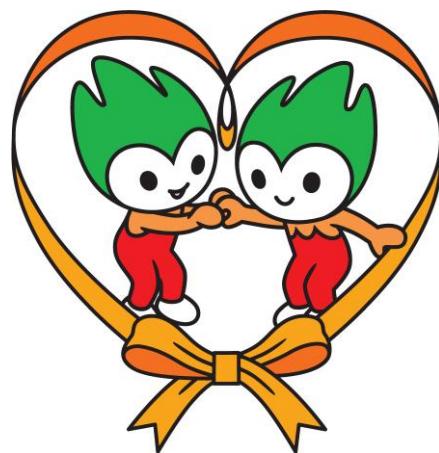


令和7年度オレンジパワー活用セミナー
～認知症の本人の視点や活動を
活かすための講座～

活動紹介集



山口県PR本部長 ちょるる【支え合いリボン】

山口県長寿社会課
地域包括ケア推進班

活動紹介集 もくじ

1 家族会の活動への参加	1
光市福祉保健部高齢者支援課 中尾恵美・藤井咲希	
2 認知症カフェについて	3
長門市高齢福祉課 大田由紀子・富士野有沙	
3 認知症の周知及び理解に向けた市民公開講座	6
下関市医師会医療・介護連携推進室 大久保千絵・大薗彩	
4 本人の声をいかした認知症施策事業の検討	12
山陽小野田市地域包括支援センター 岡手優子・山形香英	
5 認知症月間に合わせた普及啓発の取組	14
防府市高齢福祉課 斎藤玲香	
山口健康福祉センター防府保健部 酒井恵子	
6 本人の声からはじまる心地よい場づくり	17
岩国市高齢者支援課 伊藤彩・福田理恵	
7 認知症の人の思いを知ろう	19
宇部市南部第一第1地域包括支援センター 三分一尚子	

〈参考資料〉

認知症の人とご家族からのメッセージ～気づきや感想～	21
---------------------------------	----

【テーマ：家族会の活動への参加】

所属・氏名	光市福祉保健部高齢者支援課・中尾恵美、藤井咲希
企画にあたって取り入れた <u>本人の声や視点</u>	<ul style="list-style-type: none"> 認知症になってから、外に出たり人と会ったりすることが嫌になった。 (家族) 認知症になってから家にひきこもるようになったため困っている。
活動内容	<p>光市では認知症に対する偏見や無理解があり、「新しい認知症観」の普及が進んでいない。家族会「福寿草の会光」が、毎月1回「介護者の集い」や「認知症カフェ」を開催するなど積極的に活動しているため、まずは家族会のメンバーや「介護者の集い」認知症カフェの参加者から生の声を集めるのがよいのではないかと考えた。そこで、「介護者の集い」と「認知症カフェ」に地域包括支援センターの職員が毎月出席し、認知症の人本人と家族の声を集めた。</p> <p>介護者の集いに参加したことで「認知症と診断されたばかりの人」「介護に慣れてきた人」「介護を卒業した人」の各段階の介護者の声を聞くことができた。</p>
対象者や参加者の反応変化・本人の声	<ul style="list-style-type: none"> 介護者同士で話することで気が軽くなる。介護卒業者の話が聞けるため、今後の介護の参考になる。 認知症に対する偏見が強い時期に介護していて大変だったため、新しい認知症観の普及に向けて本人や家族の声を広めてほしい。 認知症はだれもがなりうるものということを、もっとみんなに知ってほしい。
やってみて、よかったです (結果や学び)	<ul style="list-style-type: none"> 認知症ケアパスを作成する目的や活用方法について見直すことができた。 市として取り組もうとしていることをまずは家族会に伝えることで、家族会から市へ声をかけてくださることが増えた。 実際に介護している家族の思いと市として今後やるべきことのすり合わせができた。
開催におけるポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> 個別に話を聞くのではなく、「介護者の集い」や「認知症カフェ」で話を聞くことで、当事者の生の声に併せて、話の中でブラッシュアップされた意見も聞くことができた。

<p>これから… (注力していくことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族会だけでなく、本人も悩みを抱え込んで辛い思いをしている。しかし、「介護者の集い」に参加して当事者同士で話をして先を見通せるようになったことで気持ちが楽になる方が多いことがわかった。そのため、本人も家族も認知症を発症した後どのような経過を辿るのか先を見通せるように認知症ケアパスを改訂する。 ・「認知症になっても大丈夫」と思ってもらえるように、認知症ケアパスに本人と家族の声を反映する。 ・男性介護者が集まれる場が少ないため、男性でも集まりやすいような場について検討する。 ・認知症カフェ等、認知症の人本人や家族が集まれる場が減っている。現在認知症カフェがない地区もあるため、各地区に一つは認知症カフェを開設できるよう事業所等に声をかける。 ・認知症はだれもがなりうる身近なものということを、認知症ケアパスを用いて周知し、早期発見・早期受診に繋げる。
<p>備 考</p>	



