

# 今と未来のために、 認知症の本人とともに、 暮らしやすい地域をつくらう

あなたのまちで、あなたからアクションを！



## 目次

- p.01 **1 今と未来のために、認知症の本人とともに、暮らしやすい地域をつくらう**  
あなたのまちで、あなたからアクションを！
- p.03 **2 出会った1人の声を起点に、一緒につくっていきこう**  
(コラム 01) 認知症の本人の視点をきっかけに、誰にでもわかりやすい郵便局へ  
(コラム 02) インクルーシブデザイン：認知症の本人とともにづくり学び合う
- p.06 **3 認知症の本人の声を施策や地域づくりに活かしていくステップ**  
3ステップとそのポイント  
全国自治体調査からみた現在の取組み状況  
step1 認知症の本人の声を把握・本人同士の語りあい  
step2 記録・蓄積・共有  
step3 地域づくりのアクション・市町村施策への反映  
(コラム 03) 聞こえやすい声と聞き逃しやすい声：本人の声を聞く機会のパターンと聴いている声  
(コラム 04) 本人が話し合う場づくり・担当者が本人とともに過ごすことが施策への反映の近道  
(コラム 05) 本人とともに施策・事業を見直すなかで、地域全体の人々の行動が変わる
- p.20 **4 各地の取組み事例**  
パイロット調査に参加した10地域  
秋田県羽後町、東京都武蔵野市、東京都練馬区、静岡県富士宮市、岐阜県中津川市、岐阜県各務原市、愛知県名古屋市北区、愛知県岡崎市、鳥取県鳥取市、和歌山県御坊市  
  
点から面へ  
地域包括支援センター、介護事業所、市民団体から  
  
(コラム 06) 目の前にいる人とあなたは出会えていますか？  
：本人の声を個別支援と地域づくりに展開する実践研修

※この冊子は、全国の自治体職員の皆さんが、認知症の本人の声を施策や地域づくりに活かしていくうえでの手引きとしてまとめられたものです。



# 今と未来のために、 認知症の本人とともに、 暮らしやすい地域をつくらう！

あなたのまちで、  
あなたからアクションを！

超高齢社会の我が国において、認知症があってもなくても、  
同じ社会の一員として地域をともに創っていく地域共生社会の実現は、  
どの自治体にとっても待ったなしのチャレンジです。

認知症関連の事業が年々増えるなか、  
どうすれば効果的・効率的に施策を推進できるのかと  
悩まれている行政関係者も多いことと思います。  
鍵となるのが、「本人の声」と言われていますが、  
その聴き方、活かし方が具体的にわからないことが  
壁になっているとも指摘されています。

この手引きでは、調査研究事業の成果をもとに、  
本人の声を施策や地域づくりに活かすためのポイントや、  
その具体例をご紹介します。



## 本人の声は、

施策や暮らしやすい地域づくりに  
向けたアイデアの宝庫！

認知症が初期の頃はもちろん、進行してからも最期まで、本人たちは、その「声」を通じて、生きづらさや足りないこと、何があったらもっと暮らしやすくなるのか、本当は自分なりにどう暮らしていきたいか、認知症を体験している本人だからその思いや気づき、今まで見落とされていたことを伝えてくれます。

認知症の本人も、地域住民の一人です。一人ひとりの声は、つぶやきや、うまく言葉にならない声であったとしても、何があったら本人もみんなも、もっと暮らしやすくなるのかを、具体的に伝えてくれています。

## 本人の声を、

施策や地域づくりの起点にしよう！  
進捗や評価の大切な指標にしよう！

施策や地域づくりを本人の声から始めることで、すべての事業や取組みが、本人(住民)がよりよく暮らせることにストレートにつながり、実際に役立つ地域づくりが進みます。本人(住民)のニーズをつかむことなく進めることで生じる無駄や無理を、随分減らしていけることになるのです。

自治体が目指していることや、そのための計画・目標が、実際にそこで暮らす本人にとって、どの程度進んだか、達成できているのか、本人たちの声は、それをとらえるための端的な指標にもなります。

どの地域でも、本人が、相談の場面、各種事業やサービスの利用、ふだんの暮らしの中で、声をあげるチャンスを持っています。本人は声を出しているのに、また、それを耳にしているはずなのに、きちんとキャッチできていないのかもしれないかもしれません。

いきなり大きなことや変化を起こすことにつながらなくても、この手引きを参考に、まず取組み始めてみるのが、あなたのまちの「今とこれからの大事な一歩」になっていくことでしょう。

あなたのまちで暮らす  
本人とともに、本人の声を大切に。  
ぜひ、あなたから、アクションを！

## 2

## 出会った1人の声を起点に、 一緒につくっていきこう

「出会った1人の声を」というと「中立性や公平性の上で、問題ないか？」あるいは「人数が多ければ対応するが、1人の声には対応できない。」と思われる方もいるかもしれません。なぜ、「出会った1人の声を起点に一緒につくっていく」ことが求められるのでしょうか。

まず、認知症のある方は、家族や周囲に自分の思いをうまく伝えられず、もどかしさや不満、不安を抱えていたり、誰かに伝えることを諦めている場合も多く、1人ひとりに丁寧に向き合うことが、とりわけ重要です。そうすることによって、安心できる関係性が生まれ、本人の生きる希望、悲しみや困りごと等を伝えて頂けるようになります。

例えば、本人から「買い物がおっくうになった」と聞いたとします。その言葉の裏にはどんな状況があるのでしょうか。「1人でお店まで行けるのか」、「買いたいものが見つけれられるのか」「支払いの時に、もたついてしまい迷惑をかけてしまうのではないかなど、さまざまな心配があるのかもしれない。

これらを、暮らしやすい地域づくりに向けたヒントとして捉え直してみると、1人で行きたいところに出かけられないと思っている人がいるのは、地域の移動や交通事情に問題があるのかもしれない。バスの運転手さんが降りたいところでひと声かけてくれれば、標識をわかりやすいものにすれば、その不安は解消される可能性があります。自分で行きつけのお店で買い物をしたいけどうまくいかない・誰かに迷惑をかけてしまうから…と断念している人は、お店のスタッフの対応や店舗の環境に工夫があれば安心して買い物ができるようになるかもしれません。

このように、1つの「声」から、地域のさまざまな課題と可能性が浮かび上がります。次は本人がよく出かけるお店と一緒に行って、お買い物をしてみることで、リアルな発見が得られるはず。そして、本人とともに動いてみることで、地域で暮らす認知症のある方と、周囲の方々の間で新たな対話生まれ、町のあちこちで仲間や味方が増えていくはず。その積み重ねで、同じ地域の一人としてともに暮らしやすい地域を創っていく機運が醸成されていくことでしょう。だからこそ、1人ひとりの声を聴き、認知症の本人とともに取り組んでいくことが大切なのです。(p.38-39参照)



## 認知症の本人の視点をきっかけに、 誰にでもわかりやすい郵便局へ

和歌山県御坊市

「道に迷っていそうなひとがいる」と連絡を受けた市職員が駆けつけ、声をかけると、その方は郵便局を目の前にして「郵便局がない」と言われました。この日、いつもと違う道から来てしまい、いつもと違う角度から郵便局を見て、郵便局とわからなかったようでした。

どこから見ても郵便局とわかりやすいようにするためにどうすればいいでしょう？

市では、市内郵便局と「高齢者等の見守り協力に関する協定」を締結しており、情報交換会を開催して今回起きたことを本人視点からの再現映像も用いて共有したところ、地域包括支援センターから「どの角度からも大きな〒マークが見えるとわかりやすいのでは」という意見が出ました。郵便局でも〒マーク設置を検討し、その8ヶ月後、郵便局の壁には大きな〒マークが設置されました。

「認知症のある方が迷われたことで、わたしたちも気づきがあった。ドライバーや初めて訪れる人など、誰にとってもわかりやすい郵便局になった」郵便局の方から、そんな反応がありました。認知症の本人の困りごとを受け、企業側で誰もがわかりやすいデザインを考えることで、認知症バリアフリーの取組みにつながりました。



郵便局であることが分かりにくく、迷いやすい



〒マークが設置された

御坊市：認知症・総活躍のまちづくり  
<http://www.city.gobo.wakayama.jp/fukusi/korei/ninchisyousoukatsuyaku/index.html>

## インクルーシブデザイン 認知症の本人とともにつくり学び合う

愛知県名古屋市北区

「インクルーシブデザイン」という言葉をご存知でしょうか？

インクルーシブデザインは、デザインの領域で「デザインが排除してきた人々がいるのではないか」という問いから生まれました。高齢者や障害のある人、妊婦や子どもなど、これまで製品やサービスのデザインで、メインターゲットとして意見を求められなかった多様なユーザーを、デザインプロセスの初期から積極的に迎えるデザイン手法です。

従来除外されてきた人々に「リードユーザー」として参加してもらうことで、これまで気づかなかったニーズを掘り起こし、イノベーションにつなげていこうとするものです。

名古屋市北区では、令和2年度から北区認知症フレンドリーコミュニティ事業を実施しています。この事業では、本人と多様な人の出会いを重視し、出会いが有機的につながり広がる場（プラットフォーム）として「認知症フレンドリーコミュニティ有識者懇談会」を立ち上げ、認知症の本人、地元企業、デザイン領域の有識者という三者が出会う場を立ち上げました。

懇談会において、「靴下がはきづらい」という本人と、靴下や下着などを企画販売する企業が出会い、「靴下プロジェクト」が始まることになりました。ヒアリング、プロトタイプを経て、令和4年6月には「だれでも履きやすい靴下」が商品化されました。

本人と企業が出会い、ともに取組む中で、互いに学びあい、新たな気づきを得る。このプロセスこそがインクルーシブデザインの大きな価値であることがわかりました。この気づきから、令和3年度からは出会いと学びのプラットフォームとして「アイデアミーティング」と「フィールドワーク」を継続的に企画・実施し、新たな出会いが生まれています（p.30参照）。

北区の事業はインクルーシブデザインの考え方と手法を取り入れることで、靴下のような製品・サービスづくりにとどまらず、認知症とともに生きる地域を誰とどのように創るか、という地域のデザインにまでその視野は広がっています。人と人が出会いともに学びあう場を丁寧につくっていくことが、地域により循環を生むきっかけとなるのではないのでしょうか。



参考 ジュリア・カセム著/平井康之監修/ホートン・秋徳訳(2014)  
 「インクルーシブデザイン」という発想・排除しないプロセスのデザイン」フィルムアート社

名古屋市：北区認知症フレンドリーコミュニティづくり  
<https://www.city.nagoya.jp/kita/page/0000146929.html>

# 3

## 認知症の本人の声を施策や地域づくりに活かしていくステップ

認知症の本人の声を市町村施策に反映したり、地域づくりへと展開していくために重要なステップを、実行する際のポイントとともに紹介します。

### STEP 01 p.10

#### 認知症の本人の声の把握・本人同士の語り合い

行政の窓口から町かどまで、日々さまざまな場面でつぶやきが聞こえているはず。本人が安心して語れる場があること、自治体の担当者等が地域に出向くことが重要。

「本人の声」とはなんでしょう？  
地元で声を出してくれる本人がいないと思込んでいませんか？

#### POINT

▶ どの自治体でも、認知症の本人は、それぞれ想いを持って暮らし、日々つぶやきを発しています。声が聞こえない社会的背景も考えてみましょう。

本人の声(経験や想い、希望)はどこで聴くことができるのでしょうか？

#### POINT

▶ 実はさまざまな機会に本人と出会い、本人の声を聴いている場面があるはず。どこでどんな声が聞こえてきているか、本人が安心して語ることができる場はあるか、改めて地域を見渡してみましょう。

例：本人ミーティング、ピアサポート、認知症カフェ、介護予防・健康づくりの事業等を含めて地域住民が集う場、医療機関、介護事業所、地域包括支援センターや行政の窓口、本人の自宅、町かど

#### POINT

▶ 自治体の担当者や認知症地域支援推進員等が、本人の暮らしの場・活動する場や出かけていくところに足を運び、一緒に過ごしてみることも大切です。

### STEP 02 p.12

#### 記録・蓄積・共有

把握した本人の声は、暮らしやすい地域づくりのため原動力。「情報源」として記録・蓄積して、多様な立場の人と共有すること。

本人の声、聴いた人が聞きっぱなしになっていませんか？

#### POINT

▶ いつ・誰が・どんな場面で・どんなことを話したか、本人の「ありのままの声」を継続的に記録・蓄積しましょう。

#### POINT

▶ 自治体の担当者や認知症地域支援推進員に留まらず、庁内外で既存の枠組みも活用して声を共有しましょう。周囲からみた困りごとの話題は、必ず本人に確認を。

例：地域ケア会議、認知症地域支援推進員や生活支援コーディネーター、地域包括支援センター等の連絡会議、認知症施策や地域包括ケア・地域共生等を推進する庁内連携の会議、高齢者見守りに関する協定等

