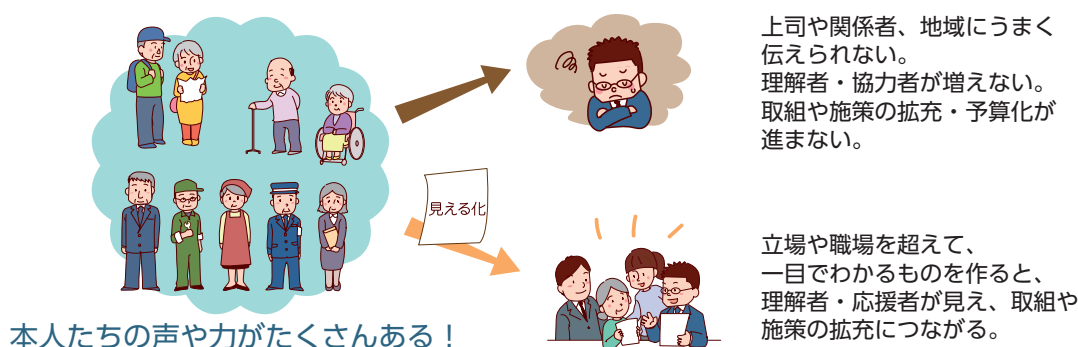
- 「新しい認知症観」は中・重度の認知症の人に関してこそ、求められている考え方です。認知症が軽度の頃はもちろんのこと中・重度になってからも、本人が発信・参画することの重要性や可能性を、担当者のみではなく同僚や上司も自分事として実感的な理解を深めていくことが必要です。
- 知識や説明だけでは、理解は深まりません。まずは本人がふだん過ごしている現場に出向いて、本人と短時間でも一緒に過ごしてみることが、実感的理解を深めるために効果的であることが、多くの自治体から報告されています。担当者はもちろん、時には同僚や上司も一緒に、本人に会いに出向く機会をぜひ作ってみてください。
- 中・重度の認知症の人の声（思い）はとらえにくいいため、担当者個人の気づきだけでは組織内での共有が難しいこともあります。担当者が耳にした本人の声（思い）をありのまま書き起こしたり、本人等の許可を得て写真や映像などで本人の言動をビジュアルに見える化して、実感的な理解と共有を図っていきましょう。国や他の自治体、JDWG 等が既に作成している本人参画の冊子や動画等の資材も、フルに活用しましょう。

実例を通じて繰り返し確認・共有

- ・ 「本人の声を起点に」「本人参画」「新しい認知症観」、わかっているつもりでも理解できていなかったり、関係者間でズレがある。
- ・ 市内の本人たちの声や姿を通じて関係者がリアルに考えながら確認と共有を繰り返している。（自治体調査記述より）



組織内で理解や協力を広げていくには、本人の声と姿の「見える化」が重要

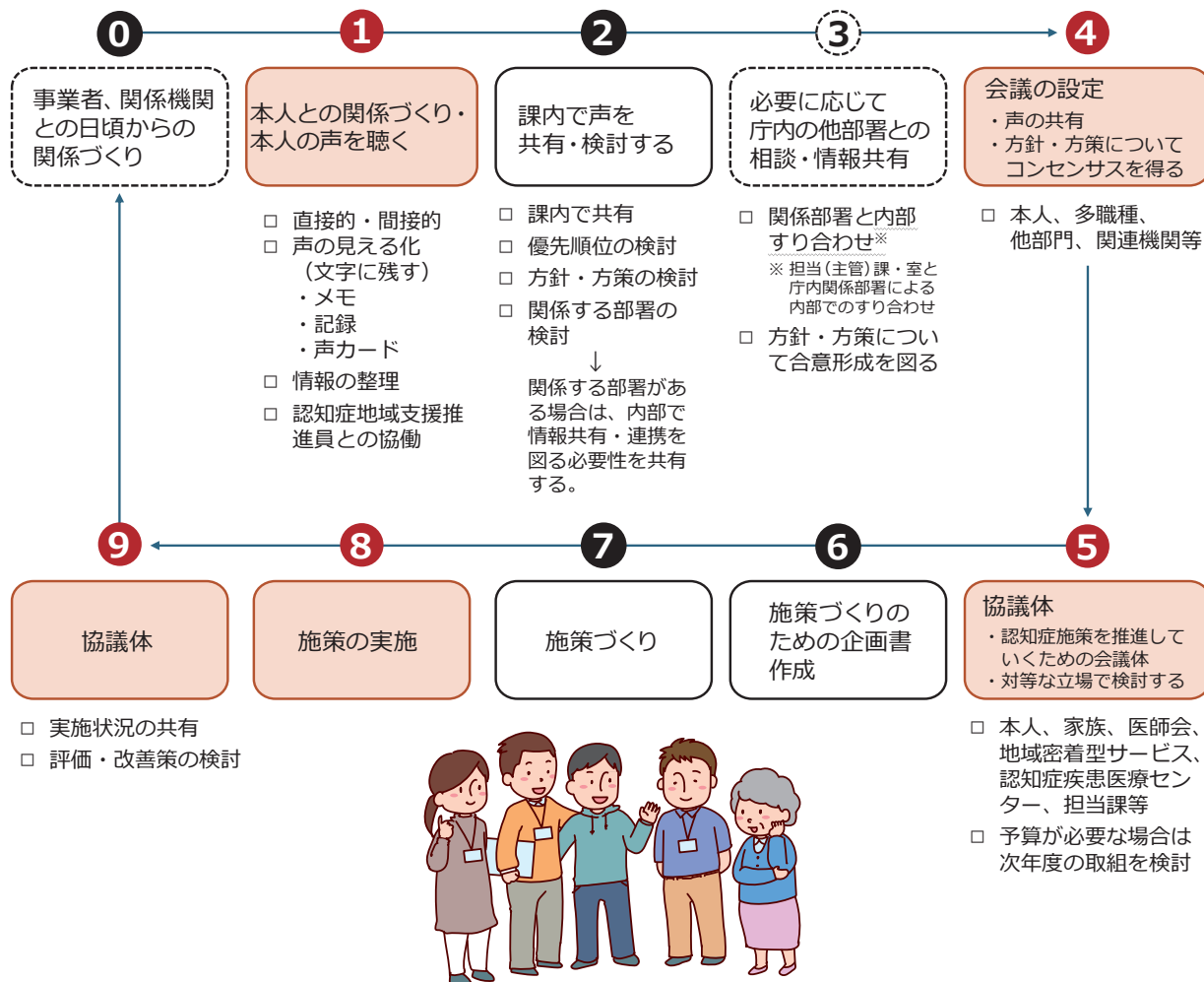


- 組織全体で、と気負わずに、一人ずつ同じ意識で進める仲間を増やしていきましょう。他の部署にも、同じ意識で一緒に取り組みたいと思っている人たちがいます。共生社会をともにつくっていくための大事な仲間です。

本人の声を施策に生かすプロセスの一例

* プロセスがカタチだけではなく実質的に展開していくためには、組織内の意識合わせが不可欠です。

* 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。



令和6年度「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」より抜粋（手引きはp.29参照）

- 担当者には異動がつきものです。新任者ができるだけスムーズに意識合わせをして動き出せるように、異動する際は新任者に、できるだけ早く現場に出向いて本人に会ってみることを、一緒に過ごしてみることを申し送りしましょう。認知症施策を年々着実に進展させている自治体担当者が共通して行っている取組です。