2 【認知症カフェについて】

所属・氏名	長門市高齢福祉課 大田 由紀子 富士野 有沙
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	本人の声や視点：他の参加者と話がしたい
活動内容 ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバーなど	<p>目的 認知症の方やそのご家族、地域住民、医療・介護の専門職など、誰もが気軽に集い、気分転換や居心地の良い時間を過ごしていただくこと</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> お茶やお菓子を楽しみながら座談会 折り紙、小物づくり、体操などの脳活性の活動 認知症、介護などについての個別相談会 <p>参加メンバー 本人、家族、地域住民、ボランティア、専門職、包括職員</p>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	職員が活動内容（折り紙など）を決めるのではなく、参加者各々が得意なことや取り組みたいことをして過ごすと、自然と会話も弾む様子が見受けられた。参加者からは、「家にいると誰とも話をしないから、月1回の楽しみ。話をすると元気になる。気持ちが明るくなる。」などの声が聞かれ、職員が間に入らずとも、参加者同士で会話を楽しむ姿もみられた。
やってみて、よかったです (結果や学び)	参加者各々がしたいことに取り組むことで、「次も○○したい」、「○○は楽しい」という声が上がりやすくなった。当事者が活動を楽しめることで、ご家族も介護の悩みについて話をしやすい環境になりつつある。
開催におけるポイントや注意点	参加者各々で活動に取り組む際は、孤立する参加者がいないように職員が注視する。体操などの全員で活動する時間も設けるようにする。
これから… (注力していくたいことなど)	参加者の思いを聞き漏らさないようにする。参加者全員が主役となるような認知症カフェにしていきたい。
備考	