### STEP 03 p.14

#### 地域づくりのアクション・市町村施策への反映

本人の声をきっかけに、少人数でもまず集まって一緒にアイデアを考え、小さなアクションを。トライ&エラーの繰り返し仲間づくりと地域づくりに。

気になっている声や場面はありますか？

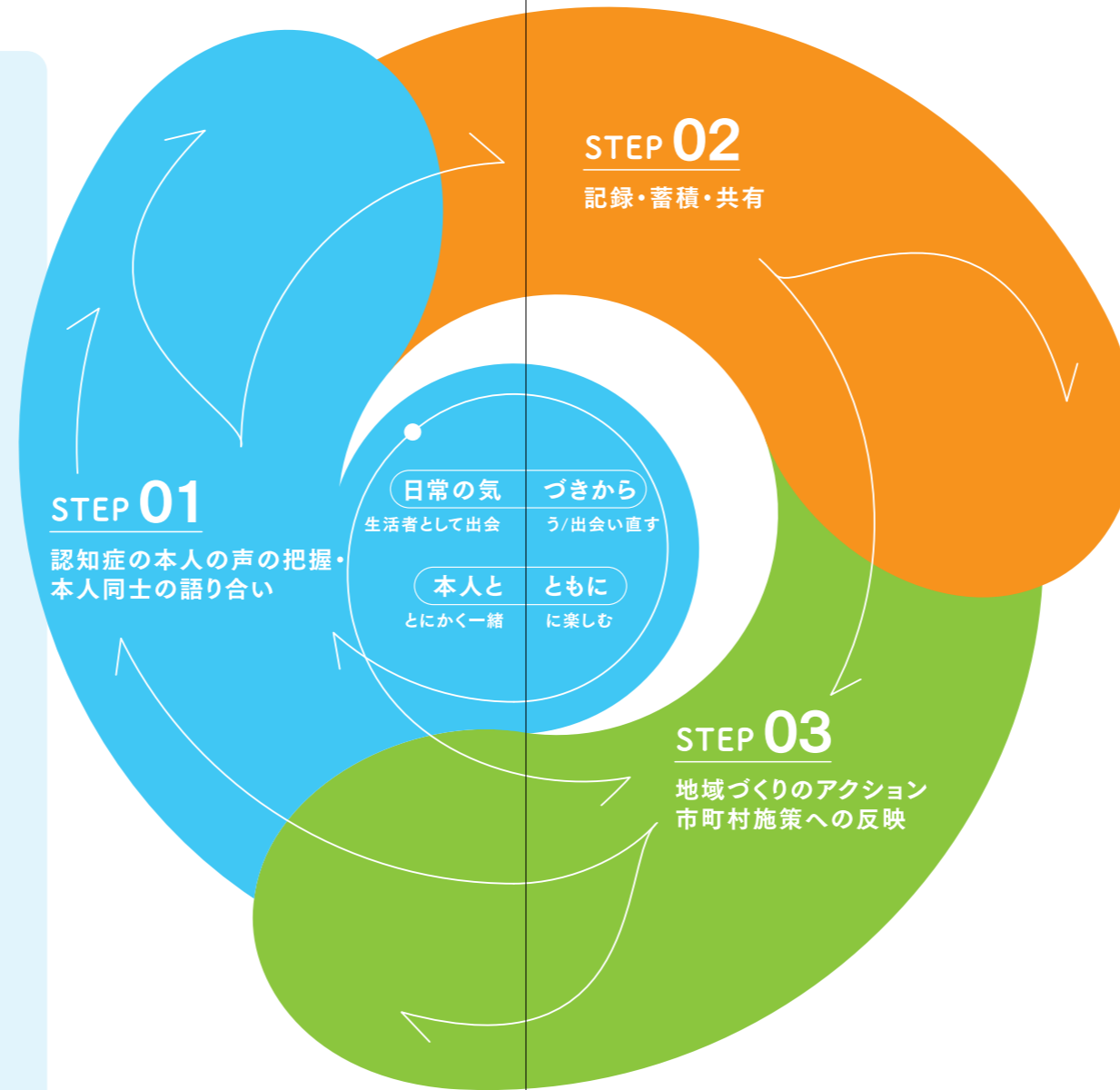
#### POINT

▶ 本人の声はよりよい暮らしのヒント。いろいろな人に声をかけ、1人の本人の「あったらいいな」を本人とともにカタチにしていくことが、人々の意識や行動に変化をもたらし、暮らしやすい地域づくりにつながります。

年々増える認知症関連の事業、手一杯になっていませんか？

#### POINT

▶ 認知症関連の事業全体を棚卸して、地元の本人の声に照らして目的を確認すること、本人が「暮らす」という視点でさまざまな領域の事業や取り組みを見つめ直すことで、より効果的な施策の推進がはかれるかもしれません。



# 全国自治体調査からみた 現在の取組み状況

2022年12月に市区町村の認知症施策担当者を対象に実施した「認知症のあるご本人の声の施策への反映に関する全国自治体アンケート調査(以下、全国自治体調査)」から、3つのステップに関連する取組みの現状を紐解きます。

## STEP 01 認知症の本人の声を把握・本人同士の語り合い

認知症施策担当者(複数の場合は担当者全体)は、自治体や直営の地域包括支援センターの窓口や電話、イベントや相談会、ケアマネジメント等の業務に加え、認知症カフェや通いの場・サロン、医療機関や介護保険サービス事業所に出かけて、認知症の本人の経験や声を直接聞いています(図1・p.16-17に関連コラム)。

担当者が本人が活動する場や出かけていくところに足を運んでともに過ごす頻度をみると、全体では月数回以上が約半数。ただし、人口規模にかかわらず「ほぼない・全くない」も約1割となっています(図3)。

本人が主となるグループの活動や本人同士が主となって語りあう場、買い物や趣味等、日常生活のなかで本人のつぶやきを聞いている割合は約1割に留まります(図1)。そもそも、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合う機会(本人ミーティング等)がある自治体は約2割。人口規模別に特徴がみられます(図2)。

図1、図2、図3(n=999/単位%)

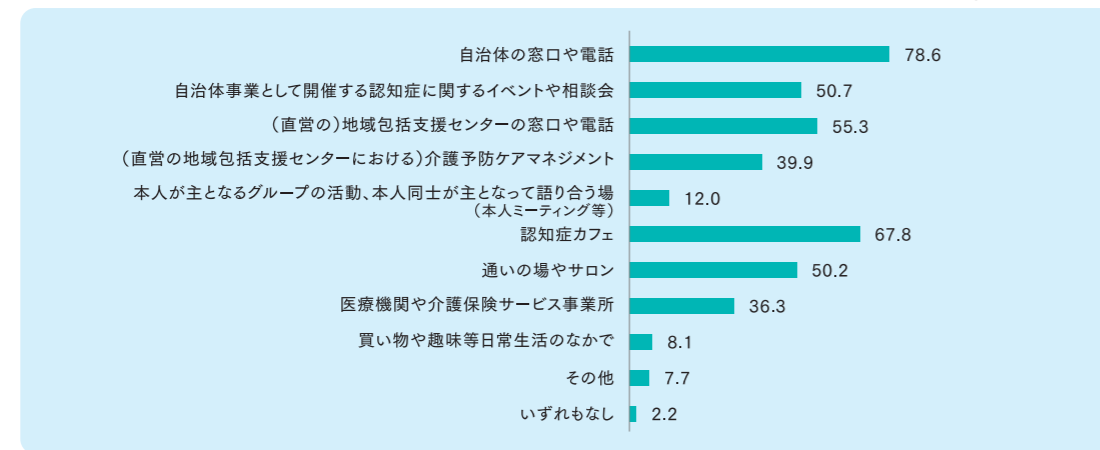
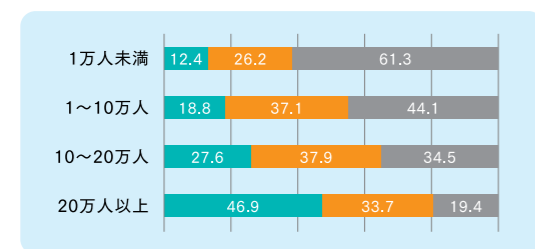
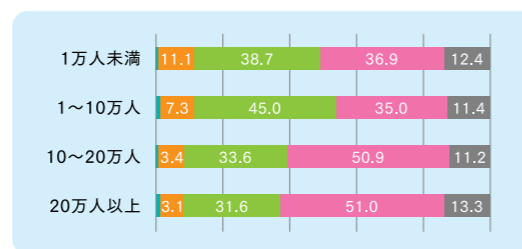


図1 認知症施策担当者が本人の声を直接聞く機会(複数回答)



■ 話し合う機会がある  
■ 話し合う機会をつくることを目指して準備・検討中  
■ わからない、現時点で機会をつくる予定ない

図2 [人口規模別] 本人が集まり話し合う機会



■ ほぼ毎日  
■ 月に数回  
■ 年に数回  
■ ほぼない・全くない

図3 [人口規模別] 認知症施策担当者が本人が活動する場等に足を運んでともに過ごす頻度 ※担当者が複数の場合は全員分を合算

## STEP 02 記録・蓄積・共有

把握した本人の声は、約8割の自治体で担当者がなんらか記録しています。他方さまざまな場で拾った声を組織として集約・蓄積しているところはごく少数です(5.5%)。

本人の経験や声について認知症施策担当者が日常的に共有・情報交換を行うのは、地域包括支援センター職員、認知症地域支援推進員に加え、家族や介護者・そのグループ、介護保険サービス事業所の職員、市区町村の医療・介護・福祉部局内が多く、本人あるいは本人が主となるグループをあげる自治体も4分の1程度にのびりました(図4)。

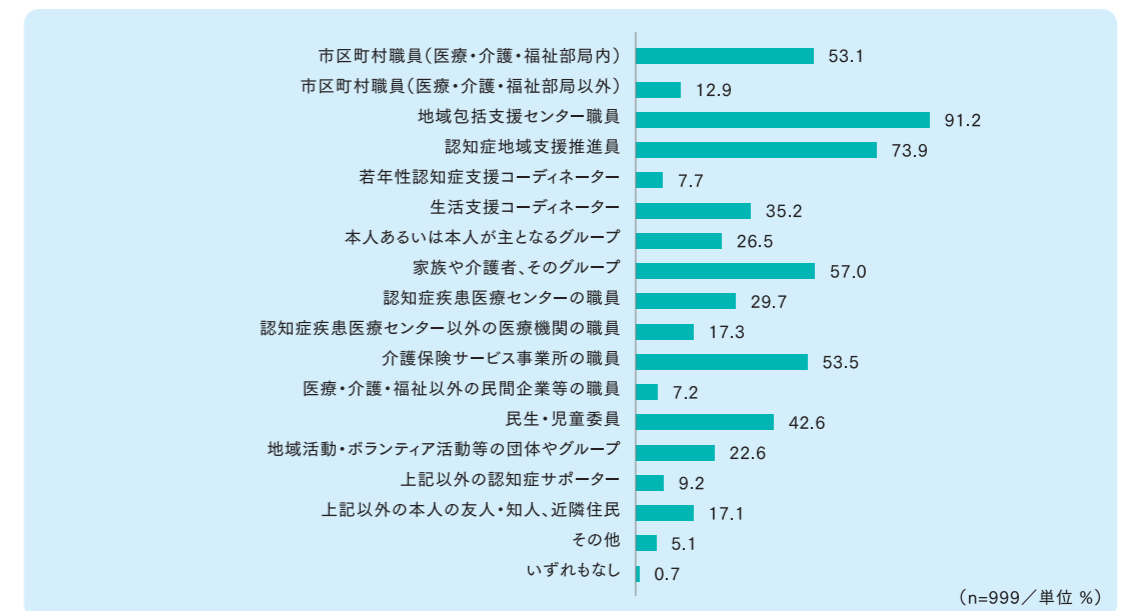


図4 本人の声について認知症施策担当者が日常的に共有・情報交換を行う方々(複数回答)

## STEP 03 地域づくりのアクション・市町村施策への反映

把握した本人の経験や声に基づき、なんらかの対応や施策に反映する検討を行う場としては、地域ケア会議、部局内の会議のほか、地域包括支援センターや認知症地域支援推進員の連絡会等が活用されています。なお、庁外を含む認知症施策に関する会議をあげたところも2割程度となりました(図5)。

過去3年以内に、本人の経験や声をきっかけとして、または本人が参加しながら取組みを始めた見直ししたりしたことをみると、「いずれもあてはまらない」が約6割にのびたものの、認知症関連の施策・事業(28.8%)、医療・介護福祉部局における行政サービス(例:窓口対応やパンフレット)(14.7%)の見直し・充実をすすめている自治体もみられました。(図6・p.18-19に関連コラム)

図5、図6(n=999/単位%)

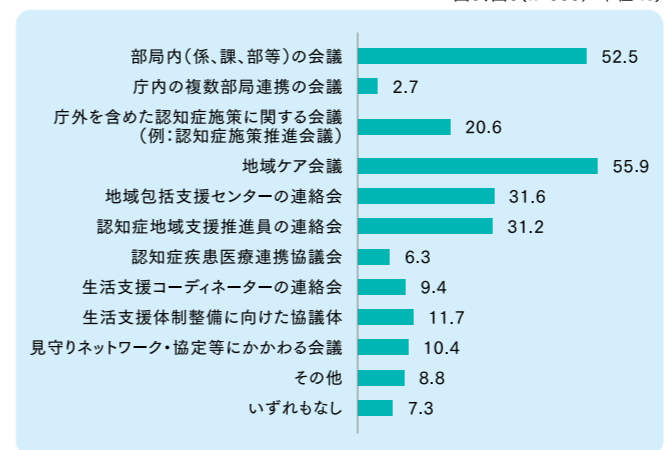


図5 把握した本人の声に基づき対応・検討を行う場(複数回答)

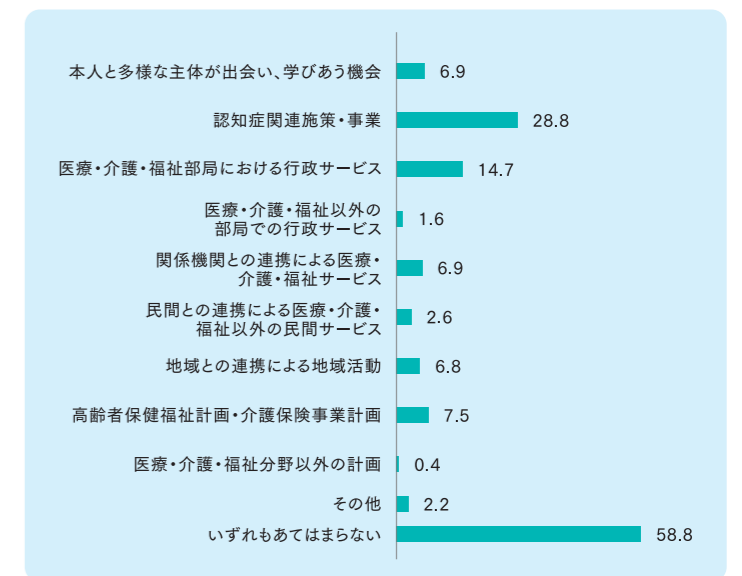


図6 過去3年以内に本人の声をきっかけとして/本人が参加しながら始めた/見直した事(複数回答)