ポイント3 本人との関係を築こう

✿ 安心できる関係を育てる ✿ なじみの人の力を借りる ✿ 日常の場で思いを受け止める

- 軽度の人はもちろんのこと、中・重度の人にとって、安心できる関係づくりは、発信や参画をするうえで何より重要なことです。
 - なじみのない場所や形式的な場では思いを表しにくいのは当然です。本人がいる場に出向いて、自然な交流をすることから少しずつ関係をつくっていきましょう。本人がふだん過ごす場に身を置くと、自然な姿や声に触れる機会になります。
 - 本人をよく知るなじみの人やケア関係者の存在は、自治体担当者が関係を築く際の大きな助けとなります。関わり方や本人が好む話題、声が出やすい場面等について情報共有をしてもらい、相談しながら関わりを深めていきましょう。
 - 担当者が自分の個性や立場を生かして関わることで、本人が普段とは異なる一面や発信を見せることがあります。担当者自身が、中・重度の人と直接関わることの意義と可能性は想像以上に大きいと言えます。
- 介護事業者が、地域に開放的な事業運営を行い、自治体担当者が訪ねてくれて話しあえるのを待っている事業者も多くみられます。担当者が事業者との関係づくりを日頃から大切にすることで、本人と担当者が自然に関われる機会も生まれやすくなります。

※ コロナ禍以降、開放的な運営に二の足を踏んでいる事業者も少なくありません。自治体担当者が前向きに働きかけることで、介護事業者が運営をオープンにすることに踏み出せるようになった事例が報告されています。本人（利用者）たちの声が地域や行政にも届きやすくなります。

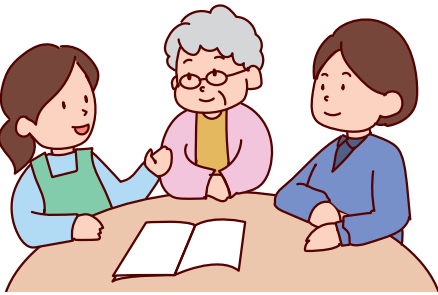


自治体担当者が日頃から事業所の行事に参加し、交流



グループホームの運営推進会議に参加し、
職員や本人と話し合う

<ケア関係者の力を借りよう>



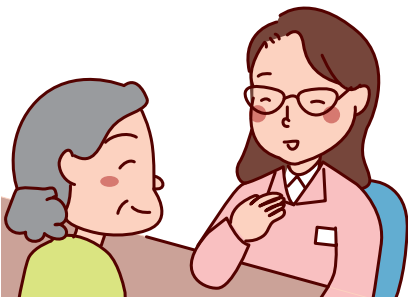
地元のケア関係者に、「認知症施策をよりよくしていくために、本人の声を聴いて、生かしていきたい」等の、自治体の方針や意図を前向きに伝え、力を借りよう。

<人と人として、本人と出会う>



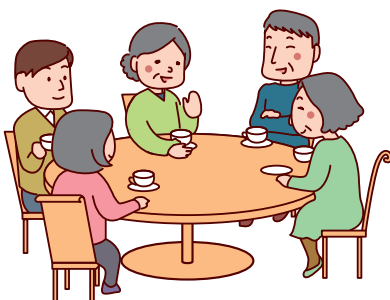
- ・ 声を聴くことを焦らずに、まずは自然体で出会う。
- ・ そばで一緒に過ごしたり、本人のいつもの楽しみをちょっと一緒にやってみよう。

<担当者が、自分のことをオープンに>



- ・ 本人から見て担当者が何者かわ変わらないと、安心してもらえません。本人のことを聴く一方ではなく、担当者が自己紹介して、自分を知ってもらうことも大切です。
- ・ 仕事のことのみにてはなく、自分の暮らし（住んでいる所やよく行くお店、自分が通った地元の学校、自分の趣味など）を話すと、本人が関心を示してつながりが見つかることも多いです。

<本人の声を大切に生かすことを伝えよう>



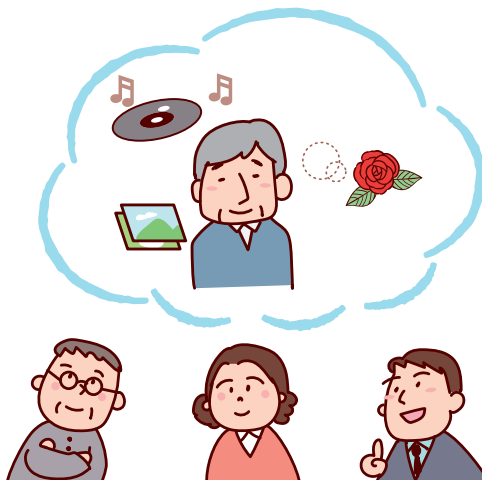
- ・ 暮らしやすいまちづくりをしている自治体の担当者であることを、本人に伝えてみましょう。
- ・ 自治体の担当者が会いに来てくれたことを喜び、自分なりの思いを伝えようとしてくれる人も少なくありません。

ポイント4

本人の声を様々な場面で聴く・対話し生かそう

✿ 多様な場面を生かす ✿ 日常の声をキャッチする ✿ 声をもとに対話と活用を

- 本人の声を聴くことができるのは、会議等に出席する場面だけではなく、地域で本人が集まる機会や、担当者やケア関係者等が日常の中で本人と出会う接点、調査など、地域の状況に応じて多様な場面で声を聴くことができます。あらためて地域をよく見て、多様な場面を生かして声を聴く機会を作りましょう。
- 言葉だけに頼らず、なじみの写真や本人が大事にしているものを見たり、音（音楽）を聴いたり、味わったり、匂いをかいだり、体を動かしたりなど、五感をフルに使って、一緒にゆったり、楽しいひと時を過ごしてみましょう。何らかの反応を、本人が表してくれることでしょう。
- 認知症が中・重度であっても、日常の言動や表情などを通じて多様な「声（思い）」を表しています。こうした表現を、本人の発信として受け止める視点が必要です。
- 本人が発した声や反応を、担当者や関係者のみで話し合ったり解釈してしまうのではなく、声を手がかりに本人と（楽しく）対話しながら、その声の真意やもっと伝えたかったことなどを、ていねいに確認してみることが大切です。
- 本人たちから、「聴いたことを、生かしてほしい」「聴いた後、行政や周りだけで決めてしまわずに、何ができるか、どう進めるか一緒に考える機会がほしい」「声を聴いてその後どうなったかを教えてほしい」といった意見が多く寄せられています。声を聴きっぱなしにしないで、聴いたことを（小さなことでも）何かに生かす、生かし方を本人と一緒に話し合う、経過をフィードバックするなどを意識してやることが非常に重要です。それらを通じて、「役に立てて嬉しい」「あの人にまた、話したい」など、本人が自信や担当者への信頼を高め、発信・参画の意欲や力を伸ばしていく大事なきっかけとなります（生かし方の例はp.21参照）。



例 言葉だけに頼らず、なじみの写真や本人が大事にしているものを見たり、音（音楽）を聴いたり、味わったり、匂いをかいだり、体を動かしたりなど、五感をフルに使って、一緒にゆったり、楽しいひと時を過ごしてみましょう。何らかの反応を、本人が表してくれることでしょう。

本人の声を聴き、対話できる様々な機会：地域にある機会等をフルに生かそう！

＊以下の機会や場を生かしてとらえた「本人の声」を見える化しよう。 ＊本人や関係者と一緒に（p.19参照）

① 本人が集まる機会や場を生かす

- ・ 本人同士の集いや本人ミーティング、ピアサポート、認知症カフェ、地域のたまり場など、地域の中にすでにある機会や場に出向いてみましょう。
- ・ すでにある機会や場に、中・重度の人たちが参加するチャンスを作りましょう。
（無理、と決めつけず、参加したい本人がいないか、どうしたら参加できるか、本人や関係者と相談してみましょう）

