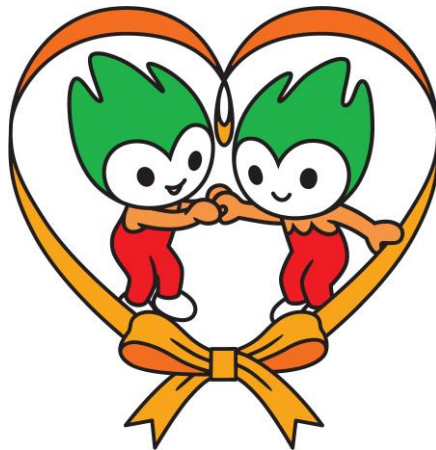


# 令和5年度オレンジパワー活用セミナー

～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 ちよるる【支え合いリボン】

山口県 長寿社会課

地域包括ケア推進班

## 活動紹介資料集 もくじ

- 1 本人ミーティング (Happy Club) ..... 1  
美祢市福祉課 野尻 百花・松尾 千尋
- 2 認知症カフェ ..... 3  
長門市高齢福祉課 吉田 佳代子・上野 丘恵
- 3 認知症本人発信支援について ..... 4  
グリーンライフ株式会社 はびね周南 溝田 英徳  
下松市高齢福祉課長寿支援係 桑島 智美
- 4 認知症普及月間に合わせた街頭キャンペーン ..... 7  
山口健康福祉センター防府保健部 瀬川 真愛
- 5 認知症の理解促進街頭キャンペーン ..... 9  
山口健康福祉センター 佐々木 ヒカル・出雲 茉由子
- 6 ゆうオレンジの輪 (チームオレンジ) の活動 ..... 11  
ゆうオレンジの輪 (チームオレンジ) 林 智恵子  
岩国市高齢者支援課 大谷 和香子
- 7 認知症になっても安心して金融機関の利用ができる ..... 12  
防府市高齢福祉課 大藤 朋子・三戸 雅子
- 8 認知症と言われても自分らしく暮らす ..... 13  
山口市北東地域包括支援センター 藤村 純子

9	認知症になっても安心して暮らせるまちを考える	14
	山口市鴻南地域包括支援センター 秋本 幸子・岡本 理恵	
10	認知症・心の相談会	18
	岩国健康福祉センター 横山 紗綾加	
11	若年性認知症支援相談窓口の取り組み	19
	山口県立こころの医療センター 小野 みさ江・渡邊 典恵	
12	認知症地域支援推進員のこれからの活動の在り方について	21
	下関市長寿支援課 中野 遼平	
	下関市健康推進課 河村 綾菜	
13	初診時の本人の気持ちに寄り添う	22
	いしい記念病院 認知症疾患医療センター 秋本 良子	
14	認知症当事者の寄り添う活動から見たこと	23
	周南市地域福祉課 地域包括ケア推進担当 石光 貴子	
	認知症を支える会 くまげ福寿草の会 黒田 由美子	
	〈参考資料〉 認知症の人とご家族から ～気づきや感想～	26

# 1 【本人ミーティング（HappyClub）】

所属・氏名	美祢市市民福祉部福祉課 野尻 百花・松尾 千尋
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	「この会で鉄板料理を作って、みんなで食べたい」
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	目的：家族、会のメンバーで楽しい時間を過ごす。 出来ることは全て参加者と話し合って決め、役割分担をする。 内容：プレートが2台用意。具材から参加者で話し合いを行い、買い出し、調理、昼食を全て参加者で役割を決めて行う。 参加メンバー：本人、家族、ボランティア、包括職員、ケアマネジャー
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	・本人「家では作って食べることがない。みんなで作って食べることが楽しいね。」「みんなで食べるから美味しいね」「おかわり貰おうかな。」 ・日頃は調理していない参加者も「何もできない」と言われていた参加者が参加者同士の声かけで具材を混ぜる等のできる範囲で参加することができた。 ・日頃は2人の生活で2人だけの食事である夫婦が、参加者全員で食事をしながら、お好み焼きの味の感想をお互い伝えあい食事の時間も楽しく過ごすことができた。
やってみて、よかったこと (結果や学び)	・自宅では調理をしていない参加者が、参加者同士の声かけで調理に参加することができ、参加者全て調理に参加することができたこと。 ・地域のボランティアの参加もあり、安全に事故なく調理を行うことができた。
開催におけるポイントや注意点	・参加者一人一人が、何か一つでも活動（調理）参加できるような声かけ。 ・計画の段階から、参加者全員で決めてもらう。
これから… (注力していきたいことなど)	・普段の活動の中でも本人の声に耳を傾けて、本人のやりたいことを家族と一緒に実現させていきたい。 ・活動が安全にできるように地域のボランティアに協力を依頼。
備考	



# HappyClub

8月お好み焼き作り

始まりはご夫婦の一言・・・

HappyClub でフレート使って、何か作らない？  
お好み焼きいいんじゃない？  
楽しいことしようよ



参加者のみなさん、何か一つできることをしましょう  
参加者同士で声をかけて、みんなで協力★

HappyClub にはボランティアのみなさんの協力も必須！  
参加者のみなさんが安全に怪我なく楽しめるように  
毎回 HappyClub に多くのボランティアさんに協力して  
いただいています\*  
当事者5名、家族3名、ボランティア4名、包括職員2名



「おかわりください！」「みんなで食べるとより美味しい😊」



(包括) HappyClub でお好み焼きを作ろう！



## 2 【認知症カフェ】

所属・氏名	長門市高齢福祉課 吉田 佳代子・上野 丘恵
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	好きなことをしたい（創作的な活動は苦手な様子）
<b>活動内容</b>  ・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	<b>【目的】</b> 家族の気分転換や居心地の良い時間を過ごしていただくこと  <b>【内容】</b> 情報交換や脳活性の活動、個別相談等 本人の思いを聞きながら、活動内容を検討しているところである。  <b>【参加メンバー】</b> 本人・家族・地域住民・ボランティア・包括職員（平成30年度より市直営にて開始し、平成31年度より委託先の包括と共同で実施）
対象者や参加者の反応変化・本人の声	決まったこと（折り紙等制作物）をするのではなく、好きなこと（脳トレやおしゃべり）をして過ごす楽しそうにされている。「ゆっくり過ごすことができてよかった」と言われた。
やってみて、よかったこと（結果や学び）	支援者として脳活性の活動等何かした方が良いという思いがあったが、本人は好きなことをして過ごす時間を求めている。地域住民やボランティアとの会話も楽しそうである。
開催におけるポイントや注意点	全員で同じことをするのではなく、その人その人に合わせた対応が必要である。
これから…（注力していきたいことなど）	参加者の思いを聞きながら、それに沿った形で実施していけると良い。
備考	

