

さあ！わがまちで  
はじめよう！

認知症のわたしたちが

**集い、語り合っ、**

やさしいまちを  
いっしょにつくろう

.....  
本人ミーティング開催ガイドブック  
.....



# あなたのまちでも本人ミーティングを！



★認知症になった一人ひとは、様々な思いや願いを抱いて暮らしています。

★ひとりではうまく表せないでいる内面や本音を、本人同士の仲間がいると語りやすくなり、元気が湧いてきます。

★そんな本音を語りあい、元気になる場が、本人ミーティングです。

★本人ミーティングは、本人が本当に必要とする地域のあり方や、医療や支援のよりよいあり方を浮き彫りにする上で、とても重要です。



★どの地域でも広がってほしいです。

★わたしたちは単に対象者ではなく、語り合い希望と尊厳をもって暮らせる地域を、みなさんと一緒につくっていきたいです。



平成28年度「認知症の視点を重視した生活実態調査及び認知症施策の企画立案や評価に反映させるための方法論等に関する調査研究事業」検討委員会委員（本人）の発言より

## 目次

### ガイド

①本人ミーティングを知る	1
②本人ミーティングを企画・準備する	4
③本人ミーティングを開催する	18
④本人ミーティングを活かす	22

### トピックス

トピックス	24
-------	----

### 開催例

●認知症の本人とさまざまな専門職が地域食堂で集い、共にできることを見つけて即実践（北海道北見市）	26
●企画から実施、活動のすべてのプロセスで本人が中心的な役割を担う（宮城県仙台市）	28
●以前からあった2市にまたがる認知症カフェを活かして開催（東京都国立市・立川市 広域）	30
●ふだん利用しているデイサービスを拠点に、地域の中で活動する「本人ミーティング」（東京都町田市）	32
●地域に根差した小規模多機能で本人の話を聴き、日々の暮らしや支援、地域の取り組みに活かす（長野県上田市）	34
●本人・家族の声をきくことを基本方針に、認知症ケアパスづくりに活かす（静岡県富士宮市）	36
●NPO法人の日頃の活動をベースに本人ミーティングを開催（大阪府大阪市）	38
●県から委託を受け、県社協が事務局をつとめる「若年性認知症とともに歩むひょうごの会」の活動の一環として開催（兵庫県）	40
●気軽に声をかけあい、行政・包括・住民活動が一体となって開催（香川県綾川町）	42
●認知症の本人の声から始まった本人交流会を土台にして開催（福岡県大牟田市）	44



# 1

## 本人ミーティングを 知る



本人ミーティングとは何か、何が大切かを伝えている本人

### ★本人ミーティングとは

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

『集って楽しい!』に加えて、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。

### ★なぜ、本人ミーティングが必要?

#### 本人

- ◆声をよく聴いてもらえない
- ◆わかってくれる人、仲間に出会えない
- ◆世話になる一方はつらい、役立ちたい
- ◆自分の暮らしに役立つ支えがない
- ◆生きていく張り合いがない
- ◆とじこもる、元気がなくなる

#### 地域の人、支援関係者、行政

- ◆本人の声をよく聴いたことがない
- ◆本人のことが、よくわからない
- ◆つきあい方、支え方がよくわからない
- ◆本人が地域の中で元気で生きがいをもって暮らし続けるために、どんな(新しい)サービスが必要かわからない

今、地域で  
起きている  
こと  
(課題)

- 本人が仲間と出会い、思いを率直に語れる場／聴く場が、地域にあったらお互いが、楽に、元気になれる。
- 本人が、声をもとに本人と地域の様々な人が一緒に考え活かしていくことでやさしいまちをスムーズにつくれる。

地域の現状を、みんなで一緒に、よりよく変えていこうとして  
始まったのが、本人ミーティングです。

## ★本人ミーティングのねらい

- 本人ミーティングは、認知症の人の視点を重視したやさしい地域づくりを具体的に進めていくための方法です。



本人が自ら参加

- ①本人同士が出会い、つながる
- ②自らの体験・希望、必要としていることを率直に表す

### 本人ミーティング



④本人が地域づくりに参画する

③一人ひとりが生きがいをもってよりよく暮らしていくきっかけにする

- ⑤行政や関係者が本人の声を聴く
- ⑥本人の体験や気持ちの理解を深める

- ⑦自分らしく暮らし続けるために本人が必要と感じていることを把握し、発信・共有
- ⑧本人視点に立ってよりよい施策や支援をいっしょに進める  
(企画・立案、実施、評価、改善の一連のプロセスを本人と一緒に)

## 参考

### 認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）【抜粋】

- ▶ 認知症の人が住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けるために必要と感じていることについて実態調査を行う。
- ▶ 認知症の人同士の繋がりを築いて、カフェを超えた地域の中での更なる活動へと繋げていけるような認知症の人の生きがいづくりを支援する取組みを推進する。
- ▶ 認知症の人やその家族の視点は、本戦略だけでなく、地方自治体レベルで認知症施策を企画・立案し、また、これを評価するに当たっても尊重されることが望ましい。認知症の人やその家族の視点を認知症施策の企画・立案や評価に反映させるための好事例の収集や方法論の研究を進め、これを発信することで全国的な取組みを推進していく。

### ニッポン一億総活躍プラン【抜粋】

- ▶ 認知症の人が集まる場や認知症カフェなど、認知症の人やその家族が集う取組みを2020年度までに全市町村に普及させ、こうした活動の情報を市町村や地域包括支援センターから住民に発信する。

# ★本人ミーティングのあらまし

## 実施主体・開催場所・開催時間

特に決まりはありません。地域の関係者が必要性とねらいを共有しながら、地域の特性に応じて企画し、自由に開催できます。

## ミーティングの参加者

- ◆認知症の人たちが中心です。診断や年齢に特に限定はありません。企画次第です。
- ◆話し合いの進行役や本人のサポート役は、必要に応じて同席します。
- ◆進行役、サポーター役以外に誰が参加するは、これも企画次第。  
話しを聴くために行政や地域の関係者が参加する場合は、オブザーバーとしての参加です。

# ★本人ミーティングの7つのポイント

- ここを押さえるとうまく進みます！  
本人ミーティングに取り組んでいる地域の人たちからのアドバイスです。

### ① 一連のプロセスを大切に楽しみながら

- 本人ミーティングはプロセス【企画⇒開催⇒活かす】が大切です。
- 力まずに、自分も関係者も「楽しく」、を合言葉に！



### ② 企画段階から本人が参加

- 何をどうしたらいいか、本人に聴いてみるのが一番です。

### ③ 必要性とねらいを常に確認・共有

- 「なぜ、必要か」、「何のためにやるのか」。これらが関係者の力を結集するために不可欠です。

### ④ 地域にあるものを活かしてつなげる

- ゼロからのスタートでなく、地域に既にある取組や資源を活かすことで、スタートしやすく、その後の展開の幅が広がります。

### ⑤ できる範囲で、まずはやってみよう

- 本人ミーティングは一度やってみると様子がわかり、いろんな発見や次につながるヒントがえられます。まずは小規模でいいので、キックオフ！

### ⑥ 本人同士がつながり、地域で継続的に

- 本人ミーティングを開催しておしまいにせず、本人同士がふだんから地域で継続的に集える場や活動をいっしょに、考えつくっていきます。

### ⑦ 小さな変化・成果をキャッチし地域に発信しよう

- 本人ミーティングの開催当日だけでなく、企画段階から、新たな発見やつながりの広がり等、変化が起きてきます。途上の変化／成果を丁寧にとらえ、発信することで地域づくりが加速します。

# 2

本人ミーティングを

# 企画・準備する

## ★誰が、本人ミーティングを開催するか？（実施主体）

- 様々な立場の人や組織が、開催することが可能です。
- これまで本人ミーティングを開催してきた実例をみると、行政や地域包括支援センター、医療機関、介護事業者、自主組織など、様々な立場の人たちが、開催しています。
- 最初は、「本人ミーティングって何？」「なぜ必要？」といった素朴な話し合いからスタートします。
- 実施するかどうかより、「本人ミーティングというのが開かれているようだ」と周囲に伝え、話し合ってみましょう。

### 本人ミーティングを開催している主体の例



自治体・行政



地域包括支援  
センター



社会福祉協議会



認知症疾患  
医療センター



クリニック



デイサービス



地域密着型  
サービス



地元の認知症  
ケア研究会等



当事者支援の  
NPO、自主組織

単独でなく地域の関係者が共同で開催し、開催後も本人ミーティングで得られたことを一緒に活かしている例もあります。

# ★「いっしょに、やってみないか」：声かけあって、地域にいる人たちがつながって取り組もう！

- 本人ミーティングのことを仕事の関係者や地域の人たちに伝えていくと、「本人同士が話せる機会があったらいいね」「本人の声を、ふだんはよく聴けないでない。そうした場がこの地域にもあったらいいね」「できることを手伝うよ」など、賛同する人たちと少しずつ、つながっていきます。

## こんな人たちが一緒に、本人ミーティングに取り組んでいます



- 本人
  - 家族
- 当事者組織関係者も



- 行政職員
  - 保健師
- 退職後のフリーの人も



- 地域包括支援センター職員
- 物忘れ相談等の相談役の人
- 認知症地域支援推進員
- 初期集中支援チーム
- 若年性認知症支援コーディネーター



- 専門医
- サポート医
- かかりつけ医



- 看護師
- 認知症専門の看護師
- 医療機関職員



- 介護支援専門員
- 介護事業所職員



- 社会福祉協議会の人たち
- 地区活動をしている人たち



- 民生・児童委員
- 町会の人



- ご近所の人

一部の人や組織だけでやるよりも、地域の多様な人といっしょに取り組むと本人ミーティングが充実し、その後の展開の幅も広がります。

# ★どんな集まりがいいか、企画段階から本人が参加するチャンスをつくろう！

- 集まりやすい場、話しやすい場ってどんなところ？周囲だけで企画してしまわずに、本人の意見を聞くことが肝心です。
- 一人からでもいいので、本人に聴いてみると具体的な手がかりが、見つかります。
- 「うちの地域には、企画に加われるような人はいない」と決めつけていないでしょうか。地域の中に参加するチャンスを待っている人たちがいます。
- 地元の医療・介護の専門職員、家族の会の人、同僚や友人などにも尋ねてみましょう。



本人でないと気づけないアイデアが次々とでて、企画が具体的になっていきました。

### 【例】自治体の行政職員より

地域包括支援センターに声をかけてみたら、『ちょうど相談に来たばかりの人がおられる』とのこと。ダメもとでその人を企画の集まりにお誘いすることに。「もっと話したい」と思われていたようで、来てくださることに。ぽつりぽつり、いわれることがとても参考になりました。今ではこの人が、企画でも、ミーティング当日でも、中心的存在です。「これがきっかけで、元気になった」と本人、家族に言われ、嬉しいです。



## ★企画・準備しておきたいこと

- ①わが地域での「必要性」と「ねらい」を話し合う（納得、共有）
- ②当日話し合うテーマの素案を考える
- ③当日の参加者・同席者等の案をつくる
- ④当日の流れ・シナリオ案をつくる
- ⑤開催場所を決め、環境づくりを工夫する
- ⑥参加をよびかける
- ⑦開催に必要な確認と配慮

- 「企画をしっかり固めてから」では、なかなか進みません。おおよその企画案を話し合いながら、準備に動き出しましょう。
- 準備途上での関係者の気づき・意見をもとに、企画は柔軟によりよいものにしていきましょう。

うちのまちで  
やれることを  
考えればいいよね



企画をたてながら  
いろんな点を話しあえて、  
おもしろいね。

### ◆企画期間の実際は様々

2か月程で、今できる範囲で小規模に開催につなげた地域もあれば、半年以上かけて関係者が話し合いを重ね、じっくりと取り組んだ地域もあります。

### ◆1回、やってみることに

実際に開催してみる前は、本人ミーティングのイメージがうまくつかめず、不安がふくらみがちです。1回開催してみると様子がつかめ、2回目以降は随分スムーズになります。

## 参考【すでに取り組んだ地域の人たちの力を借りる】

### ▶「やってみた人に話しに来てもらったら、一気に進んだ」

こんな地域が少なくありません。

関係者の話し合いの場に参加し助言してもらったり、地域の人たち向けの講演会や行政職員、専門職向けの研修の際の講師として依頼し、取り組んだ経緯や実際の様子、その後の展開などを話してもらおうと、「うちの地域でもやってみよう」という機運がぐっと高まり、理解者・協力者が増えます。



→県が先行地域の人をお呼びし、その話を管内の関係者が聞く会を開催し、好評だった所もあります。

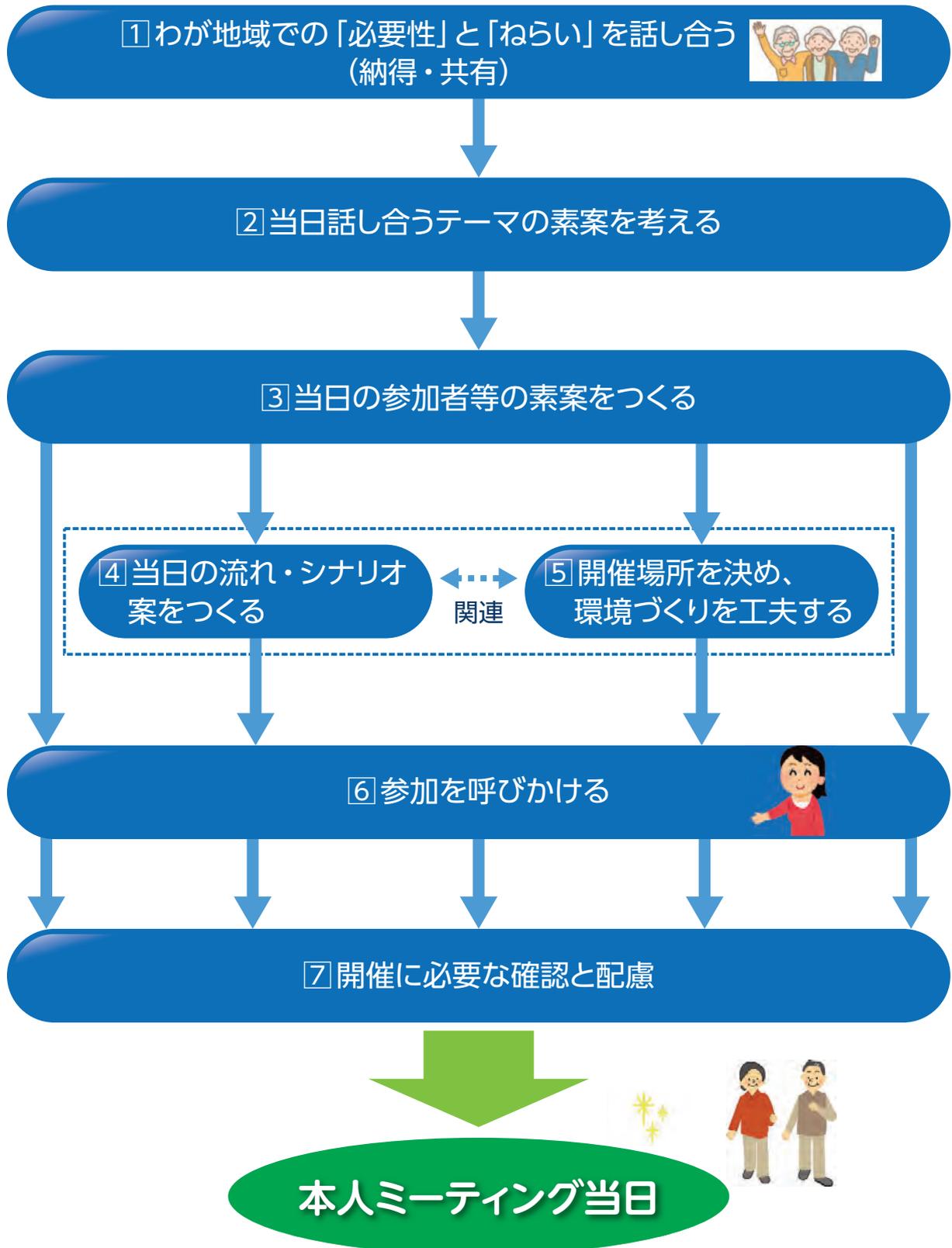
### ▶百聞は一見に如かず、みんなで現地にいってみよう

企画を具体的に進める前に、関係者が何人か一緒に取り組んだ地域に実際に出向いたことがとても役立ったという例もあります。本人ミーティングに関わっている様々な立場の人から具体的な話を聞いたり、開催当日に併せて出向く調整をし、同席させてもらえると実感がつかめます。

