



はたらきたい、楽しみたい

～まちに出かけ、一緒に、いい日々を～

社会参加活動推進ガイド 2020



ちょっと一緒に外に出かけてみませんか？

四季おりおりの風に吹かれながら
自分が住むまちの中に出かけてみましょう。

晴ればれとし、元気が湧いてきます。

自分の中にまだまだ力があります。
外に出ると、いろんなチャンスが広がります。

はたらいて活躍したり、楽しんだり・・・。
それを応援する仲間や味方がいます。

さあ、一緒にはじめてみましょう。



も く じ

☆ちょっと一緒に外に出かけてみませんか？	2
☆やりたいことを大切に、一緒にチャレンジしてみよう	4
やりたいこと・できることがいろいろある	5
はたらきたい	6
たのしみたい	8
自分の声で伝えたい	10
一緒にいたい	12
「やりたいこと」は、人それぞれ	14
本人の声・推進員の声	22
参考 ・社会参加活動推進のためめのステップとポイント	25
・お役立ち情報	26



「やりたいこと」を大切に、一緒にチャレンジしてみよう

「できないこと」や「困りごと」ばかりを考えると
だんだん落ち込み、こころもからだも調子が悪くなります。

いくつになっても、病気や障害があっても、外に出かけて
自分がやりたいことしながら、元気に過ごす人が
増えています。

あなたにも、何か「やりたいこと」が、きっとあるはず・・・。

さあいっしょに、はじめてみましょう。

やりたいこと・できることがいろいろある

「やりたいこと」にチャレンジしている全国各地の実例です

いろいろなことを、いろいろな場で、いろいろな人と一緒にやれます。
* 実際の姿を、動画(付録のDVD)でぜひご覧下さい。

★一人ひとり、様々。あなたのこれからのヒントに

はたらきたい



楽しみたい



自分の思いを
伝えたい



いっしょに
いたい



やってみながら元気になっていきます！
仲間や味方が増えていきます！

は た ら き た い



□自営業で店舗内装をやっていた。
手仕事が、得意

□生きてる限りは何かしたいし、
誰かの役にたちたい。

□保育園の子供たちのために
木製品を手作り

□地域の中高年の人たちが
楽しみながら、一緒に活躍
町の地域包括支援センター
の職員が後押し

□子供たち・父母・先生から
感謝の声、支え合いが広がる
(香川県綾川町)



□長年、書道教室をしていた

□グループホームで暮らしている

□今でも、書道を教えた

□近所の子供たちのための
習字教室を施設の交流ス
ペースで始めた

□地域の子供たち、親御さん、
グループホームの職員とともに

□地域行事の大きな看板書きも
任され、腕をふるっている
(東京都品川区)

は た ら き た い



- システムエンジニアとして働いていた
- 働きたい！
仕事のない生活が耐えられない
- 今、飲食店の清掃の仕事をして店を支えている
- B型就労支援事業所の職員とともに
- 働くことの大切さ、それができるといふことを、身をもって示している
(静岡県藤枝市)



- まちの名産の花「スターチス」
- わたしたちも収穫を手伝おう
- 収穫した花をドライフラワーにしてまちのPR用の小物作りも介護施設で暮らす人も活躍
- 地元のJA(農協)の青年たち、市の職員、介護職員、地元の新聞記者も、一緒に応援
- 「総活躍のまちづくり」を進める大事な一員になっている
(和歌山県御坊市)