② それぞれの接点を生かす

- ・ 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、ケア関係者等、現場には相談や支援、訪問、見守り、調査など、様々な場面で本人に接している専門職や地域の方がたくさんいます。
- ・ せっかくの接点で、家族やケア関係者だけに聞いてしまっている場合が少なくありません。
「接点では必ず本人自身の声を聞いてみよう」と、担当者から繰り返し呼びかけましょう。
- ・ 本人の声を聞いた時には、それを関係者や自治体担当者と共有して一緒に生かす機会やしくみをつくっていきましょう。

実例 ・ シンプルな「本人の声シート」をエクセルで作って、聞いた声と場面を記入しておき、定期的に共有し話し合う。
・ 各自が聴いてメモしておいた声を定例会などで共有し、本人が求めていることや声の生かし方を話し合う。
・ 「本人の声を集める月間」を決めて、関係者が集中的に本人の声を集めて共有する。

③ ケア現場でとらえた声を生かす

- ・ 本人の発信・参画は、本人の日々や地域での暮らしをよりよいものにしていくための取組であり、ケアサービスの質の向上にもつながるなど、ケア現場に極めて密接に関わる取組です。
- ・ ケア現場の医療・福祉・介護等の職員にも研修会や連絡会等の機会を通して、本人発信や参画のねらいと可能性を繰り返し伝えましょう。本人に関わっている地域内の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しょう。＊上記参照

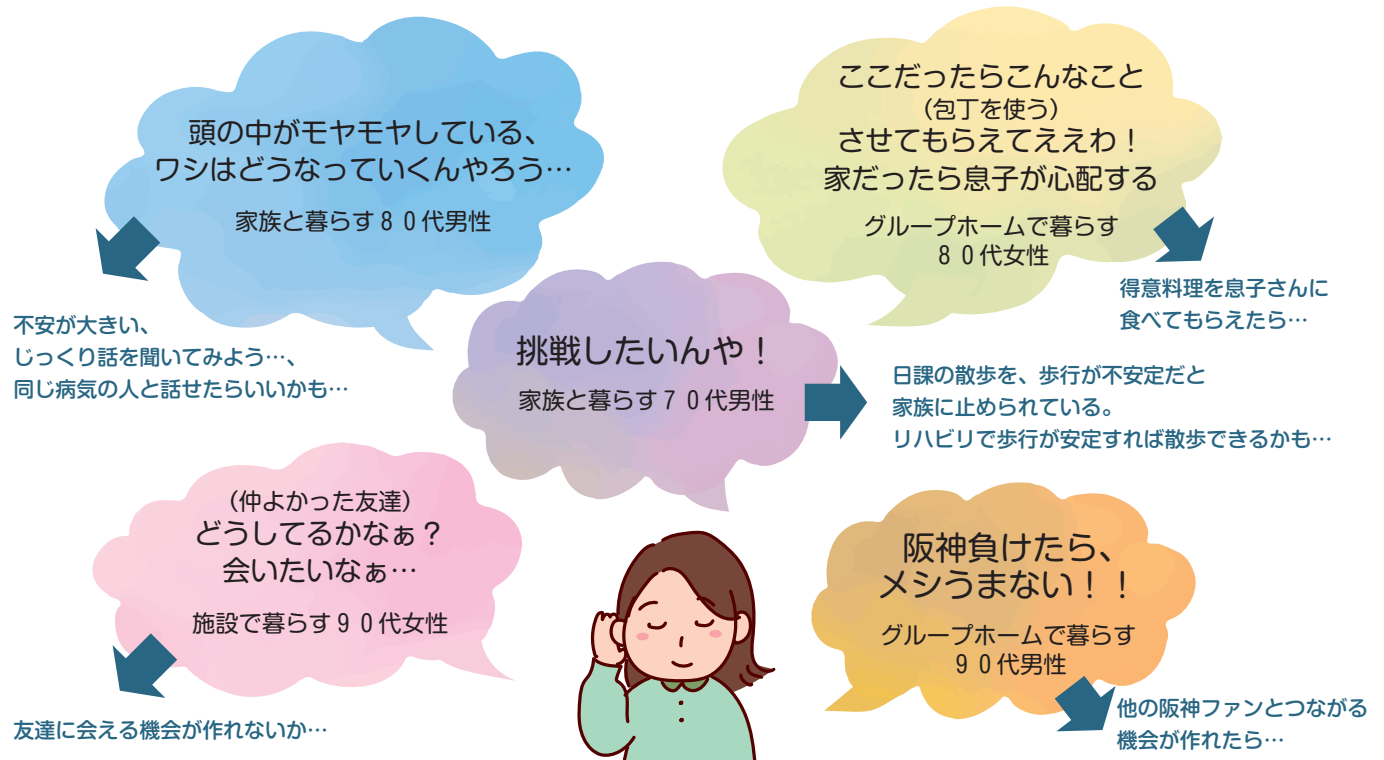
④ 調査等の機会に本人の声をとらえて生かす

- ・ すで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、住民を対象とした調査、そして介護支援専門員やケア職員向けの調査など様々な調査が行われています。
- ・ ゆっくりなら自分で記入できる本人もいます。記入できなくとも、項目をわかりやすく伝え、本人なりに考えて回答したり、選択肢を指させる本人もいます。答えられないと決めつけたり、家族や周囲が推測して記入してしまわずに、本人自身が回答できるよう工夫をしていきましょう。
- ・ 本人に困りごとだけを聞くのではなく、自分なりに楽しんだり、活躍し続けるために何を続けたいか、何があったらよいのか等についても必ず質問するようにしましょう。

