

認知症の一人ひとりが、いい日々、いい人生を生きるために ～世田谷区の「希望条例」と国の「基本法」を日々の中で活かそう！





このまちで暮らしている
いい日々、いい人生を
とともに

「希望条例」
「基本法」
を活かそう！

今日、お話ししたいこと・一緒に考えたいこと

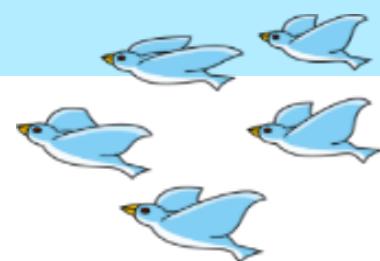
1. これからの方針性と方針・焦点の（再）確認・共有を
＊国の「基本法」と区の「希望条例」を日々の道しるべに
2. 共生を日々の中から生みだす（小さな）アクションを、ともに
＊小さな成功体験をいっしょに、楽しく



現場に戻って、できることを一緒に話しあおう



★日々の中で、即、アクションを、一步一步



ともに

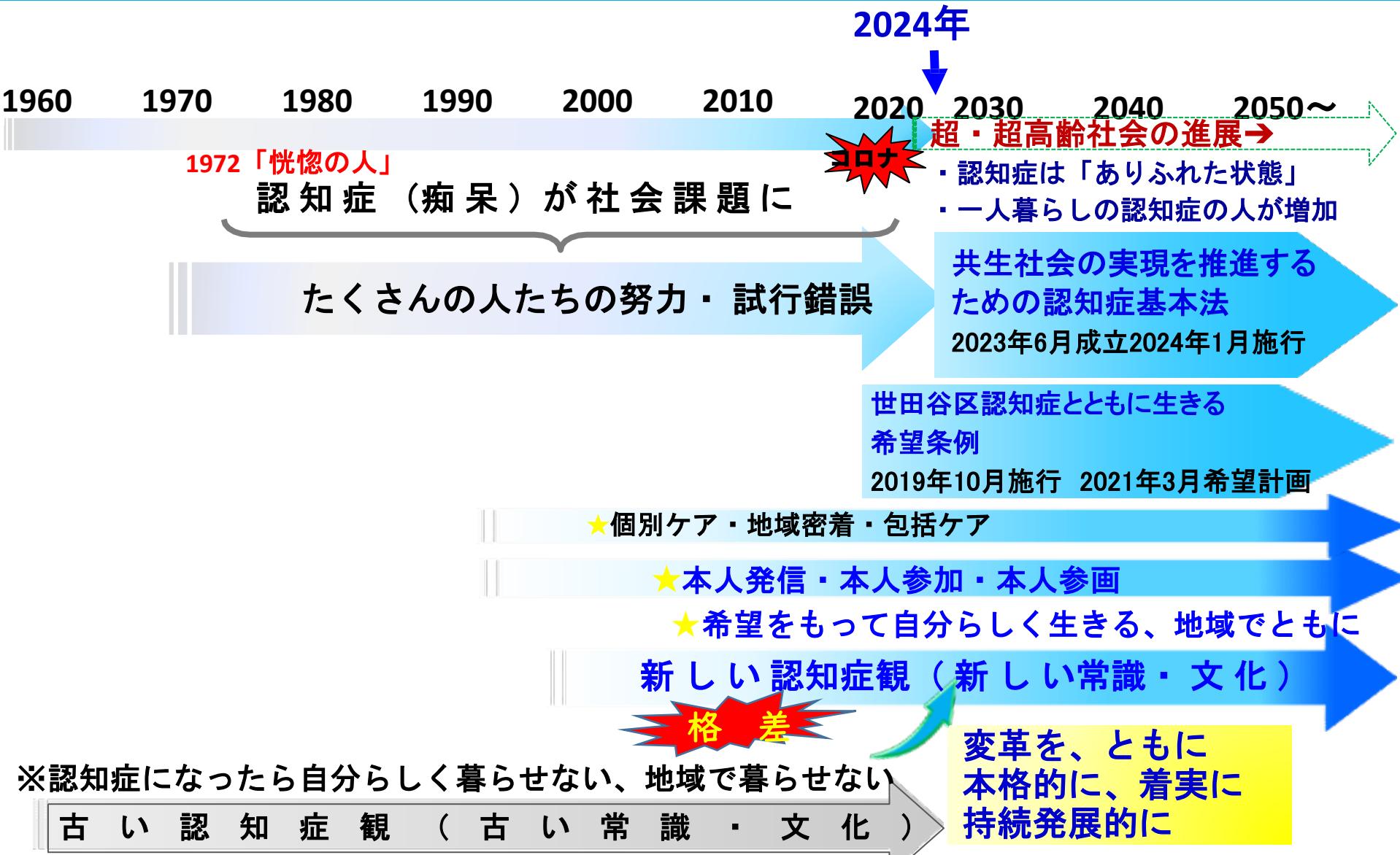
I. これからの方針性と方針・焦点の（再）確認・共有

*国の「基本法」と区の「希望条例」を日々の道しるべに

★みんなが無駄や無理をせずに、よりよい日々を
一緒につくりだしていくために



今、とても大切な変革期



※認知症になつたら自分らしく暮らせない、地域で暮らせない

古い認知症観（古い常識・文化）

変革を、ともに
本格的に、着実に
持続発展的に

これまでの延長・繰り返しではなく、

今と未来のために、日々の中で、よりよい動きを、共に創る共創・共生の時代へ

認知症観の変革が重要課題

古い認知症観（古い常識・文化）

- 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

新しい認知症観（新しい常識・文化）

- 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、声を聞く
- 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