# STEP 01

## 認知症の本人の声の把握・ 本人同士の語りあい

自治体の担当者から、「認知症施策推進大綱に『本人の声から』とあり、大切なのはわかっているけれど、うちの自治体には声を出してくれる認知症の本人がいない」という話を聞くことは少なくありません。新オレンジプランから大綱へと議論や取組みが進むなか、本人の声が重要であるという認識が広がってきました。

### 本人の声とは

ここで改めて「本人の声とはなにか」に立ち返る必要があるのではないのでしょうか。日本認知症本人ワーキンググループ\*（2014年設立、2017年一般社団法人化）の他、各地で本人の発信がさかんになり、その“声”は社会を動かしていく原動力となっています。一方、いつの間にか私たちは「認知症のある方としてはつき

り主張する本人」という像をつくりあげ、そうした“本人像”にあてはまる人を探してしまっていたのかもしれない。どの自治体にも必ず認知症の本人が、それぞれ想いをもって暮らしているはず。\*\*なかには言葉を発することが難しい人もいます。しかし、そうした小さな声、声なき声も含めて“声”なのです。

\*一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ-JDWG <http://www.jdwg.org/>  
\*\*地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター(2018)『本人にとってのよりよい暮らしガイド』  
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/honningaide.pdf>

### 本人の声（経験や想い、希望）を聴くさまざまな場ときっかけ

本人が安心して話ができる環境が地域にないなら、本人ミーティングやピアサポート、認知症カフェ、ミーティングセンター（認知症の人と家族の一体的支援プログラム）といった場づくりから始めてみてはどうでしょうか。新しく立ち上げなくても、地域に今ある場の目的や運営を関係者とともに見直してみることも有効です。会議の場等で本人に参加して語ってもらう・発言してもらう機会をつくることも重要ですが、自治体の担当者や認知症

地域支援推進員が、本人の暮らしの場・活動する場や出かけていくところに足を運び、いっしょに過ごすなかで、ポロっと出てくるつぶやきも“声”となっていきます。本人ミーティングやピアサポート、認知症カフェ等でしか本人の声は聴けないのかというと、そうではありません。医療機関や介護事業所、地域包括支援センターや行政の窓口はもちろん、通いの場やサロン、町かどで、認知症の本人は、日々小さなつぶやきを発しているはず。



### 本人の声を奪っているものはなにか

本人の声は、認知機能の障害が原因で聞こえてこないのでしょうか？  
認知機能障害は人それぞれで、失語等のように言葉に直接かかわる機能障害のある人は、むしろ少数派です。声が聞こえない社会的背景にも着目してみましょう。この社会には未だ「認知症になったら終わり」という思い込みがあります。認知症と診断を受けた人は「自分にはもう何もできない」と自ら口を閉ざしてしまっているかもしれません。

あるいは、周囲から「認知症だから」と、とりあってもらえていないのかもしれません。そのような抑圧的な状況にある人に「本人として声をあげましょう」「地域や社会について意見を」と迫ることになっていないでしょうか。地域や本人・家族の中にもある偏見（認知症観）を変えていくには時間がかかります。「わたしたちのまちは、認知症の本人が声を出せる環境にあるだろうか」という本質的な問いとともに、地域課題を再検討してみましょう。ピアサポートや本人ミーティングに立ち会った人は、そこに参加する本人たちが次々

に語り始める、という光景を目の当たりにして驚いたという経験があるかもしれません。「同じ立場だからこそ安心して語り合うことができる」というのは、なにも認知症に限ったことではなく、誰にでも共通することです。認知症に対するスティグマを乗り越え、人と人が出会い直し、水平な関係性を築いていくことで、“声”は自然と聴こえるようになっていくのではないのでしょうか。



参考 本人の声を聴くさまざまな機会 地方独立行政法人 東京都健康長寿センター(2018)『本人の声を起点とした認知症地域支援体制づくりガイド(都道府県・市町村向け)』(p.4)  
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/sityousongaido\\_1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/sityousongaido_1.pdf)

本人ミーティング 一般財団法人長寿社会開発センター(2017)『本人ミーティング開催ガイドブック』  
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/honninmeeting1\\_1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/honninmeeting1_1.pdf)

認知症カフェ 厚生労働省：認知症施策関連ガイドライン(手引き等)、取組事例(認知症カフェ・認とも)  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000167800.html>

認知症の人と家族の一体的支援プログラム 厚生労働省：認知症施策関連ガイドライン(手引き等)、取組事例(認知症の人と家族の一体的支援)  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170700.html>

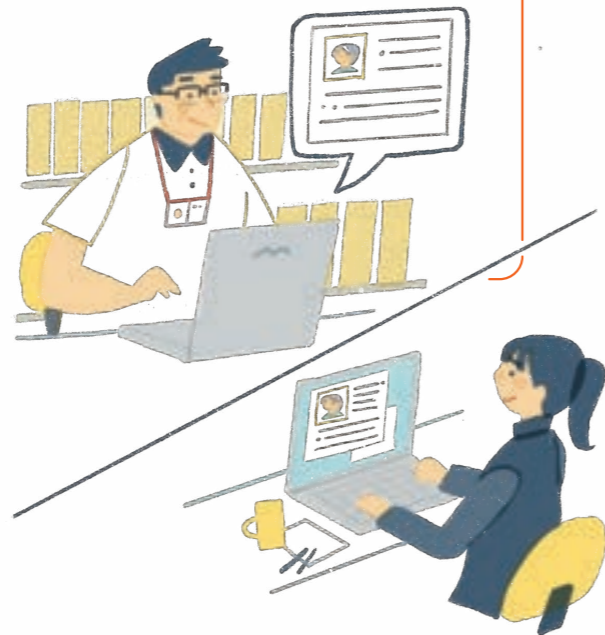
## 記録・蓄積・共有

把握した本人の声・つぶやき、エピソードは、  
認知症関連の施策や暮らしやすい地域づくりを  
推進するための大きな原動力となります。  
聞きっぱなしにせず、「情報源」として記録・蓄積すること、  
多様な立場の人と共有することがとても大切です。

### 本人の声やエピソードの記録・蓄積

認知症の本人の声をどこで聴いているのか、  
地域を見渡してみましょう。認知症の本人たち  
が語りあう機会、認知症に関連する事業のみ  
ならず、介護予防・健康づくりの事業等も含め  
て地域住民が集う場、医療機関や介護事業  
所、地域包括支援センターや行政の窓口、そ  
して本人の自宅を含む暮らしの場・町かどな  
ど、実はさまざまな機会が本人と出会い、本人  
の声を聴いている場面があるのではないで  
しょうか(step1)。

その「実は聴いている声」を聴いた人だけに  
留めず、「ありのままの声」を継続的に記録・蓄  
積していくことで、地域の仲間と本人の声を共  
有することができます。



### 本人の何気ないひとことシート

例えば、和歌山県御坊市では、地域包括支援  
センターの職員全員が書き込んだり閲覧がで  
きる「本人の何気ないひとことシート」という  
ファイルを作成して、いつ、誰(本人)が、どのよ  
うな場面で、どのようなことを話したかを、本  
人の声を聴いた職員が記録しています。すぐ  
にその声が活かされなくても、聴いた職員だ  
けではなく、他の職員と本人の経験や想い、  
希望を共有でき、またどこかでその声が活か

されることもあるかもしれないという思いで記  
録を続けています。  
実際にその声が活かされた事例として、スー  
パー銭湯で「シャンプーとボディソープのちが  
いが分からない。頭と体と書いてくれたらわか  
りやすいのに」と認知症の本人がつぶやいた  
記録が残されており、それを見た他の職員が  
スーパー銭湯へ伝え、改善に取り組んでくれ  
たということがあります。

本人の何気ないひとこと

だれが?	いつ?	どんな場面?	どんな言葉?	考察
		アクション ミーティング	病院へ行って次に行く場所がわからなくなったから案内の人に聞く。〇番へ行ってと言われる〇番がわからん。	これって、自分たちも総合病院行くと不安だよな?
		デイサービス	餅まきの餅も自分らでつかう。でも餅と白はんどのいから機械でええやろ。	餅と白の方がイベント感出るけど、支援者がよかれと思って本人を苦しめている?
		自宅	スーパーで混んでるのにおばちゃんら小銭で払いよるし、時間かかって腹立つんよ。オレも小銭で払ってたら後ろの人に同じように思われるやろ?だからお札で払うんよ。	小銭を出さないから計算ができない、とは限らない。
		自宅(続き)	(スーパーでゆっくり支払いできるように配慮されたらどう?との質問に)そんなことされたら恥ずかしいでたらまらんわ。そんなスーパーにもう行かれへん。	本人の自尊心を傷つける対応になっているかもしれない。

### 本人の声を関係者と共有

自治体職員や、行政に配属されている認知症  
地域支援推進員のなかには、直接本人の声を  
聴く機会が少ない人もいるかもしれません。  
認知症施策や地域包括ケア・地域共生等の  
推進に向けた庁内連携の会議、認知症初期  
集中支援チーム、地域ケア会議、認知症地域  
支援推進員や生活支援コーディネーター、地  
域包括支援センター等の連絡会議、高齢者  
見守りに関する協定等、新たな体制づくりを  
しなくても、さまざまな既存の枠組みを活用して  
担当部署や認知症に関連する関係者のみならず、  
庁内外、多職種・多業種、地域住民のなか  
で本人の声を共有することができます。

もし、周囲からみた困りごととして話題があ  
がった場合には、必ず本人に話を聞くことが  
重要です。  
そして、共有された声からアクションへの話し  
合いにつなげていきましょう(step3)。





## 地域づくりのアクション・市町村施策への反映

「あったらいいな」をカタチに

「本人の声」の中に、本人にとってのよりよい暮らしのヒントがたくさんあります。

集めて、眺めておしまいしないで、まずはその本人のために、本人とともに「あったらいいな」をカタチにしていきましょう！  
本人の経験や声をきっかけとして小さなアクションを始めることが、誰もが暮らしやすい地域づくりにつながっていきます。

### 認知症施策や関連する施策の見直しやブラッシュアップ

認知症関連の事業が年々増えていくなか、必ずしもそれに合わせて新しいことを始めるのではなく、地元の1人ひとりの本人の声に照らして、いま一度、誰のため、なんのための事業なのか、「目的」を確認することから始めてみましょう。  
関連する事業や取り組み等の全体を棚卸しして、自分のまちは何に注力して進めていけばよいかを明確にすること(焦点化)、そして、進

めながら目的を見失っていないか、ときどき振り返ってみることが大切です。  
また、これまでの認知症関連施策の枠内で留まらず、本人が「暮らす」という視点に立って地域にすでにある医療介護福祉、そして生活にかかわるさまざまな領域の事業や取り組み、自分のまちに固有の資源を見つめ直していきましょう。相互に活かしあえるものが、きっと見つかるはずです。

### 仲間を増やしていこう!

本人の経験や声から、もっと暮らしやすくなるための取組みを進めるにあたっては、担当部署や認知症に関連する関係者はもちろん、庁内の関係部署、地域の多様な立場・職種の人たちに声をかけ、アイデアを出し合い、一緒にアクションを生み出していくことが、仲間を増やすことにつながります。

すぐにはつながらなくても、思わぬ機会や場面でつながるきっかけになるでしょう。



### まずはやってみよう! 続けていこう!

1人の本人の「あったらいいな」をカタチにいくために、少人数でもまずは集まって一緒にアイデアを考えていきましょう。

「うまくいくのか」と不安はつきものですが、とにかく始めること、楽しみながらトライ&エラーを繰り返すことが大切です。

また、やりっぱなしにせず、話し合いの場や取組んだこと、気づきや(小さな)成果を報告して学び合う機会を定期的・継続的に作ると、見えにくい活動や成果が共有され、刺激しあって、活動を続けていくモチベーションにもなります。



参考 一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)(2019)  
『私たちのまちづくりアクションガイドー認知症とともに生きる私たちの声と力を活かそうー』  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001056661.pdf>

地方独立行政法人 東京都健康長寿センター(2018)  
『本人の声を起点とした認知症地域支援体制づくりガイド(都道府県・市町村向け)』(p.19)  
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/sityousongaido\\_1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/sityousongaido_1.pdf)

# 聞こえやすい声と聞き逃しやすい声

本人の声を聞く機会のパターンと聴いている声

全国自治体調査から

市区町村の認知症施策担当者の皆さんは、ふだんどんな場で認知症の本人と出会い、どんな声を聴いているのでしょうか。まず、担当者が直接本人の声を聞く機会はさまざま(p.08)、自治体によってその場の組み合わせに特徴があります。あなたの自治体は4つのうちのどのパターンに近いですか？

パターン	認知症施策担当者が本人の声を直接聞く機会の特徴	割合
自治体窓口	主に自治体の窓口・電話	24.3%
自治体事業と集いの場	自治体の窓口・電話やイベント・相談会と認知症カフェ、通いの場やサロンの組み合わせ	27.7%
直営包括の業務中心	直営の地域包括支援センターの窓口・電話と介護予防ケアマネジメントを中心に、自治体の窓口・電話と認知症カフェを組み合わせ	26.2%
幅広い場	自治体の窓口・電話やイベント・相談会、直営の地域包括支援センターの窓口・電話と介護予防ケアマネジメント、認知症カフェ、通いの場やサロン、医療・介護事業所	21.7%