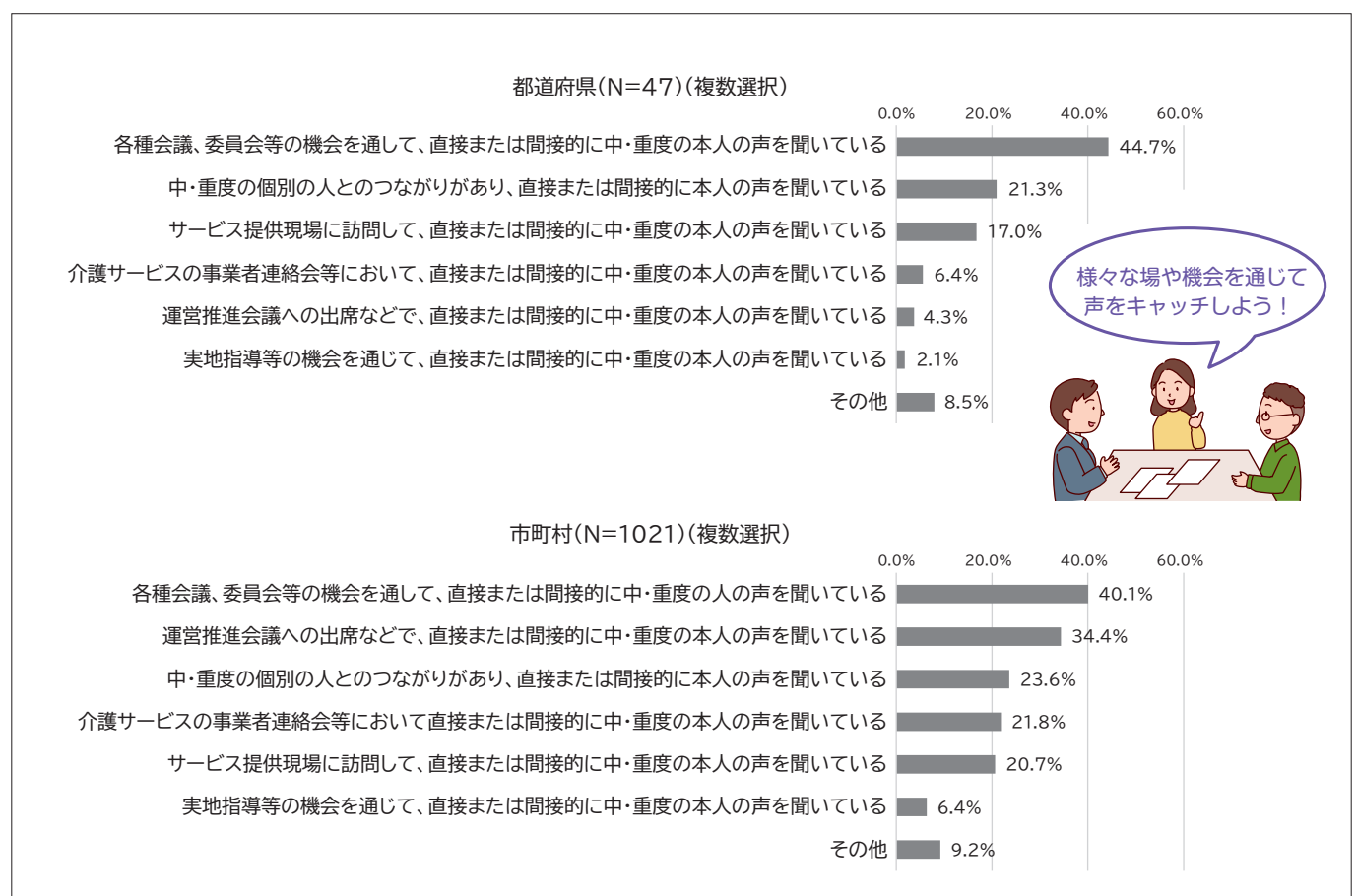
⑤ 会議や委員会等を生かす

- ・ 軽度の認知症の人や若年性認知症の人、自宅に暮らす人に限定して候補者を探すのではなく、中・重度の人や（後期）高齢者、地域密着型サービスや施設で暮らす人にも視野を広げましょう。
- ・ 実際に参加する本人個々に応じて、参加や発言しやすい環境やプログラム、発言の順番、本人へのサポートの仕方等を相談しながら工夫することで、中・重度の本人も含めた多様な本人の参画が可能になります。
- ・ 自治体の従来の型に本人をはめる（本人が無理をして合わせる）のではなく、これからは施策や計画づくり等の重要な場のあり方を、認知症の本人に聴きながら本人に合わせて改善していくことが重要です。やってみながら、本人や支援者の感想や小さな気づきをよく聞いて、参加・発言しやすい会議のあり方を一緒に工夫していきましょう。
- ・ 支援者等の協力を得ながら、会議等で出た本人の意見について、記録した文書を本人に見てもらう（あるいは読み上げてこれでいいか確認してもらう）ステップが重要です。会議後の確認の場面で、意見の真意やより大事な意見、具体的な要望などの声ができることが少なくありません（p.25参照）。

本人のつぶやきや言動には、本人の思いや願いが込められています！



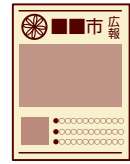
何気ない一言を丁寧に記録し、ケア現場や部署内で共有し、本人の暮らしや地域づくりに生かしています。



本人の声を聴き、生かしている実例（自治体調査結果等より）

✿ 本人の声をケアパスや講座に掲載し、市民に伝える（宮城県A市）

- 中・重度の本人の声を「認知症ケアパス」「サポーター講座」「広報誌」に掲載し、市民に本人の思いを直接届けている。
- 本人の声を地域の理解促進に生かしている。



✿ 本人の思いをメッセージカードに記し、パネル展示（千葉県B市）

- 本人が日々の気持ちや思いをカードに書き、それらを啓発イベントで展示。
- 本人の声を可視化し、地域住民が本人の思いに触れる機会をつくっている。



✿ 本人の声を動画に収録し、地域に発信（神奈川県C市）

- 繰り返し語られる言葉を“本人の主張”として捉え、普及啓発動画に収録。
- 公共施設や講座で放映し、市民が本人の視点に触れる機会を広げている。



✿ 認知症カフェの内容を本人の声で調整（福井県D市）

- カフェやイベントの感想をもとに、会場設定や環境づくりを改善。
- 本人の声を運営に反映し、安心して参加できる場を整えている。



✿ 市の認知症施策の計画の方向性や柱建て、内容を、 本人の具体的な声を根拠に作成（和歌山県E市）

- 地域や施設で集めた本人の声や委員会時の本人委員の発言をもとに、施策の改善点や補強点を検討。
- 本人のリアルな声を、新計画のメインテーマや各柱のキャッチフレーズ、内容に反映。



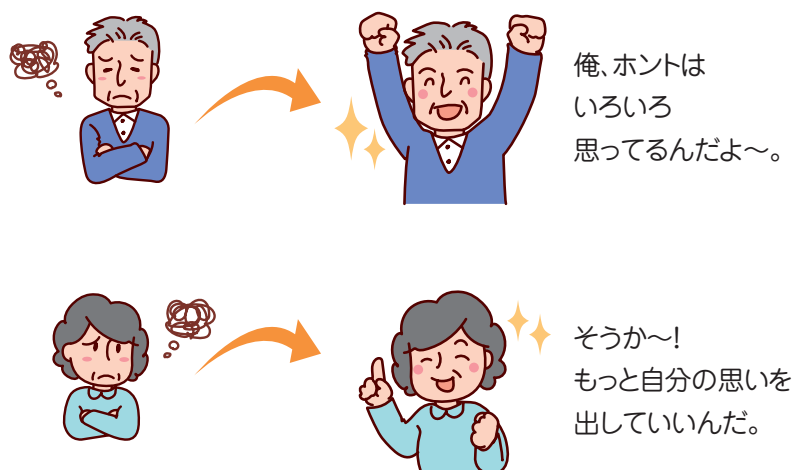
身近にやれそうながたくさんあります。あなたの自治体でもぜひ！

ポイント5

本人自ら参画したいと思える配慮や工夫をしよう

✿ ビジョンを伝えて意欲を喚起 ✿ 暮らしや仲間の力を生かす ✿ 小さな成功体験の共有を

- 自治体がどんなまちにしたいと考えているのか、なぜ本人とともに進めたいのか、自治体のビジョンや方針を担当者自身の言葉で素朴に伝えることで、認知症が進んでいる人でも呼応して、前向きに受け入れてくれる場合が少なくありません。
- 担当者からだけではなく、なじみの支援者と協力しながら、「こういうまちにしたい」とビジョンを繰り返し伝えることで、意欲が湧いて自分もやってみたい、という様子に変わっていく場合もあります。
- いきなり会議の場などへの参画ではなく、日常の暮らしや地域での暮らしの一場面について本人が決める（選択）など、暮らしの中でのちょっとした参画の積み重ねが大切です（p.6 循環図を参照）。
- 一人だと参画に尻込みしていた人が、同じような仲間と一緒になら、「（参画して）いいよ」と前向きになる人がたくさんおられます。一足先に無理なく楽しそうに参画している人に出会ったことで、「自分にもできるかも」「自分もやってみたい」と動き出す人も少なくありません。担当者や関係者だけからの声かけではなく、すでに参画を始めている本人から「一緒にやろうよ」と一声かけてもらうことが効果的です。
- 何らかの参画をしてみた際に、そのプロセスの中で（ちょっとした）できたことや本人だからこそその姿や言葉、本人が参画した際の関係者や地域の人たちの反響や感想などを具体的にとらえて、言葉や写真、動画、資料等も生かしながら、繰り返し伝えることがとても重要です。あまりうまくいかなかったように見える時こそ、やってみたからこそ見えた点が必ずあるはずです。（小さな）成功体験の実感が、次なる発信・参画に進む大事な原動力になっていきます。