古い認知症観のままでは、どんなにサービスや人手を増やしても
本人は幸せに暮らせない。家族も、専門職も、みんなが幸せになれない。

新しい認知症観・介護現場で20年以上前から…

この10年間の大きな変化

認知症になってからも地域で自分らしく暮らし続ける人が増加

★本人たちの生き様と声が、社会の古い認知症観を新しい認知症観に変えている



*若い人も、年配の人も、いくつであっても。

*認知症の初期の人はもちろん、認知症が深まった人たちも！

*自宅の人も、病院・施設で暮らす人も

*全国各地で、世田谷区でも

★世田谷区内でも、生き生き暮らせる人が身近にいる！

残念ながら現状は・・・古い認知症観のままで
絶望の悪循環に陥っている人が、まだまだ多い

古い認知症観（古い常識・文化）



绝望の悪循環

他人事、ダメなことばかり見る。
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

新しい認知症観（新しい常識・文化）



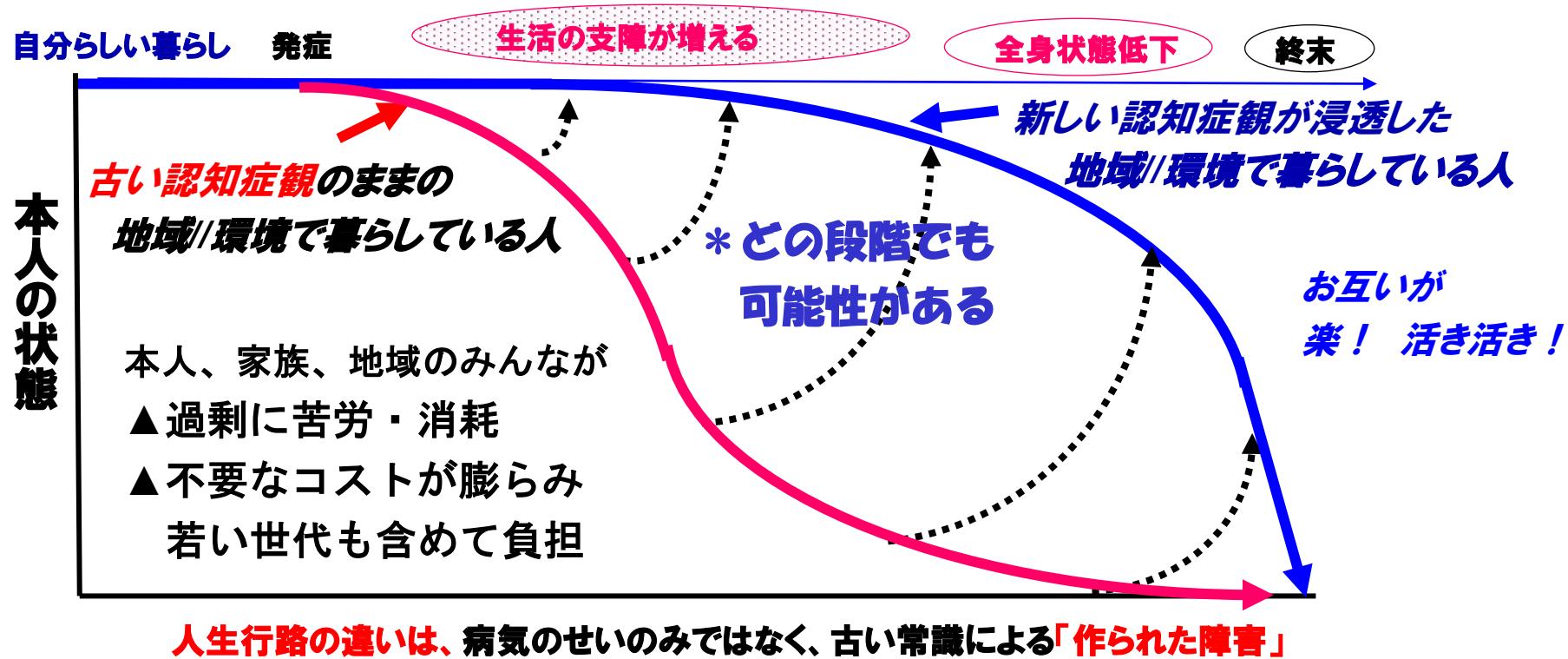
希望の良循環

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

無駄・無理なく、お互い楽に！

▲考え方方が古いままだと、やっても空回り

暮らしている地域/環境の認知症観によって、人生行路が大きく左右されている

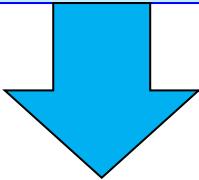


本人・家族から、「地域差、利用するサービスによる差をなくしてほしい！」

★ 切 実 な 声



どこで暮らし、どんな状態でも、
尊厳と希望を持って自分らしく暮らせる地域に



共生社会の実現を推進するための 認知症基本法

(2023年6月14日成立、2024年1月1日施行)

基本法成立まで
5年以上に渡って
本人と家族が、粘り強く提案を続けた。



日本認知症本人ワーキンググループ
藤田代表理事（本人）

認知症の人と家族の会
鎌田代表理事

基本法成立直後の記者会見

- 成立してからが重要。
どの地域でも、着実に実現に
近づいていくように、力をあわせて。
- 社会をよりよく変えていくために
声をあげ続けていく必要がある。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」の注目点

2023年6月成立、2024年1月1日施行

1. 名称が重要

法の目的を明示し目的の浸透を図るために、「認知症基本法」ではなく、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」と命名された。

2. 目的

◆ 「本人が希望と尊厳を持って暮らすことができる共生社会の実現」めざす。

※認知症予防は、目的ではなく、手段の一つとしての位置づけに

★共生社会とは

互いが個性と能力を発揮し支え合いながら共生する活力のある社会

3. 基本的理念→施策に反映

①理念の筆頭に「基本的人権」

「全ての認知症人が、基本的人権を享有する個人」と明記された

※全ての施策・取組は、人権ベースで。本人視点で企画・実施・評価を

★あたりまえのことを、あたりまえに、自分事として

②理 解

認知症の知識に加え「認知症の人の理解を深める」

★新しい認知症観（常識）を、今後の啓発・普及のメインに

③認知症バリアフリーの推進

- ・認知症バリアフリーにより、認知症の人が以下を実現。
 - ・個性と能力を發揮
 - ・全ての本人が社会の対等な構成員
 - ・安心・自立した日常生活の実現
 - ・意見表明の機会・社会参画する機会の確保