次に、本人の声を聞く機会のパターンによって、聴いている声の内容にどんな違いがあるのかをみてみましょう(図7)。全国自治体調査では、認知症施策担当者が過去1年間に本人から直接聞いた声の内容について、11の生活場面で分けて尋ねています。

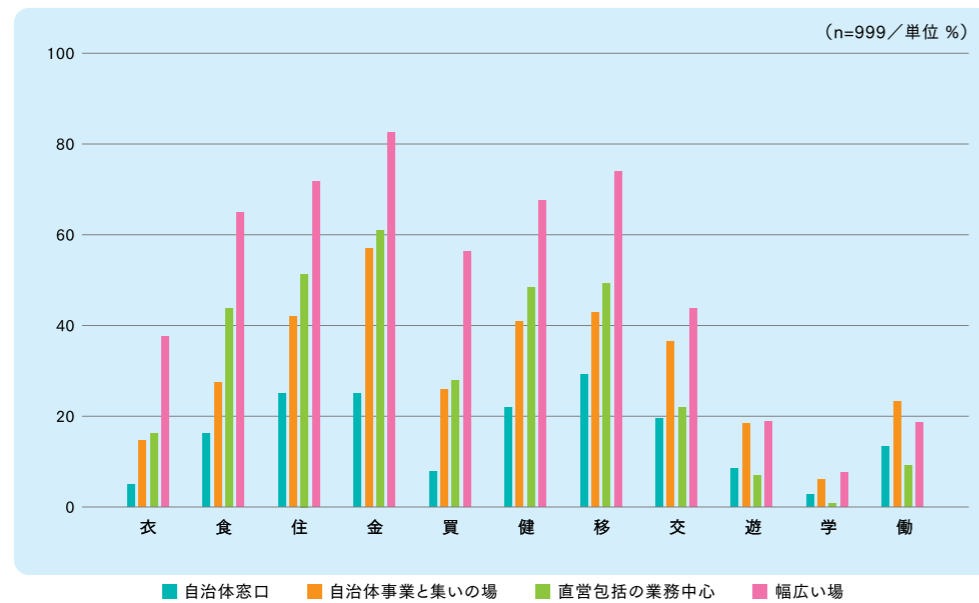


図7 [本人の声を聞く機会のパターン別] 認知症施策担当者が過去1年間に本人から直接聞いた声の内容

全体の傾向から、日々の暮らしの基礎になること(食・住・金・移)と健康に関すること(健)は、聞こえてきやすく、社会参加や余暇等に関すること(遊・学・働)は、意識して耳を傾けないと聞こえてこないことがうかがえます。

パターン別にみると、「自治体窓口」だけでは、聞こえてくる本人の声は11の場面いずれもとても少なく(2.4%~29.9%)、逆に、地域に出かけていくことを含めて「幅広い場」でアンテナを張ると、どの場面に関する声も聞こえやすくなります(7.2%~81.4%)。また、「自治体事業と集いの場」パターンに比べて、「直営包括の業務中心」パターンでは、日々の暮らしの基礎になること(食・住・金・移)と健康に関すること(健)が、やや多く聞こえるようです。他方、「直営包括の業務中心」パターンは、社会参加や余暇等に関すること(遊・学・働)が聞こえにくいことが見てとれます。

日常の業務に追われて、本人の声を聞く機会が、「いつものパターン」に陥っていませんか？  
本人の声を聞いている機会と聞こえている声を見つめ直し、いつもとちょっと異なる機会を探してみてくださいか。  
本人の暮らしの場、買い物や趣味・交流、医療機関・介護事業所など本人が出かけていく場に足を運んでみると、窓口で見るのとは違う本人の姿、ふだん耳にしていなくてもキャッチできていなかった本人の楽しみや喜び、困りごとに触れることになるはずです。

その経験は、認知症施策担当者の皆さんが、本人とともに暮らしやすい地域づくりを推進する力になるでしょう。

衣	服を選び、着替え、身だしなみを整えること
食	食事を準備して、食べて、後片付けすること
住	洗濯や掃除、ゴミ捨て、日課などの家庭生活のこと
金	税金や保険料の支払い、財産や家計の管理、入出金など、お金の管理のこと
買	お店で欲しいものを選び、会計をして、持ち帰ること
健	医療や介護のサービスを利用することや、服薬や運動、睡眠などの健康管理
移	屋外を安全に歩行すること、公共交通機関を利用すること、運転免許の返納など
交	家族や友人と会ったり、認知症のある人と出会ったり、社会で人と交流すること
遊	スポーツや趣味、創作活動、旅行などを楽しむこと
学	図書館を利用したり、講演会や勉強会に参加したりして学ぶこと
働	仕事をしたり、続けるための支援を得たり、辞めたりすること

## 本人が話し合う場づくり・担当者が本人とともに過ごすことが施策への反映の近道

全国自治体調査から

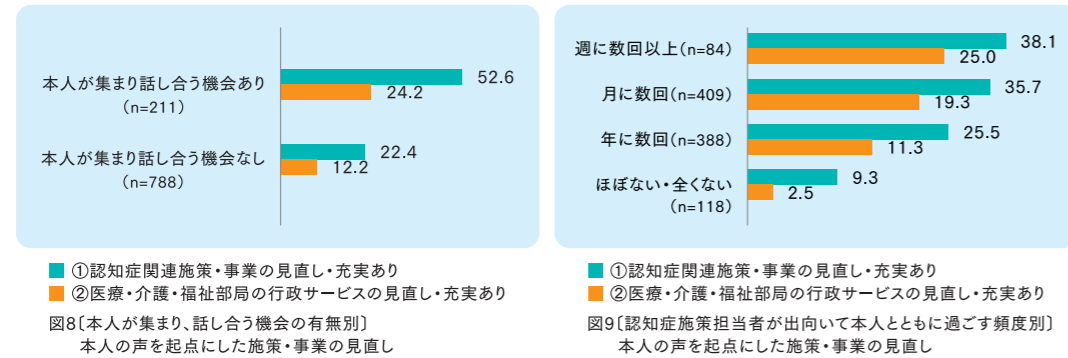
認知症施策推進大綱(令和元年6月)に「認知症の人本人が、自身の希望や必要としていること等を本人同士で語り合う『本人ミーティング』の取組を一層普及する。市町村はこうした場等を通じて本人の意見を把握し、認知症の人本人の視点を認知症施策の企画・立案や評価に反映するよう努める。」とされ、自治体においても本人の視点が重要であるという認識は浸透してきています。しかし、全国自治体調査からは、認知症の本人の視点の施策への反映は、未だ手探りであることが見てとれました。

そんななか、過去3年以内に、本人の経験や声をきっかけとして、または本人が参加しながら始めたり見直したりしたこととして、比較的多くの市区町村があげたのが、「①認知症関連施策・事業の見直し・充実(28.8%)」「②医療・介護・福祉部局における行政サービスの見直し・充実(14.7%)」でした(p.09)。

そこで、①②の取組を行っている自治体にはどんな特徴があるかを検討してみたところ、「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合う機会(本人ミーティング等)の有無」、「認知症施策担当者が、本人が活動する場や出かけていくところ(買い物や趣味、デイサービス、通いの場やサロン、語りあいの場、認知症カフェ等)に足を運んでともに過ごす機会の頻度」が鍵になることがわかりました。

まず、本人が集まり、話し合う機会の有無別にみると、機会ありの自治体で、機会なしと比べて本人の声を起点に／本人とともに①②に取り組んだ割合が大幅に高くなっています。次に、認知症施策担当者が地域に出向いて本人とともに過ごす機会の頻度(担当者が複数の場合は全員分を合算)別にみると、①②ともに担当者が足を運ぶ頻度が高い自治体ほど、本人の声を起点に／本人とともに取り組んだ割合が高い傾向が見られ、①については、その頻度が年に数回に満たない自治体では取り組んだ割合がぐっと低くなっています。

図8、図9(n=999/単位%)



認知症の本人の意見を把握して、施策を見直したい・充実させたい、さまざまな事業が本人(住民)の暮らしやすさにつながるようにしたいと思ったら、本人が集まって安心して語りあえる環境があるか、関係者とともに地域を見渡すことから始めてみてはいかがでしょうか。そして、認知症施策担当者が少なくとも月に数回は本人の暮らしの場・活動の場に足を運んで認知症のある方とともに過ごす機会を確保すること。

1人ひとりの声のうしろに、地域のさまざまな課題と可能性が浮かび上がるはずです。

## 本人が話し合う場づくり・担当者が本人とともに過ごすことが施策への反映の近道

全国自治体調査から

実際に、本人の声を起点に／本人とともに施策・事業の見直しや充実に取組むと、何が変わっていくのでしょうか。ここでも、過去3年以内に、本人の経験や声をきっかけとして、または本人が参加しながら始めたり見直したりしたこととして、比較的多くの自治体があげた(p.09)「①認知症関連施策・事業の見直し・充実」「②医療・介護・福祉部局における行政サービスの見直し・充実」を取り上げて、認知症の本人の声からこのような取組を行うことでもたらされる変化を確認してみます。全国自治体調査では、認知症施策担当者の立場からみた、本人の声を把握・検討・反映を通じた日常生活や業務のなかでの変化を、認知症のある方／認知症のある方の家族／(それ以外の)地域住民／支援関係者(医療・介護・福祉関係者)／医療・介護・福祉以外の生活関連機関や民間企業／自治体職員それぞれのそれぞれについて答えて頂きました。

そこで、①②の取組の実施状況別に、それぞれの対象者について「本人の声を把握・検討・反映を通じた、日常生活・業務のなかでの行動の変化があった」と回答した自治体の割合をみてみました(図10)。

COLUMN  
05

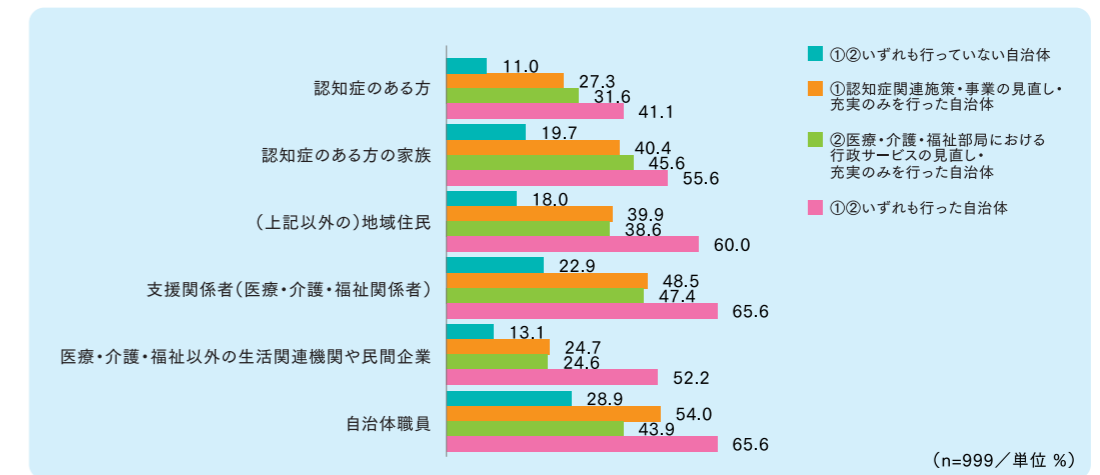


図10 [①②取組み状況別] 本人の声を把握・検討・反映を通じた、日常生活・業務のなかでの行動の変化  
※選択肢は「かなり変化があった」「やや変化があった」「あまり変化がなかった」「変化がなかった」「分からない」の5つで、このうち「かなり変化があった」「やや変化があった」と回答した自治体の割合を算出

例えば、認知症のある方の日常生活の中での変化は、①②の取組を行っていない自治体では11.0%でしか起きていません。一方、本人の経験や声をきっかけとして、または本人が参加しながら①②の取組を行っている、約4倍の41.1%の自治体において行動の変化があったことが分かります。これらの取組に本人が参加するようになったことも大切な行動の変化です。本人だけでなく、そのご家族、地域住民、さらには支援関係者や他業種の機関・企業、自治体職員においても同様の変化があらわれています。

本人の声から、本人とともに施策・事業・行政サービスの見直し・充実を進めていくことは、きっと地域全体が変わっていくことにつながります。

# 4 各地の取組み事例

本事業のパイロット調査に参加した地域で、自治体職員や地域包括支援センター、認知症地域支援推進員や地域のさまざまな関係者が、認知症のある方とともに取り組んできた試みについて、その展開と、気づきや発見をご紹介します。