楽 し み た い

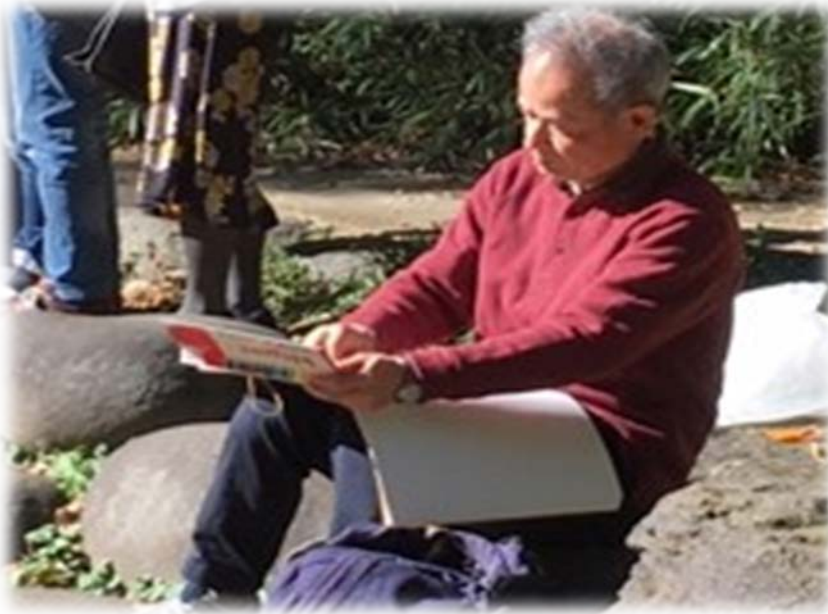


- 前、行っていたスーパー銭湯に行きたい
- ゆっくり風呂に入ったあとの、湯上りの一杯は、うまい！
銭湯の畳の間なら、昼寝もできる
- 市内の仲間たち、家族・ひ孫もいっしょに、ゆっくりと市の職員、介護職員も一緒に好評につき、市の「ホッとサロン」として継続中
- 銭湯スタッフも応援してくれている。「店として、ふつうのこと」
(和歌山県御坊市)



- 山に登りたい！
- 「みんなで一緒にのぼらいやあ～」と呼びかけたら、「いいね～」と一緒に山に行きたい人たちが集まってきた
- まちを一望できる頂上で、しばし、一息
頂上で歌の合唱も
- 地域包括支援センター、認知症カフェの仲間たちとともに
(鳥取県鳥取市)

楽 し み た い



- 絵を描きたい
前は描いてはなかったけれど、最近、絵を習い始めたら、とても楽しい。季節の風を感じながら、自由に
- 地域の人たちと集まりをつくってやりたいことを話し合っては楽しいことをいろいろやっている
- 一緒に走ったり、餅つきをしたり
- 町で途絶えていたお祭りも、みんなで復活させた
介護職員、地域の人、薬局、医師、大学の学生や先生、出版社、新聞記者も一緒に
(東京都品川区)



- 楽しいことをしたい
今は、ソフトボールをしたい
- この望みをかなえようと、中学校の女子ソフトボール部が協力
- 回を重ねるごとに、「一緒に楽しみたい」という人たちの参加が増えていった。野球部の家族、ヘルパー事業所の家族、地元の少年野球チームなど、参加が広がった
- 市民体育館のトレーニングジムにも通うようになり、ホームランを打てる身体作りに日々励んでいる
(京都府向日市)

自分の声で伝えたい



□町の年1回の啓発イベントで、
本人が「自分が願うこと」を
語った

□「自分らしく楽しく暮らしたい」

□家族やスタッフがおどろくほど
いきいきと、そして堂々と

□本人が自らの言葉で語る姿は
見る人に大きなインパクトと
感動を読んだ

□「認知症とともに希望をもって
生きる」まちづくりのきっかけに

□地域包括支援センターやケアマ
ネジャー、介護職と一緒に
(岩手県矢巾町)



□ (7ページにも登場)

□体験してきたことや思いを、民生
委員さんや市の会議、小学校な
どで前向きに伝える活動を続け
ている

□小学生には、自分で考えたクイズ
を交えて、楽しみながら、関心と
理解を深められるように工夫。
子供たちに大好評。

□同じ地域で暮らす本人が、
間近で触れ合いながら伝えるので、
子供たちも本人を身近な存在として、
自然体の体験をしている。

□学校の先生らとともに
(静岡県藤枝市)

自分の声で伝えたい



□県内の他市の本人の力も借りて
本人同士で会う機会をつくり
じっくりと話しあっている
・外出について・自分のお金を
持つこと・やってみたいこと・
日頃の思い(服選びや言葉の
出づらさ)・診断されたときのこ
と・本人同士の交流について等

□誰にも言えないでいたことが、本人
同士だと言える
定期的な本人同士の交流が生まれ
た

□本人がやりたいことを、市職員が
ともにしながら、応援
(静岡県藤枝市)



□年1回、市内外の本人たちが集ま
る本人サミットを市が毎年開催

□本人が一人、また一人と自分の
思い、やりたいことを自分なりの
ことば、肉声で伝えていく

□本人発信は特別のことではなく、
発言のチャンスがあれば、誰も
が、自分なりの声を発している

□本人たちが語る姿と声に希望があ
り、市内では本人の声を起点に、
希望のリレーが広がっている

□本人たちも意見を伝えながら、
条例づくり、計画作り、そして
実行が、日々行われている
(和歌山県御坊市)

一緒にいたい



□働いている職員が子連れ出勤できる介護事業所

□子育ての大先輩の本人が、赤ちゃんや幼子を、いつくしみながらあやしてくれている

□一緒に出かけ、公園に行ったり、町を散歩したり…

□そばにいただけで、いい

□職員は安心して働けて、大助かり
(東京都品川区)