＜本人同士の力を生かそう＞

中・重度でも本人同士なら声が出る・参画できる！



(地元の高校球児を)

応援したい！私も！オレも！

毎年、千羽鶴を折って応援してきた高校球児たちが、事業所に野球部員全員でお礼に来てくれた。本人同士で盛り上がり、次々と、声援、激励のアクションが起こった。

(地域密着型サービス)



まだまだ伝えたいことがある…

特養で暮らす本人が、元々参加していた地元のサロンに出かけた。同じ地区で暮らす本人が声をかけると、ふだんは話さない本人が、思いがけない言葉や姿を表した。

(特別養護老人ホーム)



複数の本人が継続的に参画

テーマについて話し合い、日頃感じていることなど、それぞれの個性や力を発揮して話し合った。

(市の計画策定のワーキング)



参加してみたい！

グループホームに暮らす本人に、会議について紹介すると参加の意向を示し、一緒に参加。自己紹介、日頃感じていることを笑顔で話してくれた。

(市の認知症施策に関する情報共有・検討の場)

ポイント6

本人が発信しやすい環境づくりに取り組もう

❁ 本人とともにバリアフリーを ❁ 家族への配慮と解放 ❁ 本人とともに仲間やパートナーを増やす

- 認知症が中・重度の人は、軽度の人よりも環境の影響を受けやすいため、地域の現状や本人の実際の様子を確かめながら、本人の発信に障壁（バリア）になっていることを具体的に見つけて取り除いていくこと（バリアフリー）が必要です。
- 本人の声をもとに、本人にとってのバリアでよくあるものをまとめたのが次のページです。自分の地域に潜んでいるバリアを本人と一緒に見つけて、一つ一つ取り除く工夫をしていきましょう。
- 発信のバリアとして最も大きいのが、この冊子の中でも繰り返し示してきている「認知症だからできない」「中・重度だから無理」といった意識・認識のバリアです。担当者自身が新しい認知症観に切り変えながら、組織内や地域、特に中・重度の本人を日々支えている医療・福祉・介護関係者の認知症観の刷新を継続的に図っていくことが、本人発信が進展するための重要な素地になります。
- 関係者が新しい認知症観に立ちながら、本人発信を支えている好事例がそれぞれの自治体の中で生まれてきていると思います。それらの本人・関係者とともに、その様子をわかりやすく具体的に伝える資材（チラシ、冊子、動画等）を作って、様々な機会や場所で紹介し、意識・認識のバリアフリーを拡充していきましょう。
- 意識・認識のバリアで特に配慮が必要なのは家族についてです。本人が発信や参画をしたいと思っても、家族等が躊躇して承諾がおりないことがしばしばあります。そこで仕方がないとせずに、家族等の思いをよく聞いて懸念を一つ一つ解消しながら、本人が発信や参画しながら活躍するチャンスをつくっていきましょう。

家族自身が解放されて、家族が本人の発信・参画を応援できるように

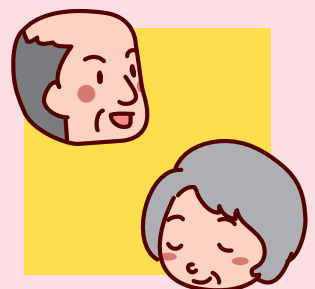
担当者や支援者が粘り強く関わることで、本人が地域の集まりで発信してみる機会にこぎつけられた報告が、各地から寄せられています。本人が生き生き嬉しそうに語る姿を目の当たりにしたことで、家族が驚き、喜び、本人についての見方や関わり方が変わったという家族が少なくありません。

家族が悩みながらも、本人の発信・参画を前向きに後押ししていく中で、本人とともに家族も暮らしの幅や地域とのつながりを広げて生き生き暮らしている家族も増えています。前向きに動き出している家族とまだ躊躇している家族とをつないで、話し合う機会をつくっていくことも一策です。

いずれにしても、本人の発信や参画は、『本人のためだけではなく、次に続く人たちや家族も楽になるためのもの』という認識を広げることが大切です。

また、本人の発信や参画のバックアップを家族だけで頑張ってしまう、負担やストレスになってしまっていないか、十分な注意と配慮が必要です。

そのためにも、家族以外に本人の発信や参画をともに支えあうパートナーを地域の中に増やし、家族が「自分だけでがんばらなくてもいいんだ、安心して委ねられる地域の味方がいるんだ」と思えること（家族自身の解放）が、本人発信・参画のための環境づくりとして非常に重要です。



本人の発信・参画の障壁となる様々なバリア (主なもの) とバリアフリーのヒント

- 本人の声
- 自治担当者の声

情報のバリア

[情報が届かない、届けない、多すぎ/速すぎ/複雑すぎ、本人向けの情報がない]

- 誰なんだろう?よく知らない人にはあんまり話したくない。
○家族に名刺を渡し説明したけど、本人には簡単な挨拶だけで済ませてしまった。
- 何をどう話せばいいかわからなかった。もっと話せたのに、残念。
○本人をお願いしていたが、ねらいや進捗をよく伝えていなかった。
- ちゃんと読んで発言したい。でも、字がびっしり…見る気がしなくなる。
○市のいつもの書式で書類を作った。他の委員と同じ書類一式を渡した。
- 必死に聞いてたけど速すぎ。ついていけない。話すタイミングをつかめない。
○予定にそって時間通りに進めることに気を取られて焦ってしまった。
- 介護とかサービスの話ばかり。自分が暮らすのに役立つ情報がない。
○市側の視点で、施策や事業をもとに、どう提供しているかを説明していた。

他にもいろいろ

情報のバリアフリー

[本人の声と力を生かして、一緒に工夫しながら、バリアをなくす]

-  ☐ 本人に向き合って、本人に情報提供
-  ☐ 本人にねらいや企画を端的に伝える
-  ☐ 書面、チラシ等は要点をシンプルに示す
-  ☐ ゆとりのある柔軟な進行
☐ 本人のペースに配慮
☐ みんながゆったり
-  ☐ 本人が暮らしていくため求めている役立つ情報、前向きに元気になる情報を提供する

物理環境のバリア

[緊張/不安/混雑が募る環境、集中力を保てない環境、手がかりや必要な機能がない環境]

- 建物や入口がわかりにくい。目印が見にくい。たどり着くまでにへとへと。
○玄関脇に案内表示を一応貼っておいたが、わかりにくかったかも。
- 玄関や部屋が殺風景で暗い感じ。入りにくい。気軽に話せる感じじゃない。
○集い場にしている公共施設に職員は慣れてしまっていて気づきにくい。
- 大きい部屋だと居心地悪い。落ちついて話せない。疲れる。
○立ったり座ったりしておられたが、そんな風に感じていたのか。
- 人が多く、今話してるのは誰?と、ずっと緊張、自分が話す余裕なかった。
○次々発言が続く、この方にもふってみたいけど発言なかったワケがわかった。
- 聞き洩らさないよう集中して聴いてると頭バンバンに。ぼーっととなった。
○だから後半の方は、発言されなかったんだ。