## 企画・準備の流れ



- ①～⑦は、同時並行で進めていく点が多くあります。関連づけながら進めましょう。



## ① わが地域での「必要性」と「ねらい」を話し合う（納得、共有）

本人ミーティングをどう開催するか、と開催当日のカタチのみに意識がいきがちですが、急がば回れ。

地元で本人ミーティングを開催する「必要性」と「ねらい」を関係者が納得・共有しあうことが、その後の一連の取組みがうまく進むための土台になります。

### ● 素朴な疑問点を出し合い、話し合おう

「必要性やねらいが、今一つピンとこないなあ」という場合が、よくあります。

- 自分のまちでなぜ必要？
- 今まで認知症の人たちが集まっている場と、どこが違うの？
- 何のために、わざわざやるの？など



関係者それぞれが、疑問点を率直に出し合い、話し合ってみましょう。

### ● 地元の実情をもとに、本人の目線で確認してみましょう。

- 認知症の本人たちが、自分の体験や思いを話しているか
- 本人の思いや意見をもとに、暮らしやすいまちになっているか
- 自分が認知症になったら、自分の声をよく聴いてもらえて、自分なりの暮らしを支えてもらえるか

本音を話せる所がありそうでないね。集まっている所はあるけれど…。

思ってることを話し合えるところがあるといいねえ。



自分たちのこれからのために、本人ミーティングをうちのまちでも開きたいね

### ● ひとつごとではなく、自分ごととして

本人ミーティングがなぜ必要か、やることでどう活かしたいか、自分ごととして考え、必要性やねらいを関係者が実感・納得しあいながら企画を進めましょう。

### 参考【仲間と出会い話し合える場が、切実に必要：認知症の本人からの提案】

医療や支援を受けていても、仲間と出会って気兼ねなく語り合える場がありません。そのために、一人で悩み、孤独に陥って状態を悪くし、必要以上の医療や介護サービスを受けざるを得ない人がたくさんいます。

仲間に早く出会い、体験や知恵を分かち合いながら希望をもって生きていきたいです。

本人同士が集まり、支え合いながら前向きに生きていくための場を、すべての市区町村で一緒に作っていきましょう。

(認知症の本人同士の組織「日本認知症ワーキンググループ」2016年提案より)

## ② 当日話し合うテーマの素案を考える

各地でこれまで開かれた本人ミーティングでは、様々なテーマについて話し合われてきています。

### 本人ミーティングで話し合われている主なテーマ

#### ① 自分の体験

何が起こり、何があったか  
どう思ったか  
嫌だったこと・よかったこと

#### ⑤ 意見・要望・提案

地域・社会へ  
行政・専門職へ  
家族へ

わかってほしいこと、  
変えてほしいこと、  
新たに必要なこと

#### ④ 自分の希望\*

自分なりにやりたいこと  
これからへの望み

#### ② 困難、生きづらさ

今の生活や地域の中での  
困りごとと不自由なこと、  
生きづらさ

#### ③ 自分なりの工夫、生き方\*

困りごとなどについての  
具象的な対応策、  
前向きに暮らしていくヒント

\*参加した本人からは  
まず、④や③から入ると  
話しやすい、話し合い  
たいと、いう意見が多く  
寄せられています。

### ● テーマを絞り、じっくりと

いきなり全部は話し合えません。2～3つ、場合によっては一つに絞って、じっくりと話し合いを行っている地域もあります。

### ● 1回きりでなく、継続的に

いずれにしても1回でおしまいせず。前回のテーマを深めたり、新たなテーマに広げていくなど、継続的な企画をしていきましょう。

### ● より焦点化したテーマでの話し合いも

参加者が今一番話し合いたいことや地域で今一番課題になっていること等をもとに、テーマの焦点をより絞っての企画もあります。

例：「医師や支援者に配慮してほしいことは」、「どんな認知症カフェだったらいいか」、「安心して外出できるようにこの町で必要なことは」、「できる仕事、やりたい仕事」等

### ● 当日のテーマは、集まる本人たちが今話し合いたいことを中心に決める

テーマの素案を話し合っておき、参加者が決まった段階で、最終的なテーマを固めましょう。



このことを  
話してみた  
かった！



次は、この  
点を。もう  
少し詳しく。

### ③当日の参加者等の素案を作る

当日はどんな人たちが集まると、ねらいに向けたいいミーティングになるのか、関係者で話し合いながら、集まる人たちのおおよその案をつくってみましょう。

#### 参加者

- 人数：本人同士がじっくり話しあえるためには、3～4名から多くても6名程度が適切です。参加人数を多くする場合は、少人数のグループ分けが必要です。
- 参加要件：認知症の告知を受け、「他の認知症の人と話しあってみたい」、「自分の体験や思いを他の人や地域に伝えたい」と思っている人であることが肝心な点であり、集まりたい本人が集まることが大切です。同じ立場での話し合いをより深めるために、若年性認知症の人を中心にした企画もあります。

#### ◆ 本人が「自ら参加」する ◆

- 『よくわからないまま集められた』、『連れてこられた』ではなく、本人が「参加したい」という点がとても大切です。
- これまでの取組みを通じて、地域の中には、「参加したい」という人が予想以上に多いことが明らかになってきています。
- 家族や支援者らが「この人は他の人と話すのは難しい」、「よくわかっていないから無理」と決めつけて、本人が参加するチャンスを奪ってしまわないことが重要な点です。
- 集まりのねらいをよく説明し、参加を最終的に決めるのは本人です。

→参加者の実際の呼びかけについては、15, 16 ページ参照。

#### 進行役

- 人数：メンバーが進行役と一緒に集中できるよう原則1名。
- 役割：話し合いを進行しつつ、本人同士でやりとりできるよう話しをつないだり、一人ひとりが本音を出せるように後押しします。
- ふさわしい人：参加するメンバーと、全員ではなくても、数人となじみがあり、メンバーが信頼を寄せている人だと、進行がスムーズになります。あくまでも本人同士の話しあいを大切にし、できるだけ自分の発言は控えられる人。メンバーがのびのびできるよう、ゆったり、楽しい雰囲気の人であることもポイントです。

#### 参加する チャンスをつくろう



集まりのねらいや必要性を本人にわかりやすく伝えると、



「それなら参加する」と積極的になる人が多くおられます。



「うまく話せないかも」と一見消極的なようでも、実は参加したいという思いを抱いている人も少なくありません。



進行役は、職種や立場にとらわれずに、誰がいいかよく話し合い、本人たちが話しやすい地元の人を選びましょう。



本人が進行役を務めているミーティングもあります。

「同じ立場の人だと本音で話しやすい」「自分ももっと話したくなった」と大好評です。

その場合、進行役の本人と相談し、サブの進行役がつくこともあります。

## 同席者

支え手として同席するが、話し合いに直接は加わらない

### ● 本人のパートナー

→ 17 ページ参照

- 人数：本人が必要とする場合にのみ、本人一人に1名程度
- 役割：一人で参加することについて不安が強い場合に、そばについて、本人が安心できるようさりげなく支えます。  
あるいは、本人がひとりでは話づらく、ちょっとした支えがあれば話せる人のそばにいて必要な時にそっと助けます。
- ふさわしい人：本人がそばにいてほしいと願っているなじみの人で、本人の暮らしや思いなどについてよく知っている人。代弁してしまわずに本人が本音を話せるよう助けることができる人。



### ◆ 本人と家族は少し離れて（同席しないで）、それぞれが伸び伸び話しあおう ◆

家族が同行する場合も多くありますが、本人ミーティングが始まる時になったら、家族は少し離れて、本人は本人同士、家族は家族同士で話し合うと、話し合いが活発になるという調査結果も得られています。

取組み地域の意見① 家族が同席すると、家族が本人の代わりに話してしまうことが多い。

② 家族がいると頼ってしまい、話せるのに話さなくなる場合が多い。

③ 家族がそばにいと、家族に遠慮し、本音を言えなくなる場合が多い。

実際に家族が同席しないで行った地域では、「本人が自分で話すことができ、自信につながった」、「家族は心配していたが、本人が楽しそうな様子におどろき、本人への見方や関わり方が変わるきっかけになった」「家族が同席しなくてよいので、その間ゆったりお茶飲みしながら家族同士も話に花が咲いた」という結果も寄せられています。

### ● 記録係

→ 19 ページ参照

- 当日の流れや「本人の言葉」をありのまま記録します。可能なら写真等映像の記録も残そう。

### ● アシスタント

- 全体的に目配りし、環境調整やトイレ誘導、話し合い中の裏方を担います。

## オブザーバー

話し合いを傍聴、話し合いには加わらない

- 本人同士の話し合いの実際に直に触れ、生の声を聴きます。

例：市や県の担当者や上司、保健師、市内や近隣の他の地域包括支援センター職員、社会福祉協議会職員、精神科病院の職員、医師など。



- ▶ 傍聴を通じて、「認知症の人への見方が変わった」「今後、もっと本人視点で取組みたい」等、意識が大きく変わるきっかけになります。

→ 事前に傍聴してもらいたい人を関係者で検討し出席をよびかけます。

- ▶ これからに活かしたい、今後開催する参考になど、傍聴したい依頼が寄せられた場合、本人同士が気兼ねなく話せる場面づくりを第一に考えて、傍聴者の立場や人数についての配慮が必要です。

## 4 当日の流れ・シナリオ案を作る

当日の限られた時間をどう活かすか、当日をイメージしながら、全体的な流れとシナリオ（筋書き）の案を、関係者で話し合ってみましょう。

### ●本人の目線で、当日の流れを考えよう

特に第1回目の当日は、開催する側も不安ですが、集まってくる本人は、もっと不安です。  
到着から帰るところまで、当事者の目線で考えてみましょう。



参加したい、話し合いたいと思える流れやシナリオを一緒につくろう

### ●起承転結のある、全体の流れとシナリオを作ろう

緊張すると余計に思うように話せません。いきなりの話し合いではなく、ウォーミングアップの時間からスタートし、参加者がほぐれてから話し合いに入りましょう。

参加者一人ひとりが自分なりの思いを語れ、他の人と話し合えて『楽しかった』『また今度会おうね』と言いながら帰途につけるよう、場面ごとにアイデアを具体的に出しあってシナリオを作りましょう。

## 当日の流れの例

### 当日準備

- ・関係者集合、会場設営など準備打ち合わせ
- ・参加者到着・出迎え



来るだけで既に疲れている人も、まず一息を。

### 一休み

### ウォーミングアップ

- ・ウェルカム・メッセージ
- ・今日の流れ簡単に説明
- ・ごく簡単に参加者等の紹介
- ・楽しく自然な交流

各地の例：リラックスして、うちとける工夫



好みの飲物を選び、談笑



簡単に美味しい物を一緒に作って食べる



戸外で軽く運動一緒に一汗かく

### 一休み

### 話し合いスタート

- ・話し合いのねらい・進め方の説明（進行役）
- ・参加者自己紹介

### 話し合いの核心

- ・体験・思い・意見を語り合う



ふだんあまり話さない人も他の人に触発されて、語りだす場合も多い。  
参加者それぞれが話し、かつ、お互いのやりとりができるためには、余裕をもった時間設定が必要。

→詳しくは、19ページ3)へ

### 話し合いの確認とこれから

- ・今日語られた主な声の確認
- ・それぞれから、感想を一言
- ・これからについて
- ・いったん終了

### 終了後の交流

- ・参加者同士の自然な交流  
\*終わってから一緒に食事をしたりする企画もある。

### 散会 / 参加者帰途へ

### 片付け



・いったん終了後の時間帯や帰りがけに、この日一番の本音の語り合いが見られる場合も少なくない。  
この時間帯を、ゆったりととっておくことが大切。

### (当日振り返り)

- ・当日の終了後、簡単にでも行う。  
後日、時間をつくって振り返りの会を開催

→22ページへ

## 5 開催場所を決め、環境づくりを工夫する

開催場所や環境づくりは、本人の集まりやすさや話しやすさを左右する大事な要素です。「こんな場だといいなあ」、というアイデアを出し合ったり、情報を持ち寄りながら、場所決めや環境づくりを進めていきましょう。



そうだ！  
町のあるところに  
いい場所がある。

●こんな場を選ぼう、探してみよう

●地域の多様な場で開催されています。

### 参考【すでに取り組んでいる人たちが場所選びで考慮している点】

- 参加者がアクセスしやすいところ
- 参加者が知っている、なじみのある場所
- 本人と家族が、少し離れてそれぞれが話し合えるスペースがあるところ。離れても「そこにいる」ことが確認できる位置関係だと安心。
- 当日予定しているシナリオによっては、必要な設備や備品等があるところ  
例：水場、調理室、和室、近くに散歩道、グラウンドなどがある／ホワイトボード、プロジェクターがある 等
- 気軽に入りやすく、明るい気持ちになれる建物  
(閉鎖的、暗い雰囲気建物は避ける)

#### 参加者のなじみの場を活かした例



デイサービスの  
デイルーム



小規模多機能  
型居宅介護事  
業所の相談室



グループホーム  
や高齢者施設の  
地域交流スペース



地域の当事者  
支援のNPOの  
事務所

#### 適した会場を探し、地域にある場を活かした例



役所や地域包括  
支援センターの  
会議室



物忘れセンター  
の相談室



社会福祉協議会や  
公民館、地区セ  
ンターの研修室



認知症カフェ



駅隣接の  
市民活動スペース



公園やグラウンド  
近くの公共施設



地元の人になじみの  
ある場所、古民家



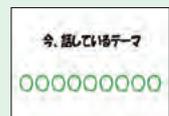
地元の人のたま  
り場の地域食堂

### ●よりよい環境をみんなの力で

会場がどんなに立派でも、環境への配慮がないと、当日、参加者は十分に話せず消耗してしまいます。逆に、あまりいい会場を確保できなかった場合でも、環境づくりをみんなで工夫することで、参加者が語りやすくなり、本人とっても、関係者にとっても次につながるエネルギーをえられる体験の場となります。

### 参考【すでに取り組んでいる人たちが環境づくりで工夫している点→18ページ参照】

- ▶ ゆったり居心地よくすごせるように →
  - ・机やいすを、ゆとりをもって配置
  - ・自由に飲めるお茶コーナー、お菓子を用意
  - ・花や植物、テーブルクロスを用意など
- ▶ 集中して話し合える環境をつくる →
  - ・うるさい環境でないか事前に会場を点検
  - ・本人同士が語りやすい椅子の配置の工夫
  - ・会話の流れや内容を理解を助ける物の利用
- ▶ 立ち話したり交流できるように → 話し合いの席とは別に、椅子やコーナーの用意
- ▶ 疲れた時に気兼ねなく休めるように → 隠れスペースをつくる、人によっては横になれる場の確保



## ⑥ 参加を呼びかける

取組んだ地域では、「③当日の参加者等の素案」をつくった頃から、参加の候補者が上がり始めたり、少しずつ打診を始めたりといった動きがみられています。「④当日の流れやシナリオ案」が固まり、「⑤開催場所」がほぼ決まった段階で、参加の呼びかけを本格的に行いましょう。

### ●どこで、誰が参加を呼びかけるか

様々なルートを通じて、参加者が集まっています。

地域で本人と接点をもっている人たちが、本人ミーティングを本人に紹介したり、参加を勧めたり、あるいは一緒に行こうと誘ったりと、本人の状況や関係性によって、工夫しながら参加を呼びかけています。