### 3 【認知症本人発信支援について】

<p>所属・氏名</p>	<p>グリーンライフ株式会社 はびね周南 溝田 英徳 下松市高齢福祉課長寿支援係 桑島 智美</p>
<p>企画にあたって取り入れた本人の声や視点</p>	<p>・認知症本人・家族の率直な思いを聞きたいと思った。</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> </ul> <p>など</p>	<p>〈認知症本人・家族の思いを書き留めた用紙の作成〉</p> <p><b>開催のきっかけや背景</b> 定期的に家族会の集いがあり、その際に認知症本人及び家族の思いや感想の集約はされていたが、それを支援者間で共有したり、市民の方に公開したことがなく、本人発信支援のきっかけになればと思い作成した。</p> <p><b>目指したこと</b> 本人ミーティングなどの特別な場面を作ることは困難であったため、毎月定期的で開催されている家族会の集いで、認知症本人及び家族の声を記録していたので、その声を家族会の中だけでなく市民の方に公開し普及啓発する。また、施策や事業に活かしたいと考えた。</p> <p><b>行ったこと</b> 「認知症本人の声の木」を作成し、認知症月間中に図書館に認知症関係の書籍の展示と合わせて掲示した。</p> <p><b>関わったメンバー</b> 認知症本人・家族、下松認知症を支える会（えくぼの会）</p>
<p>対象者や参加者の反応変化・本人の声</p>	<p><b>認知症本人の声</b> ・自分のやる気がなかなかおこらない。人の名前が出てこない。</p> <p><b>家族の声</b> ・「慌てず・騒がず・血迷わず」と唱えて出かけるが、ドアを開けた途端忘れる毎日です。 ・主人が認知症です。進行が速い。デイサービスに私も一緒に行こうと言う。皆さんに聞いてみたいです。切ないです。 ・皆さんに会えたことも嬉しく、改めて笑顔の大切さを感じました。 ・家庭内は殆ど会話がなく、近所の人とも会うことが殆どありません。この会でようやく話しができます。 ・介護だけでなく、日々のあるあるなことも聞けて久しぶりに笑いました。</p>

<p>やってみて、よ かったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症本人・家族の思いを支援者間で共有することができた。</li> <li>・認知症月間中の掲示だけでなく健康まつり等で「認知症本人の声の木」の掲示を行い、市民の方に伝えていきたい。</li> <li>・認知症本人・家族の思いを広く周知していくためには、認知症サポーター養成講座や認知症予防教室等、周知できる機会を増やしていく必要があると感じた。</li> </ul>
<p>開催における ポイントや注 意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症本人・家族が参加しやすい環境整備。</li> <li>・認知症本人・家族のプライバシーに配慮する。</li> </ul>
<p>これから… (注力してい きたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族会だけでなく、認知症カフェ等でも認知症本人や家族の思いを記録する取り組みを広げていければと思う。</li> <li>・行政や家族会だけでなく、キャラバン・メイト、認知症カフェの運営者等、認知症本人・家族に関わる機会がある人に認知症本人の思いが共有出来ればと思う。</li> </ul>
<p>備 考</p>	

●認知症関係の書籍の展示





●「認知症本人の声の木」展示

@図書館



## 4 【認知症普及月間に合わせた街頭キャンペーン】

<p>所属・氏名</p>	<p>山口健康福祉センター防府保健部 瀬川 真愛</p>
<p>企画にあたって取り入れた本人の声や視点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症本人から、「認知症に気づいたのは周囲の声がきっかけ」という話を聞いた。キャンペーンを行い住民の認知症に対する理解を深めることで、自身の症状に気づいてもらうだけでなく周囲に気になる人はいないかということに意識してもらえるようにした。</li> <li>・相談コーナーを認知症家族会の会員に担ってもらうことで、家族の立場で本人の思いに寄り添いながら相談にのってもらえるようにした。</li> </ul>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー など</li> </ul>	<p>【開催のきっかけ背景、目指したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・山口県では、認知症施策推進大綱に基づき「世界アルツハイマーデー」を含む9月を中心に、認知症に関する普及啓発活動を集中的に展開する「認知症の理解促進キャンペーン」に取り組んでいる。この「認知症の理解促進キャンペーン」に合わせて防府管内でも認知症に関するキャンペーンを実施し、住民の認知症に対する関心を高めることを目指す。また9月は「がん征圧月間」や「結核予防週間」でもあるため、各種健康問題についても正しい知識の普及を図るためのキャンペーンを実施する。</li> <li>・令和元年度以降新型コロナウイルス感染症の影響により開催が出来ていなかった。今回4年ぶりの開催となった。</li> </ul> <p>【行ったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症及びがん予防等健康問題に関するリーフレットを配布</li> <li>・認知症及びがん予防等に関するのぼり旗の設置</li> <li>・認知症相談コーナーの設置</li> <li>・もの忘れプログラム（タッチパネルによる認知症簡易判定）の実施</li> </ul> <p>【関わったメンバー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・防府市高齢福祉課、防府市認知症家族の会、防府保健所</li> </ul>
<p>対象者や参加者の反応変化・本人の声</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リーフレットを配布する際にももの忘れプログラムを実施していることを伝えると「ちょっとやってみようかな」と興味を持つ住民が多かった。実施した方からは「最近もの忘れが気になると思っていたが、この検査でまだ大丈夫だということが分かった。」と発言があり、地域住民が認知症について意識し、早期発見に繋がる良い機会となった。</li> </ul>
<p>やってみて、よかったこと（結果や学び）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症について考える場所があることで、住民が認知症について意識し、早期発見につながる良い機会となった。</li> </ul>