## 秋田県・羽後町

**免許返納に係る認知症カフェでの本人の声と広く住民の声に基づく話し合いを重ね、町民である行政職員が自分ごととして立ち上がる**

人口 13,963人 高齢者数 5,579人 高齢化率 40.0%

●メンバーの属性  
地域包括支援センター(直営)

case no. 01—p.22

## 東京都・武蔵野市

**本人ミーティングをまず始めようと有志と一緒に見学に行き、意義を体感しながら準備を進める**

人口 148,025人 高齢者数 32,994人 高齢化率 22.3%

●メンバーの属性  
高齢者支援課

case no. 02—p.23

## 東京都・練馬区

**本人ミーティングに取り組んで5年。地域住民(ボランティア)とともに、誰もが暮らしやすい地域づくりへと活動を重ねる**

人口 738,358人 高齢者数 162,074人 高齢化率 22.0%

●メンバーの属性  
区内全25か所のうち9か所の地域包括支援センター(同一法人による運営)の認知症地域支援推進員

case no. 03—p.24

## 静岡県・富士宮市

**口頭のみで共有してきた「本人の声」を、それではもったいないと「見える化」。部署や部門を超えた環境整備へ**

人口 130,153人 高齢者数 39,046人 高齢化率 30.0%

●メンバーの属性  
福祉企画課の認知症地域支援推進員

case no. 04—p.26

## 岐阜県・中津川市

**包括・在介職員が日頃関わる本人と家族の声を改めて聴きに訪問。関係者に共有・啓発資料の作成等により仲間を増やすために動き出す**

人口 76,348人 高齢者数 25,227人 高齢化率 33.0%

●メンバーの属性  
高齢支援課、地域包括支援センター(直営、委託)

case no. 05—p.28

## 岐阜県・各務原市

**日常業務を「声」を聴く機会ととらえなおし、介護予防事業の場でも本人の声や可能性を言葉だけでなく写真や動画で記録・蓄積を開始**

人口 146,136人 高齢者数 41,825人 高齢化率 28.6%

●メンバーの属性  
高齢福祉課、地域包括支援センター(委託)の認知症地域支援推進員

case no. 06—p.29

## 愛知県・名古屋市北区

**「本人のつどい」でのつぶやきを「アイデアミーティング」で多様な人と共有。ともに楽しみ学ぶ機会としてフィールドワークを実践**

人口 162,669人 高齢者数 46,811人 高齢化率 28.8%

●メンバーの属性  
福祉課、保健センター、地域包括支援センター(委託)の認知症地域支援推進員

case no. 07—p.30

## 愛知県・岡崎市

**地域で生まれた本人の集いはおしゃべり中心からやりたいことを実践する場へ。行政は周知等の後方支援に加え一緒に参加して活動**

人口 385,355人 高齢者数 92,281人 高齢化率 23.9%

●メンバーの属性  
長寿課、介護事業者で「本人ミーティングin岡崎」運営者

case no. 08—p.31

## 鳥取県・鳥取市

**デイサービスや地域の行事等に足を運び、本人ミーティングや認知症カフェに来られない人の声を聴き、具体的な希望からアクションへ**

人口 184,557人 高齢者数 55,334人 高齢化率 30.0%

●メンバーの属性  
地域包括支援センター(委託)の認知症地域支援推進員

case no. 09—p.32

## 和歌山県・御坊市

**本人の希望を家族も目に見えるケアプランの目標に。事業所内、関係者の会議や地域のサロンでも共有して本人の声からつながり豊かに**

人口 22,386人 高齢者数 7,270人 高齢化率 32.5%

●メンバーの属性  
介護福祉課の認知症地域支援推進員、在宅介護支援センター

case no. 10—p.34

## 点から面へ

- **地域包括支援センターから** (京都府京都市・岩倉地域包括支援センター) p.35  
お困りごとの相談を契機に交通セクターとの対話と協働を重ね、安心して外出できる社会を目指して楽しくアクションの輪を広げる
- **通所介護事業所から** (東京都八王子市・DAYS BLG! はちおうじ) p.36  
介護事業所がハブとなり、本人が地域・社会とつながり、仲間とともに想いをカタチにしていく活動を通じて、まちが変わっていく
- **市民団体から** (兵庫県たつの市・播磨オレンジパートナー/認知症フレンドシップクラブ西播磨事務局) p.37  
何気ないおしゃべりから、出かけられ続けるまちづくりに向けて店舗や観光関係者、行政に働きかけ、当事者とともに実現に取り組む

パイロット調査とは 認知症の本人の声を市町村施策に反映する取り組みを実践している・もしくはこれから取り組んでいきたいと考える全国各地の関係者で、情報交換・交流をはかりながら、取り組みの発展・継続や新たな試みを行い、その経験を共有・整理する調査を指します。

メンバーとは 本パイロット調査の過程で行われた情報交換・交流のワークショップに参加した人を指します。

\*人口・高齢者数・高齢化率は全て令和4年1月1日現在/関係者の所属肩書は全て令和4年度末時点

## 秋田県・羽後町

免許返納に係る認知症カフェでの本人の声と広く住民の声に基づく話し合いを重ね、  
町民である行政職員が自分ごととして立ち上がる



伊藤和恵さん  
(羽後町 健康福祉課)



沼沢 満さん  
(羽後町 地域包括支援センター、  
主任介護支援専門員)

### 関係者からのコメント

今、自分の住む町が、年をとって過す町。  
自分にとって過ごしやすい町づくり、仕組み  
づくりができる立場に、「自分がある」。

### 背景

キャラバンメイトや認知症サポーター養成講座を受講した住民が中心となり、認知症になっても自然に助け合いが生まれる認知症カフェを展開してきた。近年では運転免許返納が課題となり、自動車学校でも認知症カフェ＆運転講習が行われるようになっていた。

また、令和元年度からは「地域の助け合い活動」強化に向けて、生活支援コーディネーターや行政職員を中心に勉強会やワークショップ等を実施してきており、ここでも運転免許返納に伴う生活の不便が多くあげられていた。

### 取組みの経緯

町民である自らが動くことが打開策になるのではないかと考えた行政の担当職員と生活支援コーディネーターで、高齢者の移動・外出・買い物支援を行う「うごおたすけ隊」を結成。生活支援コーディネーターが所属する社会福祉協議会の車両を借用し、高齢者の送迎を有償ボランティアとして実施する取組みを開始した。この取組みを利用した元小学校長のAさんは、近頃、認知症の診断を受けて運転免許証を返納。

行きつけのスーパーにも行けなくなっていたが、「うごおたすけ隊」とともに馴染みの場所に行けるようになった。店内では、教えずから「〇〇先生」と声をかけられ「自分を取り戻す」ような場面が見られた。うごおたすけ隊メンバーは、地域における人と人のつながりが本人の力を引き出す様子を目の当たりにし、活動の意義を改めて認識。今後は更に生活支援事業（安否確認・家事手伝い・庭の管理・話し相手など）にも発展していきたいと考えている。

### ふりかえり・今後に向けて

認知症カフェに参加する認知症の人の声と地域の声から有償移送サービスが生まれたことは、大切な成果。しかし、認知症の人のなかでカフェに通っている人は一握りであり、地域にはまだまだ生活支援のニーズや願いが埋もれており、その声を地域に展開することが町民のよりよい生活につながると感じている。今後は、「やりとり手帳」(p.39)を活用して、日常業務の個別支援の場面から、地域づくりの展開できるようチャレンジしていきたい。



うごおたすけ隊と買い物する様子



買い物の話から生活の話を開く



うごおたすけ隊の会員証

※本文中のハイライト表示

ブルー(STEP1: 認知症の本人の声の把握・本人同士の語り合い)、オレンジ(STEP2: 記録・蓄積・共有)、グリーン(STEP3: 地域づくりのアクション・市町村施策への反映)

## 東京都・武蔵野市

本人ミーティングをまず始めようと有志と一緒に見学に行き、  
意義を体感しながら準備を進める



河野晴華さん  
(武蔵野市 高齢者支援課)

### 関係者からのコメント

様々な方のご協力で小さな一歩を踏み出すことができました。本人の声を待つのではなく、自分から聞きに行く姿勢を大切にしていきたいです。



さとうみきさん  
(若年性認知症当事者)

### 関係者からのコメント

地元、武蔵野市に本人がホッとできる〇〇居場所、をぜひ皆さんと一緒につくっていきたくと思っています。

### 背景

認知症相談での「デイには行きたくないけど安心して行ける場所がない」等の本人の声、本人と家族がともに過ごせる場所があるとよいという認知症地域支援推進員の声、できることを始めてみたいという認知症サポーターの声から、令和3年度に、認知症サポーターステップアップ講座受講者に声をかけて「認知症サポーターズミーティング」を始動、認知症カフェの実施に向けて有志で企画・準備を重ねてきていた。

令和4年度には認知症のあるさとうみきさんから「地元で居場所をつくりたい、活動したい」という希望を聞き、例年開催している家族介護者の集いで講師を務めて頂くことになって、さとうさんと家族介護者支援事業委託先の介護事業所・市役所職員で顔を合わせ、思いを共有しながら開催にこぎつけた。一方、担当者は認知症の人どうして話せる場を求める住民の声、医療・介護サービスにはつながっていない軽度認知症の方が増えてきていることを実感する推進員の声が気になりつつも、本人とのつながりが十分でない現状で本人ミーティング等を実施してもうまくいかないのではないかと不安に思っていた。

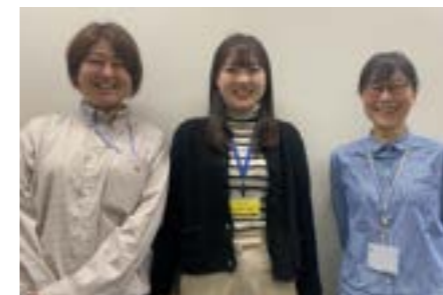
### 取組みの経緯

「本人を待つのではなく出向いていく姿勢が大事」という御坊市の担当者、練馬区で本人ミーティングを開催する方々の「開始当初は1-2人の参加だったが、5年目の現在は毎回10~15人が参加」というお話を聞き、「来る人がいなくても、場をつくってこちらから誘おう。まずは始めて続けることが大事」と考えが変わった。そこで、本人ミーティングをやりたいという担当者の思いを係内で共有、推進員にも伝え、本人ミーティングのワーキングを立ち上げ、さとうさんも一緒に、練馬区の本人ミーティングを見学。

実際に本人ミーティングを見学することで、日頃の相談業務等で出会うとは異なるリラックスした本人の姿に触れ、ワーキングメンバー全員が、本人同士が語らう場、本人ミーティングの意義を肌で感じる事ができた。

### ふりかえり・今後に向けて

現在ワーキングメンバーで開催場所や形式、武蔵野市でのやり方について、意見を出し合っている。本人にも意見を聞きながら考えていき、1人でも「楽しかった」「来てよかった」と思ってもらえる場を目指して、本人ミーティングについて検討を進めていきたい。



本人ミーティングのワーキングを立ち上げ



さとうさんも一緒に練馬区の本人ミーティングを見学

## 東京都・練馬区

### 本人ミーティングに取り組んで5年。地域住民(ボランティア)とともに 誰もが暮らしやすい地域づくりへと活動を重ねる



ボランティアの  
永井さん、宮澤さん

#### 関係者からのコメント

奥村綾子さん  
(田柄地域包括支援センター)

何もないところから本人ミーティングを立ち上げ、たとえ一人しかこなくても同じ時間、場所とてにかく続けることで、変化が生まれました。本人の言葉や思いを大切にしてくださるボランティアさんたちが本人ミーティングを支えています。

#### 背景

区内9か所の地域包括支援センターを運営する練馬区社会福祉事業団では、平成30年度から認知症地域支援推進員が認知症の人の暮らしを支援する地域づくりを実践できるよう、推進員研修の一環として取り組みを始め、翌年から本人ミーティングを開始。令和4年度からは練馬区の事業として本人ミーティングとチームオレンジ活動が始まった。

#### 取り組みの経緯

##### 1年目 本人の声を聴くことの大切さを学び合う(本人ミーティングの開催準備)

#### 取り組み

- 各包括が地域で既に認知症関連の活動を始めていた住民や介護サービス事業所等と一緒にアクションミーティングに参加して、「本人の声を聴く」ことの大切さを学び合った。
- 地域を知るために、認知症の人や高齢者が集まる場所に参加し、話を聞いた。
- 本人ミーティングは、事前に包括職員とボランティアで進行や参加者の様子について打ち合わせ、終了後の振り返りで参加者から出た話や言葉を共有、見えてきた課題や今後の取り組みについて話し合った。

#### 気づきと課題

地域に認知症の人が集まり、自分の思いを話せる機会や場がなかった。

##### 2年目 本人ミーティングを始める

#### 取り組み

- 各包括が、準備してきた地域の住民と月1回の本人ミーティングを始めた。
- 田柄包括の担当地区は、高齢者の集まる場所や居場所が少なく、家族会もなかったが「とにかくやってみよう!」と家族会で活動している方と包括職員で開始。本人ミーティングのチラシを作り、介護保険の申請に来た本人や家族、包括に相談があった方、ケアマネジャーなどに配布して参加を呼びかけた。
- 本人の声は、包括職員が記録し、区にも報告した。

#### 気づきと課題

「もの忘れがあっても長年培ってきた経験は活かせる」「場があれば自信を取り戻せる」「持っている力がまだまだあり、力を発揮できる」という本人の声を聴き、思いの実現には協力者が必要と気づいた。

##### 3年目 一緒に取り組む仲間を増やす

#### 取り組み

- 家族会参加者や周囲にボランティアを募り、希望者に認知症サポーター養成講座を受講してもらい、協力者を得た。

#### 気づきと課題

- ボランティアが本人の思いを理解しようと努め、積極的にかかわることで本人が多くの言葉を発することが増えた。参加当初は険しい表情だった人も、顔なじみになると自分から声をかけ、会話が途切れると自分から話しかけ、仲間をさりげなくフォローする姿も。
- 本人の「やりたいこと」「やってみたいこと」の実現方法、ボランティアの協力やサポートのあり方、診断から1年以上経過してから参加する方が多く、早期から参加してもらうにはどうすればよいか課題に。

##### 4年目 「やりたいこと」のヒントを見つけるためにも本人の言葉を蓄積する

#### 取り組み

- 希望大使の長田さんやボランティアの方を中心に本人ミーティングやチームオレンジの活動を開催。参加者が想いや言葉を伝えやすくする。

#### 気づきと課題

- 本人の会話の中に、本人の思いが込められた言葉が沢山ある。「やりたいこと」「諦めていること」「思い」として本人が言語化できなくても、会話の中でヒントが見つかるかもしれない。そこで言葉を記録したいと考えたが、会話に集中していると書き留めることが難しい。を發揮できる」という本人の声を聴き、思いの実現には協力者が必要と気づいた。

