

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. これからの方向性と方針・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

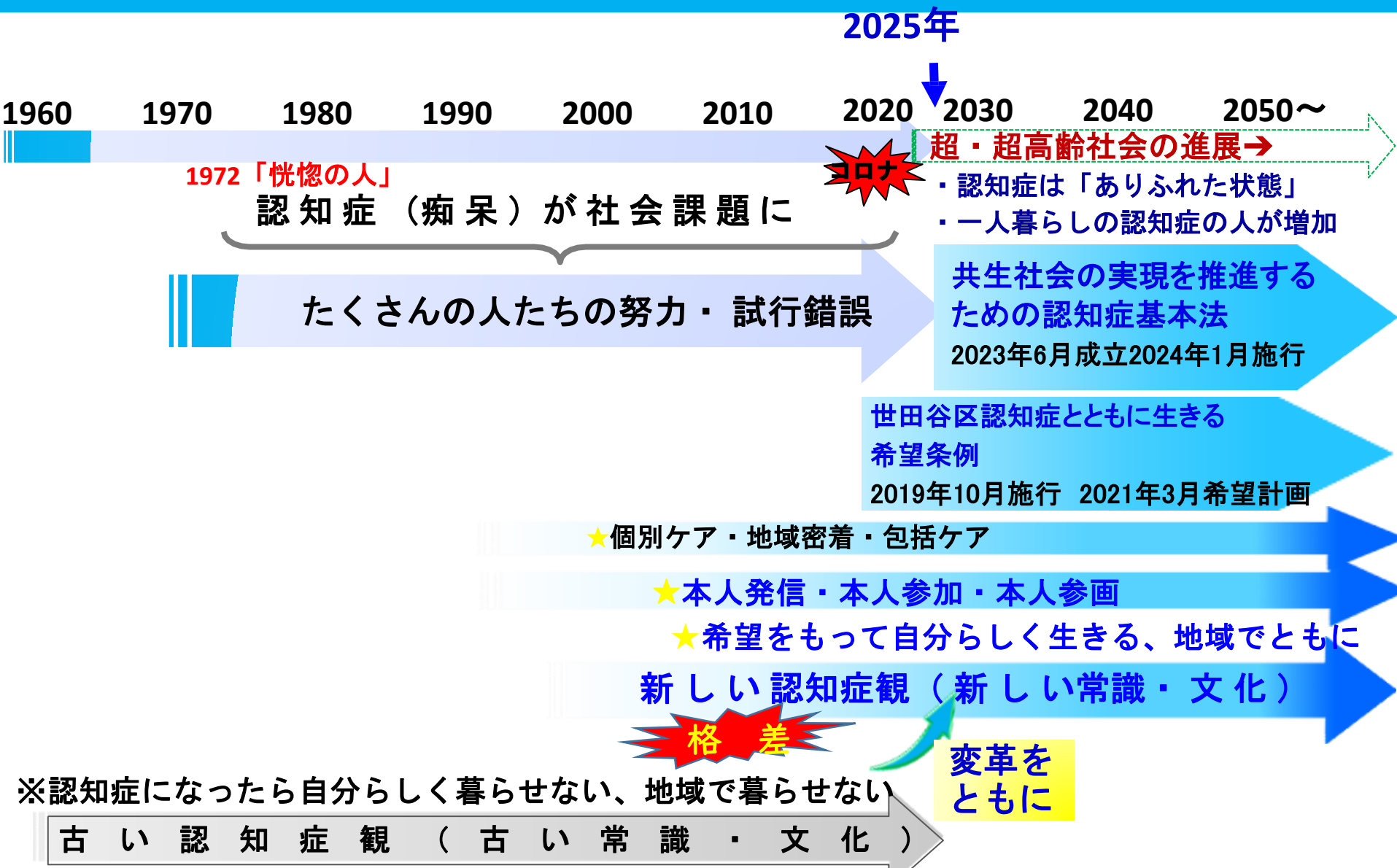
# 1. これからの方向性と方針・焦点の（再）確認・共有

＊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



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**

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！

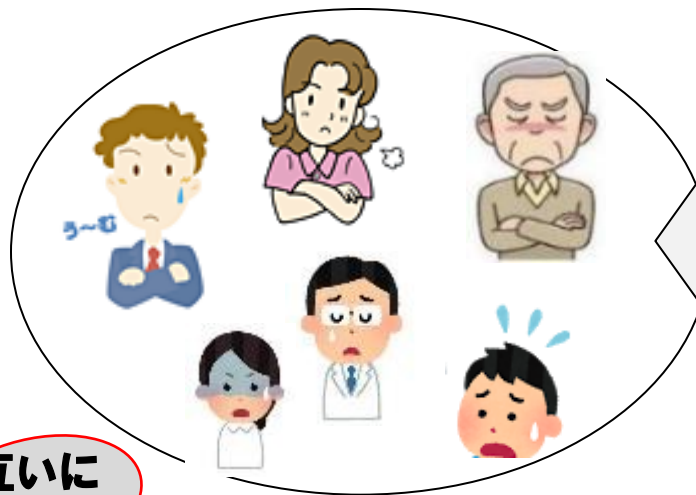
\*自宅の人も、病院・施設で暮らす人も

\*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  
絶望の悪順観に陥っている人が、まだまだ多い

## 古い認知症観（古い常識・文化）

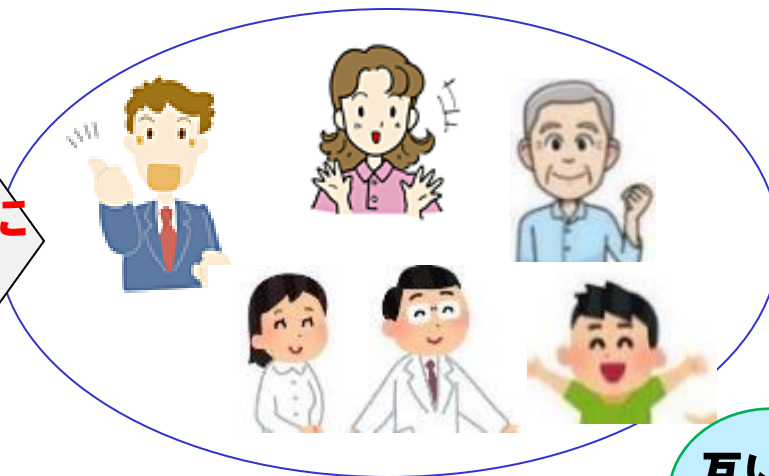


互いに  
苦しむ

### 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

## 新しい認知症観（新しい常識・文化）



互いに  