<p><b>開催におけるポイントや注意点</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 多くの来客が見込まれる日（催事の日）に合わせて普及啓発を行った。</li> <li>• リーフレットの配布や相談コーナーだけではなく、もの忘れプログラムを実施することで住民が興味関心を持ちやすいよう工夫した。</li> </ul>
<p><b>これから…</b> (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• キャンペーンを行うことで、住民が認知症について考えるきっかけを作ることができる。住民が認知症に対する理解を深め、地域全体で認知症の方を見守る体制を作ることにつなげるため、今後も家族会や関係機関と連携しながら幅広く正しい知識の普及啓発を行っていく。</li> </ul>
<p><b>備考</b></p>	

## 5 【認知症の理解促進街頭キャンペーン】

所属・氏名	山口健康福祉センター 佐々木 ヒカル 出雲 茉由子
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	認知症について、正しい理解をしてもらう。
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月21日が世界アルツハイマーデーであることを踏まえ、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」として、県民の認知症に関する関心を高めるとともに、正しい知識の普及を図るために「認知症の理解促進キャンペーン」に取り組んでいる。</li> <li>・啓発リーフレットの配布、相談コーナー、もの忘れ相談プログラムを実施。</li> <li>・市高齢福祉課、市健康増進課、認知症家族会の会員と合同で実施。</li> </ul>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「周りの人にもこのリーフレットを見せようと思う」「最近、物忘れが始まっていると感じる」「(もの忘れ相談プログラムで)自分の状態が分かって安心した」といった声が聞かれた。</li> <li>・啓発リーフレットの配布やもの忘れ相談プログラムを実施し、認知症への関心を高めることができた。</li> </ul>
やってみて、よかったこと (結果や学び)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の理解促進を呼びかけながらリーフレットを配布し、認知症への関心を高めることができた。</li> <li>・もの忘れ相談プログラムの実施により、認知症の早期発見に繋がる良い機会となった。</li> </ul>
開催におけるポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の理解促進を呼びかけながら、リーフレットを配布。</li> <li>・認知症家族会の会員に参加してもらうことで、県民が家族会の活動について知ることができる。</li> </ul>
これから… (注力していきたいことなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症について幅広く理解してもらい、本人が自分らしく生活できるようにしていきたい。そのため、今後も認知症の家族会や関係機関と連携しながら、認知症に関する正しい知識の普及を図っていく。</li> </ul>
備考	

【全体】



【相談コーナー】

【もの忘れ相談プログラム】



自分の状態が  
分かって安心した！

## 6 【ゆうオレンジの輪（チームオレンジ）の活動】

所属・氏名	ゆうオレンジの輪（チームオレンジ 林 智恵子 岩国市高齢者支援課 大谷 和香子
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	本人や家族の声を取り入れたつどいの運営
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	ゆうオレンジの輪（チームオレンジ）の活動として月1回・本人や家族が介護の悩みなどの情報交換や参加者同士の交流ができる「つどい」を開催している。つどいでは、もともとは本人や家族の思いを聞くことを目的としていたが、いつからかレクリエーションや行事を行うことがメインになってしまい、本来の目的から逸れていた。チームオレンジのメンバーとの話し合いで、つどいの本来の目的は本人や家族の思いを聞くことであることを再確認し、今後のプログラムや内容については参加した本人や家族の希望を取り入れた上で考えていくこととなった。 10月のつどいで事前に家族から「他の家族と情報交換したい」との声があったため、地域包括支援センター協力のもと家族間で情報交換や交流ができるよう調整した。
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	家族間で話ができるように机の配置や参加者への声かけを行った。参加した家族からは「薬の管理について他の参加者からアドバイスをもらえて良かった」との声があった。
やってみて、よかったこと (結果や学び)	家族の希望に応じた対応をすることができた。 つどいの本来の目的に沿った活動をすることができた。
開催におけるポイントや注意点	参加者が過ごしやすい雰囲気や環境づくり つどいの目的を定期的にメンバーで再確認する
これから… (注力していきたいことなど)	まだまだ参加者が少ないため、ゆうオレンジの輪の活動を地域に広め、認知症の本人や家族が気軽に参加できるような場にしていきたい。
備考	

## 7 【認知症になっても安心して金融機関の利用ができる】

所属・氏名	防府市高齢福祉課 大藤 朋子・三戸 雅子
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	【機械の操作が分かりにくくなるから、教えて欲しい】
<b>活動内容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> </ul> など	<b>【背景】</b> 本人の声であった、上記の「機械の操作」に支援が行えると、本人の心配がより少なくなるのではないかと考えられた <b>【目標】</b> 防府市ではチームオレンジの立ち上げがこれからであり、チームオレンジの立ち上げを目標とする <b>【現状】</b> 広島銀行防府支店に、認知症月間の普及啓発と共に、チームオレンジの立ち上げの話を行い、令和5年12月にステップアップ研修を実施予定 <b>【メンバー】</b> ながみつクリニック（オレンジドクター） 広島銀行防府支店、防府市高齢福祉課
対象者や参加者の反応変化・本人の声	<b>【予定】</b> ステップアップ研修後に銀行職員が認知症カフェに参加し、本人達と困りごと等を話して声を聞き取る。銀行取引を通じて早期発見のサポートができたり、研修を受けることでは医学的見地から住民（顧客）への望ましい対応ができたり、本人、家族・支援者への連携が取れる。
やってみて、よかったこと (結果や学び)	金融機関という新たな支援の切り口が見いだせたこと
開催におけるポイントや注意点	現在、金融機関の、「普段の窓口対応で困り感を感じていること」の声を集めており、金融機関にはより具体的で専門的な知識の提供ができる。その後に、本人の声を聞けるようにしていく。
これから… (注力していきたいことなど)	金融機関が一つだけでなく、複数に増加していき、市内の金融機関全体での取り組みに広げていきたい
備考	将来的に、金銭搾取（経済的虐待）や、特殊詐欺の防止などにも繋がればと感じている

