

### 3. 世田谷区認知症とともに生きる希望条例を 日々の中で活かそう!

～よりよい暮らしと地域を、一緒に一步一步～





このまちで暮らしている

認知症になっても

いい日々、いい人生を

希望条例  
を活かして

# この時間に、お伝えしたいこと、一緒に考えたいこと

## 1. 「認知症とともに生きる希望条例」と「希望計画」の(再)確認

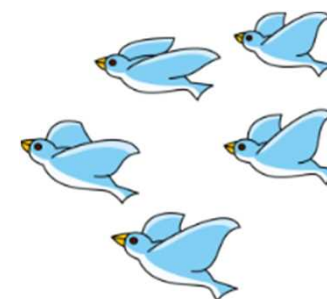
略:希望条例

## 2. 希望条例の「活かし方」を考えよう \*日常の中で

☆一人ひとりが、ちょっと動き出そう

★(小さな)できそうなことは・・・

★一人ではなく、誰かと一緒に・・・



# 1. 希望条例・希望計画を（再）確認しよう

- 1) 希望条例はなぜつくられたの？
- 2) 希望条例は何をめざしてるの？
- 3) 希望条例の実現のためのポイントは？

# 1) 希望条例はなぜつくられたのか？

①世田谷区民、約92万人。認知症の人、現在3万人以上。

・今後、ますます増えていく。

・認知症は、誰にとっても身近な存在。

★自分事！

②すでにたくさんの認知症施策やサービスがある。

しかし、本人視点・自分事としてみると・・・ 改善が必要な点が山積

★今と未来のために、世田谷区全体で総力をあげて取り組む必要がある  
みんなが同じ方向を向いて力を合わせて持続発展的に進む道標となる区条例が必要。



## 2) 希望条例は何をめざしているの？

★めざしていること(ビジョン)



地域共生社会

★全区民が  
自分らしく生きる希望を持ち  
意思と権利が大切にされ  
安心して暮らし続けられる

★安心して  
認知症になれる  
世田谷に

希望条例(略称)

世田谷区

認知症とともに生きる

希望条例

2019年10月施行

希望条例を道標に、同じ方向を目指し、  
みんながチカラを合わせて進んでいこう！

★ビジョンは、みなさんが日々目指していることと同じ

★希望条例は、日々の取りくみを、よりよく、よりスムーズに進めていくための、後ろ盾

# 希 望 計 画

希望条例を「絵に描いた餅」にせず、本気で実現していくために  
希望計画がつけられました(2021年3月)

## < 希望計画の5つの基本方針 >

★①本人の声を聴き、本人とともに

すべての人たちの  
「あたりまえ」に

②4つの重点テーマを掲げ、区をあげて

③小さく始めて、改善しながら、大きく広げる

④多世代・多分野の人たちが参加し、つながりをともにつくる  
\*対話を重ねながら

⑤中長期的に世田谷の未来像をともに思い描きながら  
\*息長く、続ける

まずは3年

➡今年度は3年目!

仲間を増やしながらか10年先を思い描きながらか続ける

ケア関係者は  
区民の  
身近なモデル!

# 希望条例をつくる過程に本人が参画し、意見を発信!

条例検討委員会では、本人たちが積極的に発言しました。



**特集**  
認知症とともに  
生きる人の声を聴く

認知症とともに生きるには、どのようにすればよいのでしょうか?  
当事者である長谷部泰司さんが、「老人になってから成長した」と感じるまでに至った、  
気持ちの変化について話してくださいました。

**自分自身の「違和感」に気づくまで**  
自身の症状に気づく前、大阪でひとり暮らしをしていた時は片付けられず、家は座る場所がない状況でした。待ち合わせをしても場所も時間もわからない、お金を失くしてしまったりも多かったです。娘から「ひとりにしておけない」と言われ、六年前に娘のいる世田谷に引っ越しました。そのころは娘に苦言を吐き怒ってばかりでした。しかし少しずつ記憶が曖昧なことが増え、何がおかしいかと思ってしまうようになりました。

**認知症を受け入れて、現在の生活になるまでの気持ちの変化**  
私は、自分を中心の非常に強い性格でしたが、今は「人があって自分がいる」と思えるようになりました。例えば食事、今はヘルパーが来て食事を作ってくれています。日々の流れの中で、そういう仕組みがなければ生活がまかないことを受け入れられるようになり、非常に楽になりました。生活が安定するまで、イライラがなくなり、あまり怒らなくなりました。

長谷部さんの声をもっと聴く  
インタビュー動画  
こちらからどうぞ



本人たちが発信できるように伴走している  
区内のケア関係者がいる!