楽に

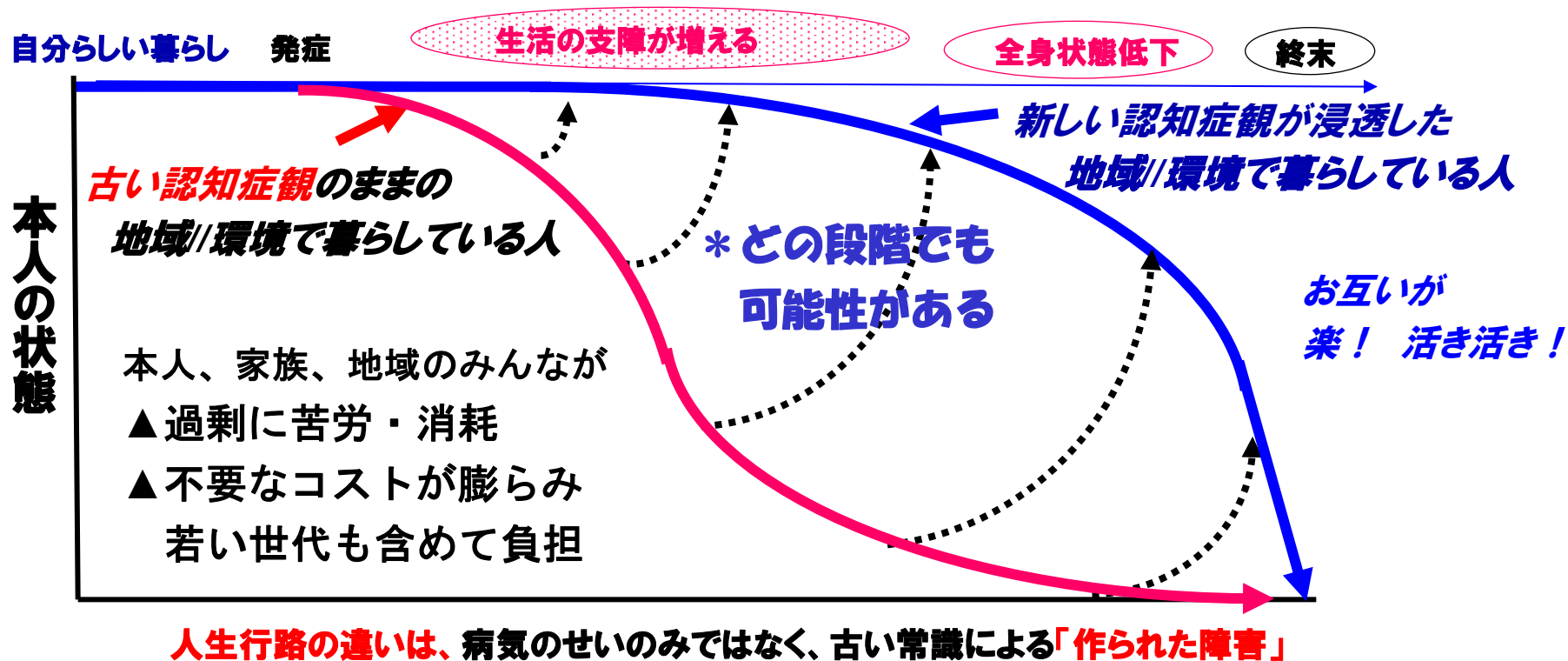
### 希望の良循環

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

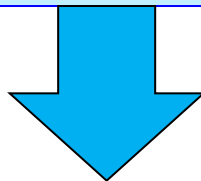


本人・家族から、「地域差、利用するサービスによる差をなくしてほしい！」

★ 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)



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。

- 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。

基本法成立直後の記者会見

# 「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。
  - ・ 個性と能力を発揮
  - ・ 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）

# 認知症施策推進基本計画案の概要

※内閣府 R6年11月22日付

【位置付け】共生社会の実現を推進するための認知症基本法（令和5年法律第65号。以下「基本法」という。）に基づく国の認知症施策の基本計画。これに基づき、地方自治体は推進計画を策定（努力義務）。