### 参考【すでに取り組んでいる地域での、参加につながったルートの例】

#### ◆行政の相談（窓口）等にて

- ・相談に来た人に紹介。



役所



地域包括支援センター



物忘れ相談



認知症地域支援推進員

#### ◆介護予防教室にて

- ・通っている人が診断を受けた時に行政職員が参加を勧めて。



介護予防教室



#### ◆医療機関にて

- ・受診や相談時に、医師や看護師が参加を勧める。



認知症疾患医療センター



地域の病院クリニック

#### ◆介護サービス事業所にて

- ・職員が利用者に参加を呼びかけ。
- ・利用者が他利用者を誘う。



デイサービス



小規模多機能型居宅介護事業所



グループホーム



サービス付き高齢者向け住宅

#### ◆認知症カフェにて

- ・訪れた本人に、スタッフが参加を声かけ。



認知症カフェ

#### ◆本人や家族の当事者組織にて

- ・メンバーが仲間に参加を呼びかける。
- ・新たに相談にきた本人を誘う。



#### 本人ミーティング



## ●まずは身近な人から

主催者や実行チームの関係者がふだん関わっている本人に、本人ミーティングのことを伝え、話し合ってみましょう。ふだんよく話しあっているつもりでも、「(本人同士で) もっと話してみたい」という人がでてきます。

## ●本人自身に、わかりやすく説明しよう

本人ミーティングは、本人が「参加したい」という思いになって、自分から参加することが大事な点です。何のための集まりで、参加して何をするのか、その人にとってどんなメリットが期待されそうか、一人ひとりに合わせた内容で、わかりやすく説明しましょう。



本人抜きに、家族や関係者のみへの説明で済ませてしまうと、当日、本人は「よくわからないまま連れてこられた」状態になってしまい戸惑います。せっかくの機会に本人が気持ちよく参加できるよう、事前に本人に説明し、参加を呼びかけることが、大原則です。

### 【呼びかけの例】

- ◆○○さんが思っていることをこの機会に思い切り話してみませんか。
- ◆気兼ねなく、本音を言い合える集まり。経験をしている人の話を聞けるから、これからのヒントが見つかるかも。参加してみませんか。
- ◆○○さんが意見をいって下さると、きっと地域の人たちや市の人たちに役立つと思います。
- ◆たくさん話さなくても、一番言いたいことを、ひと言でも。
- ◆○○さんの得意な△△をする集まりが今度あります。みんなに腕を披露し、○○さんの日頃の様子や思っていることを、ぜひ教えてください。



胸の奥にいっぱいしまっている。話せたらいいな。



他の人はどうしてるんだろう。聞いてみたい。



ただ集まって遊ぶみたいのは行きたくなかった。自分の意見を町に役立ててもらえるなら行くよ。



たいしたことできないけど、それならわたしにもやれそう。行ってみようかな。

### ★一番の呼びかけは、 本人が参加を呼びかけるメッセージ

「地元の仲間に参加をよびかけたい」と思っている人がいます。

簡単なものでいいので、集まろう、話し合おう、といった呼びかけ文を本人と一緒に作ると、本人や関係者にとっても大きなインパクトになります。参加を呼びかけてみようという関係者や、参加したい、という人が増えます。(参照：右の呼びかけ文)

### これからはおもしろい!

暮らしにくさや悩みもありますが、一緒に話し合う中で、いろんなヒントが見つかります。  
自分たちのため、そして、暮らしやすい○○市にしていけるために、思っていること、やってみたいことを話しあいたいです。  
あなたの参加をまっています。

実行メンバー \*\*\*\*\*

日時：○月○日 △曜日 ○時～○時  
場所：公民館

連絡先：

## 7 開催前に必要な確認と配慮

本人ミーティングの開催日が近づいてくると、会場の最終準備や当日のスタッフの調整など主催者や関係者のペースで準備をこなしがちになりますが、本人同士が集まるためのミーティングです。参加する本人たちが安心してその日を迎えられるよう、本人視点で事前の確認をし、準備を進めましょう。

### 開催前に、これを確認しよう

参考：すでに取り組んでいる地域で配慮・準備したことより

- 1) 開催日が近づいた時点での本人の参加意向やコンディション
- 2) 当日の本人のパートナー
- 3) 当日の本人の行き帰りの手段
- 4) 当日の名簿や配布資料等

#### 1) 開催日が近づいた時点での本人の参加意向やコンディションを確認しよう

- 参加の呼びかけ時点では、本人が参加に乗り気であっても、開催日が近づく間に気持ちが変わったり、揺れ動いたりしている場合や忘れている場合があります。
- 開催前時点で本人と家族が信頼を寄せている人を通じて、本人のその時の参加意向や心身、生活のコンディションを（再）確認しておくことが必要です。

\*参加の可否を厳密に確認するのではなく、「当日の様子でこれたらどうぞ」といったゆとりを持たせながら確認をしましょう。



来れたらどうぞ♥

#### ◆ 参加したくない、迷っている様子が見られた場合 ◆

- ①当日のことがよくわからず、近づいたら不安になった
  - ▶不安が少しでも解消されるよう、当日のおおよその内容や流れ、本人が参加することのメリット等をわかりやすく伝えよう。
- ②自分が参加して大丈夫か、無理でないか、心配になった
  - ▶本人同士のざっくばらんな集まりであること、肩肘はらずに、普段のありのままで大いじょうぶなこと、なじみの人が傍らでついている等を伝え、まずは1回気楽に参加してみようと、後押しを。
- ③当日の段取りや会場の行き来のことなどが心配で、億劫に
  - ▶本人と当日の流れを一つ一つ確認し、本人がわかる・できるよう話し合おう。本人に必要な事柄に応じて当日のサポートをきめ細かく見直そう。
- ④最近、気分や体調がすぐれない
  - ▶参加する・しない以前に、本人の状況をよく確認し、今必要な支援につながることを優先する。問題が見当たらない場合、参加することで気分や体調がよくなるきっかけになる場合があることを伝えてみよう。
- ⑤本人が参加することに家族が躊躇している、反対している
  - ▶①～④と同様なことが家族にも起きていることがある。また、「新しいことを始めると家族の負担が増えるのでは」、「本人が話し合いについていけないのではないか」等、家族なりに懸念していることもある。最初の段階で家族とよく話しあっておくことが後々のためにも肝心。家族の不安の解消を図りつつ、参加を通じて本人の自信や安定につながるメリットを伝えよう。



だいじょうぶ



家族も安心できるように

## 2) 当日の本人のパートナー

- 参加する本人一人ひとりについて、当日誰がそばにいると安心して話しやすいか、実際にその人が当日のパートナーとして同席が可能なか、確認と調整が必要です。
- パートナーを特に必要とせず、一人で参加する人もいます（特に2回目以降）。一人で参加したい・参加できる人の意欲や力を支えていくことも大切です。

本人ミーティングでは、本人が本音で語りやすくなるよう、家族以外のなじみの人（ケア関係者等）がパートナーとして同席する場合があります。11ページ参照

話し合いに一人で参加してるんだ。その方が、気兼ねしなくていい。誰かついてくれると、つい頼っちゃうし。仲間がいるから大丈夫だよ。



へ～。誰かにいてもらわなければって思ってたけど、私も今度一人で参加してみたいな。

## 3) 当日の本人の行き帰りの手段

- 一人ひとりについて、会場までの行き帰りの移動手段と支援の必要性を確認し、場合によっては送迎や最寄り駅での待ち合わせ等の相談と調整が必要です。
- 同行者が必要な場合、同行可能な人や行き方など本人・家族・支援者とともにアイデアを出し合いましょ。

本人が同行者を自分では頼めずに、参加を諦めてしまう場合もありますが、なんとかカバーしたいもの。



友達に送り迎えを頼んでみたら、引き受けてもらえて嬉しかった！



参加者仲間と家族が声かけあい同乗して参加

- 家族のみでなく、友人や地域のサポーター、外出支援サービス等、幅広い資源をつないで同行者を確保している地域もあります。
- 本人・家族同士が声かけあって、一緒に行き帰りしている場合もあります。

## 4) 当日の名簿や配布資料等

- 名簿を配布した方がいいかどうかの確認
  - 参加する本人や同席者の名簿を事前に用意しておき、当日配布できると、自己紹介や話のきっかけ作り、つながり作りに役立ちます。
  - 名簿を配布した方がいいかどうかは、参加する本人たちに事前に意向を聞きながら柔軟な対応が必要です。
    - ＊特に初回は、「まずは会ってみてから」という人もいます。名簿を用意しておき、当日再確認してみんなが必要なら配布する、等慎重な対応をしましょう。
- 名簿に実名を載せていいかどうか等の確認
  - 参加はしたいが実名は出したくない、という場合もあります。
  - 参加し仲間と出会うことが肝心であり、イニシャルやニックネームでもOKと伝えましょう。呼び方や記載について本人とともに楽しみながら相談しましょう。
- 本人が見てわかりやすく、心がほぐれるような配布物の準備を
  - 名簿やプログラムは、文字数を減らし、大きい文字でわかりやすく。
  - 事前に本人たちに見やすいか意見を聞いたり、デザインが得意な人の力を借りて、参加者がほっとできて、楽しい気分になる紙面作りを工夫しましょう。

実名は、ちょっと…



いい、いい。愛称で参加する人もいますよ

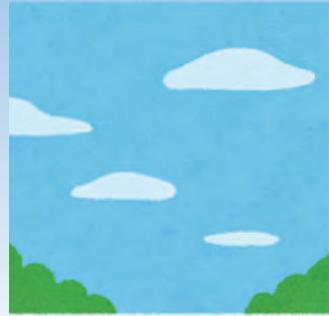


わかりやすい。これならいいね。



# 3

## 本人ミーティングを 開催する



### 開催当日、これを大切にしよう

参考：すでに取組んでいる地域が大切にしたことより

- 1) ゆるく、自然に、楽しい雰囲気です
- 2) 本人一人ひとりが体験や思いを語れるように、本人同士の力を活かす
- 3) 最後のまとめを丁寧に：参加した手ごたえを共有し、次につなげる
- 4) ありのままの言葉の記録を、しっかり残す

#### 1) ゆるく、自然に、楽しい雰囲気です

- 特に初回は関係者の方が緊張しがちですが、準備段階から「ゆる〜く、ゆったりやろうね」、「自然体でいこうね」、「参加者も、関係者も楽しい時間にしようね」等、声かけしあいながら、進めましょう。
- 当日欠席や遅れる連絡が入ることも少なくありません。それらはあって当然なので、騒がしくしないで、ゆったりとした対応することが、他の参加者の安心にもつながります。
- 本人同士が打ち解けて話しができるように、まず最初に楽しいウォーミングアップの時間からスタートしましょう。その時間があると、参加者の到着時間が少々バラバラでも、本人ミーティング自体を全員そろってから始めることができます。



### 実例【企画段階で出た本人のアイディアで、お好み焼きづくりからスタート】



これならできる。  
慣れた手つきで。  
男性も、女性も、できることを  
楽しみながら。  
「美味しそうだね。」  
自然な会話が弾む。



行政の課長も、一緒に参加。  
本人達の活躍に直に触れ、  
本人たちが主役であることを、  
自然に実感。



「さあ、どうぞ！」  
出来上がったアツアツのお好  
み焼きで、からだもこころも  
ふんわりと満たされ、話しあ  
いのスタンバイ OK。



一服後、和んだ  
雰囲気の延長で、  
話し合いが始まる。



一緒に何を話すか、わかりやすく張り出す。

香川県綾川町  
「わくわくミーティング」という名称で開催

## 2) 本人一人ひとりが体験や思いを語れるように、本人同士の力を活かす

### ●「自分の体験や思いを率直に話し合う機会」というねらいを伝える

最初に、進行役が話し合いのねらいと進め方を伝え（確認し）、参加者自身がこれからの時間をどう過ごせばいいのかといった不安を取り除き、発言しやすくなる導入をしましょう。

#### ◆ 本人が冒頭で、他の人に呼びかけると発言が出やすくなります ◆

例●「ふだん思っていると言えないでいることを、ここで出し合おう。」

- 「自分たちから伝えないと、何が起きていて何が必要か、わかってもらえない。自分なりの体験や気づいていることを話そう。」
- 「困りごとだけでなく、楽しみしやこれからやってみたいことを話しあって、元気を出そう」



そうか。自分が思っていることをもっと話していいんだ。

### ● 語りやすくなるための工夫

#### ▶好きなこと、ふだんしていることなど、身近な話題、明るい話題から始める。

事前に本人やなじみの人から情報を得ておき、話しづらそうな場合に少し呼び水になる言葉かけをする。

#### ▶今、このことについて考え、話そう：テーマをわかりやすく掲げる

はっきりとテーマを伝える、紙やボードに書いて示すなど。

#### ▶例えば… という例を伝える

困りごとや失敗、願い等を具体的に伝える。

#### ▶進行役はなるべく口を挟まない：大人同士としての対話力を大切に

本人同士のリアクションや発言が出ている場合は、その流れを遮らない。話しがテーマから外れてしまったり、止まったりした時に、「今、このことを話し合ってきて、〇〇さんがさっきこんな話をしてくれました。△△さんは、どう思いますか」等、方向づけをする。

#### ▶言葉が出るのを、待つ：沈黙を大切に、雰囲気のをらげながら

言葉が出なかったり、詰まったりした時、あれこれ声をかけたり、別の人に回してしまわずに、本人がじっくり考えて、言葉に出せるのを待ちます。声を出せるのを、お互いゆったり待とうという雰囲気を育てていく。

日々の中で感じている  
ちょっとした困りごと

紙やボード等で今、何を話せばいいかを明確に示そう。

役所からの手紙とか  
すぐなくす。探すのに  
へとへと…。



あるある！同じような  
体験をしてる。  
私の場合は…

## 3) 最後のまとめを丁寧に：参加した手ごたえを共有し、次につなげる

### ● 集中して話し合うと、参加者はかなり疲れます。「お疲れ様！一服、お茶とお菓子でも」等、ねぎらいつつリラックスする時間をとりましょう。

### ● いろいろ話したようで何を話しあったか、わからなくなりがちです。くつろぎながら「語られた主な発言」を参加者に伝え、一緒に話し合ったからこそ得られたこととして手ごたえを共有することが大切です。今後のきっかけを作りましょう。



また会いたいね。  
次は、〇〇のことを  
もっと話そうよ。

## 4) ありのままの言葉の記録を、しっかり残す

### ● 用語で置き換えたり、要約したりせず、「語られたありのまま」を文字やビデオ等で残しておくこと、インパクトのある展開の大事な素材になります。

### ● 当日、記録をとる人（係）を、しっかり決めておきましょう。

### ● 本人が記録係を引き受ける場合もあります。その人も、話し合いに参加できるように、その人のサブとしての記録係が必要です。

### ● 行政職員や専門職の他にも、書くのが得意な人や学生など地域の人をお願いすることで、つながりが広がります。

### ● 話し合いが終わった後の立ち話や帰りがけに大事な言葉ができることもしばしば。最後まで耳を澄ませて、記録にとどめましょう。



例：事務の若者が活躍。  
撮影や発言記録を  
PCで入力してく  
れた。

## 本人ミーティングで語られた本人の声・思い

### わたしの体験

- ちょっと離れたところでね、おかしいんちゃうと言われた。そういうのは聞こえる。
- ケアマネジャーさんは、家族だけと話してる。自分としっかり向き合って、話してもらえない。
- 一人でいると不安。特に夜。不安でどうしようもない日がある。
- だんだんできなくなって情けない。だけどできることをやっていると楽しくなる。元気がでてくる。
- 去年、免許証返した。事故したら皆に迷惑かけるから。不便な毎日。
- 家族も都合がある。なかなか頼めない。お互い気を使いながらの日々。
- 友だちの存在が心強い。でもみな仕事や生活があり出かけたい時同行してくれる人がいなく、家に一人でいるのは、寂しい。
- 最初に出会ったパートナーと「後ろを振り向かず前を歩いていこう!」と約束したんだ。毎日を楽しみたい。



