

乃木坂スクール

「絵本から始まった認知症のまちづくり」 パーソンセンタードな社会をつくろう！

氏名
所属

大谷るみ子
社会福祉法人東翔会 グループホームふぁみりえ

専門職の思い

ご本人の想いや願いに
寄り添いたい！

地域の思い

みんなで支え
合えたら

出発点

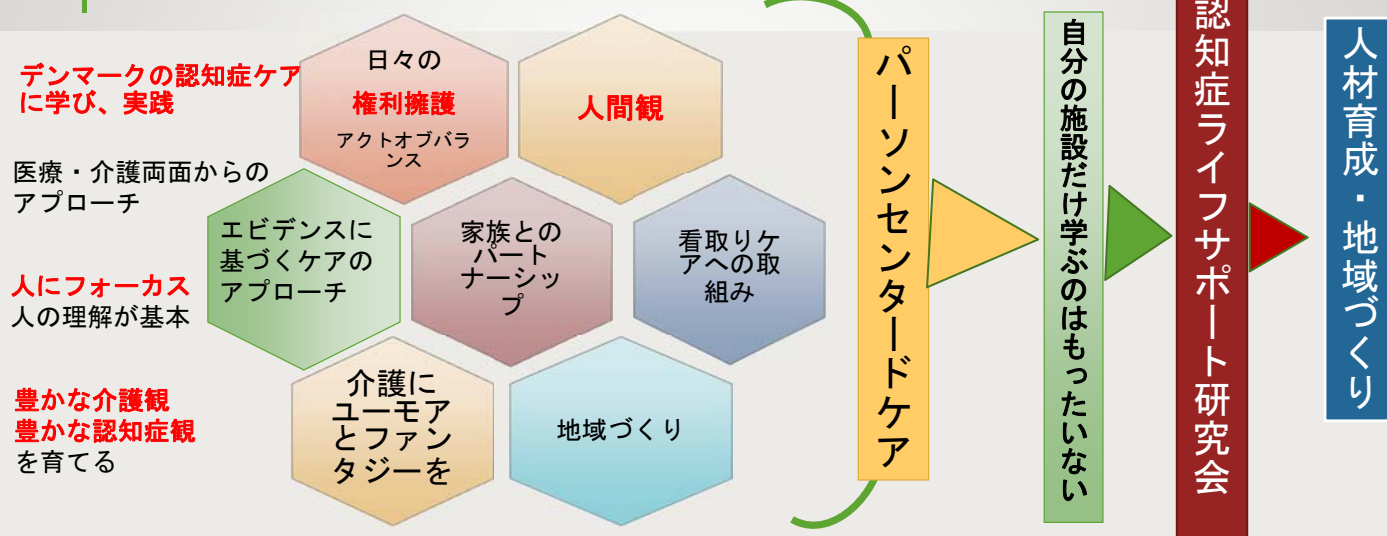
行政の思い

行政だけでは何も
できない

当事者の思い

自分らしく暮らし
続けたい

21年前 グループホームが開設 認知症ケアのあるべき姿を目指して



大牟田市認知症ライフサポート研究会

意識改革、実践力の向上、地域づくりを3本柱に！

オールドカルチャー

1. 認知症だから仕方がない
2. 認知症になると何もわからなくなる
3. 認知症は本人より周囲が大変だ！
4. 病気や症状ばかりに着目し、問題行動にのみ対処
5. 家族や一部が抱え込み、負担が増大
6. 行政や病院、施設にお任せ！

本人不在のケア
他人ごとの社会

小中学校絵本教室
ほっと・あんしんネットワーク

認知症本人交流会
メモリーウォーク

地域包括ケア

地域共生社会

認知症コーディネーター養成研修
地域認知症サポートチーム

パーソンセンタードケア

ニューカルチャー

1. 認知症でも治療やケアの効果が期待できる
2. 認知症でも感情や心身の力が豊かに残っている
3. 本人中心、本人理解が基本
4. 病気や症状ではなく認知症の「人」に着目
5. 専門職と地域がチームで関わる
6. 地域全体で見守る