チャンスがあれば一人ひとりが発信できる! 一人ひとりの可能性が大!

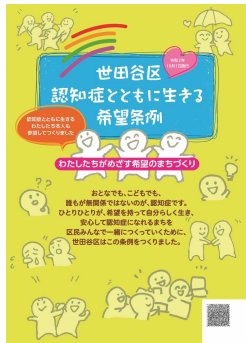
\*ふだん関わっている本人たちは、発信する機会(声を出せる機会)を持っている。



### 3) 希望条例の実現のためのポイントは？

希望条例では、「4つの重点テーマ」に焦点を当てて、一体的に進めています。

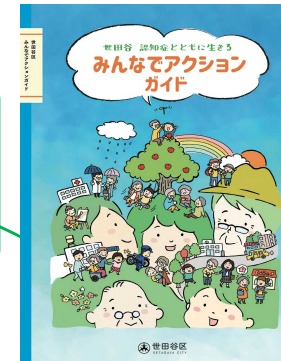
#### 条例実現のための「4つの重点テーマ」★プロジェクト



★条例リーフレット  
参照

★①今までの認知症の考え方  
(認知症観)を変える

★情報発信・共有プロジェクト



世田谷区  
みんなで  
アクションガイド

②本人が発信・参加し、  
ともにつくる

★本人発信・参画プロジェクト

認知症とともに  
あたりまえに  
暮らせること(人権)を  
いちばん大切に

③みんなが「備える」  
「私の希望ファイル」

★「私の希望ファイル」プロジェクト

④希望と人権を大切に、暮らしやすい地域を  
ともにつくる

★地域づくりプロジェクト

互いに  
楽に

\*自分だったら・・・そうあってほしい、あたりまえのこと。自分事として  
\*理解者、仲間を増やし、力を合わせて進めていこう。

# 「認知症についての考え方（認知症観）」を変えよう！

すべての区民が、区内で働く人たちが、医療・介護・福祉・法律等の専門職が

## 古い考え方

- ① 他人事、自分に関わりない、目をそらす
- ② 本人はわからない、できない  
話せない、本人の声を聞かない
- ③ おかしな言動で周囲が困る  
配慮ない環境で本人が困っている
- ④ 本人が決めいるのは無理  
周りが決めてあげる
- ⑤ 地域の中で暮らすのは無理  
恥ずかしい、隠す、地域から遠ざかる
- ⑥ 支援してあげる、支えられる一方
- ⑦ 暗い、萎縮、あきらめ、**絶望的**

## 新しい考え方

- ① 自分ごと、自分も関りがある、そなえる
- ② 本人なりにわかる、できることがある  
配慮があれば話せる、声を出せる、声を聴く
- ③ 本人なりのワケがある、本人が一番困っている  
配慮のある環境なら、楽に暮らせる
- ④ 本人が人生の主人公。本人なりの思いがある  
本人（自分）が決められる（ように支援）
- ⑤ 地域の中で暮らし続けられる  
オープンに、地域でともに
- ⑥ 力を活かして活躍、支え合う
- ⑦ 楽しく、のびのび、前向きに、**希望を**