### やってみたいこと

- 元気なうちに、会いたい人に会い、行きたいところに行きたい。
- (何もやることがないのはつらい。) わたしにできることがあったら、言ってもらえれば、いろいろやってみたい。役に立ちたい。
- 働きたい。たくさんでなくても自分で稼ぎたい。
- 自分なりのキャリアがある。経験や能力を活かしたい。
- 決まったことだけをするのはつまらない。言われたことをするのではなく、自分たちで考えたことをするのがいい。
- やりたいこと、あまり考えてみなかったけど。前やってたバレーボールをしたい。
- 薬は飲んでるが、引きこもっている人がたくさんいる。元気になるための集まりをやりたい。
- 自分の体験でうまくいかなかったことも含めて、その時はこうするといいよ、と次の人に伝えていきたい。



### 願い・伝えたいこと

- 家族がいろいろしてくれるのはありがたいが、心配しすぎ。
- できることを奪わないでほしい。失敗しても怒らないで。
- 家族に頼らないでも誰かがいてくれて出かけられるようになるといい。
- 不安な時にいつでも話を聞いてもらえる人、自分をよく知ってくれている人がいてほしい。
- 診断後すぐ、先生（医師）がこういう場につないでほしい。
- 仲間が欲しい。認知症の人同士で話しあえる場所がもっと近くにほしい。
- 自分が自分でいられる居場所がほしい。
- 自分のやりたいことがいろいろある。(今のデイサービスではなく) もっと自由な場があるといい。
- (自宅で暮らせなくなった時) 家のように自由に暮らせて、やさしく助けてくれる人がいる場所が有難い。
- 認知症施策を作る時に自分たちを入れたら変わるのではないか。本人の声を行政に届ける仕組みがほしい。
- 私、認知症ですといえる社会に。



## 本人ミーティングに参加した人たちの声



### 本人の声

- 同じような体験をしている人話せてうれしかった。そうだそうだと  
思って、自分もいろいろ言えて、元気がでできた。
- これからをどうしていくか、みんないろいろ悩みながら、でも前向きだなあと  
元気をもらった。落ち込んでいるのはもったいないと思った。
- 自分たちが言わないと、わかってもらえない。自分たちが話すことが、まちを  
よくすることに役立つんだと聞いて、胸のすく思いがした、
- 他の人が自分の意見を言ってるのを見て、もっと言っていいた、自分もそうし  
たいと思った。
- 今日みたいに集まってくれたら安心する。やっぱりふつうにね、気を使わなく  
ていい。
- いつもこんなに話さない。ふだんも、じっと座ってるだけでなく  
もっと話し合えたらいいね。

### 同席・同行した人の声

- 話せるか心配だったが、自分から話していた。驚いた。(家族)
- いつもこちらが口をはさみすぎなんだ、とはっとした。いろんなことを  
自分なりに考えているんだなあ、もっと聞きたいと思った。(家族)
- 帰り道の足取りが軽く、とてもうれしそう、私もうれしくなった。(家族)
- よく知っているつもりの人だったが、知らないことを楽しそうに話しておられた。  
いつもワンパターンでやりとりしてたなあ、もっと新鮮に聴かなければと思った。(介護職員)
- ふだん楽しい会話の場面はあったが、本人同士で意見を出し合う、という機会はなかった。  
こういう場を作りたい。こういう場があったら、もっと意見をいいたいのでは?と思ひ浮かぶ  
人がいた。(介護支援専門員)
- ふだん自分たちが接している人たちと、活き活きさが全然違った。病棟の他の職員にも、  
今日のような場に参加してもらい、いっしょに変えていきたい。(看護師)
- たくさんの認知症の事業はやっているが、本人の声を聴かずにやっていた、まずは、  
今日のような本人さんたちが語り合う場があれば、大事なこと、やるべきことが  
具体的にわかるんだ!(地域包括支援センター職員)
- やる前は、どうなることかと不安でいっぱいだったが、やってみたらうちの地  
域でもできた!参加した自分の方が本人さんたちから元気と勇気をもらっ  
た。続けていきたい。(行政事務職)

# 4

## 本人ミーティングを 活かす



### 本人たちが発した声を、日々の暮らしや支援、施策に活かそう

#### ◆本人より

本人ミーティングを  
やっておしまい  
しないで。

声を聞き流さないで。

「そのうちに」ではなく  
今、切実に必要  
なんです。

ひとつでもいい。  
できることを  
一緒に考えてほしい。  
動いてほしい。

- 1回のミーティングで語られた声は、これからの日々や支援、施策をよりよいものにするための宝の山です。
- 参加・同席した人たちはもちろん、直接、声を聴けなかった地域の多様な人たちと、本人ミーティングで出た声を分かち合い、最大限に活かしていきましょう。

#### ◆「振り返り会」を開こう！

- 当日の参加者や同席者、そして「こんな人にも、本人の声を届けたい」という地域の多様な人たちに呼びかけて、当日の「振り返り会」を開くことが、「本人ミーティング」を活かす大事な一歩です。
- 振り返り会の開催時期は、当日からあまり間の開かない1～2週間以内に開催すると、当日の体験を生き生きと掘り起こせ、次の展開への気づきやアイデアが豊富に出ます。
- 本人ミーティングで語られた声や活かし方のアイデアを関係者内部で止どめず、幅広い人達にどんどん発信しましょう。発信を通じて本人ミーティングの継続的な開催や、本人の声を活かした活動のための賛同者や協力者が広がっていきます。

### 例【振り返り会の開催が、次に進む大事なステップに】



介護事業所職員、地域包括支援センター職員、認知症疾患医療センター看護師、精神科病院の職員、隣市のケア関係者、本人、家族が振り返りの時間を持った。本人が語った願いを一つから実現しようと具体策が話し合われ、「あそこの場所が使える」「自分もやりたい」と企画ができ、一か月後に一緒に実現することができた。(北見市)



振り返り会を「これから会議」というネーミングで開催。本人と家族、行政(担当課長も)、地域包括支援センター職員、地域の支援者、住民が、本人の声の真意、これから何が一緒にできるか話し合った。すでにある場や活動を本人の目・声から見直すと、工夫できることがたくさんみつかり活動に弾みがついた。(綾川町)



本人ミーティング振り返り  
今回参加された当事者は希望と不安  
た。今回のミーティングの参加者は、  
ようという人たちです。しかしながら  
こもっている人もたくさんいると思  
うよ。不安が大半を占めているので  
の人にできる可能性を学ぶために、進  
み必要であり、不安は払しょくさせて  
ます。

#### ● 振り返り

・ミーティングをやりたい、実行に  
にしたい。  
・サービス以外に課題が  
・関係者の人間士が

声を付せんに書き出し  
整理し、話し合う

行政担当者(事務職)が、振り返り会で話し合われたことをもとにレポートを作成。本人一人ひとりの声をもとに、個人、そして地域の課題は何か、どんな支援や施策が必要か、そこで何が期待されるか等が具体的に記載され、その後の取組みの大事な基本資料となった。(富士宮市)

# 本人ミーティングを起点に みんなが力を合わせて、いい日々、いい地域を 一緒につくっていこう

本人ミーティングからの様々な展開



本人

- 仲間と出会い、自分なりに前向きに生きていく力を伸ばす。
- 体験している本人だからこそ知っていることを地域に伝え、暮らしやすい地域を一緒につくっていく。



声かけ訓練に本人が参加。いい声かけに感謝を伝える。



家族

- 本人の思い(本音)を知り、これからの日々について話し合う機会となる。
- 本人の底力に気づき、それを保つ／伸ばす関わりをするようになる(本人が自信と誇りを保ち、生活が安定。お互いが楽になる。)



本人の参加を妻が後押し。本人が活躍・安定し、妻も元気に。



地域の人たち

- 地域で本人の声を聴く機会を作り、地域で必要な支えを具体的に知る。
- 大人、学生、子どももできることに取り組む。
- これからの自分の行く道、地域で必要な支え合いを具体的に知り、これからの備える。



地域で本人を囲んで話し合い。他人事から自分事へ地域の人の意識が変わった。



交通機関・企業

- 本人の声を聴く機会を作り、ふだん気づかなかった本人の不自由や不安、必要な支援を具体的に知る。
- やさしい環境や関わりについて一緒に話し合い、一つ一つ改良していく。



交通機関や商店の人に利用時の本人の思いを聴いてもらう。改良点がたくさんみつかる。



医療・介護・福祉権利擁護関係者

- 職場や地域の研修会、多職種の集まり等で、本人の声から新鮮に学ぶ機会を作り、本人視点にたった支援のあり方の方針合わせをする。
- 本人の声をもとに、ふだんの関わりや支援を具体的に見直し改良する。

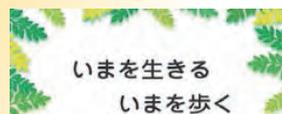


本人の声をもとに本人視点を具体的に学ぶ。「そのうち」ではなく、即、日々に活かす。



市区町村・都道府県行政担当者・認知症地域支援推進員

- 地元の本人のニーズ把握、地域課題の抽出に活かす。
- 本人の声と力を活かして啓発活動(地元の本人による講演会開催、声を集約した冊子作成 等)
- あらゆる部署の行政職員に本人の声を届ける、研修・会議等で声を聴く。
- 専門職の研修等に、本人が語る / 声を聴く時間を設ける。
- 委員会等へ本人を委員として起用。
- 本人の声をもとに事業の見直し・改良。例：認知症ケアパス、認知症カフェ



本人の集いに参加した地元の本人の声を集約した冊子を作成(兵庫県+県社会福祉協議会)

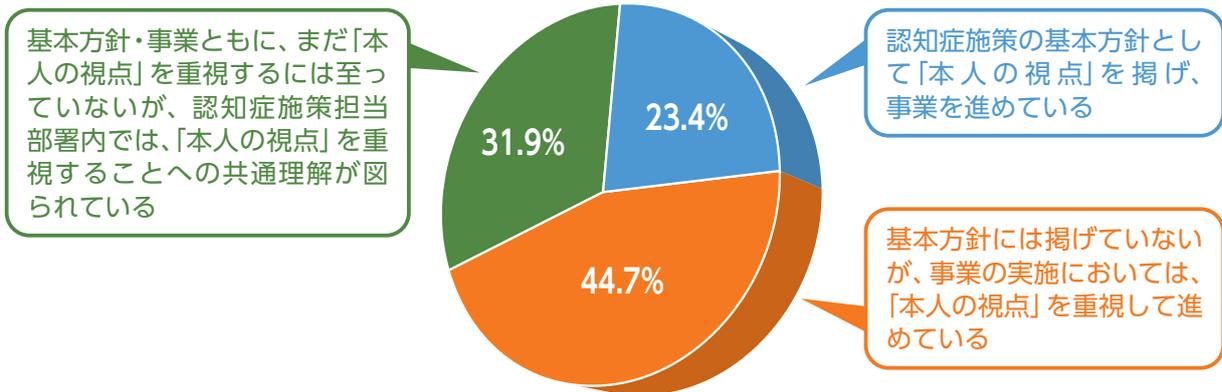
# トピックス Topics

## 今、全国の自治体では…

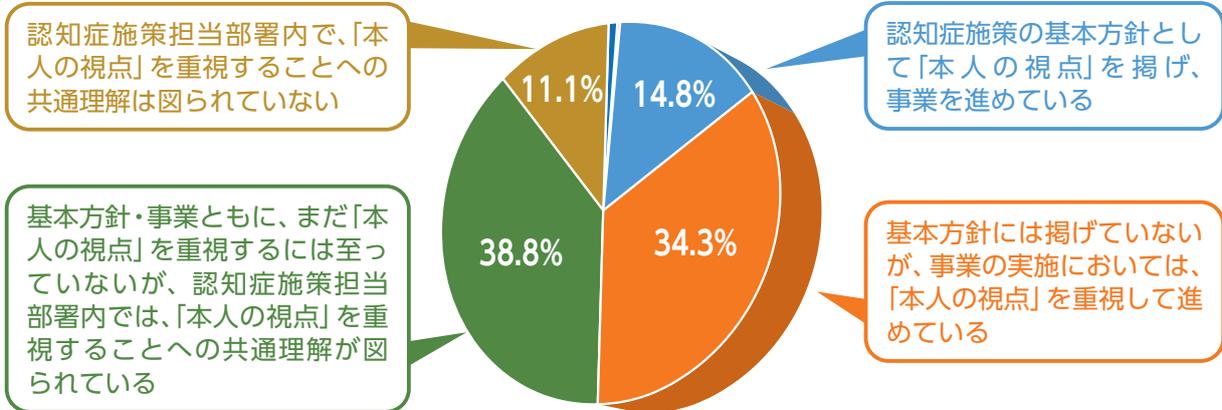
- ◆本人ミーティングは、認知症の本人が伸び伸びと語り、その声（体験や思い）をもとによりよい暮らしや地域を一緒に作っていかうという取り組みであり、すべての市区町村の中で実施されていくことが期待されています。
- ◆これからの認知症施策や様々な取り組みを進めていく上で重要なポイントは、「本人視点の重視」。  
それを具体的に展開していく基盤になるのが本人ミーティングです。

### 「認知症の本人の視点」を認知症施策にどのように位置づけているか

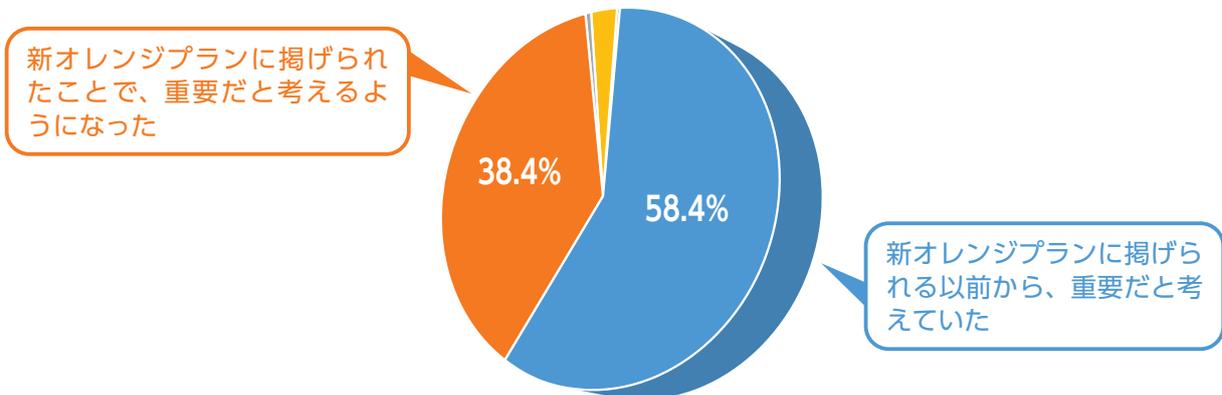
●都道府県では、68.1%が、認知症の人の視点を重視して事業等を進めていると回答 (N=47)



●市区町村の約半数 (49.1%) が、認知症の人の視点を重視して事業等を進めていると回答 (N=950)



●市区町村では、ほとんど (96.8%) が、認知症の人の視点を重視することが重要と回答 (N=950)



○新オレンジプランに掲げられたことは知っているが、それほど重要だと考えていない：0.6%  
○新オレンジプランに掲げられたことを知らなかった：2.3% ○その他：0.1%