④良質な保健医療・福祉サービス

- ・「本人の意向の十分な尊重」と明示。これを前提に、切れ目ないサービスの提供を。

⑤家族等の支援

- ・本人、家族等が地域で安心した日常生活を継続できるよう相談体制整備

⑥研究：共生社会の実現に資する研究

- ・医学研究に加え、本人の社会参加・共生のための社会環境整備の研究

⑦認知症施策：総合的かつ計画的に推進 ★バラバラでなくつなげ・統合

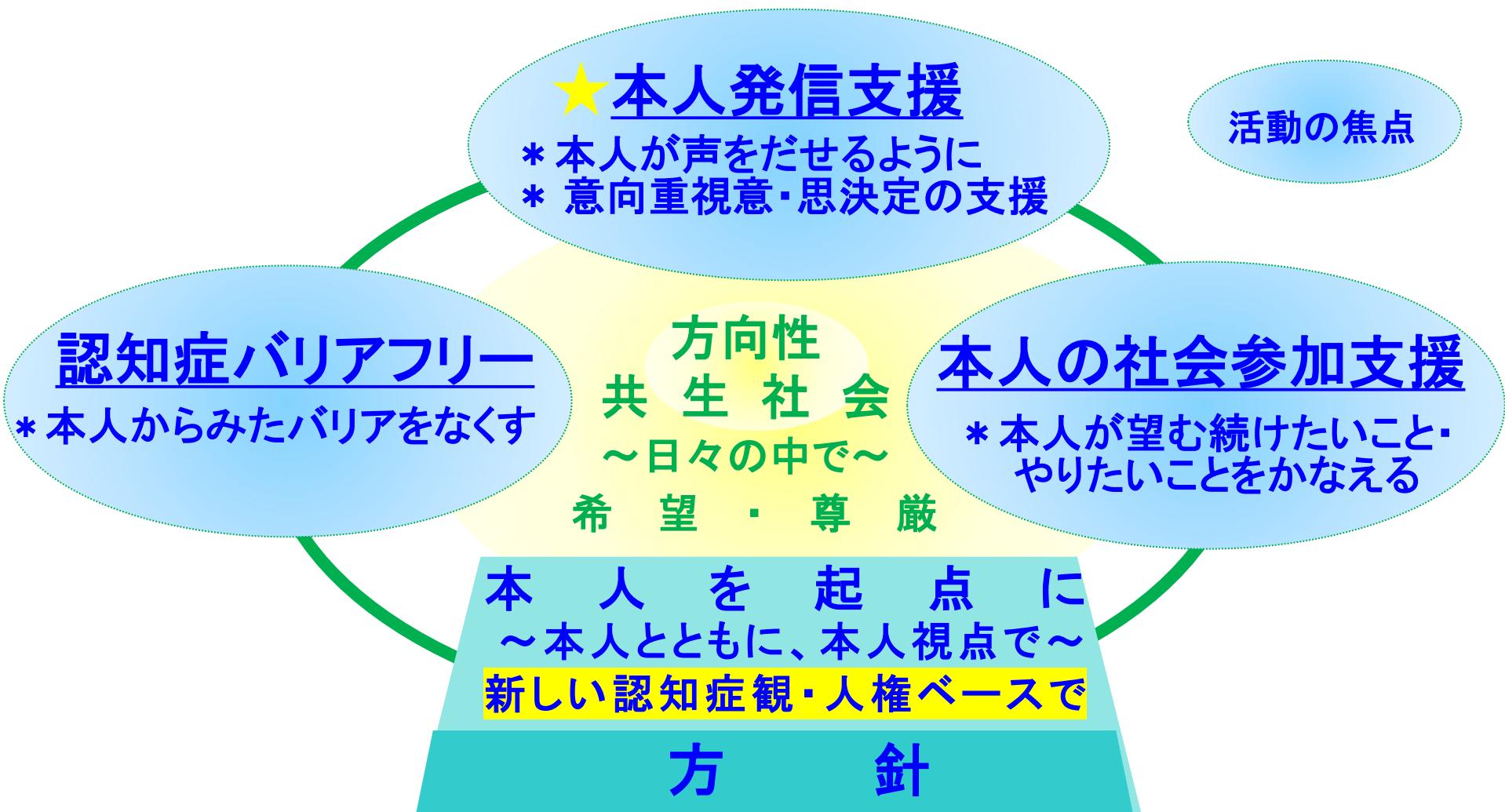
世田谷区では
2021年から
希望計画！

4. 認知症施策推進基本計画等：国は義務、自治体は努力義務

- ・本人及び家族等の意見を聴いて計画策定、最低5年ごとに評価・検討

★自治体は、地域の特徴に応じた創意工夫が可能（自主性・自由度の重視）

これからの方針性と方針・焦点(注力すべきこと)は…



自分だったら…そうあってほしい、あたりまえのこと

- * 焦点に注力すると、施策全体が進展する
- * 家族が解放され、家族も暮らしやすくなる

世田谷区：国に先駆けて、ともに動くための計画を作り、推進中！

希望条例：「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



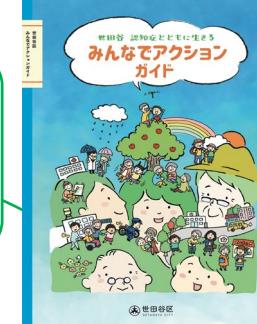
★条例リーフレット
参照

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

★①今までの認知症の考え方
(認知症観)を 变える
★情報発信・共有プロジェクト

認知症とともに
あたりまえに
暮らすこと(人権)を
いちばん大切に

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



世田谷区
みんなで
アクションガイド

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

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

地域のみんなが方向性と方針・焦点を共有しながら、ともに

★方向性

希望をもって日常生活を過ごせる

わがまちならではの地域共生（日々の中で実現を）

★方針：本人を起点に 本人とともに（本人抜きで進めない）
本人視点で 本人の声と力を活かして

*人権を基本に 認知症が軽度～最重度まで、どんな人にも（困難例こそ）

★焦点：本人発信支援－本人の社会参加支援－認知症バリアフリー

相談
個別
支援

診断
医療
サービス

ピアサポート
本人ミーティング

認知症
カフェ
集い場

本人と
家族の
一体的
支援

初期
集中
支援

見守り・
SOS
体制作り

権利
擁護
事業

地域ケア
会議
個別検討

介護
事業者
★地域
密着

多職種
研修

認知症
ケアパス
改良・活用
その他

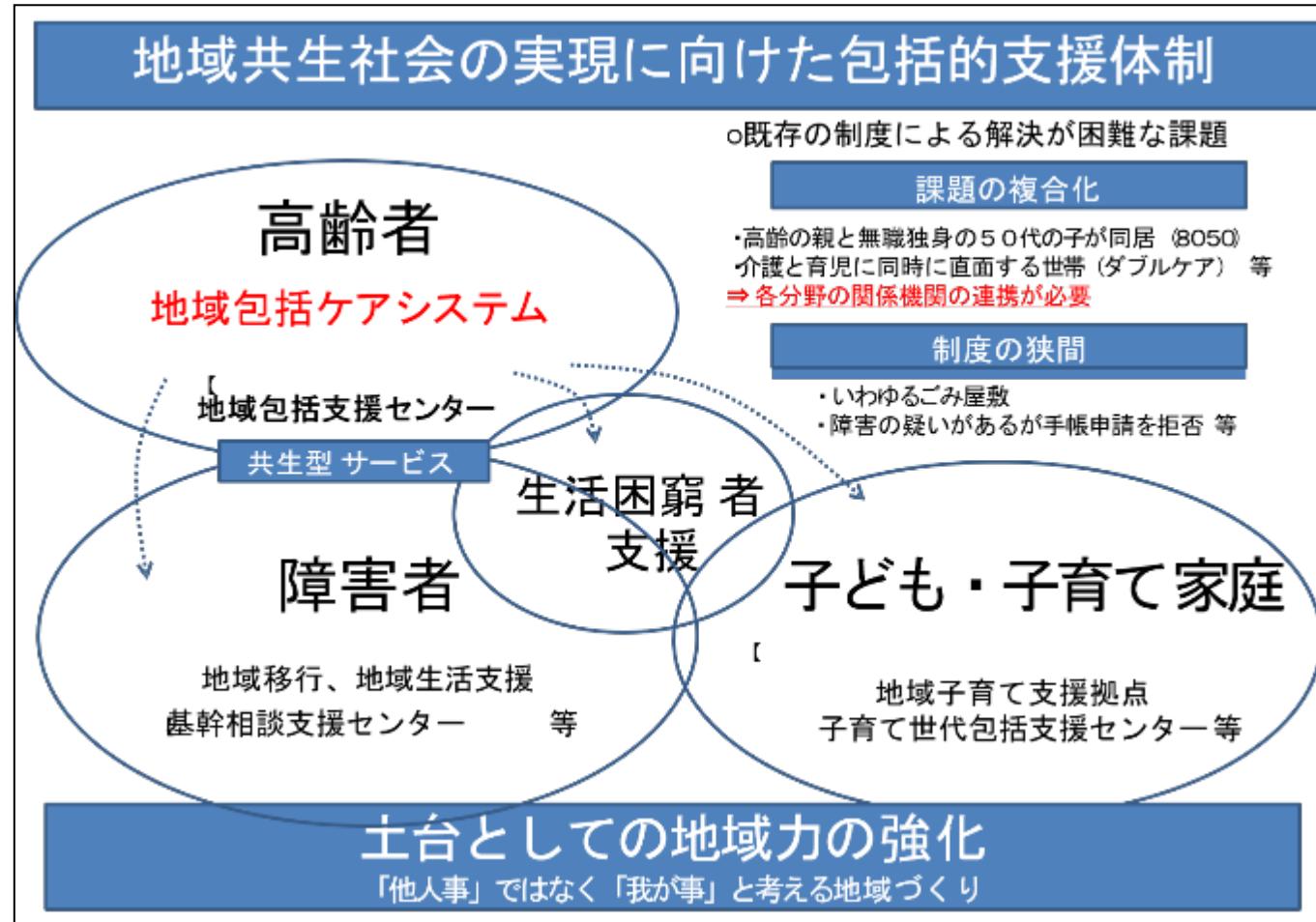
施策：地域にあるものを活かし、本人を起点に連動・統合を促進➡行政+推進員

啓発（サポーター養成講座等）
チムオレシジ：本人防教室等
健活運動・健康・予防教室等
保健

地域固有の風土・文化・資源・つながり等

参考

今、自分の地域で暮らしている人々は・・様々な生きにくさを抱えながらの日々



平成29年2月7日 厚生労働省 「我が事・丸ごと」 地域共生社会実現本部

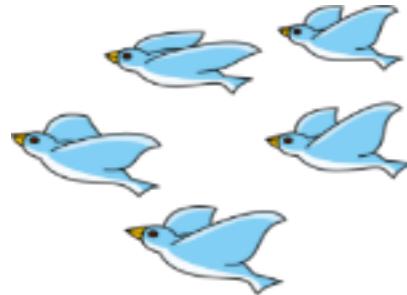
認知症とともに生きる人の「地域共生」→地域で生きにくさを抱えた人たちの地域共生
の大事な基盤になる

*共生をめざして努力している他分野の関係者がどの地域にもいる！
本人を起点にして縦割りを超えて、会おう、話しあおう、力をあわせよう

2. 共生を日々の中から生みだす（小さな）アクションを、ともに

★いっしょに、できることをみつけてアクションを！

* 「小さな成功体験」を、いっしょに、楽しく



日々の中で、（小さな）アクションを



- ①認知症觀を変える：日々の中で、新しい認知症觀を育て、あたりまえに
★介護職員の日々の実践を通じて、本人、家族、地域が変わっていく