## 8 【認知症と言われても自分らしく暮らす】

所属・氏名	山口市北東地域包括支援センター 藤村 純子
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	認知症になっても住み慣れた場所で自分らしく暮らしたい
<b>活動内容</b>  ・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	◎アルツハイマー月間で認知症普及啓発 病院や薬局やスーパーや商業施設や地域の方が通うような店にポスターの掲示を行う。 ◎認知症カフェに参加し認知症カフェのオレンジサポーターと認知症の方の過ごしやすい居場所とはどんな雰囲気なのかの話合いを行う ◎地域の集いの場で認知症の理解の為にミニ講座を開催する
対象者や参加者の反応変化・本人の声	認知症予防ではなく認知症でも過ごしやすい地域であることの大切さをみんなで考えることが必要 認知症カフェは誰の為のカフェなのかを再度思い返す機会となった。
やってみて、よかったこと (結果や学び)	認知症について地域の方と一緒に考える機会があり正しい認知症観の説明が出来た
開催におけるポイントや注意点	まだまだ、認知症予防という認識が強い。普及啓発では民間企業では電話での普及啓発の説明時に認知症は関係ないと思われる若い世代の方は多い。まだまだ普及啓発は浸透していない
これから… (注力していきたいことなど)	上記
備考	



## 9 【認知症になっても安心して暮らせるまちを考える】

<p>所属・氏名</p>	<p>山口市鴻南地域包括支援センター：秋本 幸子・岡本 理恵</p>
<p>企画にあたって取り入れた本人の声や視点</p>	<p>認知症になっても安心して暮らしたい</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 開催のきっかけや背景</li> <li>・ 目指したこと</li> <li>・ 行ったこと</li> <li>・ 関わったメンバー</li> </ul> <p>など</p>	<p>【開催きっかけや背景】</p> <p>認知症である本人やこれから認知症になるかもしれない地域住民やその方を支える周囲の方が「認知症になった時にどんな地域だったら安心して暮らせるか」をテーマに、認知症を身近に考えて意見を出したり、お互いに意見を確認する機会がない。</p> <p>【目指したこと】</p> <p>みなさんに一旦立ち止まって自分の地域について考えてもらう機会として、年齢や認知症の有無を問わず、自由に感じたことを書いてもらうこと。世代を超えて多くの方の意見を見て感じてもらうこと。</p> <p>【行ったこと】</p> <p>世界アルツハイマー月間である9月に合わせた啓発活動の一環としてメッセージツリーの作成と展示を試みようと考えた。8月頃からメッセージの募集を開始。圏域内にある3か所の地域交流センター、地域の集まりやサロン参加者、認知症カフェ参加者、民生委員、包括職員の訪問先や法人内のデイサービス利用者へのメッセージ募集の呼びかけを行った。9月に入り、各地域交流センター、大型スーパーの食品売り場の空きスペースを借り、計4か所でメッセージの募集とメッセージツリーの展示を行った。</p> <p>【関わったメンバー】</p> <p>ツリー作成や管理、メッセージ募集については、主に包括内の職員の協力のもと行った。</p>
<p>対象者や参加者の反応変化・本人の声</p>	<p>包括職員が訪問先でメッセージ記入をお願いした時の様子は、「考えたこともない」「何を書いたら良いか分からない」「テーマが難しい」という反応であったが、ほとんどの方が何かしらの思いを記入してくれた。集まったメッセージでは、「やさしい声かけをしてほしい」という意見が一番多かった。その他「認知症になっても気軽に集まれる場所」「自分は大丈夫」「今のままで良い、満足」「認知症にならないように頑張る」「バスが通ると便利」「スローレジが欲しい」などの意見あり。展示期間中に担当者が週に数回メッセージの確認に通ったが、その都度新規メッセージが確認でき、メッセー</p>

	ジを見て参加してくれた様子であった。
やってみて、よかったこと (結果や学び)	自分の圏域では初めての試みであったため、メッセージが集まるのか、主旨が伝わるのか不安であったが、思っている以上に地域の方が関心を持ってくれた印象だった。テーマに対する自由なメッセージ募集としたが、意外な意見もあり気づきがあった。
開催におけるポイントや注意点	もっと広い範囲での募集をかけ、メッセージツリーの展示の広報を試みたら良かった。また実際に認知症の方本人を巻き込んだ取り組みにして、当事者の意見も地域に発信していけると良かったと感じた。
これから… (注カしていきたいことなど)	メッセージひとつひとつの内容を集計してみて、地域課題として抽出し、地域で活用できると良い。また来年も取り組むのであれば、地域性が分かるように分類ができるよう工夫をしたり、もっと多くの方に参加、展覧してもらえるような広報の方法を再検討してみたいと思う。
備 考	

●メッセージツリー掲示の様子

★鴻南圏域3地区の地域交流センターにて



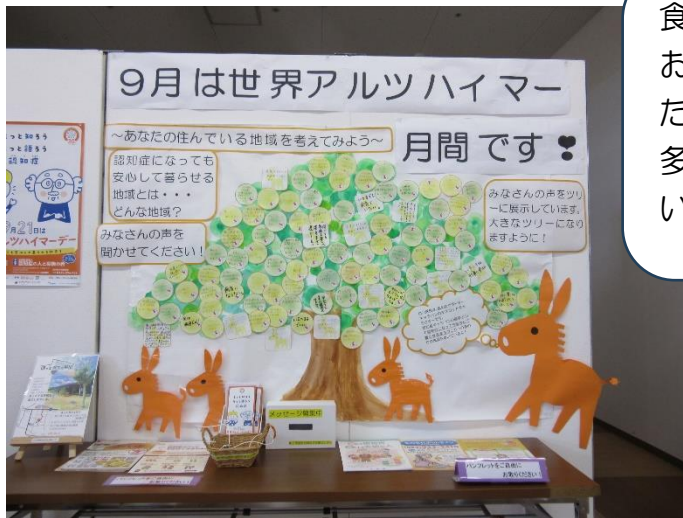
「やさしく声をかけ合いたい」  
 「しっかりと話を聞いてあげること」  
 「認知症になってもあるがままを受け入れてくれる地域」