## 前文／Ⅰ 認知症施策推進基本計画について／Ⅱ 基本的な方向性

- 基本法に明記された共生社会の実現を目指す。
  - 認知症の人 本人の声を尊重し、「新しい認知症観」※に基づき施策を推進する。
- ※①誰もが認知症になり得ることを前提に、国民一人一人が自分ごととして理解する。②個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間と共に、希望を持って自分らしく暮らすことができる。
- ＝ ①「新しい認知症観」に立つ、②自分ごととして考える、③認知症の人等の参画・対話、④多様な主体の連携・協働

## Ⅲ 基本的施策

- 施策は、認知症の人の声を起点とし、認知症の人の視点に立って、認知症の人や家族等と共に推進する。
- ⇒ 以下の12項目を設定：①国民の理解、②バリアフリー、③社会参加、④意思決定支援・権利擁護、⑤保健医療・福祉、⑥相談体制、⑦研究、⑧予防、⑨調査、⑩多様な主体の連携、⑪地方公共団体への支援、⑫国際協力

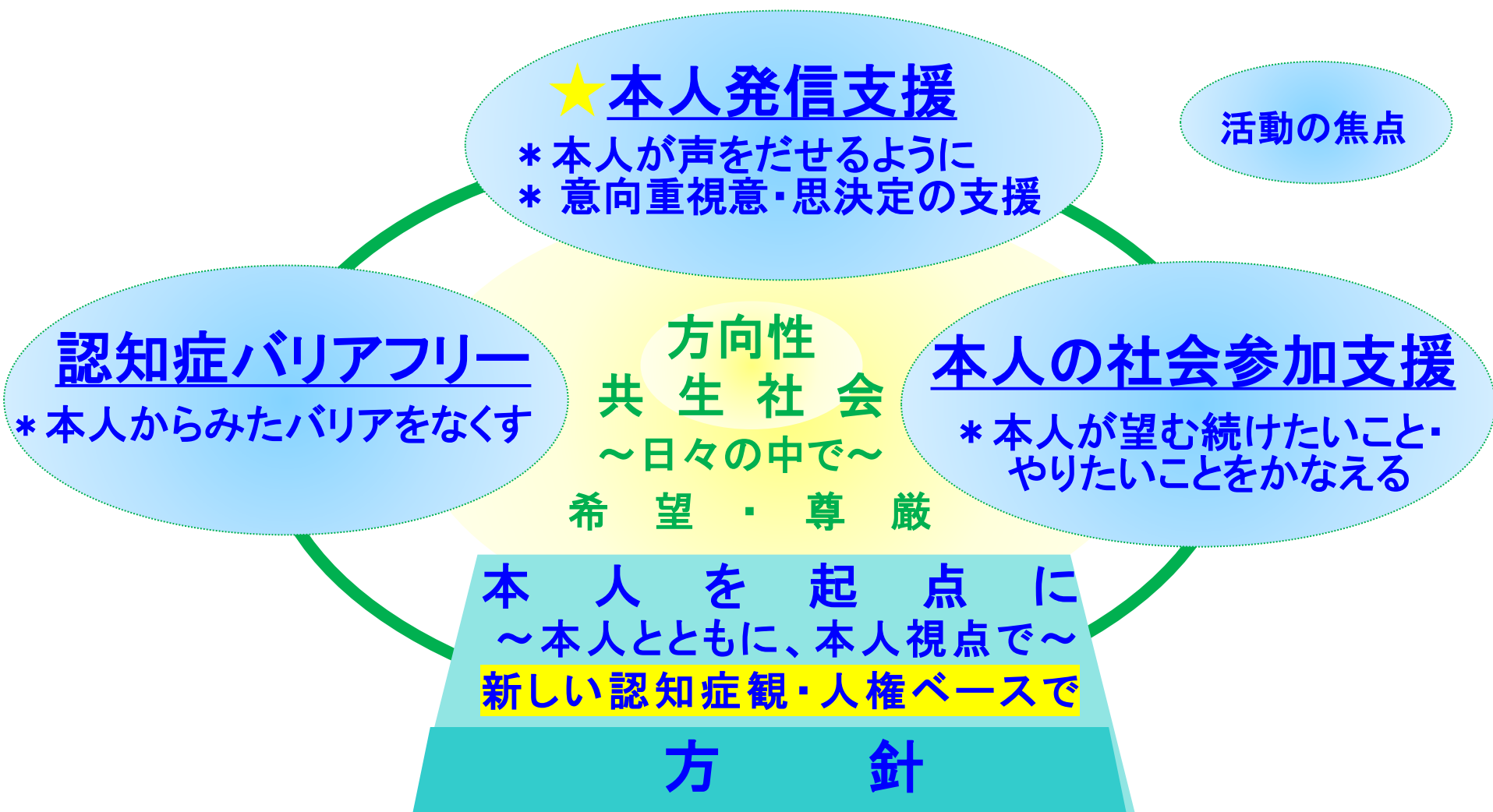
## Ⅳ 第1期基本計画中に達成すべき重点目標等

- 次の4つの重点目標に即した評価指標を設定：①「新しい認知症観」の理解、②認知症の人の意思の尊重、③認知症の人・家族等の地域での安心な暮らし、④新たな知見や技術の活用
- 評価指標は、重点目標に即して、プロセス指標、アウトプット指標、アウトカム指標を設定