＊リーダー、管理者、運営者が率先して
 - ②本人の発信を支援し、声を聴く：味方の存在になる
 - ③本人の声と力を活かして、暮らしをともにつくる
 - ④本人の声と力を活かして、認知症バリアフリー、社会参加を
地域でともに
（小さな）成功体験等を、ともに
- * 日々の中で出来ることを見つけて、地道に続ける。
→仲間・味方が、職場、地域の中で増えていく！

①認知症観を変える：日々の中で、新しい認知症観を育て、あたりまえに

<再掲> 今と未来のために 「新しい認知症観」に変えよう！ みんなのあたりまえに

古い認知症観(古い常識・文化) (他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

- ①他人ごと、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③話せない/声を出す支援なし/声を聞かない
- ④おかしな言動をする、周りが困る
- ⑤問題重視・危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

チェンジ！



新しい認知症観(新しい常識・文化) (わがこと、可能性重視、ともに、希望)

- ①わがこと、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる/声を聞く
- ④認知症バリアの中で、本人が一番困っている。
言動には、本人なりの意味がある、バリアフリーを
- ⑤可能性重視・あたりまえこと(人権)重視
自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める(決められるように支援)
- ⑦本人は支え手でもある。支え・支えられ、ともに
- ⑧認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を



まずは
自分が

*知識でとどまらず、本人との関わりの場面で、実感的に
*自分事として

<実践例> 介護職員が、現場・事業所全体・地域で、ともに



新しい認知症観を
一人一人が
日々の中で
あたりまえ水準に



②本人の発信を支援し、声を聴く：味方の存在になる

ケアの原則：本人の声、声なき声（全身のサイン）に、
耳を澄ませる、全身で聴く

×古い常識：認知症だと、本人が発信するなんて無理

*新しい常識：認知症があるからこそ、本人が発信することが重要
(本人が発信し続けられるように支援する)



ケア職員 「ともにいる」存在

本人のサインにアンテナを立て呼応を続ける

→重度になっても、本人が発信を続ける

*ケア職員だからこそできる支援

ケア職員が本人発信を支えつづけていたら
→看護師も、医師も、本人の声に耳を澄ませる
*ケア職員の実践を通じ周囲も変わる

共 在 の ケ ア

*瞬間技
*認知症ケアの核心

共に過ごし、本人発信の瞬間を待ち、発信を喜びあい・応える関わり(存在)

→本人の存在不安が和らぐ：安心・安定、誇りを保てる…ケアも楽になる！

→本人が声やサイン、本音を出すようになる、出す力(発信力)を伸ばす：

*本人の言動の意味、真に有効なケアの手がかりを、本人自身が全身で伝えてくれる

本人の視点にたって、本人の味方になろう

*本人からみたら、あなたはどんな存在？

- ・声を聴こうしてくれる人・味方？
- ・声を聴こうとしない・わからうしてくれない人・敵？

*本人自身は

どんな体験をしているのか？

何を望み、何に困り、どんな支えを必要としているのか？

→本人でないとわからない。

■本人はわからない、無理と決めつけないで

■本人抜きに、モノゴトを進めないで。

☆まずは、本人を見て、声に耳を澄ませること

・・・家族を受けとめつつ、まずは本人と

☆とらえた声（事実）を集め、本人理解を深めよう

・・・関係者が、ともに

本人の「ありのままの言葉・姿」に向き合う力をつけよう。

参考:センター方式の「C-1-2 私の姿と気持ちシート」を、一人からでも使って

不安・苦痛・悲しみの声



ケアについての願い・要望の声



医療やケアについての願い・要望の声



C-1-2 心身の情報(私の姿と気持ちシート)