他にもいろいろ

物理環境のバリアフリー

[本人の声と力を生かして、一緒に工夫しながら、バリアをなくす]

-  ☐ 本人の目線になって、動線にそって案内表示を工夫
-  ☐ ちょっと入ってみたいくなるようなメッセージボードやしつらえを工夫
☐ 地域の親しみやすい場を選ぶ
-  ☐ こじんまりした場を確保する
☐ 大部屋の場合は、静かな過ごせる小コーナーをつくる
-  ☐ 発言者がわかる簡単なルールを作る
例 ・発言者は軽く手をあげる
・カードを配っておき、発言中は青、発言したい人は赤カードを出す
-  ☐ 休憩時間をゆったり設け、思い思いにリフレッシュできる環境づくりに配慮する
例：風を入れる、ちょっとしたお菓子やお茶、トイレに行く、静かに休むなど

意識・認識のバリア

[古い認知症観、ひとくくりにしたラベル貼り、特別扱い、他人事]

- 認知症だと伝えると見る目や態度が変わる人がある。そんな人に話せない。
○偏見はないつもりだが、認知症だからと、手出し口出ししたり、止めてしまう。
- できないことや困りことばかりを聞かれて落ち込む。話す気もなくなる。
○新しい認知症観を理解してるつもりだが、実際にはつい問題の方を見がち。
- 認知症とひとくくりされて嫌になる。私は東京花子よ。そこをわかって。
○一律に扱わず診断や点数ランク別にちゃんと見ていたつもりだったが、はっとした。
- やさしそうな言葉で、腫れ物に触るよう。あれこれ特別扱いされて、嫌だ。
○「認知症の人にはこう対応を」といった画一的な啓発を見直さねば。
- 立派な理念を語ってくれるのはありがたいが、他人事の感じがして残念。
○自分事として考えようと呼びかけてきたが、自分自身が他人事にしていた。

他にもいろいろ

意識・認識のバリアフリー

[本人の声と力を生かして、一緒に工夫しながら、バリアをなくす]

-  ☐ 同じ一人の人としてつきあう
☐ 本人の思いや力を信じて、本人が表すのを待つ
☐ そっと後押しする
-  ☐ 本人が続けたいこと、やりたいこと、望みを聴くことを当たり前にする
-  ☐ 「認知症とは〇〇」という固定観念や先入観を払拭する
-  ☐ 市の方針に照らして、啓発や研修等を本人とともに改良する
-  ☐ 自治体担当者、関係者が自分事として、リアルに考えてみる

※バリアは、個別差が大きいため、本人の反応を丁寧に確認しながら、その時々に応じて柔軟に調整・工夫を。

- * 本人の暮らしをよく知るパートナー（なじみのケア職員や認知症地域支援推進員、地域の仲間）が、中・重度の人が安心して発信できる大切な支え。



水平の関係で！

自治体職員（認知症地域支援推進員）が、本人が理解しやすいよう、手引き*を参考に資料をわかりやすく工夫して作成。本人が暮らすグループホームで、一つ一つゆっくり説明し、意向を確認（手引きはp.29を参照）。
（活動に関する打合せ場面）



発信しやすく応援！

本人のふだんを知るなじみの職員が同行し、本人が発言しやすいよう、テーマについてわかりやすく問いかけ、意見を引き出す。
（介護保険策定委員会のグループワーク場面）



発信をさりげなくサポート！

一緒に活動してきたパートナーが、事前に討議内容について本人と話し合い、意見を引き出してメモしておく。委員会では発言しやすいよう、メモを置きながら、さりげなくサポート。
（本研究事業の検討委員会場面）

- * 本人同士の仲間の存在が、発信しやすい環境に。話さないとされていた人たちが、発信を始める。

本人が相談にのるからこそ、
家族にも言えなかったことを話せた。



認知症疾患医療センターでのピアサポート
ピアサポートを中・重度の人にも広げていこう。

本人から声が出るのを、ひたすら待つ、聴く。すると…
思い出して語ってくれた。地域の人も職員も感動。



幼い頃、弟とお母さんの
実家の村祭りに行く途中……

地域で暮らす本人の関わりを通じて、
特養で暮らす本人が地元のサロンで思いを語れた。

- * いきなりは話せない。少しずつ。本人は経験を重ねながら発信や参画する力を伸ばしていく。上手く話せなくても大丈夫。一緒に楽しみながら発信の体験を重ねていこう。

サポートがあれば、もっと会議に出たい！
会議の進め方も工夫してほしい！

率直な思いを聴きながら、発信しやすい環境づくりを、パートナーがコツコツと積み上げています。認知症は少しずつ進行していますが、本人が会議に参画される機会も増え発信力が伸びています。



春原 治子さんのパートナーの取組例 (ある日のオンラインでの委員会参画の支援)

1. 委員会資料は、本人と相談の上、事前に事務局からパートナーに送付してもらうよう調整。資料の見やすさ、分かりやすさ等、パートナーが確認して気づいた点があれば事務局へ連絡。本人が分かりやすく見やすい形に資料を修正し、再提供してもらう提案・依頼をする。
2. 本人のスケジュール、体調を見ながら、委員会資料を渡し、一緒に資料を読み込む。
3. 当日の討議で伝えたことを発信できるように、パートナーが本人に当日のテーマについてわかりやすく説明し、どう思うのかを具体的に聞き、本人の言葉をそのまま書き留める。
4. 委員会当日、パートナーがオンラインの接続を準備。本人がその場に参加し、パートナーは隣で委員会の進行状況を適宜本人に伝える。
＊回を重ねるごとに本人はオンラインに慣れてきた。
5. 討議部分は、パートナーが書き留めたメモを見ながら、本人が意見を伝える。他に追加したいことが思い浮かんで発言したい時は、本人がその時々自由に伝える。発言するタイミングをパートナーが適宜本人に伝えたり、議長や事務局に合図を送る。
6. 会議後、パートナーは本人と振り返り、良かった点、心残りな点等を話し合う。
7. それらに加え、委員会中の本人の様子やつぶやき等、参加状況で気づいた点、配慮してほしい点などをまとめて事務局へ連絡し、次回の委員会運営に生かしてもらう。

ポイント7

本人の思いを早期から受け止め、記録し、暮らし・地域・計画に生かし続ける仕組みをつくろう（*参照 p.5）

❀ 早期から声（思い）をとらえ、記録を ❀ 声の共有とバトンタッチを ❀ その仕組みをともに創る

- ここまでのポイントで示してきたように、認知症が中・重度になってからも本人は自分の声（思い）を表し、様々な機会や場面に参画することが可能であり、そのための方策や工夫が様々あります。それらがよりスムーズに、そして着実に実践されるために重要なのがこのポイント7です。
- 自治体担当者やケア現場の関係者は、本人が中・重度になってからその人に初めて会うことも多く、その人の思いをとらえるために苦慮することが多いのが現状です。本人はいきなり中・重度になったわけではなく、元気な頃や認知症が早期の頃は、日常の中で語ったり、場合によっては日記等を記したり、本人なりの思いを表していたはずです。
- 中・重度になる前のできるだけ早い段階、場合によっては認知症になる前の頃から、本人が思いや望む暮らし方を表せる機会をつくり、それらを本人とともに関係者が文字や写真、動画などで記録に残し、本人と関係者が共有しておくことがとても重要です。
- 本人が中・重度になっていく過程で暮らしの場や支援者が変わっても、それらの記録を本人が関係者に渡したり、本人の同意のもと関係者間で伝達（バトンタッチ）されていくことが極めて大切です。