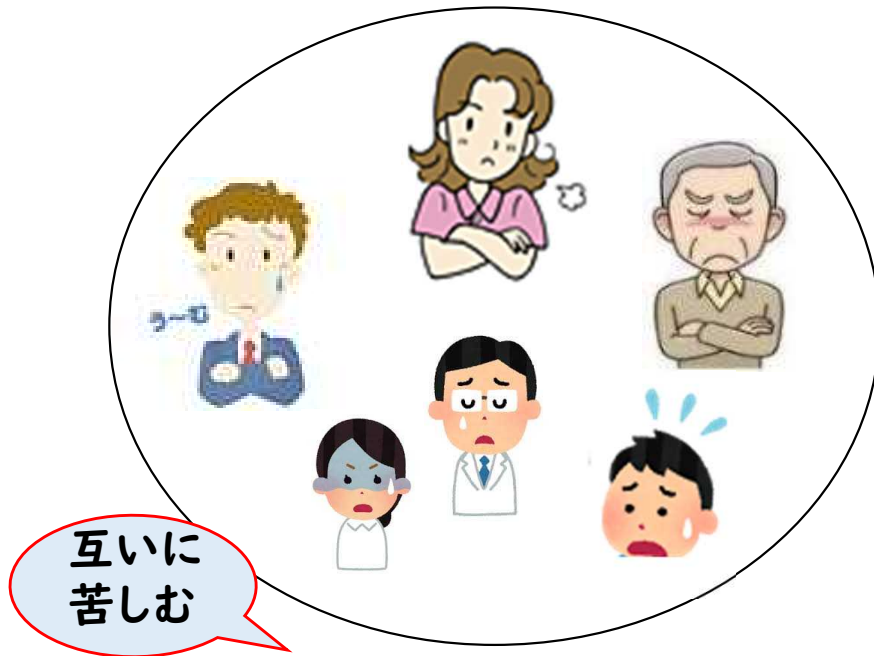


一人ひとりが、新しい考え方にチェンジを！ \*ケア関係者こそ、日々の中で  
新しい考え方の仲間が増えると、本人、家族、地域の人、専門職、みんなが暮らしやすくなる！

「希望」を見失わない人がいる地域では、認知症になっても生き生き！  
希望の良循環を、一人ひとりが、「日々の中で」生み出していこう

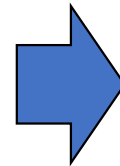
これまで：古い考え方（文化）

これから：新しい考え方（文化）



### 絶望の悪循環

他人事、ダメなことばかりみる。  
暗く、楽しみなく、ピリピリ  
⇒お互い消耗、仲たがい  
⇒状態悪化、力を出せない  
⇒みんなが後ろ向きに



### 希望の良循環

自分事、できることをみつける。  
明るく、楽しく、力を抜いて  
⇒お互いを活かす、仲良く  
⇒状態安定、力が伸びる  
⇒みんなが前向きに

困った、大変・・・という時にこそ、小さな希望を大切に、良循環を！

暮らす地域の認知症観によって、発症後の人生行路が大きく左右されている  
 →みんなが新しい認知症観で、つながりあい、暮らしと地域をともにつくる地域に

自分らしい暮らし

発症

生活の支障が増える

全身状態低下

終末

本人の状態

古い認知症観のままの地域で暮らしている本人がたどる経過

悪循環に陥り  
 本人の負荷、家族、社会の負荷が増幅  
 お互いが苦しむ

特に、初期が大切！

\* どの段階でもあきらめないでより良い状態になるように

2本の線の差：作られた障害

新しい認知症観の地域で暮らしている本人がたどる経過

良循環が生まれ

本人がよりよく暮らしていける  
 本人の負荷、関係者の負荷が最小に  
 お互いが楽になる

行政担当者 ○ 認知症地域支援推進員 ○ ★地域の推進役

行政関係者

地域包括支援センター

医療の関係者

介護の関係者

家族、友人  
 職場の人々  
 地域の人々、子供達  
 町内会、民生委員さん  
 店、銀行、交通機関 他

出会う  
 つながる場

いつでも・どこでも、大切な生活仲間

元気な頃から  
 地域で共に

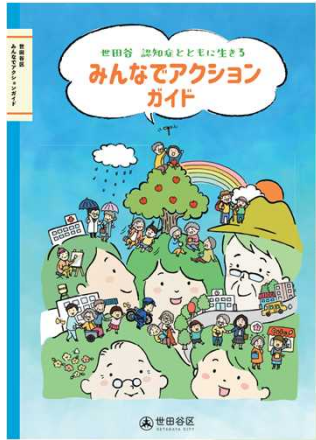
変化が起きても  
 地域で共に

介護サービスを利用  
 しながら地域で共に

人生の締めくくり  
 地域で共に

★みんなが新しい認知症観でつながりあい  
 暮らしと地域を、共に創る

# 世田谷区内の地域のつながりの中で、悪循環から脱してよりよい人生行路を歩んでいる人たち



長谷部泰司さん  
80代

- 人生の中でいろんな経験をした。
- 診断後、間もないころは自分も家族も混乱した。  
つき合い方がわかり、いまはとても安定している。
- 自分ができることをしながらひとり暮らしを。「老人として自立した生活」を送るのがモットー。

元スーパーマーケット関連会社社長。退職後、73歳で認知症の症状があらわれ、関西から次女の暮らす世田谷区へ。当初は周囲に怒りをぶつける日々だったが、生活が安定したことで、条例検討委員としても発言。趣味は自宅カラオケ。100点をめざして演歌400曲を熱唱。

- 決めつけないでほしい。
- いちばん大事なのは、みんなと話し合うこと。
- 家にこもっててはだめ、どんどん外に出よう。  
オープンにしよう。
- この町で楽しく暮らし続けたい。