□毎週1回、まちの空き地を借りて、町がアクション農園倶楽部を開催

□本人、地域の人たち、マンションの管理人、こどもや子育て中の人、まちの職員、そして時々、医師を目指す医学部生も、畑仕事で一緒に汗を流し、自然体の支えあいが広がっている

□畑の中だけではなく、行き来の道すがらも、ちょっと一緒に。

□特別目立ったことではないけれど、本人がいてくれることで、安心して一緒にいられる人たちの輪が、広がっている。

(新潟県湯沢町)

一緒にいたい



□地域の秋のイベント

□いろいろな年代のひとたちが、
楽しみにして集まる

□偶然、隣同士になった本人と
若者たち
そばにいと、何気ない会話が
生まれ、笑顔がこぼれる

□知らない者同士だが、同じこのま
ちの、すぐそばで暮らしている。
出会いが今日も、まちのどこかで
(和歌山県御坊市)



□いつもの景色を眺めながら
井戸端会議

□いつもの仲間がいる

□特別、何かするわけでもなく
こうして、今日も一緒にいられる
ことが、しあわせ

□これまでも、いっしょにやってきた
これからも、いっしょに

(鹿児島県大和村)



「やりたいこと」は、人それぞれ
～自分が好きなことを、一緒にやってみよう～

自分なりに暮らしてきて、一人ひとり、やりたいことはさまざまです。

今までやってみたことがなかったけれど、新たにやってみたいこと、やってみるとできちゃうこともあります。

ひとりではしり込みしがちですが、「いいね!」、「いいしょにやろうよ」という仲間が、自分が暮らすまちの中にいます。

まちには、人をつなぐ認知症地域支援推進員がいます。



まちには、行きたいところ、集まりたい場がある

特別な場所やカタチを無理につくらなくても
まちの中には、行きたいところ、自然と人が
集まっているところがあります。

集められる場ではなく、集まりたい場へ。

どこに行きたいか、声に耳を澄まし、
人が暮らす流れにそってわがまちを
よくみてみると、大切な場所や機会が
浮かび上がってきます。

一緒にまちを歩いてみると意外な
スポットが見つかります。



まちに出かけていくこと自体が、活躍の機会

まちにあるさまざまなお店にとっては、本人は大事なお客さん。

本人も、行けたら行ってみたい、というお店があります。

本人がこれからもお店に来てくれることを願っているお店の人たちが、まちにはたくさんいます。

飲食店やスーパー、コンビニ、理美容店、クリーニング店、娯楽施設、金融機関や交通機関、運送業、土木・建築業、観光業、農林漁業などあらゆる職域の人たちにとっての活力、わがまち全体の活力を保っていくために、本人の存在や力が必要です。





本人の力を求めているまちの人たちがいる

学校の花壇の花植えや草取り、窓ふきを手伝ってほしい、
学童保育や子ども食堂を手伝ってほしい、
小学生の登下校の見守り手がほしい、
地域の防犯パトロールを手伝ってほしい、
町工場の軽作業を手伝ってほしい・・・などなど、
まちの中には、ちょっとした助っ人を求めている人が
たくさんいます。

本人たちがやりたいこと・できることが、かなえられる
機会がまちのあちこちに眠っています。



世代、領域を超えた出会い自体が、活躍の機会

労力やお金も大切ですが、一人ひとりが積み上げてきている年の功や智慧、人へのいつくしみなど、目に見えにくい大切なものを本人はたくさん秘めています。

特に、子供たちや若い世代の人たちの健やかな成長や地域社会みんなのしあわせや平和を願って、何かをしたいという思いを抱いている人が、たくさんいます。

子供たちや若者にとっては、年配の本人がそばにいてくれること自体が、安心や発見の大事な機会にもなっています。



声を大事に、まずはやってみると、つながりがつながりを呼ぶ

うちのまちには場所がない、人がいない、予算がない・・・など
壁はいろいろありますが、本人が望んだ一言から、まずは
はじめてみましょう。声から、アクションへ。

自分たちだけでがんばらないこと。

本人の声をちょっと周りの人たちに伝えてみることも、
アクションの大事なひとつです。

本人の思い・望みが、人から人へ伝わる中で、
思いがけないつながりの連鎖が生まれていきます。

やり続けていると、次の扉が一つひとつ、開いていきます。



本人抜きに進めずに、本人と話し合い、決めることを新常識に
 つい周りだけで話し合っ決めてしまいがちですが、
 本人抜きにせず、取組みの企画や準備段階から振り返りまで、
 悩み・課題も含めて本人と一緒に話し合い、一緒に決めながら
 進めることが肝心です。