医療・福祉・介護職の連携の必要性はこれまでも重視され、どの地域でも多職種連携を図るための研修やツールの導入などがなされてきていると思います。しかし、ややもすると専門職のための連携に留まり、肝心の『本人が望む暮らしを継続していくため』という連携の本来の目的が見失われがちです。

★本人の多くは、とてもシンプルなことを求めています。『自分なりの暮らしを続けていきたい』（p.1参照）。

- 各自治体の担当者と地域の多種多様な専門職、地域の支援者が声をかけ合って集まり、認知症を自分のこれから先のこと（自分事）として考え、日々の実践や連携のあり方を見つめ直す機会を作りましょう。
★そうした場には、本人にもぜひ参加してもらいましょう。本人が加わることで、参加者の視点や考え方、言葉づかい等が変わり始めるきっかけになります。
- 「本人（これからの自分）が、これから先をよりよく生ききっていけるために、早期段階から本人の声に耳を澄まし、共有・伝達しあいながら望む暮らしを最期まで継続的に一緒に支えていこう」という本人中心の連携・協働の意識を育みながら仲間を増やし、出会った本人一人一人とともに、継続的な協働実践を積み上げていきましょう。
- 本人や専門職個々の努力だけでなく、自治体が音頭を取りながら、地域の本人と多様な立場や専門の人たちが、同じ方向を向いて力をあわせて取り組んでいけるための仕組みをつくっていくことが急がれます。一律の仕組みではなく、それぞれの自治体の地域特性や地域にある資源を大事に生かしながら、みんなで実際に取り組めて、お互いにとって役立つわがまちなりの生きた仕組みが求められています。
- その動きを促進するために、基本法では理念の柱に「認知症の人の意向を十分に尊重しつつ、良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスが切れ目なく提供される」ことが掲げられています。絵に描いた餅にせず、わがまちで具体的に推進していくために、次期の市町村計画の中に「早期から本人の声を記録しバトンタッチしていく仕組みづくり」等を盛り込み、中長期的に実現を図っていきましょう。

現在は、基本法をもとにして、次期計画を策定し、本人の声を起点とした仕組みづくりをスタートさせる好機です

- * 一人の人の元気な頃からの思いを記録し、伝え合い、最期の頃まで望む暮らしや地域づくりに生かす

地域の仲間が最期まで心の支え:本人の思いをボタンタッチしながら、本人と多様な関係者がともに歩み続ける

認知症になる前から地域の仲間と活動



日頃から外出支援などで地域に出向く。本人を通して地域の営みや関わる人々の声にふれ、記録に残す

認知症になり、夜間のトイレが不安になりグループホームで暮らす



本人のこれまでの暮らしを知り、記録

サロン仲間との交流は一番楽しい思い出。元気になるます！

本人、家族の了解を得て特養へ情報をボタンタッチ。

重度になり、特養で暮らす。言葉を発しなくとも、仲間だから分かり合える



地域の人とつながり続けられるサポート、本人の変化を記録

看取りの時まで地域の仲間と一緒に

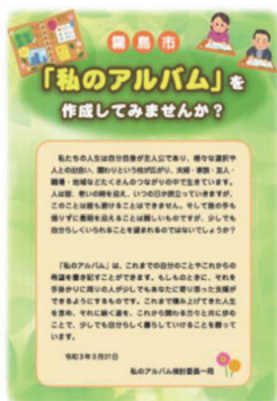


仲間だからこそ最期の時まで分かりあえる、本人のわずかな変化も記録する

(長野県上田市豊殿地区)

- * 自分の歩みや希望を記入しボタンタッチしながら生かす仕組みを共につくり、共に育てる

市と地域包括支援センター、推進員、市内の医療・介護の専門職、本人と家族等が「最期まで人生の主人公であり続けられるように」「本人の思いを中心に人生を守る」「声が大切」という思いを持ち寄り、市民一人一人が暮らしの歩みや希望を写真入りで記入できるツール（私のアルバム）を製作。それを実際に記入する機会と共有しながらの活用、写しを市が保管し本人の経過とともにボタンタッチしていく仕組みをともにつくった。HPや口コミ等を通じた地道な広報、本人の記入をサポートする集い、多職種で共に学び本人を中心に連携協働する研修等を一体的に実施し、市内で定着を図ってきている。本人、（離れて暮らす）家族、行政関係者、医療・福祉・介護職等に、なくてはならないものになっている。



「私のアルバム」は、これまでの自分のことやこれからの希望を書き記すことができます。もしものときに、それを手掛かりに周りの人が少しでもあなたに寄り添った支援ができるようにするものです。これまで積み上げてきた人生を含め、それに続く道を、これから関わる方々と共に歩むことで、少しでも自分らしく暮らしていけることを願っています。

一人暮らし等の人も市に預けておくことができ、認知症が中・重度になってからも、ケア関係者に生かされていく。(鹿児島県霧島市)



- * 市の認知症施策担当者と認知症地域推進員がタッグを組んで、「本人の声」を起点とした施策と活動、仕組化を経年的に展開。大がかりなことではなく、出会った本人一人ひとりの声をもとに、つながりを育て、本人も関係者とともに自然体で活躍しあう活動を育ててきている。
- * 医師・病院相談員・地域包括支援センター職員・介護施設職員・薬剤師・推進員・行政などが定期的集まり、方向合わせ、意識合わせをしながら情報交換・意見交換を深めている。
- * 会話の時間を大切に、互いを知りあい、日常的に「一人」を大切にした継続的な連携・協働の実践を積み重ねている。

(静岡県富士宮市)



本人の声から始まった打ちっぱなしゴルフの会。認知症疾患医療センターの医師も参加。本人からゴルフの指導を受ける。



応援メッセージ！（本研究事業の本人委員とパートナー）

本人委員



私は、診断された後に立ち上げた介護事業所や活動等で出会った方たちから、認知症の状態にかかわらず、想いや声を発信し、できる力があることを実感しました。すべての人がそうだと信じています。みなさんも本人の力をあきらめず、信じてください。本人だけでは、発信・参画は限られます。どこに住んでいても、できる事、やりたい事が実現できる地域・社会を私たちと一緒につくってほしいです。

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ 代表理事 山中しのぶ



私の住むまちの本人ミーティングでは、本人が経験を語り合い、より良いまち創りのために力を尽くしています。ほとんどは中度と思われる人です。認知症の状態に関わらず、この場所が安心して話せる場と思えることが大事だと思います。多くの重度の人たちが暮らす施設や病院も、本人が心地よいと感じられる暮らしの場となるよう、本人と対話を重ねる機会を作りたいです。

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ 相談役理事 藤田 和子



物忘れは進んでも、私自身の本質や、自分の思いも変わらないと日々実感しています。中・重度の人でも地域に出かけて交流することで、周りの人達が元気になり、自然と暮らしやすい地域になっていくと思います。この会議がきっかけとなり、日本中が「本人発信・参画の可能性」から「本人参画が出来る地域」にかわっていくと良いと思います。

認知症希望大使・本人大使 春原 治子



本人は、軽度だろうが中・重度であろうがそれは分からないし、変わらない。最近は上手く言葉に出来ず、伝えられずもどかしい。考えもあちこちに脱線してしまいそうしているうちに何だっけ？となってしまう。周りに引き出してもらえないと1人では難しい。だから聞いて欲しい。「これについてどう思う？」「これとこれどっち？」「こういうことですか？」いつも通りのそんなやり取りで発信する、参加する、参画する。それが自分に取っては楽。今後も話すこと、伝える事を諦めなくて良いようにサポートして欲しい。