## Ⅴ 推進体制等

- 地方自治体において、地域の実情や特性に即した取組を創意工夫しながら実施
- 地方自治体の計画策定に際しての柔軟な運用（既存の介護保険事業計画等との一体的な策定など）
- ①行政職員が、認知症カフェ等様々な接点を通じて、認知症の人や家族等と出会い・対話する、②ピアサポート活動や本人ミーティング等の当事者活動を支援する、③認知症の人や家族等の意見を起点として、施策を立案、実施、評価する。

# これからの方向性と方針・焦点(注力すべきこと)は・・・

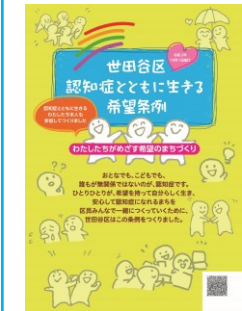


自分だったら・・・そうあってほしい、あたりまえのこと  
\* 焦点に注力すると、施策全体が進展する  
\* 家族が解放され、家族も暮らしやすくなる

# 世田谷区：国に先駆けて、新しい認知症観で、ともにつくる計画を、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

★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

# 地域 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

質の向上

質の向上

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

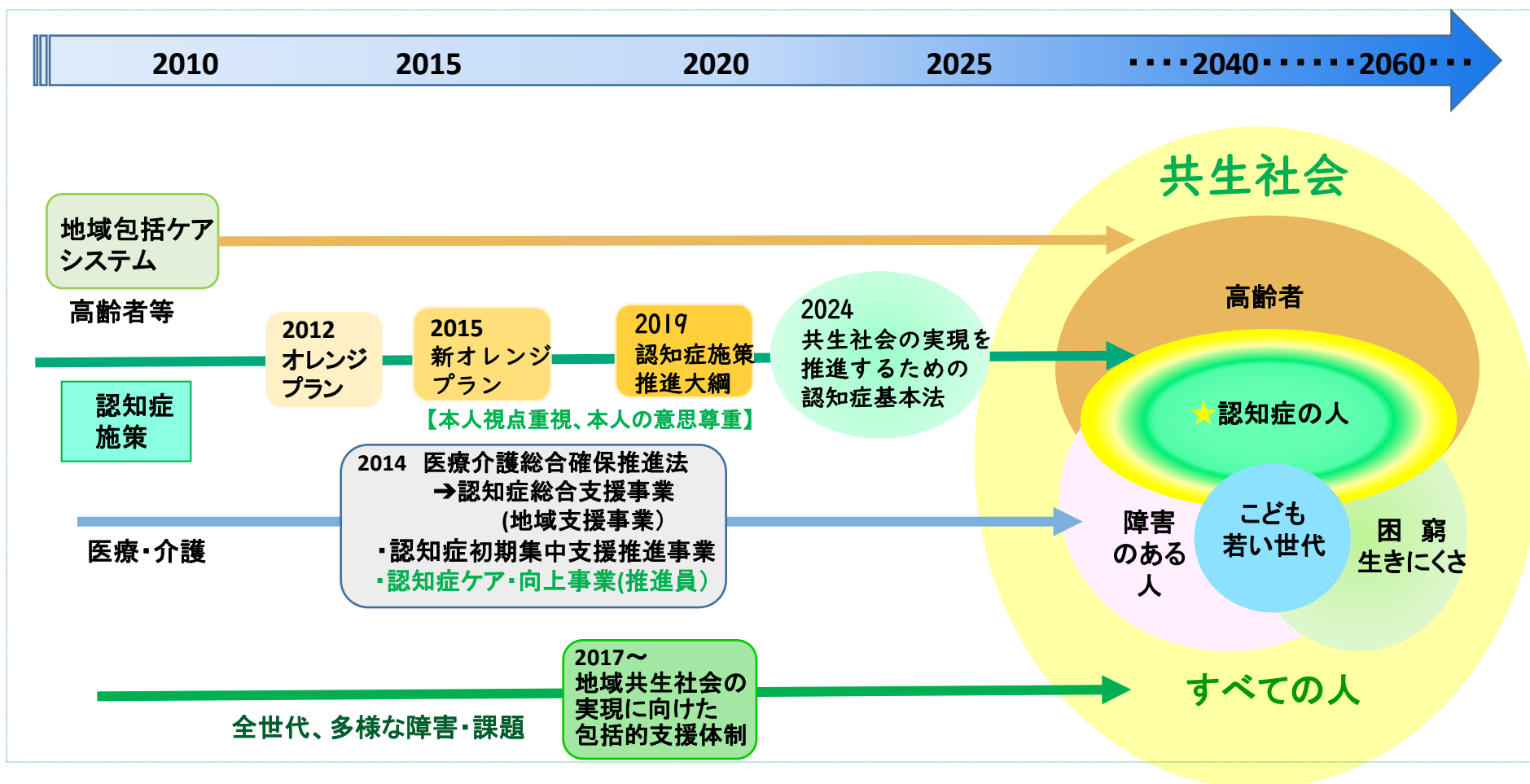
認知症  
ケアパス  
改良・活用  
その他

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）  
チームオレージ：本人とともに  
保健活動・健康・予防教室等