本人だからこそその気づきやアイデアによって、取組みの中身が
 よりよく、活きたものになっていきます。たとえば・・・

- お好み焼きなら、誰でも何かできる。一緒に作れると楽しいと思うよ
- 「ホットプレートない？ うちから持ってくるよ」
- チラシが難しいとみんな来ないよ。もっとわくわく
 するような楽しい名前がいいな
- 送迎の問題？ 来たいのにこれないのは、残念
 車を出せる人が回るルートをつくろう
- 記録係？ 写真が得意な人に頼もう 等々

本人とともに話し合い、ともに決め、ともに動く。
 これを、これからのみんなに新常識に。





足跡をカタチに。自分たち、そして、次の人のために活かそう

やってみたことやそこで起きたこと、気づいたことを、文字や映像(写真、動画)で留めておくが大切です。

取組みの1回1回の中には、やってみたからこそその体験や出来事、(思いがけない)変化がたくさん生まれています。

記録は自分たちが取り組んで見たからこそその証であり、次に進むための手がかりにもなります。

同じような取組みが、もっと近くにあれば参加したい、別の曜日や夜の時間なら参加したい、という人もいます。

今やっていることをリアルに伝える記録や発信が、まちのより多くの人たちが、参加や活動を始める大事なきっかけになります。

本人の声より



- 外に行きたい、楽しみたい、元気になりたい
- いい季節にになってきたね。
草もぐんぐん、伸びてる。
お隣さんの草取り、してあげたいな。
- 世話になる一方は、つらい。
やさしくされても、もうしわけない。
何か役にたちたい。
- やりたいことがあっても、そんなの無理」
と決めつけたり、あきらめないで。
- 自分自身が、もう無理かって・・・。
誰かが「いいね」、「一緒ににやろう」って
一言いってくれたら、どんなにうれしいか
- ぼくができたんだから、誰だってできるよ。
自分が今あることを、恩返ししたいな。

認知症地域支援推進員の声より



- 社会参加活動の推進って聞いた時は、大変だな～
また新しいことなんて、忙しいのに無理！って思った。
けど、ふだんの暮らしやまちの中にいっぱいきっかけが
あることがわかって、ほっとした。仕事が楽しくなりそう。
- 本人の話を聞いてたつもりだったけど、困りごとがないか
とか、支援で必要なことはとか、支援する自分たちが聞き
たいことだけを聞いてた。本人がやりたいことを聴きたい。
- 自分だけでやろう、やらなきゃって思いすぎてた。
もっとふだん本人のそばにいる地域の人たちや
介護の人たちの力を借りて、いっしょにやりたいな。
- 生活支援コーディネーターや高齢者の就労的活動の
コーディネーターとか、まちの中での連携役の人が増えている。
本人さんたちと一緒に会いにいつてみたい。とにかく会ってみる。
- 資源不足で大変って思ってたけど、まちに暮らしている人、
やまち自体、何よりも、本人の力があるんだって気づいた。
- 社会参加って、そんなすごいことじゃなくて、本人たちは
もともと地域とつながってるし、自分らよりもよく知ってる。
推進員の仕事も特別なことじゃなくて、人としてあたりまえ
のことを、ふだんの中でやり続けることなんだと思う。そう
したいと願ってる人もたくさんいて、やっていると自然と広がる。



各地のご本人、ご家族、認知症地域支援推進員、関係者のみなさま

写真・体験の共有を本当にありがとうございました。

岩手県矢巾町

東京都品川区

新潟県湯沢町

静岡県藤枝市

大阪府大阪市東淀川区

鳥取県鳥取市

和歌山県御坊市

鹿児島県大和村

香川県綾川町

推進員による社会参加活動推進のステップとポイント

○ステップ1:社会参加活動の可能性・多様性を知る

*ポイント

- まずは、本人が地域の中で様々な活動をしながら、生き生き過ごしている全国各地の実例を見てみよう。
- いくつであっても、認知症になってからも、いろんな可能性があることを知ろう。
- 社会参加活動には、多様な種類、多様な場、多様な入口、多様な協働者がいることを知る。

○ステップ2:地元で社会参加活動を進めていく可能性を探ろう

*ポイント

- まずは、自分のふだんの業務の中で接している本人の声、特にやりたいことをよく聴いてみる。
- 地域の関係者にも、本人の声を聴いてみることを勧める。
- 地域ですでに、認知症の人等が社会参加活動をしている場や関係者がいないか情報を集める。情報があつたら、出向いて実際をよく見、詳しい情報を集める。
- 以上は、可能なら同時並行で進め、本人の声が新鮮なうちに次のステップ3に進む。