テレビ東京で、多くの看板番組を制作。テレビ東京アメリカ社長を退職後、70歳で「ソファのうしろからゴリラが」など幻視が現れレビー小体型認知症の診断。講演がきっかけで、自ら動画の脚本を書くほどよみがえり、認知症施策評価委員会でも積極的に発言。



貫田直義さん  
70代



- 美術の教師をしていた。定年近くで認知症に。なんとか勤めあげた。
- 子どもたちができないことをどうしたら伸ばせるか、ずっと取り組んできた。周囲はできないと思いこんでいても、できることを支援すると伸びる！自分も同じ。
- できるだけふつうに暮らしていきたい。

小中高・特別支援学級で30年以上、美術を教える。60歳過ぎから授業に困難を感じ、認知症を自覚。条例検討委員会では“サポーター”ではなく“パートナー”にと提言。制作した「希望の樹」は、今後、各地域の活動で登場する予定。



澤田佐紀子さん  
70代



林信之さん  
90代

- 複雑なことができなくなる80歳まで、仕事を続けた。
- その後に、絵を描く楽しさに出会った!
- 夢中で描いている時間が、しあわせなひととき。
  - もの忘れは年々進んでいるが、絵を毎日描いていることが、生きるチカラに。
  - 妻とは仲良く、おたがい笑顔でいたい。

大手自動車メーカー勤務後、60歳で特許事務所をスタート。80歳まで現役だったが、ペースメーカーを入れたところから軽い認知症が始まる。デイケアで臨床美術と出会い、絵を描くことの面白さに目覚め、それが日々の楽しみに。90歳になったばかり。80代の妻と老々生活を送る。



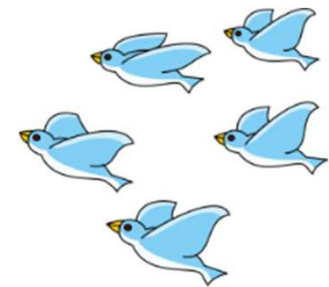


## 2. 希望条例の「活かし方」を考えよう

\*日常の中で

★ (小さな) できそうなことは・・・

★ 一人ではなく、だれかと一緒に・・・



# ★4つの「重点テーマ」を、日々の中で

## 条例実現のための「4つの重点テーマ」★プロジェクト

★①今までの認知症の考え方  
(認知症観)を変える

★情報発信・共有プロジェクト

②本人が発信・参加し、  
ともにつくる

★本人発信・参画プロジェクト

認知症とともに  
あたりまえに  
暮らせること(人権)を  
いちばん大切に

③みんなが「備える」  
「私の希望ファイル」

★「私の希望ファイル」プロジェクト

④希望と人権を大切に、暮らしやすい地域を  
ともにつくる

★地域づくりプロジェクト

# ① 今までの認知症の考え方（認知症観）を変える

・振り返ってみる・・・自分自身が、職場全体が

・日々のケアを、新しい考え方で実践！

関わり、アセスメント、ケアプラン立案、評価

## 古い考え方

① 他人事、自分に関わりない、目をそらす

② 本人はわからない、できない  
話せない、本人の声を聞かない

③ おかしな言動で周囲が困る  
配慮ない環境で本人が困っている

④ 本人が決めているのは無理  
周りが決めてあげる

⑤ 地域の中で暮らすのは無理  
恥ずかしい、隠す、地域から遠ざかる

⑥ 支援してあげる、支えられる一方

⑦ 暗い、萎縮、あきらめ、**絶望的**

## 新しい考え方

① 自分ごと、自分も関りがある、そなえる

② 本人なりにわかる、できることがある  
配慮があれば話せる、声を出せる、声を聴く

③ 本人なりのワケがある、本人が一番困っている  
配慮のある環境なら、楽に暮らせる

④ 本人が人生の主人公。本人なりの思いがある  
本人（自分）が決められる（ように支援）

⑤ 地域の中で暮らし続けられる  
オープンに、地域とともに

⑥ 力を活かして活躍、支え合う

⑦ 楽しく、のびのび、前向きに、**希望を**

ケアの基本  
だけど  
実際は・・・



日々の  
あたりまえに!



チェンジ!