メッセージ募集ボックス

「いつまでも元気でいたい」  
 「地域の皆さんと交流したい」  
 「タクシー代がもう少し安くなれば」  
 「ちかくにスーパーが欲しい」

★大型スーパー食品売り場にて



食品売り場の空きスペースを1カ月お借りして展示をしました。たくさんの人が行き来するため、多くの方に閲覧やメッセージ参加をいただきました。

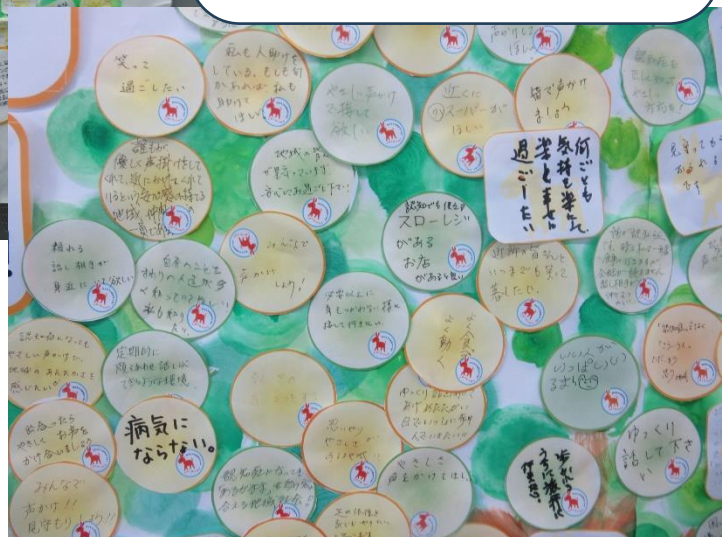
鴻南圏域のいろいろな場所で集めたメッセージを大型スーパーの展示には、とりまとめて掲示しました。引き続き新規メッセージの参加も募集！「いいひとがいっぱいのまち」など可愛いらしいメッセージも。



★山口市主催の認知症啓発イベント会場



山口市のご協力のもと大型スーパーでの展示を10月のイベントに呼んでいただき、引き続き展示をさせていただきました。



## 10 【認知症・心の相談会】

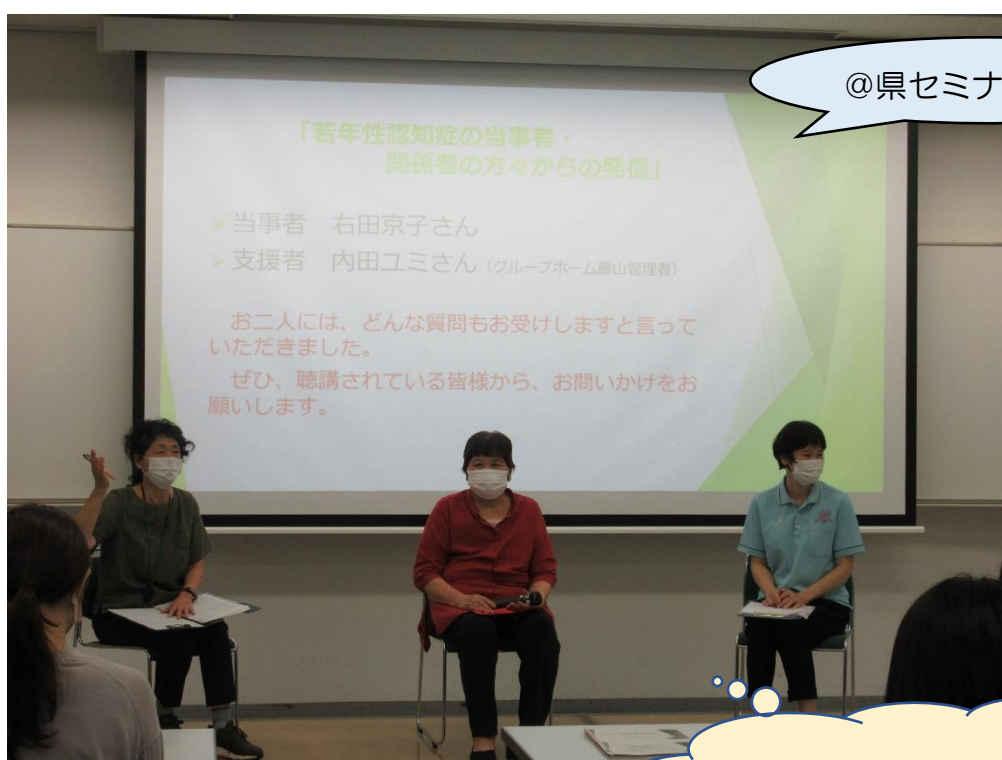
所属・氏名	岩国健康福祉センター 横山 紗綾加
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族から「認知症だ」「病気じゃないか」と言われるので、自分が認知症かどうか相談したい。</li> <li>・本人だけでなく家族や支援者も、精神科に受診した方がよいか専門家からの助言がほしい。</li> </ul>
活動内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー など</li> </ul>	【きっかけ】 本人や家族も心の問題などを医師に相談してみたいと思っていたが、精神科病院への敷居が高く、受診を先延ばしにしていた。ケアマネ等の支援者から保健所に相談があり、精神科医に直接相談できる場として、この相談会を紹介した。 【行ったこと】精神科医による相談会 【関わったメンバー】精神科医、相談者の支援者、当所
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談前は精神科医がどんな人か不安だったが、優しく話を聞いてくれたので、安心して話しができた。精神科病院のイメージが湧かなかったが、相談の仕方を知れてハードルが下がった。</li> <li>・家族だけでは、どうしたらよいか分からないままにしていた時間が長かった。家族が話し合うきっかけになってよかった。</li> <li>・ケアマネ等の支援者から紹介されるまで、この相談会を知らなかった。</li> </ul>
やってみて、よかったこと (結果や学び)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談者が、精神科病院や精神科医についてのイメージができ、受診へのハードルが下がった。また、受診への一歩が踏み出せなかった人や家族が、受診を前向きに考えることができるようになった。</li> <li>・医師の助言を受けて、家族や支援者の意思統一ができ、今後の見通しについて考えたり、受診に向けて動き出すことができた。</li> </ul>
開催におけるポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談したいことが十分に話せるよう、医師への相談の仕方を相談者と一緒に整理し、不安の軽減を図る</li> <li>・安心して相談できるよう、相談室の配置や相談者同士が接触しない時間調整などプライバシーの配慮をする。本人と家族が一緒に来所する場合は、別々に相談できる場を設ける。</li> </ul>
これから… (注力していきたいことなど)	早い段階で相談できるよう、相談会を住民や支援者に広く知ってもらうための周知の工夫や、安心して相談できる環境づくりをしていきたい。住み慣れた地域で長く生活できるよう、相談後のサポート体制の構築を、支援者と一緒に行うことができればよいと思う。
備考	