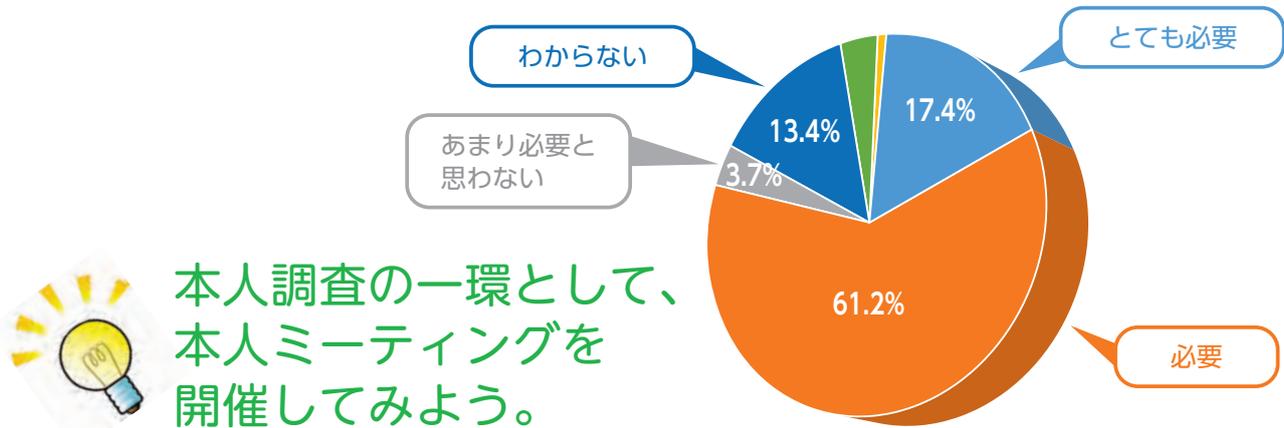
◆このガイドを作成した研究事業※では、都道府県及び市区町村における認知症の本人の視点重視や本人の体験や思いの把握（本人調査）の実施状況についての調査も行いました。全国初の調査であり、回答率は、都道府県が 100%、市区町村は 54.6%。認知症の本人の視点重視の施策のあり方等への自治体の関心の高さがうかがえました。

※平成 28 年度厚生労働省老人保健健康増進等事業「認知症の人の視点を重視した生活実態調査及び認知症施策の企画・立案や評価に反映させるための方法論等に関する調査研究」

詳細は、[http://www.ilc-japan.org/study/doc/all\\_1602.pdf](http://www.ilc-japan.org/study/doc/all_1602.pdf)（調査研究報告書）

### 施策・事業を進めていく上での本人調査実施の必要性（市区町村）

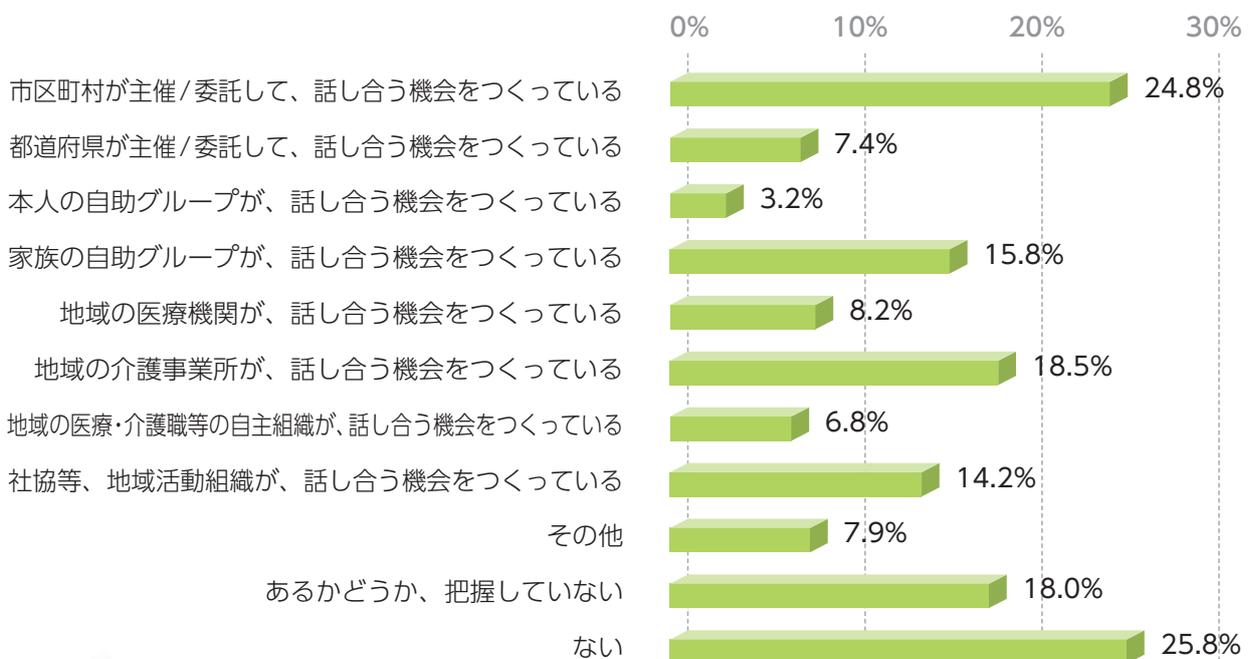
●市区町村の 8 割弱（78.6%）が、本人調査を必要だととらえている。（N=950）



### 本人が集まり、本人同士で自らの体験や必要なことを話しあう機会があるか（市区町村）

●話し合う機会がある市区町村が、約 5 割（49.9%）

複数回答（N=950）



本人ミーティングを開催するための機会や資源が地域にさまざまある。

## 認知症の本人とさまざまな専門職が地域食堂で集い、共にできることを見つけて即実践

●人口（北見市）：120,314人

●高齢化率（北見市）：30.4%

### ●特徴

- ・介護事業者が中心になり、地域の専門職（認知症疾患医療センターの認知症認定看護師、市内の精神科病院のソーシャルワーカー、地域包括支援センター職員、ケアマネジャー等）と共に事前の話し合いを重ね、小規模のミーティングからスタート。
- ・本人の参加者は、サービス付き高齢者向け住宅で暮らしている認知症の人。加えて開催情報を知った隣市在住の若年認知症の人。
- ・開催場所は、地域の人の立ち寄り場・相談の場となっている「地域食堂」。
- ・近所の住民が、当日の差し入れ等でさりげない支援をしてくれた。
- ・和やかな中で本人同士の活発な話し合いが行われた。
- ・振り返り会で、参加した医療職が普段の医療サービスの見直しの必要性を提起したり、本人から出た小さな願いをかなえるための活動を、職場をこえて一緒にやってみようという企画が生まれ、すぐできそうなことから取組みが始まった。



### ミーティング開催までの経緯

サービス付き高齢者向け住宅の居住者の中で認知症を発症する人たちが増えてきており、その人たちが今後も地域の中で安心して暮らし続けられるため支援のあり方が課題になっていた。そのため何が必要で、何をするかをサービス関係者だけで決めずに本人同士が率直に語る声をよくきいてみよう、ということになり、地域でふだんからつながりを育てていた多職種

ネットワーク（介護事業者、認知症疾患医療センター、精神科病院、地域包括支援センター等）が実施主体となって本人ミーティングを開催することになった。

開催場所は、参加する本人たちが気軽に参加しやすいように、また、開催後も地元での交流が生まれることをねらって、住民にとってなじみの場となっている地域食堂「きたほっと」とした。



開催場所となった「地域食堂きたほっと」：『誰でも集え、きてほっとする食堂』を作りたい、と地域の介護職と住民が自主的に設立・運営。おいしい食事をつながら、気軽な相談の場となっている。

## ミーティングの実際

### ●企画・準備

#### 参加しやすく、話しやすくなるための工夫

いきなり話し合いではなく、参加候補の本人たち（サービス付高齢者向け住宅で暮らしている人で認知症を発症していて医師の診断を受けている人）が得意としていて、乗り気になりそうなことが何かを関係者で話し合う（餃子づくりが案として出る）。

#### 参加の声かけ

- 参加候補の本人たちに、なじみの介護職員が参加を声かけ。餃子づくりや本人同士の話し合いについて本人が賛同。家族にも説明し、理解を求めた。
- チラシをつくって認知症疾患医療センターの看護師や地域包括支援センター等にも開催を伝える。看護師が認知症疾患医療センターで告知を受けたばかりで落ち込んでいた若年認知症の人（隣市在住）に開催を伝え一緒に行ってみないかと誘ったところ、本人・家族とも参加を希望。

### ●当日の工夫

- ふだん出会っている本人同士が、もっとじっくり話せる機会を作ろうと、なじみのスタッフが話し合いに加わって、打ち解けた自然な雰囲気を作った。スタッフは口を挟まず、本人同士で話が進むように最低限の言葉かけに抑えた。
- 話し合いの前に、参加者が自慢の餃子をつくってみんなで美味しくたべながら、自然に話しが弾んだところでスタート。
- 話し合いテーマを「やってみたいこと」に絞って話し合った。
- 一人だけいつものなじみではない人、しかも年代の違う若年性認知症の人が参加したが、まずは餃子を一緒に食べることで和んでもらい、他の人たちが話し合うのを聞いてもらいながら、その人が自分も話し出したいと思うタイミングを待つようにした。

### ●参加した本人の声（主な声）

- ▶いつもはこんなに話さない。座っているだけでなく、普段ももっと話し合えたらいい。
- ▶小さい頃からいろんな苦勞をしながらここまでやってきた。これからのことを考えている。これからも、お迎えが来る日まで、何とか皆さんと一緒に頑張りたい。
- ▶家族がいなくなって、寂しい。家のように自由に暮らせて、だけどやさしく助けてくれる今の

ような場所はありがたい。

- ▶だんだんできなくなって情けない。だけどできることをやっていると楽しくなる、元気がでてくる。行きたいところに連れていってもらえることが、本当にうれしい。
- ▶（若年性認知症の人）やりたいこと…あまり考えてみななかったけど…バレーボールやってみたい。できるところがあったらいい。

## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア（活かし方）

本人ミーティング終了後に、引き続き進行役と同席者、オブザーバで振り返りの話し合いを行った。一人ひとりが、本人ミーティングに参加してみたの感想や気づきを語りあい、これからの取組みや施策にどう活かせるか話し合った。共通して出たのが、本人同士で話し合うと想像以上に生き生きと語りあうことができ、気づかされることが多いという愕きであり、話された内容を記録にとどめて様々な人にも聞いてもらいたい、伝えていくことで、地域全体での支え合いを具体的に進めていく手がある、という点であった。活かし方について以下のような話し合いがされた。

【他の本人・家族に】一人ひとりがもっと声をだし、前向きになれるきっかけをつくる。声をだすことが、一緒にいい地域を作っていくことにつながることを知ってもらおう。

【介護や医療の職員に】自分たちが日常の中で本人の声を聞くことの大事さを、具体的に振り返る。本人の意思の尊重、本人視点に立った支援を日常の中で推進する。

【地域の人たちに】認知症の人の思いや願い、力を具体的に知ってもらい、ふだんのちょっとした支援を実際につくっていく。輪を広げていく。

【行政、地域包括支援センター】本人の声を事業や取組みに活かす。「小さい声」を聞き流さずに大切にすることを自ら実践し、関係者や地域に浸透をはかる。

### <今後にむけて>

- 声を無駄にせず、すぐできそうなことをやっていこうということで一致し、まず若年性認知症の人の一言「バレーボールをしたい」を実現させる企画を進めていくことになった。「バレー好きな人が他にもいる」「認知症疾患医療センターの体育館が活かせる」等、お互い知らなかった情報を共有しながら、立場越えて一緒に取組むことになる。
- 近隣市町で関心のある人（ケアマネジャー、認知症地域支援推進員等）がいる。今後は一緒に同席してもらい、各地域でも本人ミーティングを広げてほしいと考えている。

## 企画から実施、活動のすべてのプロセスで 本人が中心的な役割を担う

●人口（仙台市）：1,058,128人 ●高齢化率（仙台市）：22.4%

### ●特徴

- “認知症とともによりよく生きる”をめざして活動する本人と一緒に取組もうという多様な人達の自主組織「宮城の認知症とともに考える会」が実施主体。
- 「それまであった相談や集いの場に加えて、本人同士が話し合う場が必要」という本人同士の意見で、本人ミーティングがスタート。
- 本人が、企画から実施、その後に至る活動のすべての過程で中心的な役割を果たしており、パートナーがそれを支持・支援している。
- 参加者への声かけは、「集める」ではなく「集まる」ミーティングをスローガンとし、本人ミーティングの趣旨を説明し、希望者を募る。
- 当日の進行役は本人。やってみること・継続することで、進行役を担える他の本人が増えてきている。
- 本人ミーティングの開催をきっかけに、継続的に取組むための組織「ワーキンググループみやぎ」を立ち上げ、より多くの本人が声を発信し、本人の声をもとに本人が活躍する機会を地域の中で生みだす活動につなげている。



### ミーティング開催までの経緯

本人、家族のほか、多職種が個人として参加し、“認知症とともによりよく生きる”をめざして活動する「宮城の認知症とともに考える会」が取組みの土台。この会で取り組む「おれんじドア」（本人による本人のための総合相談窓口）は、認知症の診断を受けた後の不安な時期に希望とつながる「出会い」の場となっているが、そこで

の本人が主になることの大事さや本人がやれるという経験が本人ミーティングの基盤。おれんじドアが中心になって、若年性認知症の本人と家族のつどい「翼」や、認知症本人のつどい「仕合わせの会」に声をかけ、相談や集いに加えて、本人同士が意見を出し合う場が必要という話し合いから「本人ミーティング」につながった。

本人ミーティングを生み出したのは当事者の声



## ミーティングの実際

### ●企画・準備

「集める」ではなく「集まる」ミーティングをスローガンに

- 本人による本人への「呼びかけ文」を作成。本人・支援者が「本人ミーティング」の趣旨を説明し、参加を希望する人を募る。
- おれんじドアとつながりがある本人のつどいの場で呼びかける。
- 家族には支援者から趣旨をよく説明し、本人の参加を後押しする。

集まりやすい場所や環境づくり等、本人と一緒に話し合い準備をする

- 一人でも多くが集まれ、話しやすくなるために何が必要か、話し合いを重ねながら、一緒に準備を進めた。会場の確保・会計はパートナーが担った。

### ●当日の工夫

- ミーティングの主演は本人。そのことを伝えるために司会進行は本人が行う。
- 当日話し合うテーマを参加する人に合わせて絞り込み、シンプルにする。  
(例)「日々感じている生活のしづらさや困りごと」「生活の希望や願い」
- 今何を話しているかわかるように、テーマを書いた紙を用意し、掲げる。
- うまく言葉が出ない人がいても、じっくりと待つ。
- ありのままのことばの記録をパートナーが行う。
- 家族は本人ミーティングに入らず、別室で懇談する。
- パートナーは両方の話し合いに同席。

### ●参加した本人の声（主な声）

- ▶ 家族がいろいろ言ってくれるのはありがたいが心配のしすぎ。
- ▶ できることを奪わないでください。失敗しても怒られない環境が大事です。
- ▶ 安心してすごせる居場所が欲しい。
- ▶ 私！認知症ですと言える社会に。
- ▶ 自分が自分でいられる居場所がほしい。
- ▶ 認知症でも一人暮らしの人の話を聞き、自分も自立・自律したいと感じた。
- ▶ 役所に“もんく”ある。認知症施策を作る時に自分たちを入れたら変わるのではないかな。私たち当事者の声を行政に届ける仕組みが欲しい。

### ●本人ミーティングをよりよくするための意見

- ▶ 話を深めるにはテーマを1つか2つに絞り、参加者のペースに合わせてゆっくり進行した方がよい。
- ▶ 話し合うテーマを1題ずつボードに示したので参加者がテーマに集中できた。
- ▶ 飲物はお仕着せでなく各自選ぶ方が良かった。
- ▶ パートナーの同席者は代弁せず、本人の話しを待つことが大切。
- ▶ 休憩時やランチの時の方がリラックスして本音が出やすかった。
- ▶ ミーティングのまとめとして、話し合ったことを参加者に確認した方がよい。

## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア（活かし方）

- 本人同士で話し合うことができ、経験に基づく意見や提案をたくさんもっていることが分かり、“本人ミーティングはできる”と確信した。
- 家族や支援者が本人の代弁をすることは、本人の声を奪い、本人を「話せない人」にしてしまっている。本人が自ら話すことをゆっくり待つことが大事。
- 現在ある認知症カフェや居場所の多くは、集められる場、楽しい中心の場。本人同士が困っていること、感じていることを話し合い、話し合ったことを地域や社会に発信していく場が必要。「つどい」から本人同士の話し合いの場に。
- 体験を踏まえた当事者の声は周囲や社会を変える大きなインパクトがある。
- 一人の声より、多くの人の声が社会を変えていく力になる。本人ミーティングで出た声を集めて行政に伝え、施策の企画・立案に具体的につなげていく流れをつくる。