コツコツ、地道に  
ケア関係者がやってみせて  
地域みんなのあたりまえに

## 素朴の問い

Q1 自分が出会う一人ひとは、どんな人生行路を歩んでいるのか…？

Q2 本人は、思いや望みを、自分に発することができるか？

自分は、本人の思い・(小さな)望みを聴けているか？

Q3 本人は、地域の人や専門職とつながることができるか？

Q4 本人は、つながりの中で、

自分の力を活かして(小さな)望みをかなえられているか？

「これぞ自分」という時間を過ごせているか？

希望条例・計画は、ケアで大切にしていることやプロセスと同じ

\* ケア関係者は、日々の中で、希望条例を一步一步推進している大切な人たち

## ②本人が発信・参加し、ともにつくる

\*本人が発信・・・本人が思いや望み等を表す

\*日常の暮らしの中でこそ本音が出る

- ・ことば、つぶやきで
- ・ことばにならない声で
- ・声にならない表情、まなざし、全身の動き・反応で

・本人のかたわらで支えているケア関係者だからこそ、気づける本人の「発信」がある

・その本人にあわせて発信しやすいような環境・配慮をでケア関係者だからつくれる  
困りごと等のみではなく、望みを表せるように

\*本人の発信をもとに、参加できる場面を一つ一つ、本人とともにつくる

続けたいこと、やりたいこと等

暮らしの場で、地域の中で、特別な場で

地域の人に  
思い・望みを伝える





本人発信をあきらめない



参考：特養ローマンうえだ（長野県上田市）の活動報告より



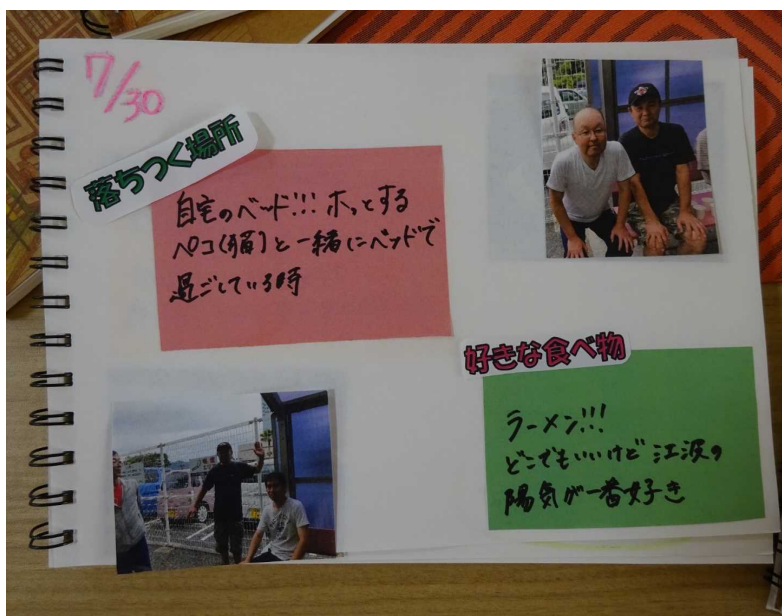
本人発信  
声を聞き流さずに  
いい一時  
いい人生の  
一コマをつくる



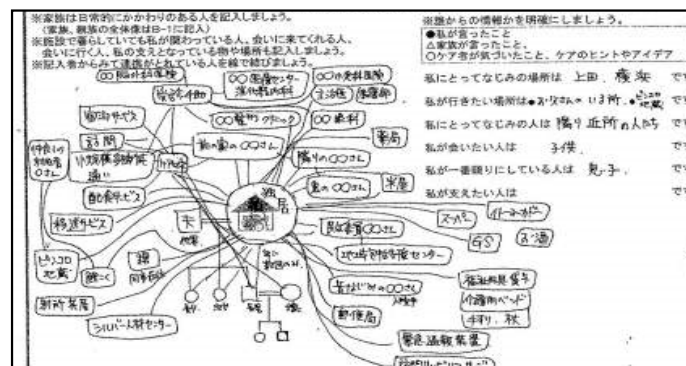
### ③みんなが「備える」 わたしの「希望ファイル」

わたしの「希望ファイル」・・・書式や形式が重要なのではない

- ・一人ひとりが「希望」を発信できること
- ・「希望」が消えずに、書きとめられ、蓄積されていくこと(ファイル)
- ・書きとめられた「希望」が、その後のよりよい暮らしに活かされること



例: デイサービスで  
一人ひとりの望みを、  
本人といっしょに記録  
➡ 家族に大好評  
他の医療職、介護職にも役立つ



在宅: ケアマネジャー+ヘルパー+デイ職員がともに

★ 本人が望む会いたい人・行きたいところの  
声をシートで集約

ビジュアルなつながりマップを作成  
(センター方式 A4シート)

➡ 関係者が共有して、日々の関わりに活かす

➡ 施設入所時に、しっかりバトンタッチ

入所後のコミュニケーション、活動、地域  
とのつながりに非常に役立つ

**\* 住みかえのダメージを防ぐ  
(リロケーションダメージ)**



参考

# 「希望の木」作り

認知症本人が参加し、希望を伝える活動

認知症在宅生活サポートセンター 03-6379-4315

## 「希望の木」作り手募集!

- ・対象者: 区内介護事業所等を利用している認知症のご本人を含む方々
- ・材 料: 模造紙等は当センターで用意します。

- # 地域とのつながり
- # 社会貢献
- # 世田谷区認知症とともに生きる希望条例

ケア関係者こそ、  
本人たちとともに、  
希望の木を育てよう!