#### 工夫

- 進行は、会話が自然な人に任せる: 包括職員と話すよりボランティアとの会話の方が自然に感じられたため、包括職員は話の輪に積極的に入らず、そばで会話を書き留めることにした。
- 話しやすくする工夫3~4人の小グループに分け参加者に好きなグループに入ってもらい。緊張しやすい方など特に配慮が必要な方は、気が合いそうな参加者と同じグループまたはボランティアの隣に座って頂く。

#### 結果

- ボランティアが本人との会話に集中でき、振り返りで本人の言葉を共有すると、会話時の詳細を思い起こして本人の表情や雰囲気等も追加して情報として蓄積できる。
- 本人の思いが明確になり、思いに沿った支援等につながりやすい。

##### 5年目 法人を超えて取り組む

#### 取り組み

- 練馬区の事業が始まり、事業団以外の包括からの問い合わせが増え、他法人の包括と協働して、「本人ミーティング」のパンフレットを作成した。

#### ふりかえり・今後に向けて

「本人の声をさく」ことは、ケアの基本として職員が日夜試行錯誤していることである。その一環として法人全体で「認知症の人のためのケアマネジメントセンター方式」に取り組み、本人が地域で暮らし続けていくために「アクションミーティング」にも取り組んできた。日々の本人との関わりや地域とのつながりの延長で、本人ミーティングの取り組みにつながった。

当初は本人ミーティングの「形式」にこだわってしまったが、9包括の取り組みや課題の共有を重ね、「いろいろな形がある」、本人や住民の参画をサポートすることが包括の本来の役割と気づいた。本人の声を起点に、住民とともに誰もが暮らしやすい地域づくりに取り組んでいきたい。



本人の「〇〇をやりたい」という声をスタートに、本人と職員が一つひとつ実現に向けて動き出す



プロ奏者だった本人が、みんなで音楽をやろうと発案。本人・家族・職員で話しあい、包括に併設する法人のオレンジカフェで、音楽の集まりを実施

※本文中のハイライト表示

ブルー(STEP1: 認知症の本人の声を把握・本人同士の語り合い)、オレンジ(STEP2: 記録・蓄積・共有)、グリーン(STEP3: 地域づくりのアクション・市町村施策への反映)

## 静岡県・富士宮市

口頭のみで共有してきた「本人の声」を記録に留め、パネルや新聞記事で「見える化」。  
 困りごとは他部門にも展開して環境整備へ



杉浦綾乃さん  
 (富士宮市 福祉企画課・認知症地域支援推進員)

関係者からのコメント

長年本人の声を大切にして、地域の人と一緒に相談できる関係づくりをしています。担当が変わってもその思いを引き継いでいます。

### 背景

『目の前の「1人の」本人の声を大切に活動することが、やがて市全体のためになる』と、15年以上取組みを継続。長年培ってきた地域住民との信頼関係が基盤となり、市職員が異動しても続けることができています。こうしたなか、各推進員も本人の素敵な声をひろっていたが、認知症地域支援推進員連絡会での情報共有は口頭のみで「もったいない」と感じていた。一方、本人の声を多くの人に届けるのは難しいとも感じていた。

### 取組みの経緯

#### 1. 本人の声を記録し、見える化しよう!

##### 取組み

- 本人の声を記録と集約:さまざまな形で記録に残したり、復命書などに書くなどバラバラになっていた本人の「声」を集めた。
- 声の見える化:多くの人に見てもらえるよう、本人の声をパネルにして市の認知症関連のイベントで展示するとともに、見た人がメッセージや感想を書けるスペースも用意した。
- 声を新聞記事に:地元の新聞社にカフェや就労の場を取材してもらい、本人の声を記事にもらった。



暮らしの工夫



本人からのメッセージ



見た人からの感想・メッセージボード

##### 結果

見える化したことで新たな声が入るようになり、ケアパスやサポーター養成講座の教材として等、他の事業にも活用した。また、新聞に掲載されることで、認知症に関する啓発にもつながった。

#### 2. 部署や部門を超えて「声」を共有しよう!

##### 問題意識

自分たちの訴えだけでは他人事になり、地域の力に頼るしかないのではないかと感じていた。

##### 取組み

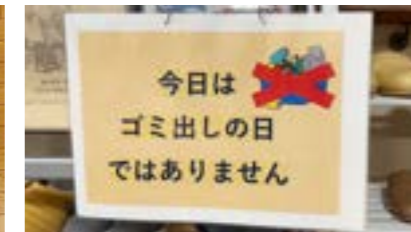
ゴミ出しが困難になり、地域も声かけや紙に書くなど、様々な工夫をしたが、地域だけの力で継続するには不安や限界を感じ、行政に相談したケースを、その方が生活するエリアの地域包括支援センターの職員と、行政職員がともに他部門の担当課に相談した。

##### 結果

他部門の担当者が共感してくれ、本人にとってわかりやすい表示の看板設置が実現。清掃業者さんにもつないでくれるなど、思ったよりスムーズに話が進み、今後も困った時は声をかけたい。



その日回収するものを伝える看板



その日にゴミ回収があるかを伝える看板

#### 3. 住民がアクションしやすい環境を整えよう!

##### 問題意識

独居高齢者が増加しており、見守りや気づきの目が増やせないか地域住民に相談したが、「認知症の啓発活動は行政中心にやること。協力はするが主体的にはできない」との反応。

##### 取組み

- 「地域見守り安心協定」を結び、必須になっている認知症サポーター養成講座を受講してもらい、見守り安心連携会議に出席してもらった。
- キャラバンメイトが月1回定期的に出会える認知症カフェを立ち上げて、意見交換(会話)をする機会を増やした。

##### 結果

- 認知症に限らず、地域に見守りの目が増え、通報を含めて情報が入るようになった。企業が他の企業をつないでくれた。
- キャラバンメイトの意見交換会からアイデアが生まれ、仲間意識が強くなり、自分たちが主体的にカフェや講座を楽しめるようになった。

#### ふりかえり・今後に向けて

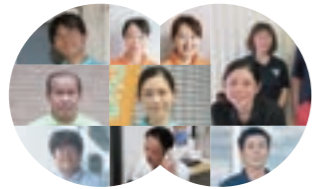
- 本人の声の中で、生活に関する困りごとは生活支援コーディネーターと連携しながら個から面を捉えていきたい。
- 「生きがい活動」の仲間や場所は、本人の声を聴いた方が動き出し、増加傾向にある。本人の声が地域に届く場を継続していきたい。

※本文中のハイライト表示

ブルー(STEP1:認知症の本人の声を把握・本人同士の語り合い)、オレンジ(STEP2:記録・蓄積・共有)、グリーン(STEP3:地域づくりのアクション・市町村施策への反映)

## 岐阜県・中津川市

包括・在介職員が日頃関わる本人と家族の声を改めて聴きに訪問。  
関係者に共有・啓発資料の作成等により仲間を増やすために動き出す



中津川市 地域包括支援センター・在宅介護支援センターのメンバー

### 関係者からのコメント

壁を感じていたが今後の地域づくりに繋がっていくことが分かり前向きになった。やってみて分かることがたくさんあり、思いが繋がっていく気がした。

### 背景

認知症施策推進大綱や認知症に関する研修等においても、本人の視点の重要性が語られていたなか、困りごとを聞く、介護負担の軽減を図るという考えがまだ根深いと感じていた。そこで、地域包括支援センターや在宅介護支援センター職員による「オレンジ委員会」のメンバーが、まずふだん関わっている認知症の人を訪問して改めて声を聴くことから始めることにした。

### 取組みの経緯

2020年度は、オレンジ委員会のメンバーが日常業務のなかでかかわりのある認知症のある方を訪問して「困りごと」からではなく「やりたいこと」から話を聴いた。「今まで自分の気持ちを聞いてくれる人がいなかった」ととても喜んでもらい、メンバーからは、従来高齢者の実態把握訪問では本人ができなくなったことや困りごとを聞き出そうとしていたが、これからは希望を聞いていきたいという声があった。2021年度には、認知症の人の家族の声を把握を行った。本人の声は、それぞれ手元で記録したうえでメンバーで振り返りを実施、1つのシートに分類してまとめ、これを市内全体の地域包括支援センター・在宅介護支援センターの定期会議（支援センター部会）で共有した。2022年度は、本人・家族の声を広く共有す

るため、認知症サポーター養成講座や、学校や窓口など、いろいろな場面で使える資料を作成した。今回資料を図書館で掲示し、市民の認知症に対する考えを聴く活動も行った。また、学校の講座で使用するなど少しずつ活用を始めている。さらに、地域包括支援センターや在宅介護支援センター、居宅介護支援事業所等に広く声をかけ、「認知症の人の声を聴く」ための姿勢を学ぶための研修(p.38)に参加し、さらに本人の声を地域に展開したいと考えている。

### ふりかえり・今後に向けて

認知症の本人が、みなと同じようにやりたいことを持っていること、守りたいことがあること、億劫に思ったり、不安・寂しい気持ち、そして自分にできることに気づいてほしい気持ちなどさまざまな感情を抱えていることに改めて気づいた。オレンジ委員会のメンバーからは「お互い気持ちよく話ができよい関係がくれた」「拾った言葉は地域課題につながる宝物」「普段の業務のなかで声を拾い続け、声の実現に向けて動いていきたい」等の振り返りがあった。今後は、生活支援コーディネーターとの共有など、身近なところで本人の希望を叶えられる土台を模索するとともに、福祉部門全体の意識変化につなげ、他部門にも共有を行っていき



本人への聞き取り(イメージ)



定例会議の様子



認知症の啓発資料

※本文中のハイライト表示

ブルー(STEP1:認知症の本人の声を把握・本人同士の語り合い)、オレンジ(STEP2:記録・蓄積・共有)、グリーン(STEP3:地域づくりのアクション・市町村施策への反映)

## 岐阜県・各務原市

日常業務を「声」を聴く機会ととらえなおし、介護予防事業の場でも本人の声や可能性を言葉だけでなく写真や動画で記録・蓄積を開始



高場浩子さん  
(各務原市 高齢福祉課)

### 関係者からのコメント

どのように取り組むべきか悩む方も多いと思いますが、他地域の行政担当者から学ぶことがたくさんあります！一緒に頑張りましょう！

### 背景

令和元年度、市の認知症講演会で県外の認知症の本人に講演いただき、講師の本人の協力で「出張本人ミーティング」を初開催。市内在住の認知症の方の参加もあった。それをきっかけに、地元の本人と地域包括支援センターで「本人ミーティングをしよう」と盛り上がったが、コロナ禍となり実現が叶わなかった。本人の声を聞かなければ…という思いはあったが実行に至らなかった。

### 取組みの経緯

あらためて「本人の声」とは何かを考えるため、認知症地域支援推進員の連絡会(毎月1回開催)に、和歌山県御坊市の職員で認知症地域支援推進員の谷口泰之さんにゲストとして来てもらい、意見交換を行った。そこで、行政の窓口や推進員の実践の中で、すでに本人の声を聴いているということ、それらを記録する重要性を学んだ。御坊市の取組みを参考に、各推進員と高齢福祉課が共有できるフォルダに「本人の声共有シート」を作成し、蓄積を始めた。シートの内容は「だれが・いつ・どんな場面で・どんな言葉」を書き留めておくもので、各推進員と高齢福祉課が随時更新・確認を行えるようになっている。

### ふりかえり・今後に向けて

以前は本人の声よりも周囲の声を聴いていたが、共有シートには本人が発したままの言葉が記録されており、言葉からその本人の顔が思い浮かぶため、今後のアイデアを想起しやすくなった。かしこまった場ではなく、日常のなかで本人が語る言葉を聴き取っていくことを大事にしたい。パイロット調査への参加で、認知症の本人も一市民であり、市民の声を聴くことが原点だと感じた。本人の声を蓄積していくことで、取組みや施策につながる期待感があり、今後も推進員と高齢福祉課職員で連携して、声を受け止める感性を磨きながら続けていきたい。

市内で介護予防事業として開始した「はたけサロン」には、認知症のある方も数名参加されている。高齢福祉課職員や推進員も参加していたものの、認知症に関する取組みとして開始した事業ではなかったため、その場で「声を聴く」という意識はなかった。そこで、「はたけサロン」を本人の声を聴くことができる場、作業を通じて可能性を見つける場としてとらえなおした。さらに、それらを言葉だけでなく、写真や動画で記録、推進員連絡会でも共有するようになった。



谷口さんとの意見交換会



はたけサロン・コスモスを栽培



はたけサロン・世代を超えて交流



## 愛知県・名古屋市北区

「本人のつどい」でのつぶやきを「アイデアミーティング」で多様な人と共有。  
 ともに楽しみ学ぶ機会としてフィールドワークを実践



後藤 裕一さん  
 (株式会社 大關 代表取締役)  
 ※アイデアミーティングとフィールドワークに参加

関係者からのコメント

最初はフィールドワークがこんなに重要だと思ってなかったんです。でも、いっしょに陶芸をやってみると楽しいし、いろんな学びがありました。フィールドワークでは『人として出会う』ことができ、それがとても大切だと感じています。

背景

令和2年度から「認知症フレンドリーコミュニティ事業」を開始。事業を通じて、本人同士、本人と企業、学生、認知症サポーターなど多様な主体の出会いからコミュニティが醸成されていくことを実感、「本人のつどい」や「認知症×まちづくりアイデアミーティング」を実施してきている(p.05参照)。実践・協働のプロセスをまとめた「北区認知症フレンドリーコミュニティガイド」には、本人のつぶやきからトライ&エラーを繰り返しまちづくりを進めることを明記した。同年、「北区認知症フレンドリーコミュニティ宣言」を行った。

取組みの経緯

令和3年度のアイデアミーティングで出た「お出かけをした」という本人の声をきっかけに、実際に「フィールドワーク」として小牧城、犬山城等を散策した。一緒にお出かけすることで、改めて「外出」の大切さを認識するとともに、認知症の方の「外出」には、準備や移動、目的地での活動等各段階で、いろいろなバリアがあることに気づき、令和4年度のテーマを「外出」とした。「お出かけ」をテーマにアイデアミーティングを実施し、「陶芸