<今後にむけて>

- 単発の活動ではなく、本人同士が出会い、希望を感じながら継続的に話し合う機会を作る。それをもとに本人とパートナーが協働しながら地域をよりよく変えていく一連の活動の流れを作り、強めていくことが重要。
- 本人ミーティングに取組む他の地域の人たちや国内外の動きともつながりながら、本人の声・視点を重視した地域づくりをより発展させていく。
- 仙台での本人ミーティングをもとに、平成28年12月から宮城県の事業として県内の本人交流会も始まり、今後は県内各地で本人ミーティングや一連の取組みが普及していくよう行政や関係者と協力していく。



## 以前からあった2市にまたがる 認知症カフェを活かして開催

●人口：75,452人(国立市)・181,440人(立川市) ●高齢化率：22.4%(国立市)・23.7%(立川市)

### ●特徴

- 参加者がくつろいで話せるように、普段からなじんでいる認知症カフェの場を活かし、カフェの定例日に継続的に本人ミーティングを実施。
- 市から委託をうけている「在宅療養なんでも相談室」を核に、相談に来た人を認知症カフェにまずつなげ、カフェの利用者になった人に、普段のカフェのスタイルを崩さない環境での本人ミーティングへ参加を声かけしている。
- 認知症疾患医療センターに受診後間もない人や、配偶者の相談に来た家族自身が認知症であることが見つかった人など、比較的初期の人がつながり参加。
- 認知症カフェを継続実施し、本人ミーティングの開催が蓄積されてきている。業務が多忙を極める中で継続性の難しさを感じながらも、続けていくことを大切に、実施しながらその工夫を一つ一つ見出している。
- 市内および近隣市の地域包括支援センターの職員やケア関係者、行政、地域や企業のボランティア等にも声かけし、一緒に取り組む人を増やしている。



### ミーティング開催までの経緯

地域住民や市内の多職種、行政と共に在宅医療・ケアに長年取り組む地域のクリニックを母体に、グループホームや認知症デイサービス事業、近年は地域連携型認知症疾患医療センターや初期集中支援事業、在宅療養相談、認知症カフェを受託して取り組んでいた。このように多様な事業に取り組む中で、サービスメニューを増やしても、提供側の視点でのサービスでは、本人や家族が必要な支援につながることの遅れが解消されず、地域で暮らし続けるための支援の不足が埋まらないことを実感し、本人の視点にたったの見直しや諸サービスの組み立て直しの必要性を強く感じていた。そんな中、本人ミーティングの情報を得て、地元の本人の声をもとに立て直しをしていく必要性を感じ、普段やっている認知症カフェの場を応用すればできるのではないか、と考えることに決めた。

**カフェ 誰でもよりみち**

誰でもが散休の途中に、ちょっとよりみちがでるように在宅療養なんでも相談室を下記のとおり開放します。散休の途中でも、ちょっと散休でもしようかなと思う時にお立ちください。

日時：毎月(月)但し月曜日が祝祭日はお休みです。  
時間 13:30～15:30  
場所：在宅療養なんでも相談室  
※相談室職員・包括職員に相談も可能です

※こんなものを常備しています。  
ポット・お茶・コーヒー・カフェ、電子レンジ など  
絵本  
折り紙、ぬい紙  
各種ハンカチ  
パソコンで映像と音楽を流すことが可能です

注：ご自宅でお借りしているテレビ・ラジオなどがあれば貸していただけるとありがたいです。

住所：国立市西2-20-10  
第2村上ビル1階  
連絡先 042-569-6213

国立市在宅療養相談室(医療社団法人つくし会発起事業)／国立市地域包括支援センター

## ミーティングの実際

### ●企画・準備

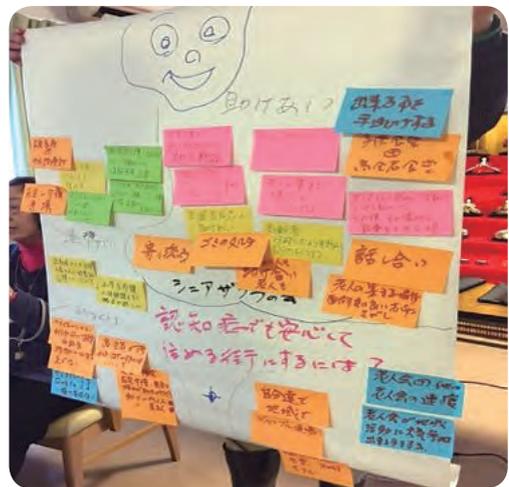
- 認知症に限定しない町中の気軽な相談の場「在宅療養なんでも相談室」をつくり、つながった人を週1回定期開催している認知症カフェ「誰でもよりみち」に誘う。
- カフェの場でなじんできた人をカフェの一画で行う本人ミーティングに声かけする流れをつくる。
- 語ることがややむずかしい人も無理と決めつけず、その人に関わっている専門職等とともに相談しながら本人が参加したいと思うような声かけを工夫。
- 市内外の専門職、行政関係者に幅広く案内。

### ●当日の工夫

- カフェの一画(一番奥まった静かなところ)に、本人ミーティングの場所を設ける。
- カフェに参加している他の人たちと交わりつつ、自然と本人ミーティングに参加できるように誘う。
- 進行役(相談室のなじみの看護職)が一人ひとりの様子をよくみながら、本人同士が話せるよう問いかけや言葉かけをする。
- 本人が語った言葉を付箋紙にメモする(記録係として地域の専門職が参加)。自分で思いを書ける人は自分で書く。
- 付箋を模造紙に張り出し内容を確認・共有し、何が必要か、一緒に話し合う。

### ●参加した本人の声(主な声)

- ▶ 子どもたちを心配させると悪いから、免許を返納した。
- ▶ どこに行くにも、家族に車のお願いをしないと出かけられない。家族も都合があるから、お互いに気を使いながらいつも、まだかまだかと。
- ▶ 家族に頼らないでも出かけられるといい。外でちょっと困ることがある。
- ▶ 旅行とか趣味とかいろいろやっていた。デイサービスとは別のもっと自由な場があるといい。



## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア(活かし方)

- 駅員さんに、本人の声を届け、認知症サポーターになってもらう。
- 外出時にサポートしてくれる人を増やす:各職域の人たち、そして小学生、中学生、高校生の認知症サポーターを増やし、その人たちが外出時のサポートをする実例を生み出す。
- 本人の意見をもとに町の掲示物をわかりやすくしていく:買い物先、トイレ、駅の表示、で乗り換え案内等。
- レジで落ち着いて買い物ができるように、スーパーにスローレーンの提案を。
- 休憩場所や困った時に駆け込める場所をつくるため商店やコンビニなどに知ってもらい、協力をお願いしていく。
- 駅やスーパーなどで、困ったり迷った時に、誰に尋ねたらいいかすぐわかるように相談にのってくれる店員を決めて、ワッペン等をつけてもらうよう提案する。
- 近隣の駐在所に困った時に助けてもらいたいと、本人と家族から事前に届け出しておく。

### <今後に向けて>

- 市役所・地域包括支援センター職員と一緒に考え、具体策を練っていく。

## ふだん利用しているデイサービスを拠点に、 地域の中で活動する「本人ミーティング」

●人口：426,978人 ●高齢化率：25.6%

### ●特徴

- 通所介護事業所（デイサービス）が実施主体となり、利用者に本人ミーティングの趣旨を呼びかけ、話し合いたいという人たちが参加して、普段からなじんでいる場で継続的に実施している。
- 座って話すだけでなく、参加者が好きな活動をしたり、働いたり、と一緒に体を動かす中で出てきた本音をとらえ、話し合いで深めている。
- 話し合いの進行役は、本人が行う。本人たちをよく知るなじみのパートナー（介護職員）が脇で補助をしている。
- 記録もできる本人が行う（職員も補助的に記録）。
- 出た声を、即、日々の取組みに活かしていくとともに、行政や関係者に本人たちと共に伝えに行き話し合ったり、本人たちが語る言葉を関係者や市民に直接聞いてもらう場を積極的に作り、声が実際に活かされる働きかけをしている。



### ミーティング開催までの経緯

認知症になっても、「ひとりの人間として社会とつながる」ことを実現するために、デイサービスに通う認知症の本人たちが地域の「仕事」に携わり、労働の「対価」として謝礼を受け取る「有償ボランティア」の取組みを日々実践している「次世代型」デイサービスにおいて、平成27年度に本人ミーティングを実施。本人たちが普段から本音を語り、それらはある程度わ

かっているつもりであったが、本当に本人の思いを聞くことができているのかとの思いから、実施することにした。本人ミーティングでは予想外の声も少なくなく、本人ミーティングを継続的に行っていく必要性を感じた。社会とつながる日々の中で、感じることもたくさんあり、そのときどきに仲間とともに語り合う場面をつくっている。



拠点となっている次世代型デイサービス「DAYS BLG！」



普段から本人たちが決め、活動する。（職員はパートナーとして活動を共にしながら、必要最小限の支援を行う）

## ミーティングの実際

### ●企画・準備

- 本人が思い思いの意見を語り、本人同士で「選択して」決めることを、本人たちも、デイサービスの職員もあたりまえのこととし、それを日常的に行っている。そのスタイルの延長線上で本人ミーティングを行うことが、本人たちが自然体で語り合える素地となっている。
- 本人たちが普段の中で悩んだり疑問に思っていること、おかしい・何とか変えないと、思っていることなどをつぶやいたり、反応したりしている言動にアンテナを立てている。それらをキャッチした時に、みんなで話し合ってみようと思いをかけ、話したい人たちが話し合うようにしている。

### ●当日の工夫

- 普段のなじみの環境や本人同士、本人と職員との関係性を活かして、できるだけ自然に、そして楽しい雰囲気をもとに一緒に作る。
- 進行役は、元の仕事で進行役に慣れている本人が行

い、参加者にどんどん振って本人同士が自分たちで話しあうモードを作った。進行役の脇に職員がサブの進行役としてつき、本人同士で話し合いが進むよう最小限の補助や促しをする。また、進行役自身も話せるように、サブ進行役が進行役へ適時振るパターンを作った。

- 大事なキーワードが出た場合は、サブ進行役がその言葉をそのまま他の参加者に振るようにし、本人同士の話し合いが深まるようにした。
- 言葉の出にくい人は、出るのを待つ。本人の経過や現在の状況をよく知るパートナーが、呼び水になるような最小限の言葉をかける。
- 記録は、それが得意で書きたい人、書ける人が行った（職員も補助的に記録）。
- 話し合いの終わりに、進行役とサブが話し合いの主な点をみんなに確認した。内容によっては、今後どうするか、次につなげる具体的なステップを話し合った。

### ●参加した本人の声（主な声）

- ▶ 働き続けたい。認知症になってもできないこととできることがある。それを見極めて働き続けることができるよう、会社や社会が変わらないといけない。
- ▶ 高い給与を望んでるわけではないので、地域の中に働ける場がかならずあるはず。働くことで、役立てることだってあるはず。
- ▶ 楽しくやっていくことが何より。先のことより今日を楽しく、認知症を味わって生きる。
- ▶ 医師にあしらわれようなどと腹がたつ。よく聴いてくれ、役立つ助言がもらえるとありがたい。痛みがあって町の医者に行った時、ちゃんと診て治療してほしい。
- ▶ 道に迷い GPS で助けられたこともある。使い勝手のいいものになるといい。
- ▶ 自分たちが町にでることで変わっていくと思う。思ったことは伝えていきたい。

## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア（活かし方）

- 「やりたいこと（特に仕事）」を実現していくために、本人たちと町に出向いて声を直接伝え、理解し受け入れてくれるところを一つ一つ開拓している（受け入れてくれる場／働ける場のバリエーションが広がってきている）。
- 行政や地域包括支援センター等に、本人ミーティングで出た内容を適宜伝え、認知症施策や地域づくり、専門職の対応力向上に活かしてもらっている。
- 本人ミーティングで語られている声を内部だけのものにせず、広く地域社会の人に発信していくために、市内外のイベントや講演会、セミナー等に本人とパートナーと一緒に出向き、本人が直接語り伝える機会を積極的に作っている。本人が新たな活躍をして自信を高める機会になっている。
- 本人からでた環境やモノの不都合や不便、こうあって欲しいという意見を関連する職域や企業の人に伝え、改良や開発につなげていってもらっている。

### <今後に向けて>

- 継続すること。
- 本人たちが関心の高いテーマについて話し合う。
- 関係者や市民に、本人たちが話し合う場面を直に見てもらおう。本人たちと触れあってもらおう、話し合う機会を作る。
- 本人ミーティングを市内や各地のあちこちに増やす。

## 地域に根差した小規模多機能で本人の話を聴き、日々の暮らしや支援、地域の取組みに活かす

●人口：159,128人 ●高齢化率：29.1%

### ●特徴

- 実施主体は地域の総合福祉施設。その中の小規模多機能型居宅介護を利用している人たちに参加を呼びかけ、いつも顔を合わせているメンバー同士が話し合いを行った。
- 特別に場をもうけなくても、普段からなじみの通いの場で、いつもの雰囲気を活かして気軽に実施した。
- いつもの対話をベースにしつつ、本人ミーティングの趣旨を伝えたことで、本人同士が一步深く話し合う機会になった。
- 本人が介護職員とともに、地元住民の集まる場にでかけて、認知症に関する地域の理解を深める取組みを検討するなど、地元での新たな展開につながった。



### ミーティング開催までの経緯

本人ミーティングに関心はあったが、具体的に動き出すきっかけがなかった。『全国ワークショップ』\*に参加し、すでに実施している地域からの報告を聞いたことで、やることのねらいや意義、やってみることでの成果の大きさを目の当たりにし、自分の地域でもぜひ取組み、定着させたいと思った。

『全国ワークショップ』で運営方法や工夫を具体的に知ることができ、特別なしなかけをしなくても、法人の小規模多機能型居宅介護事業を活かし、まずは小さくてもスタートをさせることにした。

\*本人ミーティングを実施（予定）地域の本人や関係者が全国各地から集まり、必要性や意義、ポイントや進め方、活かし方について情報・意見交換する会合（平成27年度、28年度に研究事業の一環として開催された）。

### ミーティングの実際

#### ●企画・準備

- 参加者は、小規模多機能型居宅介護事業の利用者として、その中でも本人同士が話しやすい雰囲気になるよう、普段からなじみの関係をもっている人たちを候補とした。
- 参加の呼びかけは、なじみのある職員が行い、本人ミーティングの趣旨をわかりやすく説明し、参加してみたい気持ちを確認した。
- 介護者・家族には書面にて趣旨を説明。本人の言葉をありのまま記録する為、ビデオ撮影する事の了解を頂いた。
- 進行役を参加者となじみの事業所の管理者、同席してサポートする役として、参加者のことをよく知るなじみの職員がつくこととした。職員間で本人ミーティングのねらいや本人同士が主となる話し合いであることをしっかりと確認しあった。
- 場所は、リラックスしつつ話し合いに集中できるように、なじんでい施設の中でも特に静かで、日当たりがよく、くつろげる相談室を使用することにした。



#### ●当日の工夫

- 特別のこととして職員の方が力んで緊張感を与えないように配慮し、いつも通りの自然体で、リラックスした状況で本人から発言が出るよ



うにした。

- 通常通りの過ごし方で、昼食後の午睡の後に、相談室へ案内することとした。
- 話し合っている内容が、皆にわかるように、見える場所にテーマを書いて示した。(仙台チームのアイデアを取り入れた)。
- 本人同士で話が進むよう、本人同士の関わりを大切に見守った。  
例：・他の人の話に深くうなずき合い、本人同士で話し合い、いつも以上に深くつながりあっている様子がみられた。
  - ・同じ話題を繰り返すがいたが、職員は介入しないでいたら、「いいよー」と言ってくれた本人がおり、その一声で他の本人からも「いいよ、いいよ」の声が出て、和やかに話し合いが進んでいった。