### アクション講座 (世田谷版認知症サポーター養成講座)

- 1 一人ひとりの(小さな)望みをリーフ(葉)に書いてみましょう。
  - 自分がこれからも続けたいこと
  - 大切にしたい暮らし方など

2 そのリーフを、水に貼ってみましょう

身近な地域で出会い、望みをかなえる楽しいアクションを、どうぞごいっしょに!

アクション講座で使用します。  
皆さんが制作した「希望の木」を地域の方の望みが書かれたリーフで茂らせます。

ご協力をいただける事業所の方には令和4年6月16日(木)開催予定の認知症当事者のための社会参加型プログラム事業説明会(オンライン開催)にご参加のほどよろしくお願いたします。

問い合わせ: 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター(担当: 村島・荒川)  
TEL: 03-6379-4315

## ④希望と人権を大切に、 暮らしやすい地域をつくる

\*希望: だいそれたことではなく、一人ひとりがもっている  
自分らしく生きていくために欠かせない(小さな)望み

\*人権: 人が人として生きていくための「あたりまえ」のこと

**地域の中でこそ、実現できる**

**\*一部の人、場のみでは限界、抱え込まないこと**

人が生命力を  
保ち・伸ばす  
ために必須  
\*特に、  
認知症がある  
人にとっては

**本人を身近で支えているケア関係者だからこそキャッチできた  
本人の声(苦悩、望み等)を地域に伝え、  
暮らしやすい地域を、一步一步、ともにつくろう**

※地域で伝えられる人は・・・あんすこ、アクションチームの関係者、同業者の仲間  
その他: 運営推進会議のメンバー、地域のなじみの人等、

★本人の声を、ケア関係者が地域に伝えると、人がつながり始める

いくつになっても、認知症になっても、地域の中で  
本人の「小さな望み」を、ともにかなえる  
ちょっと一緒に、楽しく、心豊かなひと時を



ちょっと、おしゃべりを



ちょっと一緒に、  
生け花を



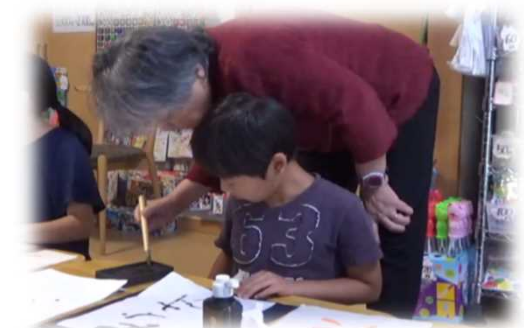
ちょっと一緒に、  
好物の一品を



ちょっと一緒に  
散歩がてら買い物に



ちょっと一緒に  
きれいになり



ちょっと一緒に  
習字を楽しむ

★本人：小さな望みがかなうことで、喜び・安心・安定・自信・生きる力に

★本人の声を、ケア関係者が地域に伝えると、人がつながり始める  
いくつになっても、認知症になっても、地域の中で  
本人の「小さな望み」をとともかなえる ★ 男性編！  
ちょっと一緒に、楽しく、心豊かなひと時を



ちょっと一緒に将棋でも



新聞見て、しゃべろうよ



いっしょに図書館にと  
とても落ち着く…。



ちょっと一緒に、  
ハイキングに



ちょっと一緒に、  
スーパー銭湯に



ちょっと一緒に  
夜の飲み会！

★本人：小さな望みがかなうことで、喜び・安心・安定・自信・生きる力に

「地域で活躍したい」「働きたい」(社会参加したい) 本人が大勢いる  
★「やりたいこと」が起点。 ●自分の時間、最後は自分がやりたいことに使いたい



**草花が大好き**  
⇒花植えボランティアを一緒に



**手仕事、得意**  
⇒地域の男性と一緒に



**保育園の物品の作り手として大活躍。自然な世代交流**



**話し好き**  
⇒本人が、診断後で不安一杯の本人の相談役に(ピアサポート)大好評



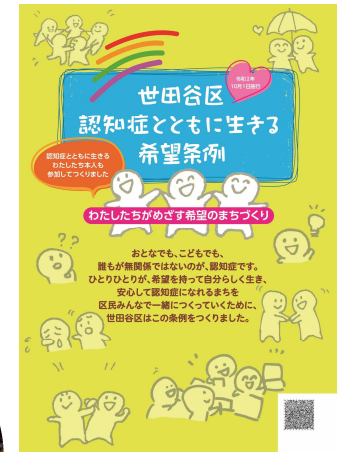
**子供大好き**  
→職員が子連れ出勤する職場をつくる。  
\*本人たちが大活躍して生き生き  
\*職員確保に大きなメリット