## 11 【若年性認知症支援相談窓口の取り組み】

<p>所属・氏名</p>	<p>山口県立こころの医療センター 小野・渡邊</p>
<p>企画にあたって取り入れた本人の声や視点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会社を退職後に経済的相談に来られる方が多い。⇒早期発見・治療が必要</li> <li>・地域の中で永く暮らしたい、地域の施設に受け入れてほしい。 ⇒市町、地域包括支援センターの支援が有効</li> <li>・支援者がころころ変わるのでなく、永く寄り添って欲しい。 ⇒支援者が異動せず、自由度の高い活動が可能な多職種の集合体による支援が効果的</li> <li>・病気を抱えた同じ年齢・境遇の人と話したい。自分達の経験を伝えて参考にして欲しい。 ⇒ピアカウンセリングと当事者の社会貢献の必要性</li> <li>・支援者からは、社会保障について研修希望あり</li> </ul>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職域（企業向け）研修会を各方面に働きかけて1か所開催 ⇒在職中の早期発見・受診、また就労継続できる職場環境づくり</li> <li>・支援者を対象とした研修会の開催、 ⇒支援のレベルアップと効果的な支援の提供 当事者に対しては発信の場を提供</li> <li>・市町開催の研修会、相談会、当事者の会への協力 ⇒地域との連携促進</li> <li>・県と当院で開催していた本人ミーティングは、県から「認知症の人と家族の会」に委託。当院は相談・支援事業として協力 ⇒多様な人材による、柔軟な支援の提供</li> </ul>
<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職域研修の参加者から、自社でも研修会を行いたい、初めて聞く内容だったなどの感想あり。</li> <li>・研修会に出席者や参加された当事者から、相互に元気をもらったと感想あり。</li> </ul>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別支援については、社会保障制度の利用や地域の支援相談窓口に連携できた。</li> <li>・若年性認知症について周知を図る機会になった。親族の認知症で悩む職域対象者がいることが把握できた。</li> <li>・当事者等の意見を、リアルに地域の支援者に伝えることができた。</li> <li>・ミーティングへの参加は退職後の参加者が主で、現役で働いている本人家族には物足りない様子があった。</li> </ul>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者に応じた場の提供、話題や講義内容、講師の選定など</li> <li>・事例を用いるとわかりやすい</li> </ul>

<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い現役世代が交流できる場やピアカウンセリングの提供</li> <li>・職域研修は引き続き取り組みが必要</li> <li>・現在連携を打診している地域への継続した働きかけ</li> </ul>
<p>備 考</p>	

●本人発信支援の取組（支援者のための若年性認知症研修会）



@県セミナーパーク

お互いに元気をもらった！

「若年性認知症の当事者・関係者からの発信」と題して、やまぐち希望大使 右田京子さん、グループホーム藤山内田さんに対談をしていただきました。

## 12 【認知症地域支援推進員のこれからの活動の在り方について】

<b>所属・氏名</b>	下関市長寿支援課 中野 遼平 下関市健康推進課 河村 綾菜
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	コロナがあけ、休止していた活動が再開する中、スムーズに必要な支援につながるように。
<b>活動内容</b>  ・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	下関市役所、地域包括支援センター、下関市医師会に配置されている認知症地域支援推進員が、認知症本人の視点を取り入れ、これまで以上に、地域の支援機関間の連携づくりや、認知症カフェを活用した取組、認知症の相談対応等を効果的に実施できるよう、現状の把握や推進員の在り方等について共通理解をするために取組みを行った。  ・認知症地域支援推進員連絡会議の開催。 ・高齢者数、高齢化率、要支援・要介護認定者、認知症高齢者について現状を共通理解。 ・グループワークにて、活動（認知症カフェ等）の共有、オレンジボランティアの活用について意見交換。
<b>対象者や参加者の反応変化・本人の声</b>	・下関市の推進員の在り方について共通理解ができた。 ・コロナ禍で休止していた活動と再開に向けた取組み等について共有することができた。 ・オレンジボランティアの活用について検討できた。
やってみて、よかったこと （結果や学び）	本人の参加はなかったが、これから本人や家族等への関わりに活かすことができるような意見交換ができた。
<b>開催におけるポイントや注意点</b>	これまで市としての方針等を明確に示せていなかったが、推進員間で在り方や方針について共通理解をした上で、意見交換を行ったことは有意義だった。
これから… （注力していきたいことなど）	今年度第二回目の会議を開催予定であるため、今年度の取組状況の共有や、好事例の共有等を行う。また、新たな本人の声や視点についても発掘し共有することで、他事業にも活かしていく。
<b>備考</b>	



### 13 【初診時の本人の気持ちに寄り添う】

所属・氏名	いしい記念病院 認知症疾患医療センター 秋本 良子
企画にあたって取り入れた本人の声や視点	別紙参照
<b>活動内容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>	<p>【背景】</p> <p>初診時の聴き取りの際、物忘れの検査を受けるという説明を事前に聞いていたケースと全く説明を受けずに来院されたケースでは本人の様子も違い、その後の検査や治療の受け入れにも影響があることが多かった。</p> <p>【目指したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の生の声を聞き、初診時の本人の思いに寄り添い、不安を軽減し、より良い治療や支援につなげたい。家族へも本人の思いを伝えていく。</li> </ul> <p>【行ったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人と家族とは別々に面談する。</li> <li>・本人へ今日どうして受診に来られたのかを聞く。</li> </ul>
対象者や参加者の反応変化・本人の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前にきちんと説明を受けた受診者も不安が強い患者が多いことがわかった。集中して記憶力検査に応じることが出来ていた。</li> <li>・違う理由で連れて来られた受診者は怒りや不満を強く訴えるケースが多かった。さらに不安も強く、落ち着きもない。集中して検査が受けられない人や答えられない理由をひたすら言い訳をする人が多かった。</li> <li>・本人の思いを十分に聞き、不安や戸惑いを受け止めることで落ち着いて検査を受けてくれる人が増えた。</li> </ul>
やってみて、よかったこと (結果や学び)	<p>家族の前では物忘れはないと言っている人も実は物忘れに気づき、恐怖や不安が大きいことを改めて認識した。違う理由や説明せずに受診に来ることで不安や怒りが増大し検査や治療に悪影響を及ぼすこともあったことがわかった。事前に説明し、受診することの重要性を再認識した。本人の思いを十分に聞き、寄り添うことの大切さを再認識した。</p>
開催におけるポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人と家族の話を別で聞く。</li> <li>・家族との面談時に本人の思いや不安についても伝えるようにした。</li> </ul>
これから… (注力していきたいことなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今後も本人の思いや不安に耳を傾け、寄り添っていく。</li> <li>・受診が困難な人に対して嘘をつくことや説明せずに受診させることは検査や治療に悪影響を及ぼすことを家族や介護等支援者等に事例を通して伝えていきたい。</li> </ul>