本人主体のケア
わがごとの社会

イギリス

Tom Kitwood「パーソンセンタードケア」

認知症の疾患としての対処 → **認知症をもつ人の理解、その人を
トータルで考える**

- ・ その人らしさ(パーソンフット)を尊重したケア
- ・ **人や社会とのつながりの中で**、互いに認め合い、共感し、与える
だけでなく、与えられるケア

認知症ケアの実践・・・5つの心理的ニーズを満たそうとすること 1つが満たされると他に波及する

共にあること inclusion

- ・ 家族の一員
- ・ 社会の一員
- ・ 人や社会とのつながり
- ・ 仲間であること
- ・ 誰かとともにあること

結びつき attachment

- ・ 家族や親しい人、なじみの
場所、思い出の品々などとの
つながり
- ・ なじみの環境
- ・ なじんだ人間関係
- ・ 頼りにしている他者との
つながり

認知症を持つ人の心理的ニーズ



たずさわること occupation

- ・ 仕事を続けられる
- ・ 趣味や特技を生かす
- ・ 自分なりの役割を持つ
- ・ 人の役に立つことができる
- ・ 小さなことでも、自分でできること

くつろぎ Comfortable

- ・ 不安や緊張を除き、リラックスできる
- ・ 悲しみや寂しさを受け止められ、癒される
- ・ 苦痛を取り除き、安心・安全に過ごす
- ・ 安心できる居場所がある

自分らしさ Identity

- ・ 人生の物語、生活歴や生活習慣、
なじんだ暮らし方
- ・ 過去があり、今があり、あるがまま
でいいと感じられる
- ・ 自分で決めたり、選らんだりする
- ・ こだわりや私なりの考え
- ・ 自分がいつも大事にされている
(自分の存在の価値)を感じられる

1. グループホームの事例 入居から18年間の長い年月に寄り添う ～パーソンセンタードケア、日々の権利擁護の実践～

- 入居 2 ～ 3 年前に認知症と診断、1人暮らし
- 入居から 2 ～ 3 ヶ月 「ここは監獄！自由じゃなげん！」
私は、なんでここに居ると？（何度も帰ろうとされる）娘は、私に何も言ってくれなかった。情けない！
→娘さんと共に、入居になった理由を本人に話すことになった
- 私はまだ自分で暮らせるのに、そう言われたら、立つ瀬がないやんね。仕方がなかね。（家に帰ろうとされる行動は減る）
- 入居から 1 ～ 2 年が経って
「職安に行ってくるよ」「仕事したい」「食堂くらい、できるよ」
- 試しにグループホームでカレーの店を始めた。月に 2 回だが、日々の楽しみといきがいになった
- 入居から 5 ～ 6 年
「私は会社で一番、作業が優秀で、一生懸命働いた」「会社の人たちから褒められたとよ」
- 年に 1 回の社友会に出席し、旧交を深める。毎年服を新調し、事前に会社の人と相談、なじみの人と同席。多くの人に声かけられて、一番の楽しみになった（可能な限り継続）
- 入居から 10 年
（花がお好きだったので、花壇をつくることを提案
「うふふ…」「よかね」花は好き…」
- 花壇づくり、季節の花々を植え、毎日の水やりを一緒に行う。家族やなじみの人たちの交流が何よりの楽しみになる
- 入居から 15 年以上が経って
自分の意思を、時に言葉で、時にうなづいたり、首を横に振ったり、目を伏せたりして意思表示をされる
→乳がんの診断を受けられホルモン療法を続けながら、日々のなじんだ暮らしを継続

絵本とまちづくりはこんな出会いから始まりました！

大牟田市で2004年から取り組んできたほっと・あんしんネットワーク模擬訓練。取り組むきっかけになったのは、私のグループホームに元小学校校長だった岩花さんという方がご入居されたことでした。「2日も3日も行方不明になって、何度も捜索願を出した」「一度は鹿児島まで保護された」「3日間いなくなって、家族みんなが心配したが3日目の夕方ひょっこり帰ってきた」孫のさあやちゃんが「じいちゃん、どこいってたと？」と聞くと「楽しかったばい！」と答えた、というエピソードの持ち主。入居後もきっと楽しく？歩き回られるに違いない、グループホームの職員だけで対応するのは困難、地域の皆さんに知っていただき、岩花さんにが外出されていたら、声かけをお願いしよう！と、きっとこれからは岩花さんだけの問題ではなく、地域に住む誰もが認知症になり得る、地域全体の役に立つ！と思いました。