小規模多機能型居宅介護事業所内の相談室(日当たりの良い部屋)に、3人掛けソファと椅子を5つ配置。

### ●参加した本人の声(主な声)

- ▶夜がとて不安。困ることがあると(職員に電話をして)夜でも話を聴いてくれるので、一人でも安心して家で暮らせる。
- ▶ここがあるとただで安心。
- ▶一人だと不安。一人暮らしの人はみんなそうだと思う。困っていると思う。
- ▶不安でどうしようもない日がある。そういう日に誰かがいてくれるといいんだが。
- ▶ここに来れる日はいい。(毎日は利用できないので)毎日来れるようだといい。
- ▶通いの日を忘れてしまう。新聞やテレビをみて忘れないように気をつけているけれど、やっぱり忘れる。そういうのを教えてくれると安心。
- ▶子供に迷惑かけると悪いので、車の運転免許を返した。外に出れなくなって寂しい、本当に不自由。出かけた。
- ▶子供には遠慮があって、なかなか頼めない。出かけられるようになんとか…。
- ▶(亡くなったりして)友達がいなくなっていく。誰か話し相手がほしい。
- ▶地域のサロンで「私の手帳」かいている。私はもう書けないけど、私の「大事なこと」の話を、みんなが涙を流して聞いてくれた。本当にうれしかった。
- ▶(通所している)仲間の笑顔で元気になる。仲間が大切。こうして話せてうれしい。人と話せることが楽しい。
- ▶またこんな話合いがしたい。

## 今後の取り組みや施策へ反映する実践・アイデア(活かし方)

- 普段から不安についてよく聴き、関わりや支援の見直し・補強  
不安を抱えていることをわかっているつもりであったが、本人同士の話し合いで語られた一人ひとりが抱えている不安の深さや暮らしに与えている影響、場面、内容等を具体的に知ることができた。一人ひとりの不安についてよく聴き、暮らしの中で一緒にできること、支援やサービスを見直したり補強を丁寧に積み上げていく。
- 市や地域包括支援センターと共有し、事業や施策に反映  
本人の言葉から、夜間の支援体制、介護サービス利用日以外の支援、車の運転免許の返納前後の支援、家族支援のあり方など、事業の見直しや強化、新たな支援開発につながる手がかりが多くあった。こうした本人ミーティングの継続的な開催や市内他地域での開催を行っていく話し合いを市や地域包括支援センターと行っていく。
- 地域の多様な人びとに伝え、一緒に考える機会を  
今回本人たちが語った内容を一人でも多くの人に知ってもらい、一緒にできることを考えてもらうため、認知症サポーター養成講座、地域づくりセミナー、敬老会等で地域の方々に伝えていく。
- 本人が地域の人々に、語る機会を  
本人が語った体験や思い・願いを、本人が直接、地域の人に語り、聞いてもらう集まりを開く(小規模でも)。本人が話すことが、地域の人たちの啓発になる。
- 地域で問題とされている人の話しを聞き、本人と一緒に相談する  
今回のミーティングを通じて、本人のことは本人に聞かないとよくわからない、本人なりの意向があるということが再確認された。近所とのトラブルで問題とされている人に関して、周囲だけで相談したり本人抜きで対応策を考えてしまいがちである。そうした場合こそ、本人の思いや考えていること、願い等をよく聞くようにし、周囲の人にも本人が話す機会をつくり、どうしていくかを一緒に相談しながら進めていくやり方を実践していく。

## 本人・家族の声をきくことを基本方針に、 認知症ケアパスづくりに活かす

●人口：134,164人 ●高齢化率：27.0%

### ●特徴

- 平成 27 年度の取組みを経て、市の認知症ケアパスづくりに本人ミーティングを活かすという具体的な目的を掲げ、本人とともにみんなで考える会議を開催。
- 本人の声をもとに、本人の視点にたった認知症ケアパスのあり方を共に考え、一緒に作っていくために、本人とも交流のあるキャラバンメイトや相談業務に従事する福祉相談センターの職員にも参加を呼びかけた。
- 話し合いの場だけではなく、市職員と地域包括支援センター職員が、普段から市内の認知症の本人の活動拠点に出向くようにし、本人たちの語りを傍らで聞きながら暮らしの中での思いや意見を具体的につかみ、それらも認知症ケアパスに反映させていった。



### ミーティング開催までの経緯

市ではこれまでも、認知症の一人の声を大切にしながら支援や地域をつくる取組みを進めてきていたが、平成 27 年度の本人ミーティングで新たな本人の思いをとらえることができ、ふだん一人ひとりの声を十分に聴けていないことが課題として浮かび、自分たちの町の現状にあわせ、平成 28 年度は「本人・家族の声をきく」という基本に立ち戻る方針を立てた。その一環として本人・家族の思いが尊重された認知症ケアパス作成をめざし、7月～8月にかけて、地域包括支援センターが作成したリストをもとに、28名の方へのヒ

アリングを行った。

取りかかりとして、認知症の本人から、認知症の疑い～現在に至る経緯について、個別の進行度合いや年齢層、発症してからの期間などを考慮し、詳しい聞き取りを地域包括支援センター職員が行い詳細な整理を行った。

聞き取りを通じて得られた本人の声から、容態が変化し生活に変化が見られるとき共通した悩みや不安を持っていることを知ることができた。

### 認知症ケアパスをつくるための会議を本人と共に開催

集めた本人の声を認知症ケアパスに具体的に反映していくために、「認知症を伝えるマップをみんなで考える会議」を開催し、本人とともに行政職員、地域包括支援センター職員（認知症地域支援推進員も）、本人とも交流のあるキャラバンメイト、福祉相談センターの職員とで意見やアイデアを出し合った。



## ●本人の意見を認知症ケアパスに盛り込む

### 冒頭に、「私（本人）の体験談」を掲載する

- ▶一般論の知識や資源の紹介ではなく、診断前後から受診や相談につながった体験等、認知症になってから生きていく経過（パス）を、地元で暮らしている本人の実体験として伝える。
- ▶前向きに暮らせていけること、実際にそう暮らしていることを、地元の本人の言葉で伝える。
- ▶運転免許を返納後に工夫しながら暮らしている体験など、今、住民や関係者の関心が高いテーマについて、知識だけではなく、課題を抱えながら地域で生活している実際やその中でもできることがある事例を伝える。

### 本人からの住民や関係者への願い（声）を、メッセージとして掲載する

例) 散歩や送迎をお願いしたい

一緒に卓球を楽しんでくれる人がほしい

関わってほしい、あいさつや声かけをしてほしい、

見守ってほしい、何かあったら家族に教えてほしい

- ▶具体的な声を通して、ちょっとした支援の大切さ、できることがあることに気づき、本人が本当に望んでいる支援につなげる。

### 紹介する資源の箇所で、その資源に関して本人が体験したこと、思いを掲載する

例) 医療機関：受診した時に勇気づけられた医師の言葉

悩まずに相談に行こうという本人のメッセージ

認知症カフェ：人と触れ合い楽しんで参加している実際の場面や思い

一緒に楽しめるイベント：本人が気軽に参加できる地域のイベントがあり、地域の人たちと一緒にあって、楽しめている様子や他の本人への参加の誘い

### 本人の声とともに本人の実際の姿の写真をたくさん掲載

認知症ケアパスの経過にそって、こんなにも生き生き暮らしていけることを知ってほしいという、本人・関係者の共通した思いを写真とともに伝える。

## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア（活かし方）

- 会議室の中だけでなく、本人同士と一緒に地域に出たり、交通機関を一緒に利用したりしながら、地域の実際の環境や人が、本人からみて本当にやさしいか、やさしい町になっているか、本人同士で点検・評価し、一緒に考える機会をつくる。
- 本人視点にたったまちづくりを丁寧に、具体的に進めていくための方法として、様々なテーマや場面で本人ミーティングを開き活かしていく。
- 家族の声も十分には聴けていない。家族同士のミーティングも開催していく。

# NPO 法人の日頃の活動をベースに 本人ミーティングを開催

●人口：2,691,185 人 ●高齢化率：25.3%

## ●特徴

- NPO 法人が主催している週 1 回の集まりの場（2 ヶ所）で、継続的に話し合いと本人の声を活かした活動を実施。
- 「仕事をしたい」、「同じ認知症の人と話したい」という共通の目的を持つ人が参加。
- この場の存在を、認知症疾患医療センターや医療機関、介護関係者、行政、地域に広く知ってもらいながら、この集まりへつながる流れを作ってきている。また、この場から必要なところへつながる流れもできてきている。
- 毎回 6 人程度のなじみのメンバーなので、ざっくばらんに、「突っ込んだ」話し合いがなされている。
- 話し合いが深まるよう、さりげない後押しや話の引き出しをするため、進行役は、参加者の背景や経過、現在の状況をよく知る NPO 法人の運営者（看護師）。



## ミーティング開催までの経緯

認知症の人と家族の支援、当事者活動支援、認知症ケア関係者の研修やスーパーバイズ等に継続的に取り組んできている NPO 法人「認知症の人とみんなのサポートセンター」が活動母体。若年性認知症の本人や病气や介護などのために離職した人等とともに、生きがいとなる「仕事の間」タックを設立（タックという名称も、本人と話し合っ

て決めた。スウェーデン語で「ありがとう」、「ヨットで帆の向きを変える」という意味もある）。同じ認知症の人と話したいとの本人たちの思いから現在、タックでは、週 2 回本人同士が集まり、普段から話し合っているが、話し合いをより集中して行い（深め）、本人の声を集約・発信していくための機会として、継続的に本人ミーティングを実施している。

## ミーティングの実際

### ●企画・準備

#### <参加者>

- タックに参加している人たち。タック参加者は、若年性認知症の人であり、「仕事をしたい」「同じ認知症の人と話したい」という共通の目的を掲げて、参加を募っている。具体的な目的を明確に掲げ続けることで、参加者が各方面からつながって集まってきやすい。
- タックに参加しているメンバーを基本にしているが、開催間際に相談を受けた面識があまりない人でもミーティングに誘いそれを仲間と出会い語り合うきっかけにする場合もある。
- 原則本人のみ。場合に応じて本人をサポートする人が同席する場合もある。



### <進行役、アシスタント>

進行役は、普段から相談・支援にのっている看護師（NPO法人の代表）。当日の準備や運営のアシスタントは、日頃から活動を共にしている認知症ケアの専門職等。

### <開催場所>

参加者がなじみのタックの活動場所（大阪市内2か所）。



## ●当日の工夫

- 参加者がまず仕事（収入も得る）を一緒にやって、やる気や楽しさを高める。
- サポートする人たちが、本人ができることまでやってしまわないようにする。本人達が自分で選んで自分でやり、自主的に参加している意識を失わないように配慮。自分たちの居場所を一緒に作っていくようにしている。  
例：会場設営、お茶出し、食べ物や物品の準備等
- 今、何を話しているのか、何が話し合われているのか、を参加者がわかるようにパソコンにうちこみ、スクリーンに表示しながら話し合う場合もある。
- 参加者同士が話し合うことを基本に、進行役は一人ひとりが語れて話し合いが深まるように、適宜、問いをなげかけたり、話された内容をみんなで確認しながら、話し合いを進める。
- 本人たちと相談しながら、当日の進め方やテーマ、役割などを決めている。

## ●参加した本人の声（主な声）

- ▶若年性認知症もあることを知ってほしい。高齢者ばかりの病気ではない。
- ▶仕事をしてきたので、仕事がしたい。
- ▶（周囲の人からは、本人が）できることと、できないことがわかりにくい。
- ▶ちょっとしたサポートで、仕事ができるのではないかと思う。
- ▶サポートしてもらって仕事を続けたい。
- ▶できることがあればやりたいが、みなに迷惑をかけるのではないか。
- ▶できないということを感じることも不安。
- ▶認知症の人同士で話し合う場所がほしい。
- ▶専門家の話も聞きたい。
- ▶在職中に診断を受けることを勧めたい。クビにされるのを恐れないで診断を受けよう。
- ▶怖いけど、そこで諦めると、できることもできなくなるから、チャレンジしよう。

## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア（活かし方）

- 話し合いの中で出た仲間同士の励ましや他の人へのアドバイスを、まだ仲間につながれていない人に届けるために、メッセージとしてタックのチラシに盛り込み、ホームページにも掲載。
- 話し合いで出た声をもとに、働くことや支援に具体的につなげていく。
- 参加者のより身近な地域で、本人の交流会ができるよう、また増えていくよう、各地域の関係者と話し合いや取組みの応援をする。
- 得られた声は、機会をとらえて行政に伝えている。
- 行政関係者をオブザーバとして話し合いに参加することを呼びかけている。（施策に活かせる具体的な声がたくさん出ており、直接聞いていただくため。）
- 自分たちの思いや働けるということを多くの人にリアルに知ってもらうために、本人が公の場で発言したり、行政・専門職の集まりに参加して意見を述べる機会をつくる。参加したい人をサポートする。
- 本人が声をしっかりだせることをサポートするための人材を育成する研修等を開催する。

## 県から委託を受け、県社協が事務局をつとめる 「若年性認知症とともに歩むひょうごの会」の活動の一環として開催

●人口（兵庫県）：5,536,989人 ●高齢化率（兵庫県）：27.1%

### ●特徴

- 県からの委託をうけて、県社協が設置した「若年性認知症生活支援相談センター」が事務局をつとめる「若年性認知症とともに歩むひょうごの会」（以下、ひょうごの会とする）が取り組みの母体。（この会では、「当事者」は本人とパートナーを指す。）
- 県の「ひょうご当事者グループ推進事業」等を通じて立ち上がった県内各地の当事者組織のメンバーがひょうごの会につながり、本人同士が出会い、話し合いが継続的に行われている。
- 県全体での全体会と、当事者の暮らしの場での地域会の二種類の集まりで、話し合いがなされている。
- 集まりや話し合いの企画・準備段階から本人が支援者とともに取り組む。



全体会



地域会



地域会

### ミーティング開催までの経緯

県が進める「若年性認知症支援対策」のもと、県社協が「若年性認知症生活支援相談センター」を平成25年度に開設。県内で活動する家族会・サロンの情報交換、交流の場としてつくられた「家族介護者連絡会」と連携するなか、県外から招いた認知症の本人が、自ら声をあげ、当事者組織をつくっていることを知っ

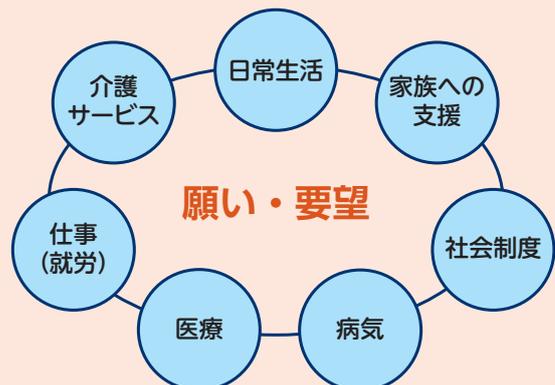
た県内の本人らが、自らもそうした活動をしていきたい、と発言。その声をきっかけに、平成27年9月に「若年性認知症とともに歩むひょうごの会」が生まれた。

本人同士の話しあいや提案・発信を会の活動目的に据えた活動（全体会・地域会）を定期的に行っており、その活動をベースに本人ミーティングを実施した。

### ●若年性認知症とともに歩むひょうごの会

#### 【目的】

- ①「私たちのことは、私たちが決める」ことを徹底する  
若年性認知症の本人だからこそ気づけることを、ともに歩む仲間と共有・検討しながら、本人が主体となって決めていく。
- ②「自分たちの問題を、社会の問題に」問題を社会化する  
日常感じている想いなどを吐き出すだけでなく、社会に対して、認知症に対する偏見をなくすと共に、認知症の本人が必要な支援などを明らかにし、当事者の声として支援者や関係機関に届けていく。