をしたい」という本人の声をもとに、前年度アイデアミーティングに参加していた愛知県瀬戸市の当事者グループにコンタクトをとり、北区×瀬戸市の当事者で作陶体験フィールドワークを実施することに。事前準備として、北区と瀬戸市の当事者、福祉課職員や認知症地域支援推進員で作戦会議を行い、待ち合わせ場所や交通手段などについて話し合った。当日は、北区から地下鉄等を使って一緒に移動。瀬戸市チームと合流し、ともに陶芸づくりを楽しんだのち、本人ミーティングも開催した。

ふりかえり・今後に向けて

ともに外出して自動改札機や発券機でのつまづきも一緒に体験することで、認知症の人の移動にはまだまだバリアがあると再確認。今後、交通関係機関や企業に報告会への参加を促すとともに、気づきとアイデアをリーフレットにまとめて配布する予定。本人の声共有シートは、区役所内の関係各課、他団体にも、関連する声、課題やアイデアを伝えたい。そして、今後も本人の「やりたいこと」を起点に、多様な人々とともに楽しむ「フィールドワーク」を実施していきたい。



犬山城フィールドワーク



アイデアミーティング



陶芸体験フィールドワーク

※本文中のハイライト表示

ブルー(STEP1: 認知症の本人の声の把握・本人同士の語り合い)、オレンジ(STEP2: 記録・蓄積・共有)、グリーン(STEP3: 地域づくりのアクション・市町村施策への反映)

## 愛知県・岡崎市

地域で生まれた本人の集いはおしゃべり中心からやりたいことを実践する場へ。  
 行政は周知等の後方支援に加え一緒に参加して活動



兵藤 晃一さん・兵藤 翠さん  
 (本人ミーティングin岡崎・主催者)

関係者からのコメント

その人となりができるか、まずはやってみる。本人の声を聞くとは出会い、対話し、ともに過ごし、喜びを感じるのだと思う。

背景

令和2年度、愛知県ピアサポート活動支援事業の一環として行われた、他市在住の本人による講演会と出張ピアサポート(ともにオンライン)に、平成27年から若年性認知症カフェを運営していた兵藤さんが参加。カフェの在り方に悩んでいた兵藤さんは、講演会を通じて、本人とともに時間を過ごすこと、声を聴くことの重要性に気づき、カフェを再編して「もの忘れのつどい」(のちの本人ミーティングin岡崎、月1回開催)を立ち上げた。行政は、市内に広がりつつある認知症カフェ等の場には当事者の参加が少なく、どのように本人の声を聴いてよいのか課題意識があり、兵藤さんからの周知の協力依頼をきっかけに、市職員の参加、市政だよりでの周知といった後方支援を開始。

取組みの経緯

もの忘れのつどいは当初、おしゃべりが中心だったが、参加する本人の声から「やりたいこと」を実践する場になってきた。例えば「スマホにチャレンジしたい」という一言から、翌月には「スマホ教室」を実施。参加者Aさんは初めてのスマホを購入して教室に臨んだ。スマホの操作や、LINEの使い方を学びあい、

つどいのオープンチャット(LINEの機能)を立ち上げてメンバー同士の交流を開始した。そのほか、「外出したい」という声から、市内の公園での紅葉狩りを企画。市職員や地域包括支援センターの職員も参加し、ともに楽しみながら声を聴くことができた。つどいの立ち上げ時からのメンバーであるBさんは、「仲間が増えてうれしい」と語った。その後、市主催の研修会で、兵藤さん、Aさん、Bさんが登壇し、本人ミーティングin岡崎の実践報告を行い、本人による発信の機会をつくることができた。

ふりかえり・今後に向けて

本人ミーティングin岡崎では、自宅や介護サービス利用時よりも本人の表情や会話が豊かになる。本人が集い、安心して語れる場があり、そこに市職員や推進員が参加して、支援者ではなく一緒に活動する仲間になることが、「本人の声」を拾って実現するにあたって重要なプロセスであることがわかった。本人ミーティングin岡崎が地域から立ち上がってきたように、市内で多くの取組みが生まれていることから、行政としては、地域の活動を把握して、関係者が情報共有する機会を作り、地域ごとの後方支援を行っていききたい。



つどいの中でスマホ教室を開催



市職員や包括職員もともに紅葉狩り



本人ミーティングin岡崎の実践報告

## 鳥取県・鳥取市

### デイサービスや地域の行事等に足を運び、本人ミーティングや認知症カフェに 来られない人の声を聴き、具体的な希望からアクションへ

#### 関係者からのコメント

金谷佳寿子さん  
(鳥取市中央包括支援センター・  
認知症地域支援推進員)

一人ひとりと出合いを大切にしながら、仲間を増やしています。生活支援コーディネーターの山根さんと認知症地域支援推進員の小川さんも、本人の活動を通じて学び、考え方が変化したと話しています。



左: 山根大地さん  
生活支援コーディネーター  
(社会福祉協議会)

右: 小川達也さん  
認知症地域支援推進員  
(社会福祉法人事業委託)

#### 背景

本人同士の出合いの場として本人ミーティングやピアサポート(おれんじドアとっとり)、また認知症カフェ等を設けて活動を重ねてきた。しかし、参加できない人の声を十分聴けておらず、認知症地域支援推進員が8人もいるのだから、もっと本人の声を聴けるのではないかと。そして聴いた声を十分活かせていないのではないかと課題意識があった。

#### 取組みの経緯

#### 1. 自分たちから、本人の声をひろいに行こう!

##### 取組み

- ・本人ミーティング以外の場、デイサービスや地域の行事等に、とにかく足を運ぶ。
- ・単に「声をひろう」ことが目的ではなく、まずは一人一人の本人との出合いを大切に、その時々本人の声を書き留める。
- ・忘れないうちに、本人の声とその時に感じた思いも一緒に、同じ部署の職員等と共有。
- ・月1回の推進員連絡会と各委託包括に出向いて行う「認知症地域支援推進員活動支援会議」等で、本人の声を共有。

##### 結果

いろいろなつぶやきが聴かれ(一部抜粋)、行動や周囲からの情報もヒントになることがわかった。

- ・野球したい! キャッチボールじゃなくて、試合がしたい。
- ・スマホの使い方がわからない。
- ・草取りくらいならできる。人の役に立つことをしたい。
- ・またみんなと一緒にご飯を食べに行きたい!
- ・このスーパーは店員さんがたくさんいるから安心して買い物できる。

#### 2. 部署や部門を超えて本人の声を共有しよう!

##### 問題意識

本人の声は聴いた人が伝えないと埋もれてしまう。でも、推進員の仕事もわかりづらく、うまく伝わらない経験をすると「無理かも…」とこの足を踏んでしまう。分かってくれそうな部署や人に話すほうが、手間がかからない。

##### 取組み

地域包括内はもちろん、庁内の他部署や部門、外部の機関など、出会った方々に認知症地域支援推進員の取組みと、本人の思いや希望を共有した。

##### 結果

ある会議の後、「うちの寺の掃除を手伝ってもらえたら嬉しい」と声をかけてもらった。本人たちに伝えると、「やるよ! どこでも行くよ」と喜ばれ、「集合場所に自転車で行けるかな?」「自転車の練習しなきゃ」など交通手段や、「落ち葉で焼き芋いいね」「芋はうちの畑にあるよ」「社協のバスが使えないかなあ」等、実現するための具体策や楽しいアイデアが出てきた。

#### 3. アクションをきっかけに、周囲を巻き込みながら展開しよう!

##### 取組み

各アクションの目的や内容がわかりやすいように、アクションごとに本人や関わる方々と一緒にチラシを作成。地域住民には社協を通じて配布し、推進員からは本人と周囲の方や関係機関へ配布するなど、関係者と連携しながら配布。包括、社協、人権センターの職員での打ち合わせを行い、それぞれが周囲の方へ理解、協力を得られるように説明していった。



作成したポスター「一緒にやろう!」

##### 結果

野球は、人権センターが練習に協力。当日は、ケアマネジャーや基幹包括の職員、地域の小学生など沢山参加。本人からは「次までに足腰を鍛えたい」と新たな目標が生まれ、小学生からは「楽しかった、また一緒にやりたい」と感想があった。



当日の集合写真「またやろうで!」

#### ふりかえり・今後に向けて

本人の思いや希望を、部署や部門を超えて具体的に伝えることで、認知症に関心をもったり、協力できることが検討されたり、活動のきっかけが得られるなど、組織の壁を越えた情報共有の重要性を体感した。今はつながらなくても、いつつながるかもしれない。「認知症の古いイメージを変える」「認知症になっても自分らしく暮らせる」ためにも、トライ・アンド・エラーを大切に、今後も介護や福祉の壁を超えて積極的に多様な領域とつながりながらアクションを展開していきたい。

※本文中のハイライト表示

ブルー(STEP1: 認知症の本人の声を把握・本人同士の語り合い)、オレンジ(STEP2: 記録・蓄積・共有)、グリーン(STEP3: 地域づくりのアクション・市町村施策への反映)

## 和歌山県・御坊市

**本人の希望を家族も目に見えるケアプランの目標に。**  
**事業所内、関係者の会議や地域のサロンでも共有して本人の声からつながり豊かに**



玉置哲也さん  
 (御坊市在宅介護支援センター藤田 主任介護支援専門員・  
 認知症地域支援推進員・生活支援コーディネーター)

関係者からのコメント

本人のやりたいことを聞き、本人とともに楽しみながら伴走しています。これからも目標に向かって一緒に楽しみたいです。

背景

介護事業所職員は普段から認知症の人と関わり、「本人の声」を聞いているが、埋もれてしまうことが多い。居宅介護支援事業所では、事業所内のケアマネジャー同士でも本人の声が共有されず、ケアプランの目標には本人の「やりたい」よりも「安心・安全」が優先される傾向があった。そんな中、あるケアマネジャーが1人の利用者との関わりを通じて、「本人の声を共有する」ことに取り組んだ。

取組みの経緯

MCIと診断された男性を担当しているケアマネジャーが、本人から「年齢や障害の有無に関係なく気軽に楽しめるフライングエイトというニュースポーツで、もっと多くの人とつながりを作りたい」という声を聞き、ケアプランの目標に位置づけるとともに、事業所の主任介護支援専門員に共有した。主任介護支援専門員は、認知症地域支援推進員と生活支援コーディネーターという立場でもあり、この声をなんとか多くの人と共有できないかと考え、「認知症コーディネーター会議」(行政・福祉・医療等の立場で認知症施策について意見交換する会議)や「生活支援コーディネーター作戦会議」で紹介。「生

活支援コーディネーター作戦会議」のメンバーから「初めてこのスポーツを知った。一緒にやってみよう」「誰でも楽しめそうだから、障害等によって家に閉じこもっている人たちにも興味を持ってもらえたらいいかも」というような意見が出た。そこで、まずは、本人がフライングエイトをやっている場に行き、一緒に参加して楽しさを共有。さらに、生活支援コーディネーターが地域のサロンに出向いてフライングエイトを紹介したりして、仲間を増やしていった。

ふりかえり・今後に向けて

本人やフライングエイトを楽しむ他の仲間から「自分たちで大会を開催したい」という目標が生まれた。1年後の実現に向けて、本人に伴走しながら仲間を増やし、本人のより良い暮らしを実現していきたい。今回の取組みを通じて「本人の声を多くの人と共有する」ということが必要な理由や、それによって本人と地域の暮らしが変わっていくことへの理解が、少しずつ進んだ。これまで「安心・安全」という視点は家族や周囲の人たちの声から生まれたものが多かったが、本人の「やりたいこと」をケアプランでも目に見える目標とすることで、家族も本人の応援をしてくれるようになった。



フライングエイトを行う参加者



フライングエイトの実施風景



フライングエイトを楽しむ仲間

※本文中のハイライト表示

ブルー(STEP1:認知症の本人の声の把握・本人同士の語り合い)、オレンジ(STEP2:記録・蓄積・共有)、  
 グリーン(STEP3:地域づくりのアクション・市町村施策への反映)

## 点から面へ

地域包括支援センターのほか、日頃から認知症の本人とかかわりのある地域の医療機関や介護事業所、市民団体等が聴いている本人の声に関心を寄せ、協力して展開すること、活動を応援することも有効です。

### 地域包括支援センターから

**お困りごとの相談を契機に交通セクターとの対話と協働を重ね、安心して外出できる社会を目指して楽しくアクションの輪を広げる**



京都府京都市  
 京都市岩倉地域包括支援センター  
 松本恵生さん

1ヶ月に1時間だけでも、認知症の本人や地域のために使いませんか？そうすればきっとあなたの仲間づくりにもつながり、地域や社会が変わるはず。

きっかけ

地域包括支援センターの業務の中で、「線路に石を投げ入れる男性」についての相談があった。男性はアパートの隣の空き地で野菜を育てており、耕して出てきた石を後ろに投げつけた先が線路だった。この相談から地元の鉄道会社との関係が生まれ、次第に認知症のある方の対応で困ることが多いという話を聞くように。そこで、バスやタクシー、地下鉄等の交通機関に片っ端から電話して、行方不明を防ぐ訓練や認知症サポーター養成講座を開いていった。

展開

実は当初、認知症のある方を「止める」ことばかり考え、伝えていたが、若年性認知症の佐藤雅彦さん(埼玉県)との出会いを機に、本人や支援者との出会いから安心して外出できる社会を目指さないといけないとガラッと考え方を変えた。ご本人と一緒にヘルプカードを作り、区役所の協力も得て開催した複数の交通機関合同ワークショップでは、1テーブルに1人以上は本人が参加し、交通機関の方々に直接話を聞いて