地域固有の風土・文化・資源・つながり等

# 分野別の発想・やり方を変え、立場を超えて共生を共に創る時代に【共生を共創】



＊急増する認知症の人がともに生きていける地域づくりに注力することが  
多世代・多様な人たちが、ともに暮らしやすい地域を築く近道

# 共生社会は、いつかそのうち・・・の理想論ではない

日々の中で小さな共生が生み出され、わがまちなりの地域共生が広がりつつある

小さなまちでも、大きなまちでも  
本人起点で、本人の声と力を大切に、ともに、希望を

人・場・こと・事業をつながながら

本人発信  
(支援)

社会参加・参画  
(支援)

バリアフリー



目指すは、わがまちなりの“地域共生”

全国の実例集



\*DCネットで検索を  
⇒認知症地域支援推進員  
活動情報集  
【地域共生編】

## 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  
★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>

### 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おかしい言動で周囲が困る  
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**



**\*日々の中で、一人ひとりが、チェンジメーカーに！**

# <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？

- ・声を聴こうとしてくれる人・味方？
- ・声を聴こうとしない・わかろうとしてくれない人・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

## 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)なま  
どうにもしなま

△朝から日暮まで  
こなまばかり言て  
るんです(息子)

○いつもいつも不安  
でいっぱい。

私の介護への願いや  
要望は…

●おお…  
(外出しては(車)の  
後と不安ななま  
やる(笑)です)

△外出するの不安  
なです。いかにい  
ても(息)

○いつもいかにい  
ても不安ななまに  
いてほしいと思、てる

私が受けている医療への願いや要望は…

★プライバシー…個人情報の保護を徹底してください。



私が嬉しいこと、楽しい  
こと、快と感じることは…

●風呂はいいぬえ  
気持ちいい…  
(デイで入浴しなま)

△デイで入浴しなま  
お風呂は好きで…  
暑いと日に2-3度入  
ってます。ぬるめの  
お湯に長くお風呂の  
好きです。(息)

○入浴は足元(足)に  
やさしいお湯をかける

私がやりたいことや  
願い・要望は…

△時計の修理の  
仕事をしてきたので”  
座ることも多いから  
と、かく歩いそ足が  
ふるふるといふに…と  
よく音階に出かけ  
るんです(息)

○デイでもお風呂し  
た後に1体を動かす  
時間をとる

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うをかけた可  
に(息)にいた…と書いてました(息)

©認知症介護研究・研修東京センター(0803)

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



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  
**些細なことが、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・・・。
- 夕食の支度ができているか心配で・・・。

- 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ぇ～。

- お父さんの(最期の時の)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**

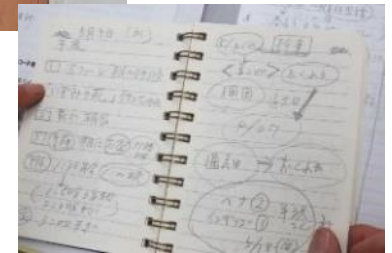
# 発信：声だけではなく、書ける力も活かそう

★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

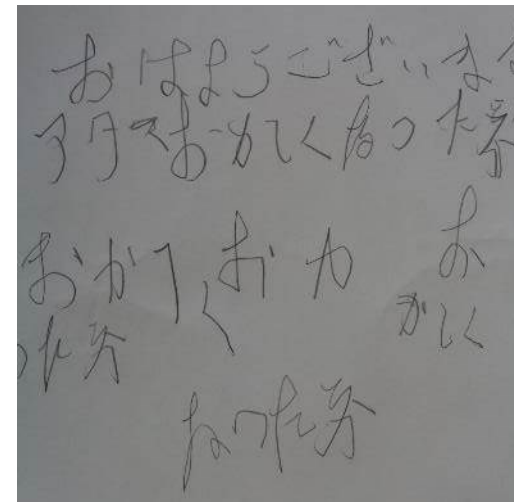
- ・ 自分のノート（マイノート）
- ・ 本人が書きやすい筆記用具



※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

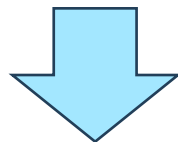
＊自分なりの意向を、内に秘めている

＊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、少しずつ語りだして、  
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

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）

本人が生き生き⇔家族も生き生き⇔地域も生き生き 希望の良循環



若者の服の繕いものを



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るしない  
→職員の業務負担増、精神的負担増、やりがいがない  
→職員・チームが育たない  
→離職者増、絶望の悪循環



どの業界でも「声を聞く」ことはあたりまえ

## 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

- ◆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、社会参加を地域でともに \*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、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

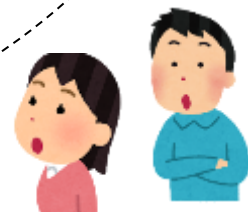
人としてあたりまえに暮らす権利(人権)の保障が不足・不十分  
(自由、自己決定、表現、居場所・居住、働く、移動・外出、生命、文化的な生活、他)