◎私の今の姿と気持ちを書いてください。

※まん中の空白部分に私のありのままの姿を書いてみてください。もう一度私の姿をよく思い起こし、場合によっては私の様子や表情をよく見てください。左側のように、様々な身体の問題を抱えながら、私がどんな気持ちで暮らしているのかを吹き出しに書き込んでください。(次の記号を冒頭に付けて誰からの情報をかを明確にしましょう。●私が言ったこと、△家族が言ったこと、○ケア者が気づいたこと、ケアのヒントやアイデア)

私の不安や苦痛、悲しみは…

- 困ったなあとかうつむいたりもしないか?
- △朝から日向手でこなしてはいる(思子)
- いつも不安でいるよ。

私の介護への願いや要望は…

- おお…(外出しないで家で居て、不自由な生活を楽しむ)
- △外出するのも大変なので、(思子)
- 家でいいといつも希望でいる

私が受けている医療への願いや要望は…

*プライバシー・個人情報の保護を尊重してください。



私が嬉しいこと、楽しいこと、快と感じることは…

- 風呂はいいねえ匂いもいい…(デイサービス)
- △手がきの音がお気に入りで
- 毎日2-3度入っていました。みんなの笑顔に長いかかるのが好きです。(春)
- 入浴はまだやりきらなかった

私がやりたいことや願い・要望は…

- △時計の修理の仕事をしてまたの仕事
- △歩くのが多いからとにかく歩いて足りるだけのように…
- よく散歩に出かけます(春)
- デイでももがけ歩いて1体を歩かせる時間を作り

私のターミナルや死後についての願いや要望は…

- △以前は子供達にめんどくさいと云ってた…(春)

嬉しいこと・楽しいこと快についての声

やりたいこと・願い・要望の声

ターミナルについての願い・要望の声

記入のポイント: ● 本人の「ありのままの声」→本人がいっぱいサインを出している

記号で区別

△ 家族の「ありのままの声」→家族がいっぱいヒントをもって

○ ケア職員の気づき、アイディア→いい気づきが埋もれている

本人のつぶやきをメモしていくと、思いやニーズが浮かびあがる
些細なことか、本人には大事→すぐできる関わりがみつかる
☆耳を澄ませて・・・。あきらめないで本人にたずねてみよう

- 誰かそばにいてもらえると安心するの…。
- 夕食の支度ができるか心配で…。

- 色々、言われるのが嫌…。

- 病院…いたくない。

- 友達がいる。
会いたい。
- 花が好き

- お世話になって悪いね。
何か私も…。
- だから動きまわるのか。
何か本人に仕事がないかな。
- 編み物や生け花も
昔は得意でしたけどねえ～。

- お父さんの(最期の時)
ように息子や孫のそばで。

* 全員は無理でも、対応に苦慮している一人から
* 申し送り、ケース会議等で、
現場で耳にしている本人の声を共有し、本人理解・支援に活かそう

発信：声だけではなく、書ける力も活かそう

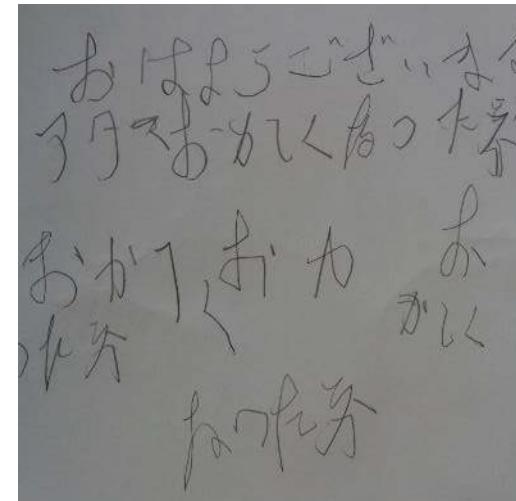
- ★本人自身が、思いや忘れたくないことを書いている人もいる
 - ・走り書きでも、大切な発信

- ★「書くチャンス」を
 - ・自分のノート（マイノート）
 - ・本人が書きやすい筆記用具

※認知症があっても書ける人が
たくさんおられる



わたしには、
わたしなりの
思いや暮らしが
あります。



★元気な頃から、そして介護サービスの利用当初に、本人等が記入を
対話や関わり、プラン立案等に役立つ！

私が大切にしたいことメモ

【メモを書いた日付】

年 月 日

① 楽しみ・好きなこと

② 好きな食べ物

③ 好きな音楽

④ 行きたいところ

⑤ 大切な人

⑥ 大切なもの

⑦ 大切な思い出

⑧ これからも続けたいこと

⑨ これからやってみたいこと

自由に書いてみよう

<参照>検索
世田谷区
アクションガイド

認知症が深まった人こそ、本人発信の支援を

あきらめず、重度の本人が発信できる配慮と環境をつくる

日常的に発信できる→大事な時の意思決定も本人が

上田市ローマンうえだ

*できない・・ではなく
どうしたら本人が発信できるか
繰り返し、みんなで工夫

*一人ひとりに応じて
試行錯誤しながら

要介護4~5の認知症の人の80%が
声やサインで、意思を表明できる。

*本人が声・サインを、職員に伝え続ける
→ケア職員、家族、地域の人の
喜びや大きなはりあいになっている

基本法：本人の意向重視



認知症が中重度の人でも

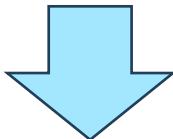
*自分なりの意向を、内に秘めている

*本人は（全身で）自分を現わそうとしている



*ケア職員が信念をもちながら、自然体で

※周囲の視点：認知症の人の理解や関わりが難しい言動
行動・心理症状 BPSD など



★本人の視点：満たされないことがあるSOSのサイン
苦悩の行動 distressed behavior

介護職員に出会えるまで

声を上げられなかった人、聴いてもらえなかった人、

声をあげているのに誤解され続けていた人が非常に多い

→介護職員が、（瞬間）本人の声を聴こうとすること自体が
本人の存在不安を解消していくための、重要なケア

本人発信：★本人同士の力を活かし、次に続く本人の発信の応援を

生活上の些細な不自由、不安や落ち込みで思いをうまく伝えられない
→この期間が長引くと自分から発信したり決めることを
諦めがちになっていく



介護職員のみだけで、本人発信を支援しようと頑張りすぎず
地域の本人同士が出会い、本音を出しあえる場につなげよう、つくろう



・世田谷区

★楽しく語ろうつどいの会（本人交流会）



→認知症在宅生活サポートセンター

下を向き、何も語らずにいた本人が、
他の認知症人の体験や励ましを聞くうちに、少しづつ語りだして、
次々と前向きに元気になっていく・・・！

認知症専門医：専門職が励ますより、本人同士の方がずっと効果的

③本人の声と力を活かして、暮らしをともにつくる

本人の声 「暮らしの望み」に関する声が重要



※困りごと・問題のみに目を奪われずに

自分なりに続けたいこと・やりたいこと・好きなこと：生きる力の源

本人の声と力を活かして

ちょっと一緒に、楽しく、自分らしいひと時をともにつくる ➔ 弱音を出せる

百人百様：本人に教えてもらいながら、本人の力を活かし、楽しみながら



おしゃべりしたい



花を活けたい



きれいになりたい



お参りしたい



あの子（孫）にはがきを



外に行きたい



買い物に行きたい
自分で選びたい



あの木をみたい
その人に会いたい

本人の声と力を活かして

ちょっと一緒に、楽しく、心豊かに、自分らしいひと時をともに

百人百様：本人に教えてもらいながら、本人の力を活かし、楽しみながら



ちょっと一緒に将棋したい



新聞見て、話したい



ひげそって、すっきりしたい



働きたい
(職員とちょっと一緒に
力仕事)