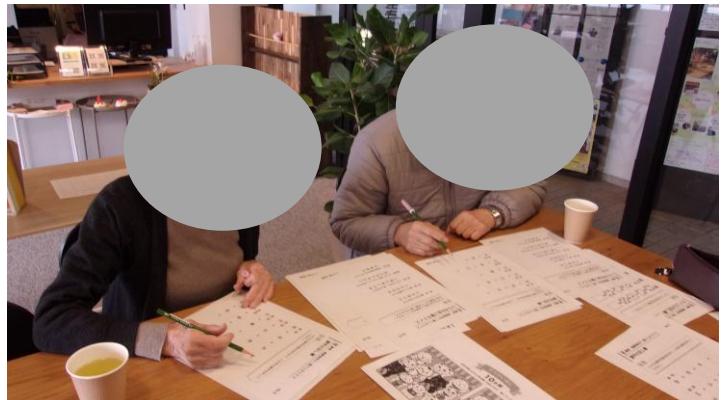
カフェ看板



かき氷づくり



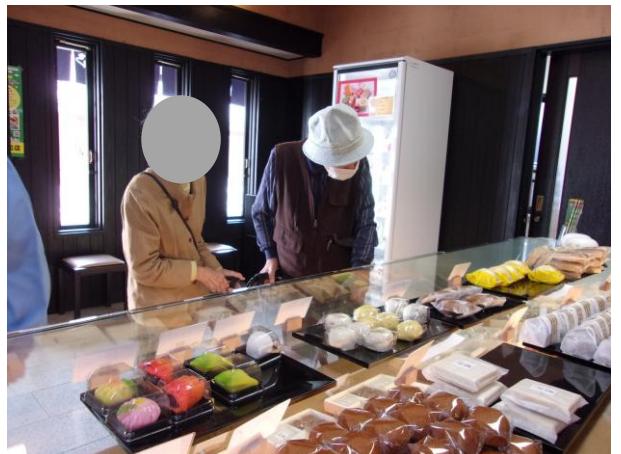
脳トレ



脳活性レクリエーション



和菓子店まで散歩



体操



3 【 認知症の周知及び理解に向けた市民公開講座 】

所属・氏名	下関市医師会医療・介護連携推進室 大久保 千絵 大薗 彩
企画にあたって取り入れた <u>本人の声や視点</u>	認知症のご本人、ご家族の声を聞く
活動内容	<p>【開催のきっかけや背景】</p> <p>認知症の理解や周知のために平成 30 年度より認知症に関する市民公開講座を開催している。令和元年度には、身近な認知症理解の場として、認知症カフェを含めた市民公開講座を開催した。それ以降も継続の予定であったが、コロナ禍で中斷を余儀なくされた。令和 4 年度に認知症ケアパスを改訂し、翌令和 5 年度より認知症ケアパスを体現する形で市民公開講座を再開した。令和 5 年、6 年度は、認知症関連の体験コーナーや相談ブースなど多数のブースを設置して開催した。今年度は、認知症ご本人の声を聞くことに焦点を当てた方がよいのではないかとの意見が出て内容を再検討し、より認知症のご本人やご家族等によるお話に力を入れ、また来場者との対話を重視する形での開催へ変更した</p> <p>【目指したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 認知症カフェの周知 • 認知症に対する理解を深める • 「新しい認知症観」の理解促進 • 認知症ケアパスの普及 (本認知症ケアパスは、サポートが始まっていない方々に向けて、まずは相談窓口となる機関に辿り着いて欲しいとの思いで作成した。内容としては、相談先となる医療機関や地域包括支援センターの紹介、認知症を支える会の紹介、認知症のご本人とご家族のインタビュー等を掲載している) <p>【行ったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 模擬認知症カフェ • やまぐち希望大使 阿部俊昭氏、阿部氏奥様、家族会会員、専門医による座談会 • 認知症のVR体験コーナー設置 • 認知症に関する展示（書籍、資料等） • 福祉用具展示（認知症関連に特化） • 専門職による相談

	<p>【関わったメンバー】</p> <p>認知症のご本人・ご家族、専門医、認知症の人と家族の会 山口県支部 下関ブロック、山口県認知症ケア専門士会、RUN 伴下関市実行委員会、オレンジボランティア、市内認知症カフェのスタッフ、下関市医療・介護ネットワーク（多職種団体）、地域包括支援センター、下関市長寿支援課、下関市医師会（会長、理事、担当部署）</p> <p>福祉用具業者、製薬会社（VR機器担当）</p>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	<p>(※参加者のアンケート回答を一部抜粋)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良い意味でゆるい感じがとても心地よかった。 ・認知症カフェが気軽に利用できることが分かり、時々近くの所にも行ってみようと思った。 ・家族会や認知症カフェをよりたくさん的人に知ってもらうことが必要だと思う。本人、家族が苦しんでいる所に、手を差し伸べてくれる人たちがいるということを知らせる方法をもっと考えていかなければなと思った。 ・理解したいと思って来たが、理解することよりも「受け入れる、認める」という優しい姿勢が大切だと学んだ。 ・前向きに生きていらっしゃるご本人、ご家族の話は心が和んだ。 ・認知症になっても自分らしく生活していくためには、いろいろな方とつながりを持っていくことが大事だなと思った。 ・怖いイメージがあったが、そうでもないと思った。周りに知らないような生活より、オープンにできる生活の方が楽しく生活できると思った。 ・「いつかは自分も認知症になるのでは？」と怖いと思っていたが、このようなコミュニティ活動を通じて考え方が変わっていきそう。 ・悲観的にとらえていたが、認知症になったら周囲の人の助けを借りて生きていこうと思えた。 ・役割を持つこと、自分の好きなことをしていただくことの大切さを改めて感じた。
やってみて、よかったです (結果や学び)	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者 211 名。子どもから高齢者まで幅広い年代の方々に参加していただくことができた。 ・今年度は、認知症ご本人やご家族の声を聞くことに焦点を当てての開催へ変更したが、ご本人やご家族のお話が聞けて良かったとの感想を多数いただくことができた。 ・また、来場者との対話を重視する形でカフェタイムを設けたが、同じテーブルの方々と専門職とでコミュニケーションを取りな

	<p>がら、相談や意見を引き出し、全体で共有することもできた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の多くからは、「認知症について理解ができた」、「認知症カフェにまた行ってみたい」との感想をいただき、市民公開講座の目的であった認知症に対する理解を深めること、認知症カフェの周知を図ることが達成できた。
開催における ポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・カフェタイムでは各テーブルに専門職を配置した。会話の延長上のような自然な流れで、参加者からの相談や意見を引き出せるような関わり方を行った ・誰もが参加しやすいような環境整備に注意を払った ・会場の雰囲気を和やかにする目的で、開始前や休憩時のBGMにはフルートの生演奏を取り入れ、プログラムの始めにはコラスを取り入れる構成とした ・参加スタッフ多数であり、各々の専門性に応じた役割分担を行った
これから… (注力していくたいことなど)	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症へ関心のない方にも興味を持ってもらえるような内容及び、開催場所の設定 ・参加者からの意見を内容に取り入れる
備 考	