## 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)



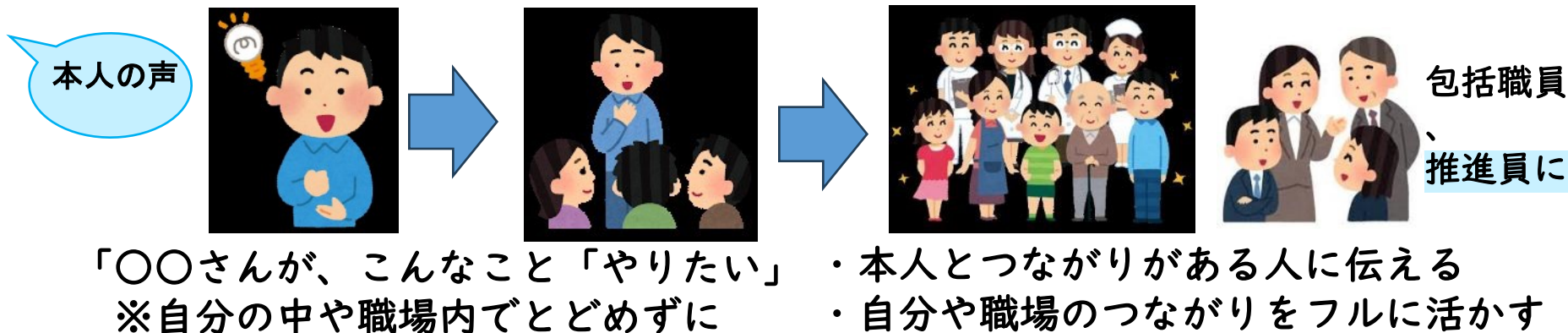
◆認知症バリアがあるために、不安・混乱、自立困難等が、引き起こされている。

◆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

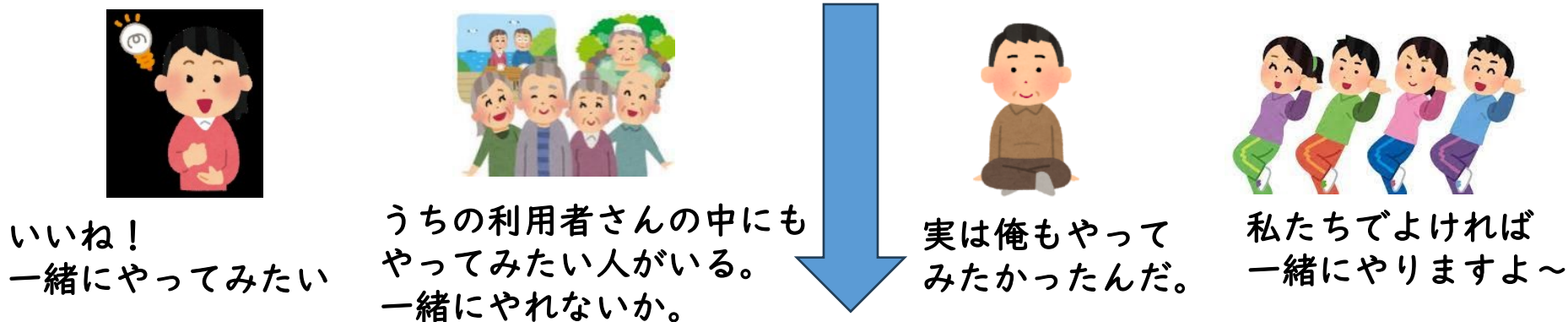


本人の声・（小さな）望みを、地域に伝えつづけることで、つながりと仲間が広がる



★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



★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

何か役立ちたい  
町をきれいにしたいな



玄関を  
花できれいに



スッキリしたなー



コロナ禍だからこそ  
続けています。

地域の方が趣味で育ててお  
られる花の苗を頂きました



# 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  
持ってこなあかなあ



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！

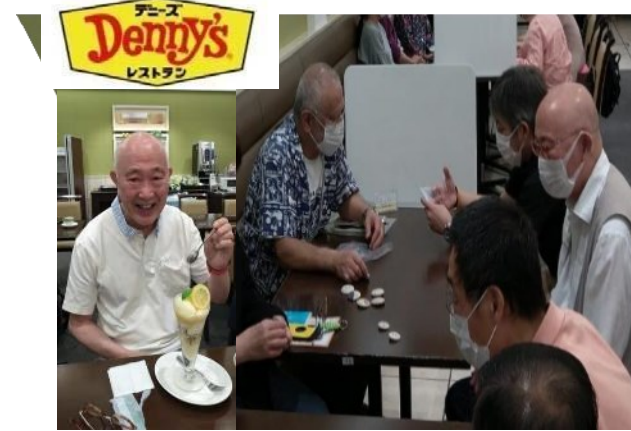
**参考 地域の集い場・止まり木をつくる：地域の医療・介護関係者も気軽に集まる**  
飲食店、ファミレス、ドラッグストア、スーパー、お寺、図書館、戸外など多様な場で