やりたいことは百人百様:小さなことから、社会が変わる

⑤ 希望条例、新しい考え方を、誰かに伝えよう。\*一人からでも！  
前向きに話し合ってみよう。・・・やってみたいこと、地域の情報など

○世田谷区には、希望条例があるよ～。

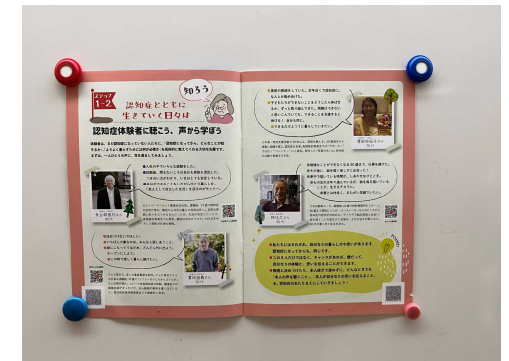
○（「アクションガイド」の本人の声を見せながら）  
こんな風に暮らせる時代なんだよ～。  
いっしょに、前向きにやっいていこうね。



○アクションガイドをコピーして  
・職場の目立つところに貼って  
みんなに目にしてもらう  
・本人や家族、地域の人等に渡そう



○地域の集い場、アクションチーム等の  
地域情報にアンテナを張って、  
職場内、仲間同士で、  
どんどん共有しよう



★みなさんやみなさんの職場の取組みや  
（小さな）アイデアや工夫を、遠慮せずにPRしよう！

# 世田谷区内で、日々、本人とともにチャレンジが始まっています！



**参加費無料**  
先着50名様  
(事前予約制)

[日時] ▶▶ 2023年3月6日(月)  
15:30~16:30 (開場15時)

[会場] ▶▶ 桜丘区民センター集会所兼体育室  
(世田谷区桜丘5-14-1)

第一部 絵本の紹介、読み聞かせの大切さなどのお話

第二部 絵本の読み聞かせ『赤ちゃんキューちゃん』他

第三部 対談「認知症を体験して」  
聞き手・永野富美子氏 (世田谷区認知症在宅生活サポートセンター)

藤原郁子氏

「申し込み・問い合わせ」  
(申し込みは2月28日(火)までに、お電話又はFAXにてお願いいたします)