あきたオレンジ大使 神原 繁行

パートナー



「本人参画」はどうやって進めていけばよいのかイメージが持てず、自分自身の中で勝手にハードルが高くなっていました。しかし、今回アシスト役で参加させていただき、『ご本人と出会い、話に耳を傾ける』ことが「本人参画」のスタートになるんだと感じました。迷った時は、手引きにあるたくさんのヒントを参考に、ご本人・ご家族・行政職員・専門職・地域の方たちと一緒に取り組んでいきたいと思います。

香南市高齢者介護課地域包括支援センター係 大和 愛（山中委員アシスト役）



新しい認知症観に立って考えた時、これまでの自分を否定する痛みを伴うかもしれませんが、本人の小さな声に思いを馳せ、身近な仲間と試行錯誤を始める一歩となると思います。「どうせ無理」と諦めていた過去を認め、多忙な業務の中でも仲間や本人と共に、現状を見直す。その想像と対話が継続出来るように、考え続けていきたいと思っています。

鳥取市中央包括支援センター

認知症地域支援推進員 金谷 佳寿子（藤田委員アシスト役）



馴染みの人々との何気ない会話や安心の環境が、認知症の方々の不安や緊張を小さくして、本人の言葉や思いを引き出し、本人自身と支援者も含めた地域の多様な人々の学び合いの場となり、次の一步に繋がっています。

中・重度の人の本人発信・参画の施策推進においては、オープンサロンのような場でコーヒーでも飲みながら、本人と時間を共に過ごすことから始めてみてはいかがでしょうか。

元特別養護老人ホームローマンうえだ 施設長
看護師 櫻井 記子（春原委員アシスト役）



看護部長だった神原さんと共に一步を踏み出したら仲間が増え、気がつくや行政、保健、医療、介護、地域…色々な方と繋がっていた。仲間には話す事が難しい方もいる。お互い諦めず共に過ごす中で、伝えたいことが分かってくる。

まずは動き出してみる。手引きで出来そうなことから仲間と共にやってみる。動く中でアイディアが沸き、仲間も増えていく。気がつけば、やるべき事、やりたい事が具体化し、そこには本人が参画している。

社会医療法人興生会 横手興生病院
リハビリテーション室室長 作業療法士 佐藤 昌子（神原委員アシスト役）

参考資料



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
全87ページ
令和7(2025)年3月



<https://www.mhlw.go.jp/content/001481697.pdf>



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) 全12ページ
令和7(2025)年3月

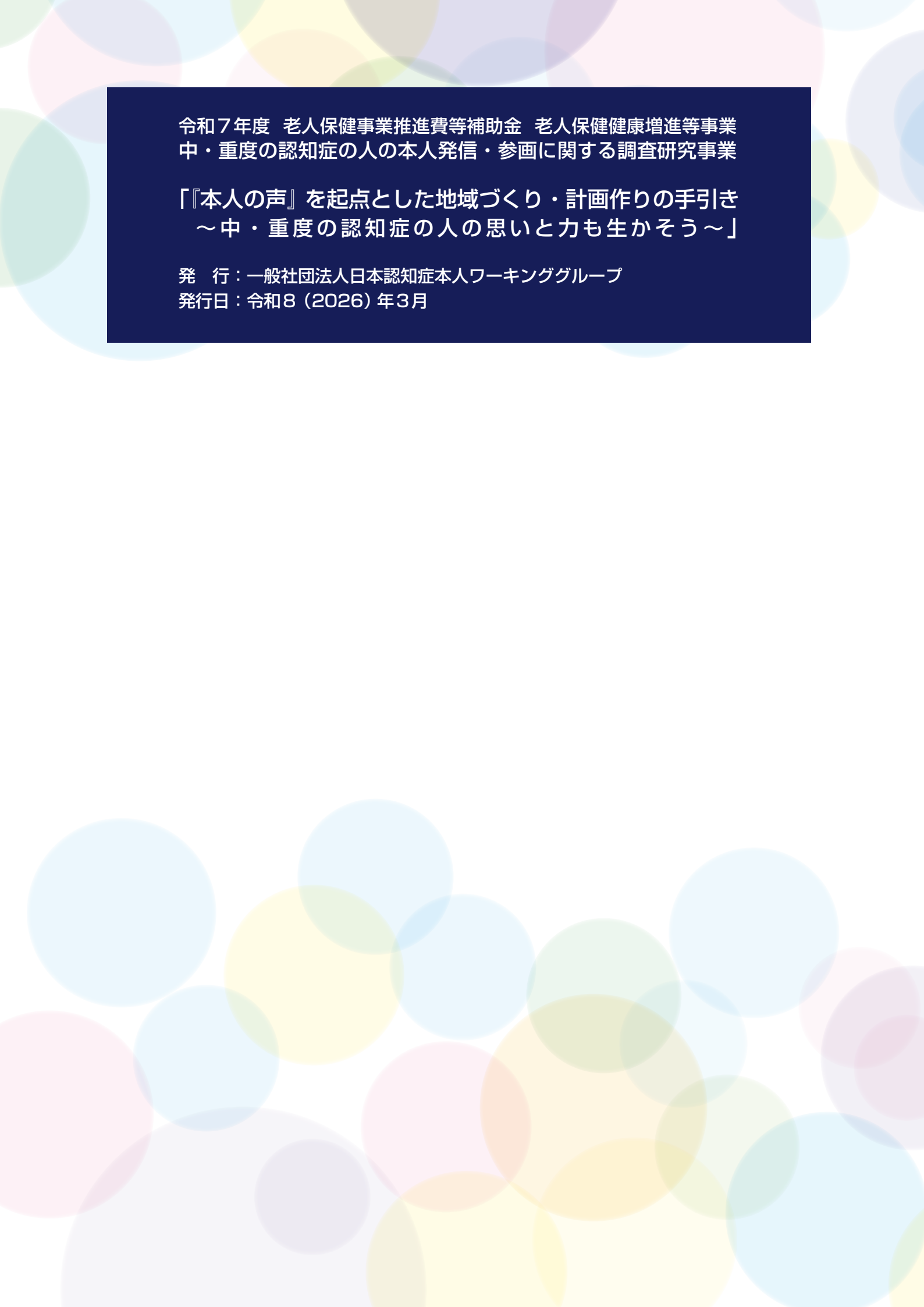


<https://www.mhlw.go.jp/content/001493921.pdf>

写真・事例にご協力いただいたみなさん

- | | |
|-------|---|
| 秋 田 県 | 横手市、横手興生病院（横手市） |
| 神奈川県 | 大和市 |
| 長 野 県 | ふれあいサロンhinata boccaとよさと、
特別養護老人ホームローマンうえだ（上田市） |
| 静 岡 県 | 富士宮市、藤枝市 |
| 和歌山県 | 御坊市、地域密着型複合施設あがら花まる、グループホームれいめい（御坊市） |
| 鳥 取 県 | 鳥取市、グループホーム風紋館（鳥取市） |
| 香 川 県 | 三豊市立西香川病院 認知症疾患医療センター（三豊市） |
| 福 岡 県 | 認知症デイサービスふらっとハウス（北九州市） |
| 鹿児島県 | 共生ホームよかあんべ（霧島市）、地域サポートセンターよいどこい（姶良市） |

ありがとうございました。



令和7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
中・重度の認知症の人の本人発信・参画に関する調査研究事業

「『本人の声』を起点とした地域づくり・計画作りの手引き
～中・重度の認知症の人の思いと力も生かそう～」

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8（2026）年3月