まちの喫茶店で（京都市）



まちのお蕎麦屋でさんで（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



畑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、どこかにある？

入り口や列、床にわかりやすい表記を

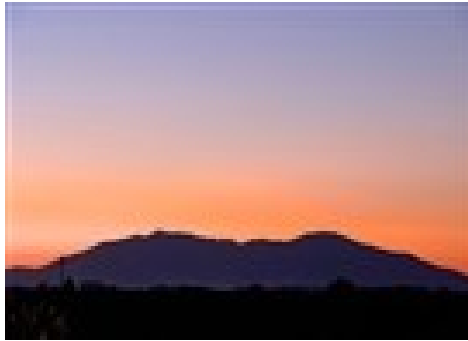
- ・BGMがうるさくてつらい、疲れる・・・トーンを和らげる

➡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。

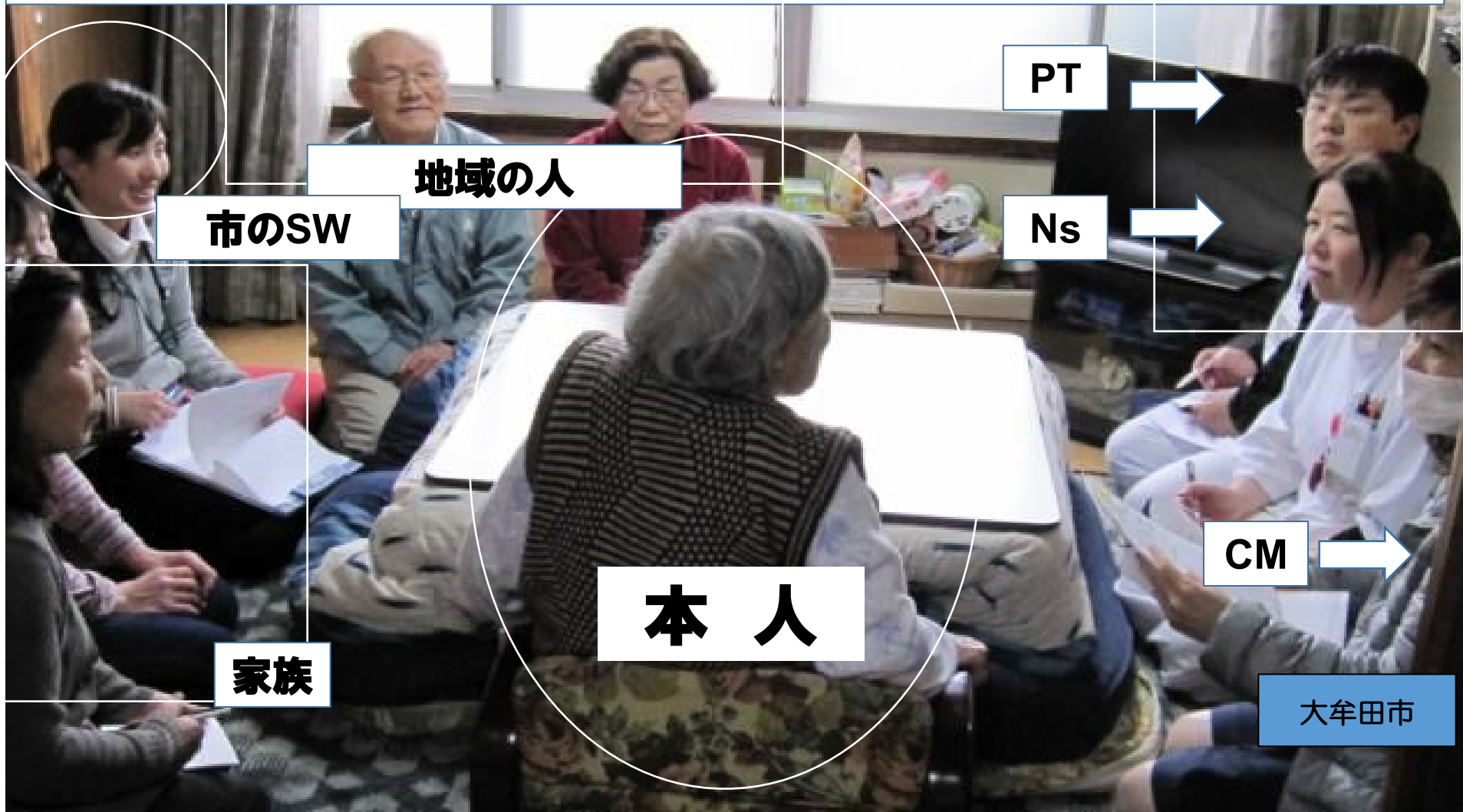
起床時に新聞を渡すプランで、  
本人がとても喜ぶ。

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り組む

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

自分らしい暮らし

生活の支障が増える

全身状態低下

終末

**古い認知症観の地域で  
暮らしている人**

お互いの負担が大

- ・ 本人、家族が、過剰な苦勞を背負って暮らしている
  - ・ 地域の人(若物も、子供たち)も専門職、行政もみんなが過剰な重荷を負う。
- \* 本来不要なコストが増大