## 14 【認知症当事者に寄り添う活動から見えたこと】

<p>所属・氏名</p>	<p>周南市地域福祉課 地域包括ケア推進担当          保健師 石光 貴子          認知症を支える会 くまげ福寿草の会          社会福祉士 黒田 由美子</p>
<p>企画にあたって取り入れた本人の声や視点</p>	<p>①本人の趣味や職業を中心とした経験や思い          ②本人の好きなことや興味のあること、やってみたいこと          ③現在の活動に対する思い</p>
<p>活動内容</p> <p>・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>	<p>【活動経緯】          熊毛地区では、認知症家族会をはじめ、通いの場や生活支援協議体の活動の中だけでは、認知症の本人の地域での過ごし方が見えにくい現状があった。          そこで、在宅で暮らす認知症当事者の過ごし方やその思いを知ることで、認知症の本人が地域活動へ参加しやすい手掛かりを見つける一助となると考えた。</p> <p>【活動目的】          熊毛地区において、在宅で暮らす認知症当事者の声から、認知症の本人が住み慣れた地域で、社会参加しやすい活動や場づくりに繋げることを目的とした。</p> <p>【活動方法】          認知症当事者との交流の場を通じて、認知症の本人が生活の中で感じている思いについて傾聴          (1) 認知症当事者とのグループ交流 …… Aさん、Bさん          (2) 生活の場で介護者を通じての交流 …… Cさん          (3) デイサービスでの交流 …… Dさん</p>
<p>対象者や参加者の反応変化・本人の声</p>	<p>【認知症の本人が生活の中で感じている思い】          (1) 認知症当事者とのグループ交流          【Aさんの思い：78歳・女性】  <u>自然と触れ合う活動がしたい</u>          ・家から一歩出たら、自然がいっぱい。遊びに来てね。          ・家は山の高台。盆地が見渡せる。          ・夕日がきれい。          ・積もった雪景色もきれい。</p> <p>【Aさんとの交流を通じて】  <u>人と話すことや交流をもつことが好きで、お世話好き・おもてなし上手</u>な人柄であることが認識できた。          ・料理が好きで、食いしん坊。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中南米に住んでいた頃、色々な物を何とか駆使し、料理して美味しく食べていた。</li> </ul> <p>【Bさんの思い：82歳・男性】</p> <p><b><u>体を動かすことがやりたい</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴルフがやりたい。昔、友人とグループでゴルフに行っていた。また行きたい。</li> <li>・(通いの場) ボールを使った運動をした。</li> </ul> <p>(2) 生活の場で介護者を通じての交流</p> <p>【Cさんの思い：96歳・男性】</p> <p><b><u>人目を気にせず、素のままの自分でいられる場がほしい</u></b></p> <p>&lt;ポジティブな思い&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麻雀がやりたい。</li> </ul> <p>&lt;ネガティブな思い&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・完全に自分は見られてないと思っても、どこかで見られる。見る人は、ほんのわずかでも、本人は90%見られる。見とったら分かる。</li> </ul> <p>(3) デイサービスでの交流</p> <p>【Dさんの思い：90歳・女性】</p> <p><b><u>人と一緒に過ごすことで、分からなくなる不安を感じないでいたい</u></b></p> <p>&lt;ポジティブな思い&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ここ(デイサービス)が楽しい。一番いいなあ。張り合いがある。</li> <li>・書道をやってきたから、絵画がやりたい。</li> <li>・好きなことがやれたらいいな。挑戦したい。</li> <li>・手が弱いし、痛いから、みんなのぬり絵を見て歩くだけで楽しい。</li> </ul> <p>&lt;ネガティブな思い&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寂しい。</li> <li>・不安が起こったらどうしようもない。</li> <li>・何が起こるか分からん。</li> </ul>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<p>【活動を通じて分かったこと】</p> <p><b><u>①本人の思いに寄り添う活動の大切さ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の思いを傾聴することから、気持ちの理解が深まった。</li> </ul> <p><b><u>②一人の声を起点とした活動の必要性</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の言葉を繋ぎ合わせることで、興味の方向性が見えた。</li> </ul> <p><b><u>③地域を通じた他人との交流の大切さ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人が他人と交流することで、好きなことや興味のあるこ</li> </ul>

	<p>とを思い出す活動や「やりたいこと」や「できること」を呼び起こす活動に繋がる。</p> <p>【地域への波及効果】</p> <p>①地域にある社会資源を見つけたり、必要な社会資源を生み出したりすることができる。</p> <p>②地域の中で、本人の力を活かしながら、一人一人が役割をもって、生き生きと生活できる。</p> <p>③一人の人を支える関わりから、地域全体の支援の土壌づくりや意識の醸成に繋がる。</p>
開催におけるポイントや注意点	<p>【活動にあたって配慮したこと】</p> <p>①本人が安心して話せる環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族介護者やケアマネジャーをはじめ、本人のことをよく分かっており、日頃から本人と関係性のある人に同席してもらうよう働きかけた。</li> </ul> <p>②本人の生活状況に合わせた交流の場の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の日常の活動に合わせて、無理のない状況下において交流できるような場の設定を心がけた。</li> </ul> <p>③本人の率直な思いや希望が語りやすくなる雰囲気づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジティブな思いとネガティブな思いの両面が引き出せるよう生活のあらゆる場面での感情がイメージできる話題提供を心がけた。</li> </ul>
これから… (注力していきたいことなど)	<p>【今後に向けて】</p> <p>①認知症当事者に寄り添う活動を通じて得た気づきや学びについて関係者と情報共有する。</p> <p>②一人の声を起点とした活動から見えた認知症当事者の思いや希望について、本人が地域活動へ参加しやすい居場所づくりの要素として、既存の地域活動へ取り入れる。</p> <p>③一人の声を起点として、認知症当事者の思いや希望に沿った地域活動を発掘・創出する視点の大切さについて関係者へ周知啓発を図る。</p>
備考	