てもらった。交通機関で実施する認知症サポーター養成講座でも、認知症のある方に登場いただき、生の声を届けられるように。

これらの関わりから、交通機関の中でも「認知症の方も、顧客である」という意識が芽生え、2018年には叡山電鉄と認知症にやさしい地域づくり部会(事務局・左京区役所)の協働で認知症になっても外出を諦めない「駅カフェ」も始まり、認知症のある方や家族、地域の専門職やお店、近隣住民など、多くの人が集まるようになった。

コロナ禍でカフェの開催が難しくなった時には、認知症の方も、親子も学生も誰でも歓迎の「いわくら農園倶楽部」を開始、野菜は地域のデイサービスの利用者に仕分けしてもらい、販売している。

「僕たちも楽しまないと絶対に続かない」「楽しいことをしよう」というのが一番のモットー。センターの職員全員でカフェ・農園・モノづくりワークショップ等を開催している。本人・家族、地域の方々もメンバーに入れることが継続のコツ。



交通機関との訓練



交通セクター認知症サポーター実践ワークショップ



いわくら農園倶楽部はどなたさまも大歓迎

# 点から面へ

## 介護事業所から

介護事業所がハブとなり、本人が地域・社会とつながり、  
仲間とともに想いをカタチにしていく活動を通じて、まちが変わっていく



東京都八王子市  
DAYS BLG!はちおうじ  
守谷卓也さん

BLG!のハブ機能を利用して、メンバーさんは役割  
を見つけ目的を達成します。活動をともにするなか  
で発見と変化があるので、プロセスを大切に。

### きっかけ

「おまえにとっては1対50だけど、それは俺には関係ない」療養型の病院で、ひっきりなしのナースコールのなか「ちょっと忙しいんで…」と患者さんに伝えたとき、返ってきた言葉。デイサービスで「80代90代のおじいちゃんたちと一緒にではつまらない」と休みがちになった若年性認知症の方の言葉。守谷さんは、数々の出会いを胸に法人を立ち上げ、認知症であってもなくても、障害があってもなくても、生活しづらさがあることを「障害」ととらえ、1人ひとりの想いをカタチにして、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指すDAYS BLG!はちおうじを2017年にオープンした。

### 展開

BLG!はちおうじでは、利用者もスタッフも「メンバーさん」と呼ぶ。同じ時間を共有する仲間、「水平の関係」を表すためだ。認知症のあるメンバーさんの「人の役に立ちたい」「働きた

い」という声を聴き、ポスティング等の有償ボランティアを始めたところ、市議会議員の目に留まり、市役所職員も見学に来るようになる。

市外の当事者を招いた講演会の企画に協力するなど、市役所との協働も徐々に始まり、2021年にはピアサポートの場を始めたいという本人の想いを中心に、推進員と市役所とのパートナーシップで「おれんじドアはちおうじ」も実現。図書館で本が探しにくいというメンバーさんの声は、推進員から関係者に届けられ、認知症フレンドリーな図書館プロジェクトも始動した。

近年は、八王子ケアラズカフェ「わたぼうし」が声をかけ、地域包括支援センターや推進員、関心のある事業所や研究者等の有志、市役所職員が参加する月1回のDFC(Dementia Friendly Community)会議が開催されており、関係者に本人の声を共有して機動的にアクションにつなげる基盤にもなっている。



地域新聞のポスティング



図書館プロジェクトの活動



美味しいランチを1日かけて食べに行くことも

# 点から面へ

## 市民団体から

何気ないおしゃべりから、出かけられ続けるまちづくりに向けて店舗や  
観光関係者、行政に働きかけ、当事者とともに実現に取り組む



兵庫県たつの市  
播磨オレンジパートナー/  
認知症フレンドシップクラブ西播磨事務局  
丸尾とし子さん

この町でずっと一緒に暮らし続けたい。  
それを叶えるためのヒントをご近所のお  
ばあちゃんたちからいただいています。

### きっかけ

国内外で長く日本語教師として教鞭をとり、結婚を機にたつの市に移住。デイサービスでパートとして働き始め、初めて根をはる地域でできることを模索して、高齢者支援の住民グループを結成(2009年)、城下町の龍野地区で古民家を拠点に体操やお弁当の共同購入、出前講座等を続ける。介護保険制度の改正に伴い、初期・軽度の認知症のある方の仲間づくりと生きがいづくりを目指し、2015年に播磨オレンジパートナーを分離・独立。

### 展開

体操に参加する高齢者や認知症の診断を受けた本人とおしゃべりして、一緒に計画を立てながらさまざまなアクティビティを展開するなかで、認知症の症状によって、家から出ることが減る傾向にあることを実感。2016年に兵庫県が「ひょうご認知症サポート店」の登録を始めたのを機に、個人経営の

店主らに呼びかけて認知症サポーター養成講座を受けてもらい、店舗ごとに工夫するサポート店13店が誕生。

その後まちづくり協議会を通じた市への働きかけで9月にはオレンジライトアップを実現。認知症のある方もチラシのポスティングやポスター配布等で参加しながら、数年で数十店舗が参加するオレンジキャンペーンとして広がる。

2022年に龍野地区まちづくりビジョンに「生活と観光が共存するまち」という将来像が掲げられると、「ユニバーサル・ツーリズム(以下、UT)」という新たな視点を学ぶことで地区の観光と地域福祉を向上させようと動き出す。まず観光関係者に資料提供と研修を案内、助成金を活用して県外から認知症のある方をアドバイザーとして招き、まち歩きとフィードバック研修を開催。地元の高校生の積極的な参加もあり、広く今まで外出や旅行を諦めていた方たちを視野に入れてUTの観点からチームをつくり、環境整備につなげたい。



地元の高校放送部がアクティビティを取材



オレンジキャンペーンで提灯を下げて啓発



ふるさとガイドが認知症当事者  
アドバイザーを案内

## 目の前にいる人とあなたは 出会えていますか？

本人の声を個別支援と地域づくりに展開する実践研修

認知症のある方のなかには、思いをうまく伝えることができずにもどかしさを感じていたり、自ら口を閉ざしてしまっている方々もたくさんおられます。

あなたは、目の前の人、認知症の本人の”声”を信じて、聴いていますか？

人と人としてふつうの、水平な「やりとり」をしていますか？本事業で行った「認知症の本人の声を個別支援と地域づくりに展開する実践研修」は、認知症の本人との初回面談の場面のロールプレイ等を通じて、日頃の支援を振り返るところから始まりました。

参加したのは、各地の自治体担当者の声かけに手をあげた地域包括支援センター職員、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーター、ケアマネジャーなど、認知症のある方の暮らしの支援に直接携わる方がた。ほんとうはこうしたい、こんなことをやってみたい、でも…

日常の葛藤やモヤモヤも共有しながら、対話の準備→支援者が自分と出会い直す→目の前の人と出会い直す→その方にとっての地域と出会い直す試みと学びを重ね、地元での今後の一歩を考えました。

### 0. 対話の準備－Yes, and 研修

本人が安心してつぶやける・発言できるためには、話を聴いてもらえると感じられる環境が必要です。全て否定される経験とすべて肯定される経験、その振り返りから、対話の基本となる肯定的な姿勢を学びます。

### 1. 支援者が自分と出会い直す－ゆるかわ研修

目の前の人（認知症の本人）と水平な関係を築くには、自分が共感されるポイントを知ることが大切です。そのチェックポイントは、「ゆるさ」と「かわいさ」。  
本来の自分らしさでもあり、他者から共感されるポイントでもあります。  
ペアになって自分の表情や口癖、しぐさ等の特徴、そしてゆるいところ・かわいいところをお互いに探ります。

### 2. 目の前の人（認知症の本人）と出会い直す－やりとり手帳

ケアプランから、本人の希望する生活が見えてきますか？あなたがその人のことを語る時、みんなが本人に会いたくなるような物語がありますか？結局、支援者が聞きたいことしか聞こうとしない、家族の声しか聞けていないのではないのでしょうか？  
一本研修では、こんな問いから産まれた、本人と支援者が対話を通じて出会い直していくためのツール「やりとり手帳」を用いて、「利用者と支援者」「困りごとを抱えた人と支える人」ではなく、「人と人」としてお互いに少しずつ知り合っていくプロセスを、ロールプレイと実践を通じて体験しました。

### 3. その方にとっての地域と出会い直す－まちあるき研修

本人と自宅や生活の場で対話するだけでは、その方の暮らしのリアルを知ることは難しいかもしれません。行きつけのお店、よく出かける場所、お気に入りの散歩コース…本人と一緒に地域を歩き、地域の匂いを感じ、友だちや顔見知りの人たちと出会い、眠っている地域の情報をたくさん書きこんだオリジナルの地図を作成しました。そのうえで、個別支援から地域づくりへの展開事例を共有、同じ地域からの参加者と、次なるアクションを話し合いました。

これらの研修を経て、「今日はこんなに話を聞いてもらっていいの？と喜ばれた。」「今まで知らなかったことをいろいろ話して頂いた。」等の感想が寄せられ、やりとりを重ねることで、楽しみが生まれること、本人の声が聴こえてくるようになったことが伺えました。

## 「やりとり手帳」の活用事例

福岡県中央地区地域包括支援センター

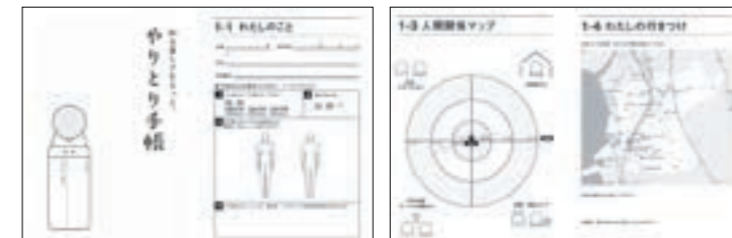
Nさんは、娘さんとの2人暮らしの80代の女性、要支援2です。地域包括支援センターで介護予防支援計画を担当するTさんは、前任者から引継ぎを受け、「家族からは特段希望もないので、とりあえずこのままで。」と深く考えることなく、毎月の訪問介護と通所介護を利用する計画を立てていました。

今回やりとり手帳を活用して対話したところ、Nさんは元々保育園の園長で、園児の引率で何十年間も通っていた市内の動物園に、また行きたいと願っていることが分かりました。

これを聞いたTさんは思い切って本人と動物園に行くことに。Nさんはとても喜び、うれしそうに「以前はキリンがいたところに象がいる！」等と教えてくれました。しかし、残念ながら途中で歩けなくなり、Nさんは最後までまわれず、悔しそうでした。

Tさんは、楽しみにしていたのにぜんぶ巡ることができないのは、どなたでもありうることではないかと思い、動物園の園長に話をし、地元の家具屋さんの協力のもと、園内にベンチを数台設置しました。

Nさんは、ベンチが設置されたお陰で、今は不自由なく園内を存分に回ることができるように。そして現在は、動物園が好きな認知症のある方々が定期的に通う憩いの場所にもなっています。



やりとり手帳（抜粋）

本研修の流れや「やりとり手帳」のダウンロードは以下から

地域包括支援センターのデザインプロジェクト:「やりとり手帳」 <https://carenodesign.org/howto>

※ 研修にご関心がある方は、お問い合わせフォームからご連絡ください

## 認知症の人本人の声を市町村施策に反映する方策に関する調査研究

(敬称略・所属肩書は令和4年度末時点)

### 〈検討委員会〉

- 栗田 圭一 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長(座長)  
栗田 駿一郎 特定非営利活動法人 日本医療政策機構 マネージャー  
鈴木 森夫 公益社団法人 認知症の人と家族の会 代表理事  
谷口 泰之 和歌山県御坊市 市民福祉部介護福祉課地域支援係 係長  
永田 久美子 認知症介護研究・研修東京センター 副センター長  
藤田 和子 一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ 代表理事  
矢吹 知之 認知症介護研究・研修仙台センター 研修部長

### 〈作業部会〉(●は本冊子の企画・構成・執筆・編集を担当したメンバー)

- 栗田 駿一郎 特定非営利活動法人 日本医療政策機構  
山下 織江 特定非営利活動法人 日本医療政策機構  
●鬼頭 史樹 borderless -with dementia-/名古屋市区西部いきいき支援センター  
●服部 優香理 borderless -with dementia-  
●山下 祐佳里 borderless -with dementia-  
●一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ 手引き協力班  
●谷口 泰之 和歌山県御坊市 市民福祉部介護福祉課地域支援係  
●津田 修治 東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム  
●松本 博成 東京大学大学院医学系研究科 地域看護学分野  
竹下 一樹 大牟田市中心地区地域包括支援センター  
●猿渡 進平 一般社団法人 人とまちづくり研究所 /医療法人 静光園 白川病院  
●佐藤 李里 一般社団法人 人とまちづくり研究所  
●神野 真実 一般社団法人 人とまちづくり研究所  
有野 文香 一般社団法人 人とまちづくり研究所 /慶應義塾大学大学院  
●堀田 聡子 一般社団法人 人とまちづくり研究所 /慶應義塾大学大学院(事業責任者)

### 〈パイロット調査参加地域〉

秋田県羽後町、東京都武蔵野市、東京都練馬区、静岡県富士宮市、岐阜県中津川市、岐阜県各務原市、  
愛知県名古屋市区、愛知県岡崎市、鳥取県鳥取市、和歌山県御坊市

本事業の報告書や、成果報告会の様子はこちらからご覧いただけます。

一般社団法人 人とまちづくり研究所

<https://hitomachi-lab.com/>



令和4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)  
「認知症の人本人の声を市町村施策に反映する方策に関する調査研究」

今と未来のために、認知症の本人とともに、暮らしやすい地域をつくろう  
— あなたのまちで、あなたからアクションを！

発行：一般社団法人 人とまちづくり研究所  
デザイン：本田篤司(sekilala) イラスト：おかやまたかとし  
発行日：令和5(2023)年3月