カフェの様子



全体トークの様子



座談会の様子



脳トレタイム



展示物



コーラス



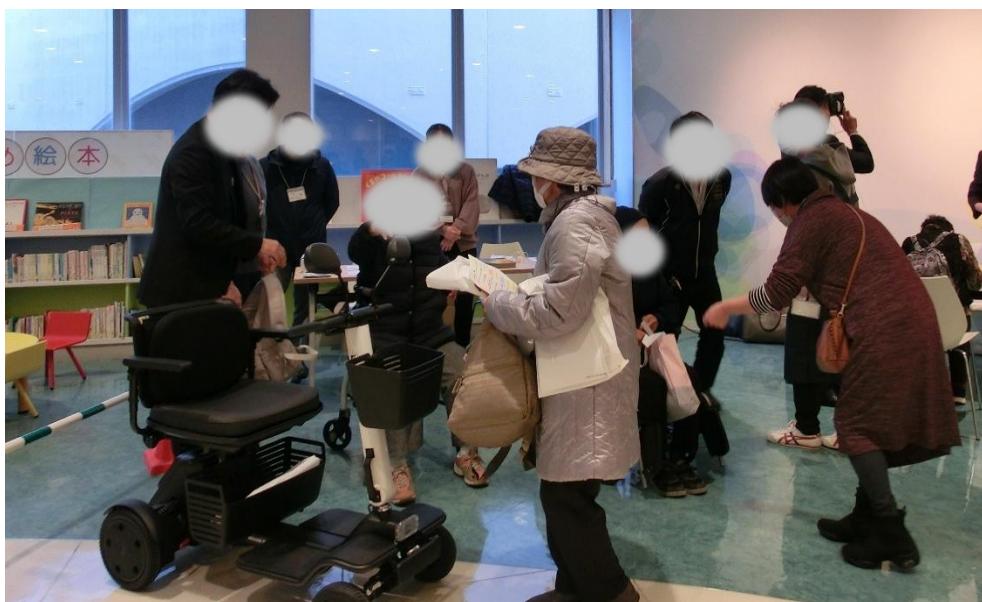
フルート演奏



認知症 VR 体験コーナー



福祉用具展示



4 【本人の声をいかした認知症施策事業の検討】

所属・氏名	山陽小野田市地域包括支援センター 岡手優子 ・ 山形香英
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	昨年、軽度認知症の方の声を聞いたが、今年度は中重度の方を対象に喜びや生きがい、他人からされたらうれしいこと嫌なことなどを中心に聞き取った。
活動内容	<p>○きっかけ</p> <p>軽度認知症の方だけではなく、中重度の認知症の方の声を収集し、認知症の正しい理解のための普及啓発等の参考にすること、本人の声を活かした事業展開ができる目的に行つた。</p> <p>○目指したこと</p> <p>本人の声をより多くの人に知ってもらう。</p> <p>○行ったこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症デイとグループホーム利用者を対象に、包括職員で聞き取りを行った。 ・対象者の選定、家族への同意は介護施設職員の協力を得る。 ・事前にどのような視点で聞き取りを行うかを職員で打ち合わせを行い実施した。 ・本人の声をカテゴリごとに分けて認知症普及啓発月間に図書館に掲示した。 ・関わったメンバー <p>認知症当事者、各施設デイ・グループホーム職員、包括職員</p>
対象者や参加者の反応や変化 本人の声など	<ul style="list-style-type: none"> ・面談前は本人が話してくれるか心配であったが、対象者は施設の方からの選出でもあったため、和やかな様子で話をしてくださった。自分の好きなことを生き生きと話されることが印象的であった。また施設職員への感謝の気持ちが強く、信頼関係を感じた。 ・図書館展示での反応、足をとめて掲示を見ている方もいた。
やってみてよかったです (結果や学び)	今回の対象者は主に介護1の方であったが、ポイントを絞って話を聞くことができてよかったです。家族との関係や寄り添う支援、できることを任されることが安心や生きがいにつながっていることなど声を聞くことで再確認できた。
開催におけるポイントや注意点	施設職員に協力で対象者の選出を行い、各担当が同じ視点で本人の声を聞いてよかったですと思う。普段、過ごしている空間で面談することでリラックスできたのではないかと思う。面談終了後、担当者がまとめ、文書で共有したが、各メンバーで面談時