# 認知症の人とご家族から…

## ～気づきや感想～

第2回セミナーでメッセージをいただいた認知症の方（お一人）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。  
気づきの一つとして、受け止めていただけると幸いです。



### 1 本人ミーティング (Happy Club)

- ・「お好み焼きは簡単にできるから作ろう！」と意見を出してやることになった。
  - ・全員が参加して、みんなで頑張ったのがよかったね。傍観者はいなかった。
- ・いつもは話さない人が、一緒に食べたあと、話すようになった。  
同じご飯を食べることって大事だね。

### 2 認知症カフェ

- ・みんなで一緒にできること、好きなことをする、いくつか選択肢があるといいね。
- ・体を動かせること、ゆっくりできるメニュー
- ・私は体を動かすことがしたいな。

### 3 認知症本人発信支援について

- ・隣の人に「認知症になったよ」って言ったら、「そんな事を言うもんじゃないよ。」って言われた。それからは自分からは言わないようにしている。
- ・ほとんどの人がネガティブに捉えている。周りの人にしゃべらない人が多いよ。
- ・(本人や家族の声を色んな人に知ってもらうのは)「あ～そうなんだ～」って、あってもいいかもね。気持ちを知って関わってもらったらいい。安心かもね。
- ・【家族】一人で抱えている人が多いから、「家族が相談する場があるんだな」って知ってもらえるといいね。

## 4 認知症普及月間に合わせた街頭キャンペーン

- ・早く受診して、早く病気が分かれば、病気の進行を遅らせることができると思う。
- ・早めに気付けることが大事だよね。
- ・自分は早めに見つけてもらった方かな。娘が初めに気付いて、病院を勧められて「じゃ、行ってみようか。」となった。

## 5 「認知症の理解促進街頭キャンペーン」

- ・正しく知ってもらえるといい。
- ・自分の状態が分かるのはいいね。【家族】自分もやってみたい。「自分の状態が分かって安心した！」って言っているしね。
- ・街角でやるのはいいかも。
- ・【家族】検査を定期的に行われるといいと思う。誰も知られずに検査ができるといいかな。こっそり後から詳しく話を聞いてくれる仕組みがあるといい。

## 6 ゆうオレンジの輪（チームオレンジ）の活動

- ・確かに、気軽に参加できる場があるといいね。
- ・【家族】アドバイスとか、場を分けて、少し突っ込んだ話ができるといい。どうしても世間話になることが多いから。
- ・【本人】話を聞いてくれるのがいいね。

## 7 認知症になっても安心して金融機関の利用ができる

- ・昨日、映画を観に行ったら、タッチパネルはさっぱり分からなかった。
- ・機械の操作をサポートしてくれる人がいたら有難いよね。  
最近では、セルフレジが増えてきたし。
- ・【本人】普段は、機械を触ることはないね。

## 8 認知症と言われても自分らしく暮らす

- ・住み慣れた場所で自分らしく暮らすって、素晴らしいことだね。
- ・若い世代はまだ考えていないだろうね。
- ・認知症はこれから増えていくから、過ごしやすい地域って大事だね。
- ・「認知症になったよ。」って言った時に、「あ～そうなんだ、大変だね。」って言って、受け止めてくれるといい。
- ・みんな（認知症を）知らないと「怖い」ってなるんじゃない？
- ・若い人達、どんな風に思うかな？

## 9 認知症になっても安心して暮らせるまちを考える

- ・そうだね～、こういう地域になるといいな。
- ・機会あるごとに、何回も研修するといいんじゃない？
- ・（どんな街だったら安心して暮らせる？）  
→「ねえ、ねえ」って気軽に話せる雰囲気があるといいね。  
田舎だけど、壁があると思う。
- ・認知症になったというだけで、「えっ？」ってならない地域。  
認知症になったから、何てことないんだけど。今までと何も変わらないのにな。

## 10 認知症・心の相談会

- ・娘が一番初めに気付いた。最初、どこに（相談に）行ったらいいか分からなかった。今の先生と会うまでに、何ヶ所か病院を変った。いい出会いがあって助けてもらった。
- ・身近な相談会に「行く」というところまで、なかなか行けないよね。
- ・【家族】住民は知らないことが多いから、周知してもらった方がいい。「早めに薬を飲んだら、違うよ。」って、知ってほしい。

## 11 若年性認知症支援相談窓口の取り組み

- ・ピアカウンセリングって何ですか？初めて聞いた。
- ・6月の下関市での講演はすごかったね。大分県の希望大使のお話。介護度が下がったって言ってたね。
- ・若年性認知症について知ってもらう研修は、まだまだ必要と思う。
- ・知人の子供が20代で若年性認知症になった人がいたけど、職場から「あんたはいらないから帰れ。」って言われたらしい。まだ働けるって言っていたのに。丹野さんの映画を見たら、職場の理解があると思った。もっと理解のある企業が増えるといい。

## 12 認知症地域支援推進員のこれからの活動の在り方について

- ・（みんなが同じ目標に向かって）できるといいね。
- ・推進員がいっぱいいるから、体制がすごいね。コロナ禍から元に戻って、今まで通りに、またやっていくんよね。
- ・（推進員の存在は）出会えて良かった。今は楽しく話せる関係。何かあったら（困った時など）言えそうかな。

## 13 初診時の本人の気持ちに寄り添う

- ・初めて受診した時、診察がすぐに終わった。「アルツハイマー病です」と言われて、次の診察の予約となり、段々と不安がたまってきた。
- ・今の先生は長いくらい話を聞いてくれる。薬の話とかも教えてくれる。優しいし、しっかりしている。寄り添ってくれる。
- ・（気持ちに寄り添ってくれたら、不安は和らぎますか？）→そうだね。

## 14 認知症当事者に寄り添う活動から見えたこと

- ・夫が色々連れて行ってくれるから助かっている。
- ・一人の「やりたい」を繋げていくことは大事だね。あれ、いいね。
- ・やりたいこと、本人の思いを実現できることが大事。
- ・【家族】みんな悩んでいるみたいだからね。気持ちの切り替えができると全然違うからね。
- ・【本人】最初、どんな気持ちで（集いの場に）行ったか覚えていない。（参加者の）おじいちゃんが最近、優しくなったのが良かった。