ちょっと
スーパー銭湯に



ちょっと一緒に
たまには飲みたい

本人に多い声（望み）：はたらきたい、活躍したい

支えられる一方でない。地域の支え手として活躍！

（自宅、デイ、小多機、GH、老健、特養、有料、病院でも）

本人が活き活き ⇄ 家族も活き活き ⇄ 地域も活き活き 希望の良循環



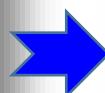
若者の服の縫いものを



ご近所の掃き掃除
町内会から表彰状
→家族もとても喜ぶ！



保育園で保育士さんの
助っ人として働く



人手不足をカバーする
単純作業ならできる
ゆっくり、ていねい！

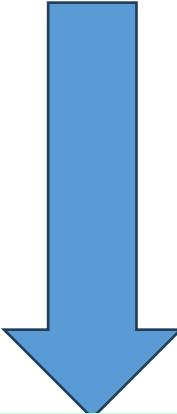


認知症になってからも
稼ぐ時代に
企業も多様なメリット



地域や子供を守ろう
・防犯パトロール
・登下校の見守り

時間がない！人手がない！余裕がない！



▲本人の声をもとにした支援は難しい・無理・やれない
ケアが行き詰まる

職員が一生懸命働いても本人の状態がよくならない
→職員の業務負担増、精神的負担増、やりがいない
→職員・チームが育たない
→離職者増、絶望の悪循環



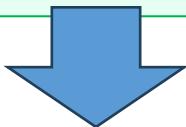
基本法

時間がない、人手不足だからこそ
★ケアのあたりまえ水準をあげる

どの業界でも「声を聞く」ことはあたりまえ

- ◆ 本人に関わりながら「声をきく」ことを、自然体であたりまえに
 - *本人も、介護職員も、楽になる鍵！
 - *新人にこそ、外国人労働者にも
- ◆ 一つでもいいからキャッチした「本人の声」の共有を
 - *声を聞き流したり、自分だけ、職場の中だけで声に応えようとせずに
- ◆ ケア関係者と本人の声を伝えあい、話し合い、ともに支える流れをつくる

*ケア現場だからこそキャッチできた声：家族や地域にとっても貴重
*本人の声から、地域とつながる（連携）チャンスが生まれる



④本人の声と力を活かして、認知症バリアフリー、社会参加を 地域とともに *小さな成功体験とともに

暮らしや地域の中に
潜む認知症バリア

③情報のバリア

- ・情報が多くすぎる
- ・情報/モノゴトが速すぎる
- ・情報が複雑
- ・用語や内容が難しすぎる
- ・本人向けの情報がない

④物理的環境の バリア

- ◆表示や文書等が
見にくい・読みにくい・記入しづらい
- ◆音声が、聞き取りにくい
- ◆建物・モノ・まちのデザインが
複雑、消耗・混乱を招く
- ◆本人にとってなじみの人・
場・モノがない

人としてあたりまえに暮らす権利(人権)の保障が不足・不十分
(自由、自己決定、表現、居場所・居住、働く、移動・外出、生命、文化的生活、他)

②制度のバリア

- ・偏見・誤解・無理解、認知症の人を抜きに周囲が決めてしまう
- ・地域の因習：障害を恥じる、隠す、排除する、家族が担うべきという意識
- ・社会の変化が激しく、本人や地域の生活文化や習慣が様変わり 他

★①意識・文化のバリア

古い常識(認知症観)



- ◆認知症バリアがあるために、不安・混乱、自立困難等が、引き起こされている。
- ◆認知症バリア：認知症でない人は、気づきにくい。本人の言動を通じてバリアを発見。
- ★本人とともに一つひとつ取り除いていくことで、本人のわかること・できることが増える
→本人の安心、自立・自信、自分らしい暮らしの継続につながる



本人の声・（小さな）望みを、地域に伝えつづけることで、つながりと仲間が広がる

本人の声



包括職員
、
推進員に

「〇〇さんが、こんなこと「やりたい」
※自分の中や職場内でとどめずに

- ・本人とつながりがある人に伝える
- ・自己や職場のつながりをフルに活かす

★本人の声をまず地域に伝えることが、大切。地域が本人理解を深めるきっかけに。

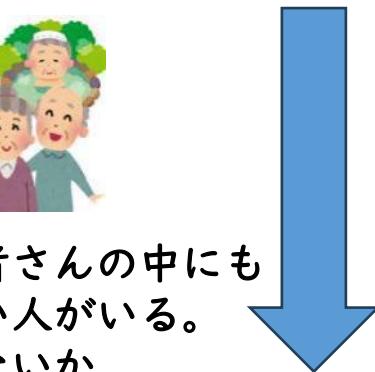
★幅広く伝えながら、ちょっとといっしょに、やってみませんか～と呼びかけ続けよう

- *無理決めつけず、一つからでもともに「望みをかなえる」流れをつくる
*仲間・味方と出会えるきっかけになる



いいね！
一緒にやってみたい

うちの利用者さんの中にも
やってみたい人がいる。
一緒にやれないか。



実は俺もやって
みたかったんだ。



私たちでよければ
一緒にやりますよ～

★本人の小さな声・望みから、思いがけないつながりが生まれる！
→新たなアイディア・つながり・解決力につながる

参考

本人の小さな声から、ちょっといっしょに

大阪市東淀川区



コロナ禍だからこそ
続けています。

事業所のベランダで、プランター農園をやってみよう！

土をならして
種を蒔こう



育って
うれしいな



やさいがたくさんできたよ

そうだ！ 近くにある子ども食堂に届けよう！

小さい子どもなんて
久しぶりやわ！



今回は
・ラディッシュ
・春菊
・野沢菜
をお届けしまし
た！



次は子どもがもっと食
べやすい野菜を持って
こないとかなあ



後日…おいしそうな
お料理の写真を
送っていただきました！

参考 地域の集い場・止まり木をつくる：地域の医療・介護関係者も気軽に集まる飲食店、ファミレス、ドラッグストア、スーパー、お寺、図書館、戸外など多様な場で



まちの喫茶店で（京都市）



まちのお蕎麦屋さんで（鳥取市）



まちのファミレスで（品川区）
パフェを食べたい・・・



まちの薬局で（世田谷区）



イートインコーナーで



畠仕事を一緒にした後で（湯沢町）

★本人の視点にたって、本人の声を聴きながら、集まりやすく、集まりたい場で
＊出張型・巡回型で、本人が集い語りあえる場づくりも

本人：本当は、自分で買物したい…



本人と一緒にスーパーを歩き、物理的バリアを次々と発見
一つひとつ、スーパー側に伝え解消へ

- ・(バス停から入口が遠い) ベンチがほしい
- ・買いたい物やレジ、出口が、どこにある?
入り口や列、床にわかりやすい表記を
- ・BGMがうるさくてつらい、疲れる…トーンを和らげる