	の反応や感じしたことなど顔を合わせて共有できる場があればよかったです。
これから・・・ (注力していきたいことなど)	「本人の声の中で「分け隔てなく話してくれること」「優しい声かけ、感謝されることがうれしい」など他者との交流が認知症に優しい地域づくりにつながることを感じた。今年度は、認知症ケアパスの中に本人の声を掲載する予定。また次年度以降、認知症センター養成講座などさまざまな認知症施策事業において、本人の声を伝えたり、関係機関と連携しながら多世代での交流の場を検討するなど、考えていきたい。
備考	



5 【 認知症月間に合わせた普及啓発の取組 】

所属・氏名 防府市高齢福祉課 斎藤玲香 山口健康福祉センター防府保健部 酒井恵子	
企画にあたって取り入れた本人の声や視点 <ul style="list-style-type: none"> ・住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう。 ・新しい認知症観を広め、認知症を正しく理解してもらう。 	
活動内容 <ul style="list-style-type: none"> ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバーなど 	<p>【目的】</p> <p>9月の認知症月間に合わせて、認知症の正しい理解を促すと同時に、認知症当事者の方の声や、その方々が持つ力・できることに目を向けた「新しい認知症観」を多くの人に知ってもらえるよう、グループホームや地域の方とともに作品づくりを行い、周知・発信していく。</p> <p>また、あらゆる世代に自分事として認知症に関心をもってもらい、早期発見や意識づけを行っていく。また、相談窓口の周知も行い、当事者やその家族、地域の方が相談しやすい体制をつくっていく。</p> <p>【取組】</p> <p>1、保健所主体の認知症キャンペーンの実施</p> <p>商業施設において、利用客に対して認知症に関するリーフレットとグッズの配布を行った。また、市の認知症月間イベントの周知と参加を呼びかけた。</p> <p>(リーフレット内容)</p> <p>「みんなで知ろう身近な認知症」「防府市認知症月間におけるイベント」「認知症カフェのご案内」「認知症を支える家族の会(あじさいの会)」「防府市みまもり SOS ネットワーク」「認知機能 AI チェックツール ONSEI」「防府市地域包括支援センター」他</p> <p>2、市役所主体の認知症普及啓発</p> <p>(1) 認知症カフェやグループホームでのオレンジ色のお花の作成。</p> <p>認知症カフェの参加者やグループホームの入所者・職員と一緒に、おはながみを使用してオレンジ色のお花を作成。作成したオレンジ色の花は認知症月間のそれぞれの取組で、飾りつけとして使用した。また作成時の様子の写真をそれぞれの取組で掲示した。</p> <p>(2) 市役所福祉棟におけるパネル展示・動画放映</p> <p>防府市で集めていた認知症当事者や家族の声を簡潔にまとめて掲示した。認知症やまぐち希望大使のメッセージ動画を放映した。防府市の現状や認知症の症状、種類、新しい認知症観についてのパネル展示を行った。</p> <p>(3) 図書館とのコラボ企画</p> <p>①認知症に関する図書の特設コーナーの設置</p> <p>②「認知症カフェ」パネルの展示</p> <p>③地域の方からのメッセージ募集・展示</p>