## ミーティングの実際

### ●企画・準備

- ・介護家族者連絡会に協力依頼し、初期の認知症の人への呼びかけやパートナーとしての役割も担っていただく。
- ・集まりや話し合いの目的固めや内容等の企画・準備段階から本人が参画。
- ・話し合いだけを行うのではなく、本人らがやりたいことを一緒に楽しむ時間を過ごす。
- ・場所は、特に地域会では、室内だけではなく、参加者がリラックスして気持ちよく過ごせる地元の戸外空間も活かした。また、机に座って話す形だけではなく、和室で車座になって話し合えるような場で開催することもある。

### ●当日の工夫

- ・前半にミニ講座や地域の散策等をいれ、集まって一緒に学び、寛ぎながら参加者同士が打ち解け、つながりあえるようにした。
- ・話し合うテーマを1回にひとつにし、テーマを明確にした。(例) 就労、外出等
- ・実例を本人や支援者に話してもらい、話し合いの呼び水にした。(例) 就労の実践報告を聞いて、話し合いに入る
- ・本人同士の意見が出にくい時は、本人をよく知るサポーターが本人がふだん言っていることを代わりに話し、本人の発言につなげる。

### ●参加した本人の声 (主な声)

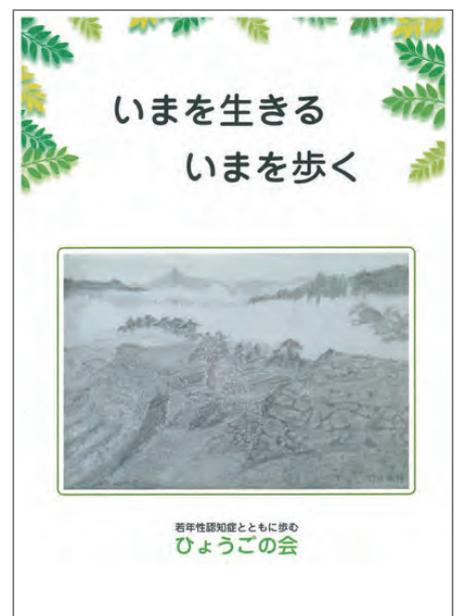
- ▶自分ひとりではない、同じ仲間と出会えて嬉しかった。
- ▶自分は動ける。しゃべれる。ありがたいなあ。しかし、病気になって世間がそれを許してくれへん。一歩引いてや。地域のつながりが減った。
- ▶同級生の存在が心強い。本当に心強いんです。
- ▶昔の同僚が、山に登ろうと誘いにきてくれるのがうれしい。
- ▶仕事を辞めて家にいることが多くなった。散歩ですずめの鳴く声を聞きながら、ある意味寂しく、ある意味楽しく。
- ▶サポートしてくれる友人にも、みな仕事や生活があるので仕方がないが、出かけたいの、同行してく

れる人がいない時、家に一人でいるのは寂しい。

- ▶仕事を辞め生活リズムが変わり、体調にも変化があった。
- ▶いろいろな人との出会いが刺激になる。決まったことだけをするのはつまらない。いわれたことをするのではなく、自分たちで考えたことをするのがよい。
- ▶最初に出会ったパートナーと「後ろを振り向かず、前を向いて歩いていこう！」と約束したんだ。病気に負けず、毎日を楽しみたい。
- ▶カフェを通じて、気ままな感じで盛り上げ、みんなで、勇気をだして、偏見のない街になるよう頑張っていきたい。

## 地元の取組みや施策へ反映する実践・アイデア (活かし方)

- ①本人の声に耳を傾けること、若年性認知症のことをもっと知ってもらうこと。  
⇒市町行政、市町社会福祉協議会、健康福祉事務所(保健所)、地域包括支援センター、介護サービス事業所、障害サービス事業所等へ、伝えている。伝え続けることが大事。
- ②地区に出向いて、地域の人たちに本人の声を伝える連続講座を開催し、地区で話し合う。  
⇒地域支え合いグループが誕生。居場所づくり(カフェ)、外出時の付き添い支援、啓発活動に展開。
- ③就労の場に出向いて、就労の継続を支援。
- ④若年性認知症の人たちが集えるカフェの開設。
- ⑤家族が集まり支え合う場をつくる。
- ⑥当事者の声をまとめた小冊子「いまを生きるいまを歩く」平成27年度版作成。平成28年度「いまを生きるいまを歩くPart.2」を作成。  
⇒会議・研修・広報活動のツールとして小冊子を活用し、より多くの関係者に活かしてもらう。



## 気軽に声をかけあい、 行政・包括・住民活動が一体となって開催

●人口：24,548人 ●高齢化率：32.9%

### ●特徴

- ・町健康福祉課と、地域包括支援センター（直営）が本人ミーティングを開催。
- ・平成18年度から養成をはじめた「介護予防サポーター」とともに取り組む。
- ・全国のワークショップに参加したことを通じてイメージができ、先行地域を参考に工夫をとりいれて、短期間で本人ミーティングの開催にいたった。
- ・本人ミーティングの企画会議から、本人・家族が参加。
- ・介護予防サポーターが、認知症の本人のサポーター・支援者となり、さまざまな立場の方が参加をよびかけた。
- ・この取組みを通じて、本人とともに「すぐと一緒にとりくめること」をまとめた。



### ミーティング開催までの経緯

綾川町では、平成18年度から「介護予防サポーター」の養成を開始（現在約400名）。「まなびあい講座」（月1回、8回コース）に参加した住民が、町内小地域単位で活動。主な活動は、「いっぷく広場班」（閉じこもり、孤立予防）「お話しボランティア班」「資源マップ班」「転倒予防班」で、介護予防の意義や知識

普及への協力、ひとり暮らし高齢者への声かけ・見守り、認知症高齢者の見守りや家族への声かけ等、高齢者の孤立予防や介護予防のための住民力として存在している。こうした住民力を活かしつつ、本人自身が前向きに暮らしていけるための本人視点の取組みの必要性を感じ、本人ミーティングを開催したいと思った。

### ミーティングの実際

#### ●企画・準備

##### <参加者>

- ・当初、本人ミーティングのイメージがつかめなかったが、『全国ワークショップ』※に参加したことを通じてイメージができ、先行地域の工夫をどんどん取り入れることにした。
- ・町健康福祉課地域包括支援センターが推進役となり、現在さまざまな活動をしている「介護予防サポーター」とともに、取組みに着手。
- ・ちょうどその頃、近所の方に勧められ地域包括支援センターを訪れた本人（3年前に診断）と家族に出会う。さまざまな話の中で、本人同士が集まり話し合っ活動していくこの取組みについて声かけしたところ、本人から「目の前が開けた気がした」との発言が企画・準備の推進力になった。
- ・その後、『全国ワークショップ』※に本人・家族も参加。ここで本人は、各地から参加していた本人と出会い、話し合い意見交換することができ、意識が前向きになっていった。
- ・これを経て、地元での本人ミーティングの企画会議に、本人・家族が加わることになった。
- ・企画会議の際、本人と家族自ら、企画書を作成して参加された。本人ミーティングの名称は「わくわくミーティング」。この名称も話しあい決定した。

※ 34 ページ参照

- 多くの方に参加してもらえよう多様なルートで声かけをしてもらった。  
 定期的<sup>①</sup>に集まる場<sup>②</sup>で：元気教室の参加者の中で該当する人に個別に声かけ  
 認知症相談<sup>③</sup>の場やケアマネから：個別に声かけ  
 各事業所<sup>④</sup>で：デイサービス等の利用者に  
 医療機関<sup>⑤</sup>で：主治医から個別に声かけ  
 社協<sup>⑥</sup>から：いきいきサロンの参加者の中で該当する人に個別に声かけ  
 地域包括<sup>⑦</sup>から：お話しボランティアの依頼や総合相談に来た人に
- いきなりではなく、話し合いの前にみんなで楽しく、元気がでるような時間にしようということで、まずはお好み焼きを一緒にやることになった。職員は最初、クッキーづくりを想定していたが、本人からクッキーに難色。お好み焼きがいいという本人の声からお好み焼きになった（当日大好評）。



## ●当日の工夫

### <プログラム>

集まった人が自然とふれあい、和み、元気が出てから話し合いに入り、わくわくしながら話し合っ、最後にまとめるシナリオを考えた。

- 自己紹介、挨拶
- お好み焼きを焼いて食べよう！ \*まずはここから
- わくわくミーティング（本人ミーティング）
- まとめとこれから

### <当日の参加者>

本人 10 名、なじみの関係を考慮して本人同士の 2 グループ編成とした。  
 本人となじみの介護予防サポーターが、本人のパートナーとしてそばについた。  
 参加した家族は 4 人（家族は、家族同士のグループ）。



## ●参加した本人の声（主な声）

### 【集まることはどうですか？】

▶ やっぱりふつうにね、気を使わなくていい。他の人やったら、気の鋭い人はすぐ察する。俺は隠さんけど、一言いわれたら、気になることもある。ちょっと離れたところでね、おかしいんちゃう…と言われた。そういうのは聞こえる。それは堪える。

### 【この会がどんな会になっていったらいいですか】

▶ 今日みたいだったらええんちゃう。みんなで話

しができた。あまり取り繕わなくてもいいからね。

- ▶ みんなと一緒にいるのは、楽しい。
- ▶ うれしかった。みんなと合うことないのに。来てよかった。

本人の声を記録する職員を 1 名確保。そっと傍らで、ひたすらパソコンに本人たちのありのままの言葉を打ち込んだ。この記録が後にとても活きた。

## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア（活かし方）

開催した翌週、熱気が冷めないうちに、当日の感謝で振り返り会を開催。企画から参加している本人ご夫妻も参加。振り返り会の中で、多くの気づきやすぐできること、計画的にやるべきことがみえてきた。

振り返り会の開催自体が、本人ミーティングを施策に反映する大事な一歩。

### <今後にむけて>

今回は、それぞれの方が日頃馴染みのあるサポーターさんやケアマネの方と一っしょに話し合いを行った。声かけから当日の準備まで、悩みつつ、戸惑いつつ進めてきた。

本人同士が集まり、話すことで、普段は聞けなかった言葉や思いを知ることもできた。あまり思い悩まず、やってみることでわかることが沢山あることも知った。これからは、できるだけ本人同士が、話しあえる、話やすい場にしていく工夫を重ねたいと考えている。そんな中で本人さんから発せられる言葉を、様々な立場で、それぞれの活動や取組みに活かしていきたい。

上司の理解があったことで非常に取組みやすかった。上司自ら本人ミーティングと振り返りに同席し、本人の声にじっと耳を澄まし、本人の声が大切であることを行動で示してくれた。職員のやる気と先に進む勇気となった。

## 認知症の本人の声から始まった 本人交流会を土台にして開催

●人口：118,351人

●高齢化率：34.7%

### ●特徴

- ・「きっと同じ気持ち、しゃべってみたい」という若年性認知症の本人の声（認知症の本人が語っているのをみて自分も同じ思いだ、話したい）から始まった本人交流会、そしてそこから誕生した集まり「ぼやき・つぶやき・元気になる会」を土台に取り組む。
- ・市が独自に養成した認知症コーディネーターが中心となって活動を進めている大牟田市認知症ライフサポート研究会が実施主体となり、本人ミーティングを開催。
- ・方針は、「いつもの会のスタイルを崩さない。いつもの会と同じように。」
- ・本人ミーティングの当日だけでなく、認知症コーディネーターが参加者一人ひとりに連続的に関わり、日々のかかわりの中での声も大事に。
- ・進行役は、参加者一人ひとりのことをよく知る、本人たちとなじみの認知症コーディネーター。
- ・当日話したことを、さらに日々のかかわりに活かしている。

### ミーティング開催までの経緯

「自分の病気はアルツハイマーだと知っている。治るものなら治りたいよね。」

家では“母ちゃん”に、ついカーツとなってけんかしてしまう。いつも後でしまった～と思うけどね。「ごめんね」「悪かったね」と言いたいと思うけどね。

以前テレビで、同じ病気の人が出ているのを観たよ。きっと同じ気持ちだと思うから、しゃべってみたい。」

若年性認知症の本人のこんな言葉から始まった本人交流会での積み重ね、そこから誕生した集まり「ぼやき・つぶやき・元気になる会」を土台とした。

認知症の仲間と、登山やボーリング、小学校での絵本教室に協力する等、地元でさまざまな時間を共有するほか、他の地域の仲間と会いにいて、イベントを通じて時間をともにすることで、お互いが話しやすくなっている。そんな中で、もう一歩深く話し合いたい、声をもっとまとめて、市の取り組みや地域に活かしていくことが必要という意見が、本人や関係者の中で高まり、「本人ミーティングを開いてみよう！」ということになった。方針は、いつもの会のスタイルを崩さない、いつもの会と同じように。これを取組みすべての柱とした。



自分たちの思いを伝え、社会に参加するぞ！

## ミーティングの実際

### ●企画・準備

参加のよびかけも、いつもと同じく、会のメンバーから声をかけ、話したい人が集まる、という形とした。会場も進行も、いつもの通りとした。

### ●当日の工夫

- ・ムードメーカー、相手の発言が引き出すのが上手な人など、本人同士の座る位置など、ペアリングに配慮。
- ・パートナーが、本人の生活史や日ごろから語っておられること、悩んでいることをよく知っておく。  
→本人の意図を引き出す、本人同士のやり取りの糸口に活かす  
\*パートナーが出すぎずにバランスを大切にした。
- ・テーマを絞って話しあう（例：「働くこと」）。
- ・パートナーが言葉を付せんに書き留め、振り返り、模造紙に「みんなで作ろう希望の樹」として、本人が貼る、など。

### ●参加した本人の声（主な声）

- ▶嫌なこといっぱいあった。ここにきて、みんなと話して、今の自分になった。
- ▶病気をもつと、なにか言われることに怖くなる。
- ▶会話をしていると段々かみ合わなくなってくる。会話ができなくなる。
- ▶自分に話してもらえない—家族だけじゃなく自分にも言って欲しい。
- ▶働けるうちはできるだけ働きたい。
- ▶仕事をしたいが、人に迷惑かけるくらいだったらしない方がよい。
- ▶病院に行くまでの足がない。知らない間に家族が免許を返してしまっていた。ショック。
- ▶車の運転はうまくやめられるように、またやめなくても困らないように支援してほしい。
- ▶みんなで植樹会をやりたい。みんなで旅行に行きたい。
- ▶(この会にきて)びっくりした。みんなで、わーっとやっていて。学校だけじゃなかった。
- ▶模擬訓練で皆さんが声掛けして下さって「本当に、本当に有難う」と思った。

## 今後の取組みや施策へ反映する実践・アイデア（活かし方）

### ●行政

介護保険事業計画等に、認知症対策推進会議を通して、就労や社会参加に関するサポートの重要性を明示し、具体的な活動として盛り込んでいる。

### ●専門医やもの忘れ相談医、医療連携担当者・地域包括支援センター

診断後の自動車運転のことや就労、家族への支援において、必要な支援につなげられるよう認知症ケアパスに盛り込んでいる。

### ●ふだんの「ぼやき・つぶやき・元気になる会」で自然に出た声の中から、もっと話し合いを深めたいテーマを本人と一緒に決めて、本人ミーティングを重ねている。

### ●「就労」「働く」「社会の役に立つ」ために、何をしていくか、話し合いをもとに、本人とパートナーで行動プランを作成し、行動につなげている。

例) 行方不明を防ぐ模擬訓練に、会のメンバー（本人）が参加し、訓練に来た住民さんに感謝やねぎらい、本人の思いを伝える役を実践。

### ●取り組んでみたことをさらに具体化するために、認知症対策推進会議で議論し、認知症ケアパスや介護保険事業計画に反映させている。

### ●市長とぼやき・つぶやき・元気になる会との懇談会の実施している。

### ●地域認知症サポートチーム定例カンファレンスにおいて、専門職へアピールしている。

認知症のわたしたちが

**集い、語り合っ、**  
やさしいまちを  
いっしょにつくろう

### 本人ミーティング開催ガイドブック

平成 28 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）

認知症の人の視点を重視した生活実態調査及び認知症施策の企画・立案や評価に

反映させるための方法論等に関する調査研究事業

発行：一般財団法人長寿社会開発センター

発行日：平成 29（2017）年 3 月