→お店側「本当に参考になります！」

「なじみのお客さんが来てくれるとうれしいし、売り上げupに」

◆重要課題：リロケーション・ダメージを防ぐ
入所・入所時の「なじみがない」環境バリアの解消を、コツコツと
不安・繰り返しの訴え・多動等の要因

本人が好むことや日々の習慣に関する情報を、
入院・入所時に、在宅ケアチームから、病院・施設スタッフに
バトンタッチすることをあたりまえのルールにしている地域の例



ベッドから見える位置に
本人が大好きな写真をはる。
→言葉かけ、服薬や処置時、
治療や検査場面、
リハのプログラム等に活かす。
→本人の安心・意欲喚起・
早期退院に役だった。



朝の「お~い！」の大声は、
「新聞がみたい」サイン。

起床時に新聞を渡すプランで、
本人がとても喜ぶ。

朝安定すると一日全体が安定

地域の関係者が力を合わせて:再びの社会参加を

入院を長引かせないために…あきらめないで、本人の声を聴きながら
本人が大切に思う人を知り、自宅に帰る支援に取組む

入院中、「家に帰りたい」と望む本人の「声」を聴き流さずに、
本人中心に病院職員チームと地域のケアチーム、地域の人と一緒に話しあい



近所の人たち

「早く帰ってくるのを
きれいにして
待ってるよ～」

入院中・退院前に
自宅前を清掃



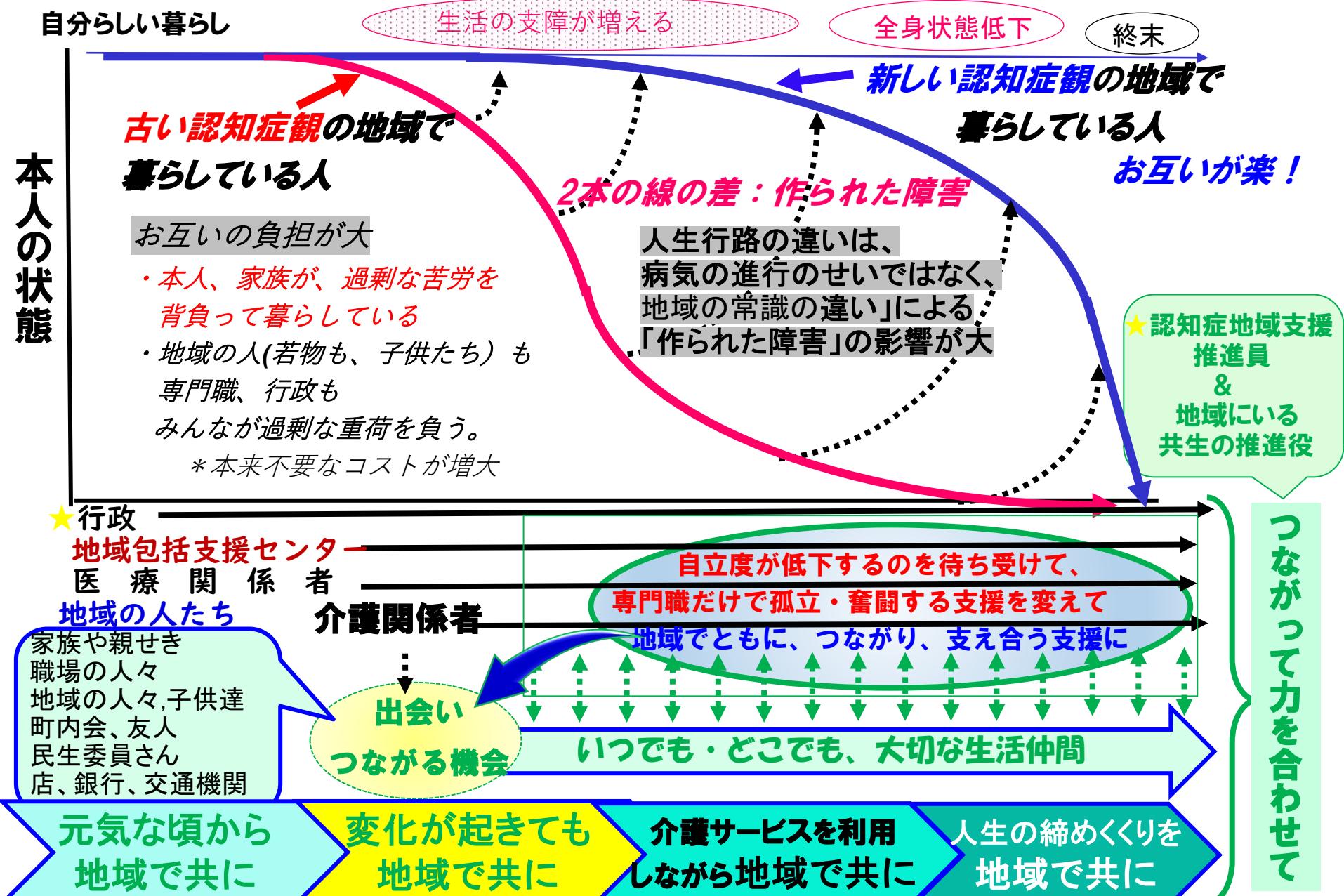
Aさんが帰ってこられてうれしい！
自分たちも、これからそうだといいな～。



「無理・・・」と
決めつけない。
一人からでも、やってみる！

在宅生活をともに支援しあう
専門職・住民が、体験をとも
にしながら増えていく。
専門職の信頼が格段にあがる。

認知症は長い経過をたどる：元気な頃から新しい認知症観を学びあい、 本人発信を大切に、ともにいい日々・人生を



元気な頃から新しい常識を学びあい、本人が発信・社会参加できる環境を

実例

<元気な頃から>

地域で新しい常識を学びあう
地元の介護職関係者が推進役



- 認知症になってからも、
自分であることにかわりないよね。
- なっても、よろしく～。
- おたがいさま！

物忘れ増え、受診。
認知症と診断された

<変化が起きたころ>

認知症と診断された：仲間にオープンに
仲間：これからも今まで通り、一緒に！



<認知症が進行、医療・介護サービスを利用しつつ>

デイサービス、ヘルパーの支援を受けながらも、
地域の集い場で、自分がやりたいこと・できることを
ゆったり、楽しく、活躍し続けている

できないこともあるけど
まだまだ、できることがあるよ～。



一人暮らしだけど
仲間や専門職の味方
がいるから安心よ～

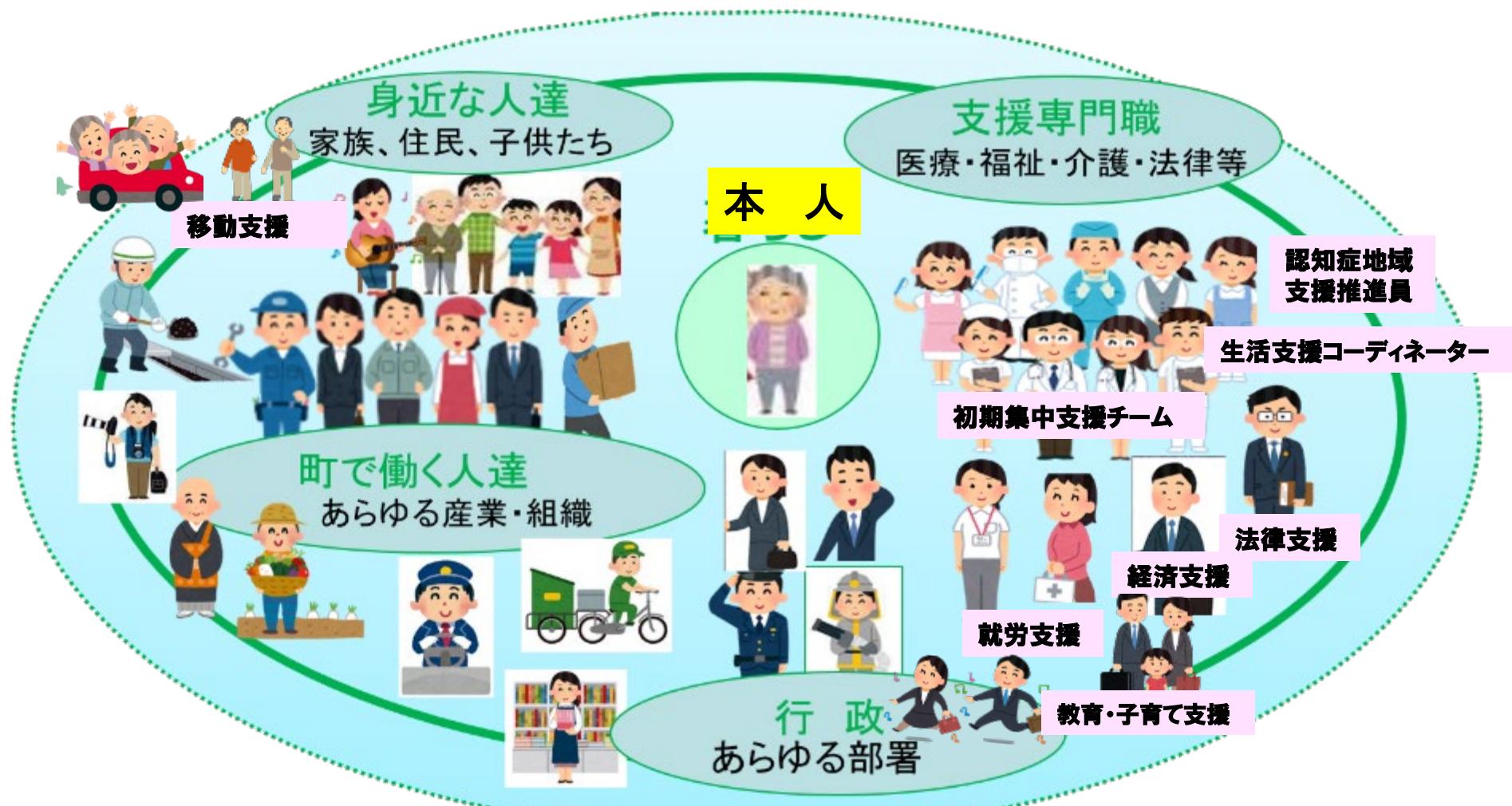
早く人に認知症をオープンにした方が楽！

(離れて住む)家族を楽にするためにも
地域の仲間がとっても大切だよ～！

介護関係者：本人の声に学び、本人とともに暮らしと地域を息長くつくり続けている

長野県上田市豊殿地区