○ステップ3:本人と一緒に社会参加活動を企画してみよう

*ポイント

- ステップ1で聴いた本人の声、その本人を大切に、やりたいことに一緒に取組んでみる提案を本人にしてみる。
- 本人と相談しながら、やりたいこと、できそうなことをより具体化し、取組みの企画を本人と楽しみながら、いっしょにつくる。
- 本人と相談しながら、一緒に取組みたい人、声かけする人を決める(まずは少人数から)。
- ステップ1で声を聴いた本人たちや関わりのある本人、地域の関係者や自職場の人たちに、わかりやすく、参加の呼び水になるようなチラシ等を作る(本人といっしょに)。
- 本人がやりたいこと、できることにそって、具体的な準備を進める(本人、賛同者たちといっしょに)。
- 参加者が事前にわかる場合、本人に会い、本人自身の話を聴く。家族とも話し合う。

○ステップ4:本人と一緒に社会参加活動を、まずスタートさせよう

*ポイント

- 準備を綿密にやろうとすると先に進まなくなる。本人がやりたい気持ちを大切にできる範囲でまずは小さく、とにかくスタートを切る。
- 当日は、本人たちが主体的、自由に動くことを大切に、自然体と一緒に過ごす。
- 当日の本人の様子、本人のことはそのままを記録に残す(可能な範囲で本人と一緒に楽しみながら)。
- 当日の最後に、本人、賛同者と一緒にその日の振り返りと次回の希望を聴く。
- 次回の企画を、本人、賛同者と一緒に立てる。→ステップ4を繰り返す。

○ステップ5:活動の実際やおきていることを本人と一緒にリアルに発信する

*ポイント

- 活動の1回ごとに、貴重な本人の声、動き、つながり、変化等が生まれている。
- それらを取組の本人、関係者同士で大切に生かすと同時に、地域に向けて本人と一緒に少しずつ発信していく。
- 発信自体も本人の社会参加活動の機会として活かしていく。

○ステップ6:活動をまとめ、地域の多様な事業、取組に活かす・つなげる・継続的な推進体制を育てる

*ポイント

- 社会参加活動を通じて起きたこと生まれたこと、気づき、課題等を集約・整理し、地域の多様な人たちと話し合う機会を作り、共有しながらできることを話しあう。※本人と一緒に。
- 事業や取組み関係者をつなげ、活動の継続や地域内の新たな活動に発展させていく。

お 役 立 ち 情 報

☆推進員について

○推進員の仲間の活動を知りたい。交流したい。

→推進員同士の自主的なネットワーク「すいしんいんネット」に、
どうぞ、ご参加ください。

【検索ワード】 フェイスブック すいしんいんネット

○推進員が社会参加活動に取り組んでいる実践報告をみたい。

→すでに多くの推進員が実践報告をしています。

ぜひ、下記をご参照下さい。

① 認知症地域支援推進員活動報告会 資料

【検索ワード】 DCネット 報告会 令和2年度

② オンラインすいしんいんセッション

【検索ワード】 DCネット オンラインすいしんいんセッション

③ 推進員活動事例集（2019年3月版）

【検索ワード】 DCネット 活動事例集



すいしんいんネット



DCネット

☆本人の声、本人の活躍について

○認知症とともに生きる希望宣言

認知症の本人同士が、体験や思いを寄せ合い、希望を持って生きていく宣言を、本人の言葉でまとめたものです

【検索ワード】 JDWG 希望宣言

○認知症本人大使「希望大使」、希望の道(動画)

- ・認知症とともに希望を持って暮らしている本人を、2020年1月、厚生労働大臣が「希望大使」に任命しました。
- ・体験や工夫等を自らの言葉で発信するなど、認知症経験者だからこそその活躍をしています。
- ・都道府県や市での「希望大使」の任命と活躍が広がっています。
- ・また、全国7地域で暮らしている本人7人の「本人メッセージ」の動画もご覧ください。

【検索ワード】 厚労省 認知症 本人のメッセージ

○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～

本人が認知症になった体験をもとに、診断を受けた後に絶望せずに、自分なりによりよい日々をくらしていくためのヒントをまとめたものです。本人の声や実例が豊富に紹介されています。





社会参加活動推進ガイド 付録DVD

令和2年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業

認知症地域支援推進員の質の評価と向上のための方策及び

認知症の人等の社会参加活動の体制整備に関する調査研究事業

制作：認知症介護研究・研修東京センター

令和3年3月