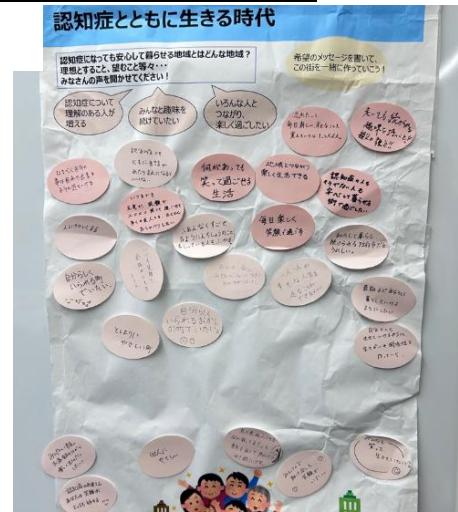
	<p>「安心して暮らせる地域とは？」に対してメッセージを募集した。</p> <p>④シールを使用したロバ隊長の作成</p> <p>(4) 認知症早期発見ツール「ONSEI」の体験会 体験会参加人数 52名</p> <p>(5) 認知症センター養成講座（対象：防府市民、参加者 16名） グループホームの職員の方をお呼びし、キャラバンメイトの市職員との対話形式で実施した。</p> <p>(6) 広島銀行防府支店での認知症ポスター掲示 チームオレンジである広島銀行防府支店の掲示板に、チームオレンジとしての取組や新しい認知症観についてのポスターの掲示を行った。</p> <p>【関わったメンバー】 認知症カフェ参加者・スタッフ、グループホーム入居者と職員、あじさいの会（認知症を支える家族の会）、図書館職員、広島銀行防府支店職員、防府保健所保健師、防府市高齢福祉課職員</p>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	<p>(保健所主体の認知症キャンペーン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 買い物の足を止めて、認知症について自分自身の相談をする人、イベントに興味を持ってくれる人などがいた。 <p>(市役所主体の認知症普及啓発)</p> <ul style="list-style-type: none"> おはながみでのお花づくりについて、昔作ったことがあると話されている方も、はじめてという方も一緒に作成することができた。熱心に取り組んでいる方もみられ、楽しく実施できた。 また、グループホーム入所者の家族より「まだこんなにできるとわかつて嬉しかった」との声があった。 地域の方からのメッセージ募集では、「認知症の人もそうでない人も安心して暮らせる街で過ごしたい」「私らしく暮らし続けられる防府市だと嬉しい」「地域とつながり楽しく生活できる」等のメッセージをいただいた。 ONSEI 体験会では、気軽に短時間で認知機能のチェックができるため、「これだけでわかるの？」と図書館帰りに体験する人が多かった。また、ONSEI アプリをインストールした人は、自分で継続してチェックすることができるため喜んでおられ、家族や友人にも勧めたいという人もいた。中には、自身の認知機能が分かるということについて、「ちょっと怖い」と話されている人もいた。 認知症センター養成講座後のアンケートでは「現場の方の声はとても参考になりました」「市の助成、協働など詳しく聞ける講座があるとよいです」などの声があった。
やってみて、よかったです	<ul style="list-style-type: none"> 実際にグループホームや認知症カフェで認知症当事者や地域の方と協力し、実際の声を聞きながら実施ができた。

(結果や学び)	<ul style="list-style-type: none"> 市、保健所、図書館、家族会、銀行がコラボし協働して実施することで幅広い人への周知ができるとともに、それぞれの機関との連携強化につながった。
開催におけるポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> イベント当日だけでなく、打ち合わせ、準備、片付けまでそれぞれの機関が協働・実施することができた。 認知症当事者や地域の方の声が少しでも取り入れることができるようイベント内容を検討した。 ただ普及啓発だけではなく、実際に体験していただくことによって、より認知症に関して興味をもってもらえるよう取り組んだ。
これから… (注力していくことなど)	<ul style="list-style-type: none"> 認知症に関して、継続的に普及啓発ができるよう取組を考えていきたい。認知症当事者の方の前向きな姿や声、地域で支え合う姿などを集め、認知症に対する前向きなイメージを持ってもらえるようきっかけづくりをしていきたいと思う。 自分の認知機能を知ることに恐怖心がある方への対応として、不安な気持ちに対して共感的に受け止める姿勢を大切にしながら、ONSEIなどの認知機能チェックツールは自分自身の状態を知るための一つの選択肢として、気が向いたときに取り組んでいただくなど段階的な関わりをしていきたいと考えた。

【図書館】認知症カフェ紹介パネル



メッセージ募集



【市役所】福祉棟パネル展示



【広島銀行】ポスター掲示



The image is a collage of several Japanese magazine spreads from the 'Asahi Shimbun' (朝日新聞) magazine. The top right spread features a man with a mustache and the text '本人の声' (The voice of the person). The bottom left spread features a woman with glasses and the text '楽しみ・趣味' (Hobbies and leisure). The bottom right spread features a woman with glasses and the text '生活の工夫' (Life hacks). Other visible text includes '認知症の人の声' (The voice of dementia patients), '不安' (Anxiety), and '希望をもって自分らしく生きている' (Living happily with hope). The magazine has a light blue background with yellow and red decorative elements.