「新しい認知症観」：理想や知識でとどめずに 日常の中で、「本人」の声と力を活かして、ちょっと一緒に、アクションを！



世田谷区内には、味方になる人たちが、様々な分野にいる！
本人の声をきっかけに、出会い、つながろう、楽しく、話しあおう。
こんなことやれたらいいね～…ちょっとといっしょに！



下馬「下馬麻雀交流会」活動報告！

2024年4月22日



砧「キヌタ de カフェ・音楽のつどい」開催報告！

2024年1月23日



上野毛「上野毛ラジオ体操」活動報告！

2024年1月15日



池尻「積み木を作って地域の子どもたちに贈ろうプロジェクト in ごきんじよ市」開催報告

2023年12月28日



太子堂「認知症とともに生きるオレンジの日～認知症を知ろう！太子堂で元気に暮らそう！～」開催報告

2023年10月25日



鳥山「復活のQでんまつり 2023」開催報告！

2023年6月27日

介護職員の強みは・・・

- ★本人一人ひとりのすぐそばに居られる
- ★暮らし（の一部）をともにできる
- ★本人の自然な声を、聴くことができる
本人の味方の存在になりうる
- ★専門職であると同時に、生活者の一人
素朴に、自分事として



「地域の中で過ごすことのかけがえのなさ」

* 認知症のある人にとっての生命線



●解放感、ストレス発散、五感の快刺激

- ・外にでると、気持ちいい。のびのび
- ・ストレスを発散、心身状態が健やかに
- ・五感の快刺激で生き生き

●時空間の感覚、記憶の保持(強化)

外にでることで、季節感、時間、場所の感覚、記憶を保てる(強められる)。

地域
健やかに自分らしく
生きていく舞台



おひざ貸しボランティア

●楽しみ・喜び・活躍のチャンス

- ・外にでると、楽しみや喜び、活躍のチャンスがいろいろある。
- ・秘めている言葉や所作の力を發揮できる。

●出会い・つながり・絆の広がり・深まり

- ・なじみの人とつながりを保てる。
- ・新しい出会い、つながりが生まれる。
- ・見守りやSOS時の支え合いが育つ。

「話せないから、無理…？」



「うまく言えない人こそ、思いがたくさん詰まってる」

「そういう人にこそ、味方になってくれる人が、
ふえてほしいなあ」

「だいそれたことでなく、小さなことでいいから」

社会は変化し続けています。
認知症になっての生き方・支え方も
変化し続けています。



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。



自分が
自分らしく伸びやかに
地域の中で暮らしていくための、
新しい流れを、一緒に。



おつかれさまでした！

* 世田谷区内の最新の動きを知ろう！
他の人たちにも伝えよう
よりよい日々をいっしょにつくっていこう！



世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
<https://setagaya-ninsapo.jp/>