**新しい認知症観の地域で  
暮らしている人**

お互いが楽！

2本の線の差：作られた障害

人生行路の違いは、  
病気の進行のせいではなく、  
地域の常識の違いによる  
「作られた障害」の影響が大

★ 認知症地域支援  
推進員  
&  
地域にいる  
共生の推進役

★ 行政

地域包括支援センター

医療関係者

地域の人たち

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

介護関係者

出会い

つながる機会

自立度が低下するのを待ち受けて、  
専門職だけで孤立・奮闘する支援を変えて  
地域でともに、つながり、支え合う支援に

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

人生の締めくくりを  
地域で共に

つながって力を合わせて

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

長野県上田市豊殿地区

＜ 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



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～



● 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！

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

# 認知症の本人がたどる経過に応じて、本人起点で、ともに

発症 軽度

中等度

重度

周死期



①  
不安を解消し、前向きに生きる後押し・仲間づくり



②  
仕事や活躍の支援



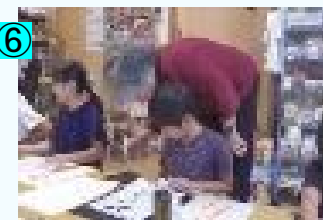
③  
生活のしずらさの解消と一緒に工夫（自立・自信の保持・促進）



④  
地域での活躍を支援



⑤  
自分でできるように助力、できないことをさりげなくカバー



⑥  
（混乱が激しい場合も）  
地域での活躍を支援



⑦  
本人の声・サインをとらえ、安心・快望あり方を支援



⑧  
地域・自然の中で  
生命力を喚起する支援

ケア専門職



地域支援チーム

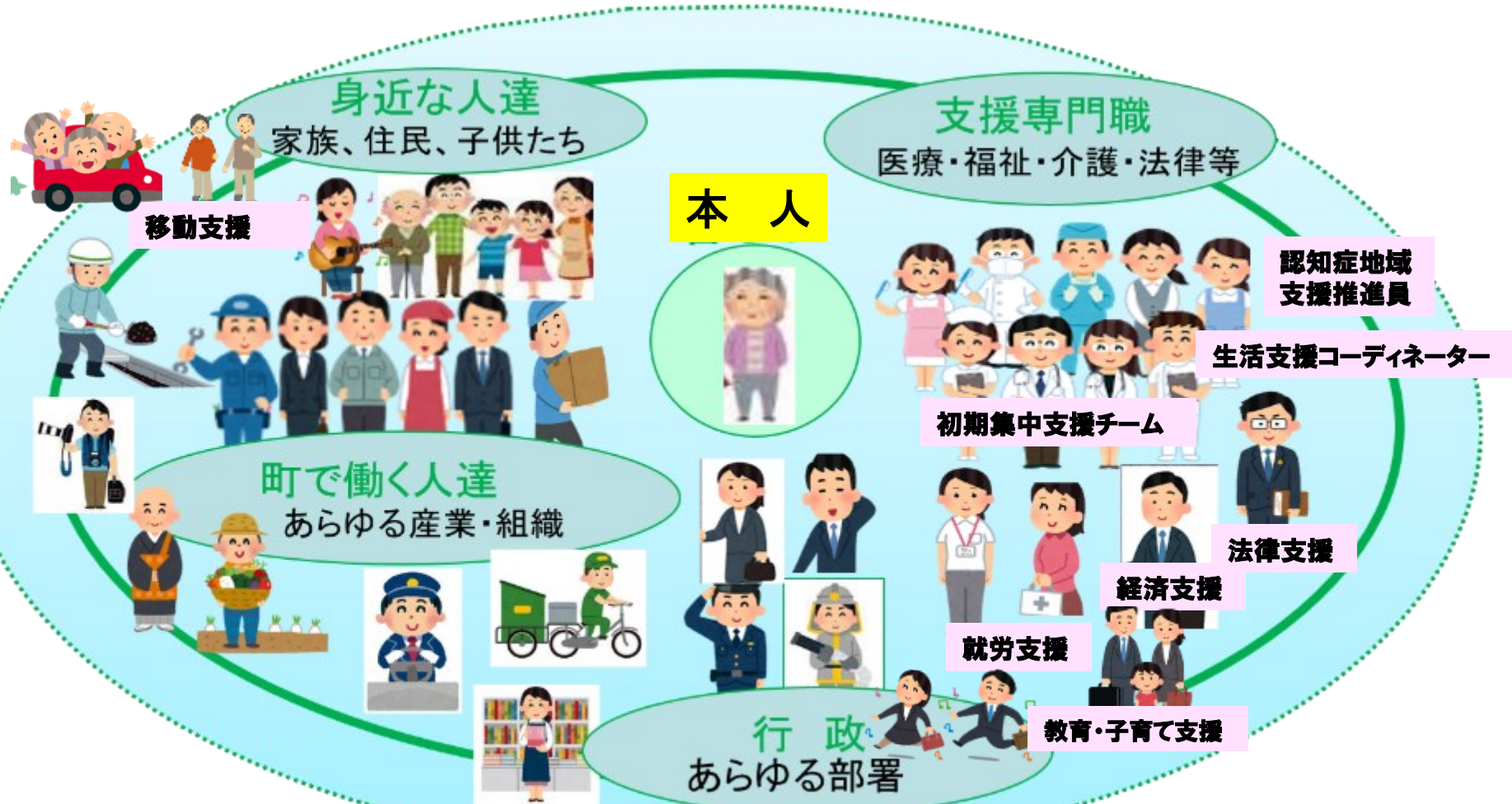
在宅生活支援チーム

施設生活支援チーム

**地域でともに、日ごろから出会い、つながり、力をあわせて**

**\* ケア専門職が、本人が自分らしく生ききるための大切な一人**

# 「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～・・・ちょっといっしょに！

一人から！

# 地域を知ろう、つながろう、つなげよう

世田谷区  
認知症在宅生活サポートセンター ▶ ホーム

## 地域でこんな**取り組み**が 始まっています

### 認知症とともに生きる、支えあう

ひとりでも多くの人が、元気なころから地域でつながり、  
自分らしく暮らし続けられるアクションを一緒に！



# ケア職員の強みは・・・

★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げがえのなさ」

\* 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



## ●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発揮できる。



おひざ貸しボランティア

## ●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。  
認知症になったの生き方・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！**