6 【 本人の声からはじまる心地よい場づくり 】

所属・氏名	岩国市高齢者支援課：伊藤彩・福田理恵
企画にあたって取り入れた <u>本人の声や視点</u>	訪問時に聞いた「出かける場がほしい」「自分を理解してほしい」という本人の声から。
活動内容 ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバーなど	<p><きっかけ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な所に、本人がゆっくり集える場が少ない。 <p><目指したこと></p> <ul style="list-style-type: none"> ・本人にとって居心地のよい場を増やすことができる。 ・今まで、認知症カフェ等の活動をしている団体が一同に話せる場がなかったため、まずはそれぞれの団体が他の団体の活動を知り、お互いの活動内容を知った上で、他の団体と一緒に活動してみたいと思えるように話し合いの場を持つ。 <p><行ったこと></p> <ul style="list-style-type: none"> ・アクションミーティング（講演・意見交換） <p><関わったメンバー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームオレンジ、認知症カフェスタッフ、認知症介護者の会、若年性認知症の人の家族のつどい、通いの場タイプ3、タクシー協会、消防組合、認知症の人の見守り支援協議会、キャラバンメイト連絡会、自治会連合会、民生委員児童委員協議会、福祉員連絡協議会、居宅介護支援事業所、デイサービス事業所、健康福祉センター、地域包括支援センター
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症カフェを地域でもっと盛り上げたい。本人が何をしたいか、自分事として考えたい。 ・本人のやりたいことを、その人らしく楽しくできるように。周りも一緒に楽しみたい。 ・運転免許証を返納しても、地域の人の支えで一緒に買い物に行ったりできるような取り組みができたらしい。 ・誰でもいつでも集えて、地域の人も一緒に楽しめる場がほしい。 ・山間部→農園を作ってみんなで野菜作りをしてみたい。 ・若年性認知症家族会→参加者が少なくなり、会の存続について悩んでいたが、一人でもいる限り、自分たちにできることを続けていきたいと思った。 ・認知症に向き合い、優しさを持って取り組みたい。 ・認知症の人本人のやりたいことを聞き、実現できたらいいと思う。認知症を特別扱いしない社会になってほしい。

やってみて、よかったです (結果や学び)	・各団体がお互いの活動内容を知ることができた。 ・自分のこととして考える人が増えた。 ・今後やりたいことを考えるきっかけとなった。
開催におけるポイントや注意点	・グループを住んでいる生活圏域ごとに分けた。 ・自分たちの住んでいる地域で認知症になつてもどんなものがあつたらいいか考えてもらつた。 ・認知症アクションミーティングを「一過性のイベント」として終わらせるのではなく、これからも地域の方々と話し合いを重ねていける場として考えた。
これから… (注力していくいたいことなど)	・参加者の気持ちが盛り上がつてゐる今、具体的な活動につながるように、できるだけ早い段階で地域の方々と話し合いを重ねるために、もう一度集まりたい。
備 考	



7【認知症の人の思いを知ろう】

所属・氏名	宇部市南部第1地域包括支援センター 三分一尚子
企画にあたって取り入れた <u>本人の声や視点</u>	認知症の人の思いを知ろう
活動内容 ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバーなど	プラチナサポーター交流会にて、認知症になっても地域で仲間などとつながりながら、希望を持って暮らし続けるにはどうしたらよいかを考えた。 最初に「やまぐち希望大使インタビュー」を視聴して認知症の人の生の声を聞いてもらい、思いを知ってもらった。 続いて、参加者がイメージしやすい設定を題材にしてグループワークを行った。 (設定:「身近な人が認知症かな?と感じる。でも本人は気づいていない。地域の仕事を頑張りたいと思っている」) 3つのグループに分かれて、設定を基に、本人の良いところ・周りの心配はどんなことがあるか・安心して地域の仕事を続けるにはどんな工夫ができるか・声をかけるにはどんな声掛けをするかを自由に意見交換した。各グループに包括職員を配置した。
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	参加者の声:忘れるることは恥ずかしいことではないし間違ってもよいのだという雰囲気作りやかかわり方が大切。自分が自分でないという不安があると思うので不安を取り除いて寄り添ってあげたい。一緒行動することや活動当日に迎えに行くなどしたらよい。「地域の役に立ちたい」というやる気、目的が持てることが素晴らしい。
やってみて、よかったこと (結果や学び)	身近なことでイメージしやすかった。自由な意見が出し合えた。一方的な支援ではなく、一緒に何かをしようとか寄り添いたいなど同じ目線で支援をしようとする声が聞けてよかった。
開催におけるポイントや注意点	各グループに包括職員が入り、意見が出しやすい質問内容を考えた。
これから… (注力していくことなど)	今回は認知症の理解がある方が対象だったので、一般の住民に対しての啓発活動への工夫が課題。
備考	



Galaxy A52 5G

認知症の人とご家族からのメッセージ ～気づきや感想～

認知症の方とそのご家族に皆さんの取組みを紹介し、気づきや感想をいただきました。
気づきのひとつとして、受け止めていただけたと幸いです。



1 家族会の活動への参加

【本人】

- ・困っていることをみんなに聞いてほしいと思うことがあるので、自分の思いを話すきっかけをつくってもらえることはありがたい。本人が自分の気持ちを話せるように、リードしてくれる人がいるとよい。
- ・自分の気持ちを話すと、他の人も「自分もそういうことがあった」と思い出すことがあると思う。