桜丘図書館 ☎03-3439-0741 FAX 03-3439-2923  
桜丘児童館 ☎03-3439-0641 FAX 03-3439-5624

## 申込書 (FAX)

お名前・連絡先・参加人数をご記入の上、この用紙をそのままFAXしてください。

お名前 (代表の方) \_\_\_\_\_

ご連絡先 \_\_\_\_\_

参加人数 大人 名 子供 (年齢) 名

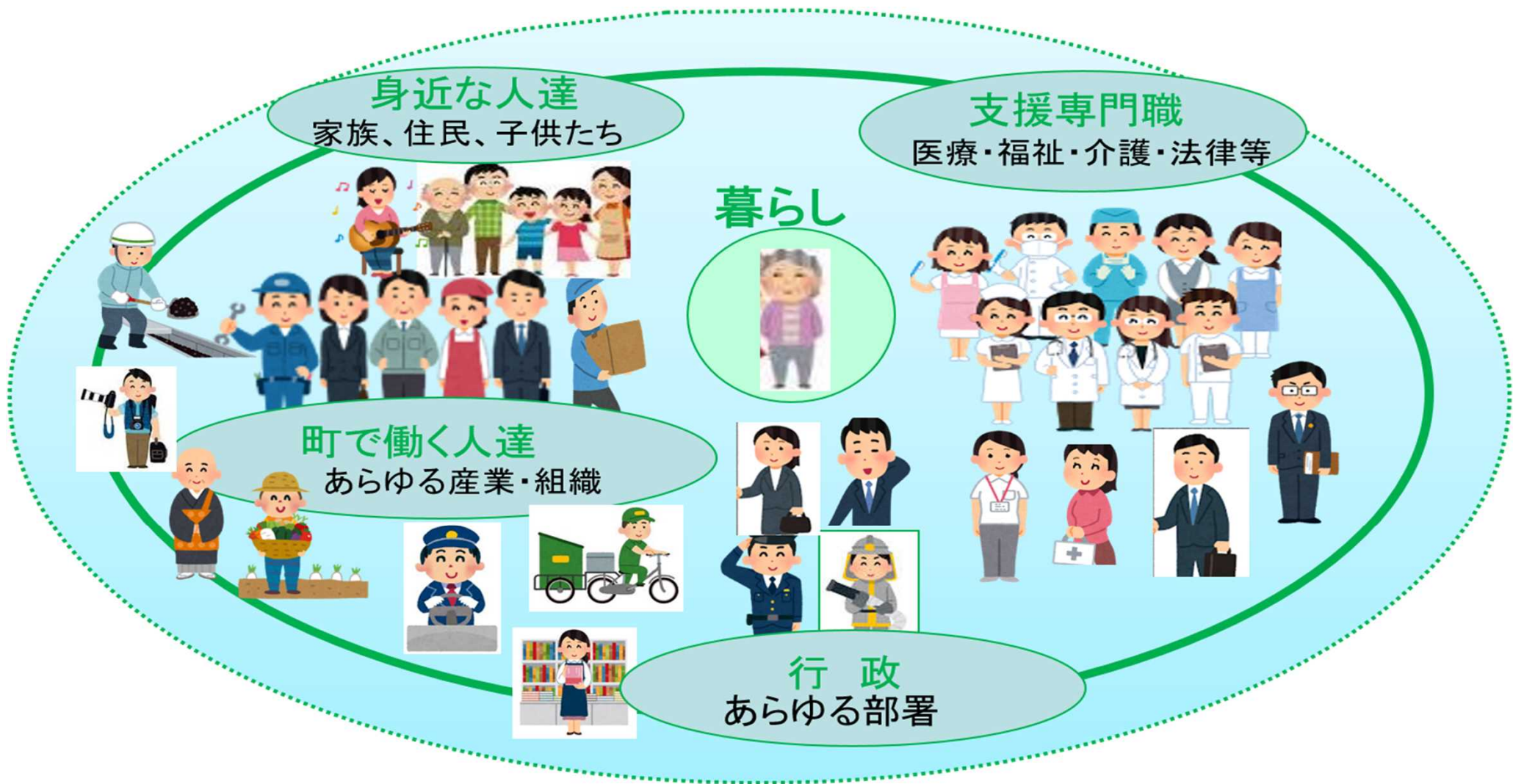
主催：世田谷区立図書館  
協力：経堂地区認知症アクションチーム、経堂まちづくりセンター、経堂あんしんすこやかセンター、  
社会福祉協議会経堂地区事務局、桜丘児童館



経堂にて

本人一人ひとりの底力はすごい！  
ケア関係者が、一緒に喜び、楽しんで後押ししてくれると、  
底力を発揮して、よりよい人生行路をたどれる人が、身近にいる！

★本人が暮らす視点に立つと、一緒に支え合える人たちが  
世田谷区には、たくさんいる!





時代も、人も、変化しています。

一人ひとりが持っている可能性、

わが町にある可能性を、どうか大切に。

できないことを嘆かずに、

お互いの「いいところ探し」をしながら、

より良く生きていける希望、可能性を、

ひとつ、ひとつ、広げていきましょう。

自分が

自分らしく伸びやかに

暮らし続けていくためにも、

新しい流れを、一緒に。



**おつかれさまでした！**



世田谷区には、希望条例がある！

一人ひとりが誰かに伝え、語りあい  
希望をもって楽しく暮らせる日々を  
いっしょに、つくっていこう

自分自身も  
いい日々  
いい体験を

どうぞご参考に！

○検索⇒「認知症とともに生きる希望宣言」 日本認知症本人ワーキンググループ

○検索⇒認知症とともに生きるまち大賞 NHK厚生文化事業団

※各地の活動を、短い動画をご覧ください：目からウロコ

○永田久美子：認知症の人の生活支援、NHK社会福祉セミナー  
テキスト、2023年4～9月号

○永田久美子監修：認知症の人たちの小さくて大きなひと言、  
私の声が見えますか？、harunosora社、2016

○認知症の私たち、NHK取材班：認知症になっても人生は終わらない、  
認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば、 harunosora社、2017

★「絶望なんてしてられない！」もっと人生楽しもう