【家族】

- ・認知症の本人とはどのくらい話ができたのかな。
- ・本人の思いと家族の思いを認知症ケアパスにぜひ反映してほしい。

2 認知症カフェについて

【本人】

- ・和菓子屋さんまで散歩して、自分でお菓子を選んだことがとても良いと思った。みんなで歩いて行くのも楽しいと思う。
- ・みんなでお菓子を選ぶのは楽しいし、他の人が選ぶものを見ると、意外な選択があるかもしれない。自分の世界が広がるかも。

【家族】

- ・カフェの活動内容を職員が決めるのではなく、参加者にやりたいことを募り、実践したというのがとてもよい。
- ・認知症カフェでは、本人が活動を楽しんでいたり、普段は見られないような様子が見られる場もある。そういうときは家族も嬉しいし、家族も気持ちを話しやすい。
- ・初めて認知症カフェに参加したときは、とても緊張した。スタッフさんに声をかけてもらって、少しずつ緊張がほぐれ、来てよかったです。

3 認知症の周知及び理解に向けた市民公開講座

【本人】

- ・このイベントには参加した。たくさんのプログラムがあった。
- ・立派な展示が作成されていたが、プログラムが多くたため、どれくらいの人がゆっくり見られたのかな。細かなことは見ていないのではないかと思った。

【家族】

- ・座談会では、認知症の進行段階の異なるふたつの家族のことが聞けてよかったです。
- ・スタッフの雰囲気が良く、会場全体の雰囲気もとてもよかったです。
- ・市民公開講座等に参加すると、一般の方は「認知症にはなりたくない。予防したい。」という気持ちが強いのだと感じた。でもそこから、こうしたイベントに参加してもらい、認知症について興味を持ってもらうと良いと思う。

4 本人の声をいかした認知症施策事業の検討

【本人】

- ・面談だとじっくり話を聞けるし、本人は自分の思いを話しやすいと思う。
- ・思いを聞かれてもすぐには出てこないかもしれない。余裕のある面談だと自分の思いを言いやすいと思う。
- ・昔、包括支援センターの方から「何をするのが好き？」と聞かれ、「コーヒーを煎れるのが好き」とふと答えたことが、認知症カフェでのマスターの活動につながった。自分の思いを言わなかつたら今の活動はなかつたと思う。

【家族】

- ・たくさんの本人の声が聞けたことがすごいと思う。
- ・面談で集めた認知症の人の声はぜひ生かしてほしい。本人の声を知ることは認知症デイ、グループホームの職員にとってもメリットが大きいと思う。本人の声を活かすことで、新たな発展があるかもしれない。

5 認知症月間に合わせた普及啓発の取組

【本人】

- ・『ONSEI』は初めて聞いた。

【家族】

- ・自分の認知機能を知るのは怖いかもしれない。認知症のVR体験ならやってみたい

人が多いと思う。

- ・銀行と一緒に取組を進めるのはとても良いと思う。夫は認知症初期の頃、通帳を無くしたり、銀行で迷ったこともあったので、見守りがあると安心。
- ・スーパーや郵便局など幅広い世代の生活に身近なところと一緒に取組を進めるとよいと思う。

6 本人の声からはじまる心地よい場づくり

【本人】

- ・このイベントには参加したから分かる。
- ・いろんな業種の人が参加していることがすごいと思った。

【家族】

- ・認知症カフェ等の活動をしている団体の活動が点で終わらず、つながることが大事だと思う。
- ・実現できることとできないこともあると思うが、まずは本人からやりたいことをたくさん挙げてもらうのが大切だと思う。
- ・介護保険ではできないこと（草取り、自宅のちょっとした修繕、電球の交換など）を手伝ってもらえるサービスがもっと充実すると良い。

○市役所職員向け研修について

- ・市役所の全部署に声掛けをして、参加してもらっていたことがすごいと思った。

7 認知症の人の思いを知ろう

【本人】

- ・忘れるることは恥ずかしいことではない、間違ってもよいという雰囲気はとても大事だと思う。

【家族】

- ・プラチナサポーターは普段、どのくらい認知症の人と関わっているのかな。
- ・参加者の反応が今後に生かされるとよい。
- ・今回はプラチナサポーターが対象だったが、これが起点になると思う。プラチナサポーターの行動が変化していくことで、他の地域住民の行動変化につながっていき、認知症の人が希望を持って暮らし続けられる社会になると思う。