そこで、地域住民への働きかけを実施、住民主体のネットワーク（はやめ南人情ネットワーク）が発足、私も世話人の一人となりました。常に活動には、グループホームのお年寄りが地域住民と一緒に参加され、そのお年寄りの姿や私たちの関わり等を通して、認知症の理解は大事だけれど、「人」に目を向けることが一番大切だということを伝え続けました。そのネットワークで模擬訓練を提案し、大牟田市全域へ広がり、数年後に全国へ広がっていきました。今では全国の多くの自治体や地域で取り組まれています。最初の一步は、岩花さんがなじんだ地域で自由に暮らし続けられるようにと思いでした。それがやがては地域全体を動かしていったんです。だから、小さな一歩から、目の前のその人から、始めるということが大切です！

今だから読みたい 絵本「いつだって心は生きている」
一つ一つの物語で伝えたかったこと

認知症のおじいさん・おばあさんの気持ち、家族への愛情や、温かく見守るボク
(主人公)や家族、地域の姿が描かれています

3つの物語 Three stories

第1話 Episode 1

こわい夢 本人の願い、家族への愛情

第2話 Episode 2

くしゃくしゃ笑顔とやさし顔

できることに目を向けること、認知症の人への目線

第3話 Episode 3

ぼくのおじいさんは冒険家

その人らしさを地域の中で受け止める地域のつながりの大切さ



ぼくが小学校4年生の頃の
話なんだ。





認知症って？
認知症の人の気持ちって？

一番困っている人は誰？

僕たちにできることはある？



絵本教室の様子



認知症の当事者も
参加!!



グループワークをし
てから、発表します

子どもたちの声より Children's impressions

- 認知症の人は何にもわからない訳じゃない。ちゃんと心は生きている。だからやさしく接してあげたい

People with dementia do not understand anything, so I would like to treat them gently

- 認知症の人と同じ人間なのに差別を受けるなんておかしい…僕たちと同じように認知症になってもやりたいことをやってほしい

People with dementia should not be discriminated against. Even if you have dementia, I want you to do what you want to do.

- 認知症の人じゃなくて、私たちと同じ普通の人。特別なことではなく、自然に接する

People with dementia are the same ordinary people as us

- 僕たちにできることを、できることからしていきたい…あきらめずに一緒に闘う

I want to do for people with dementia what we can

- 心も体もそばにいてあげたい

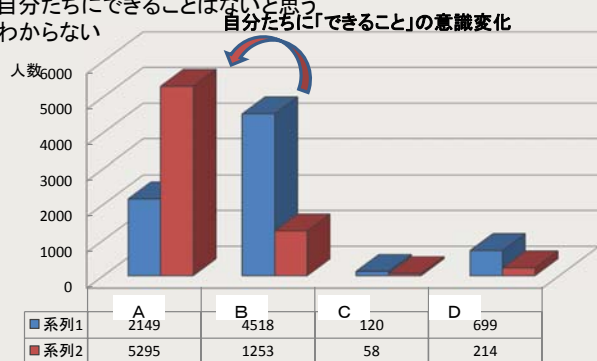
I would like to sit down with people with dementia with warm feeling

13

小中学生の認知症や高齢者に対する認識の変化 【絵本教室実施後】

Q. あなたの身近な人が「認知症」になったら、あなたにできることがあると思いますか？

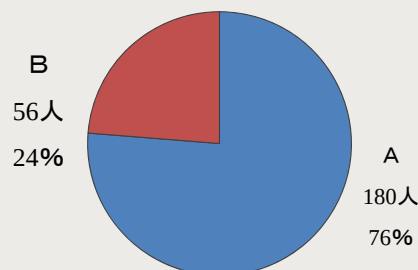
- A…あると思う
- B…あると思うが、何をしてもいいかわからない
- C…自分たちにできることはないと思う
- D…わからない



学習後には、「何をしてもいいかわからない」という子どもが減少し、自分たちにできることを具体的にわかる子どもが増加している

Q. 絵本教室の後、あなたなりに取り組みをしましたか？

- A…した
- B…していない



学習後、1～2年目に追跡調査をした結果、180人の子どもたちが、「地域の高齢者への挨拶」「認知症のことを家族に伝える」「模擬訓練に参加」等の活動をしていった(2006年)

絵本教室の目的

1. 高齢者を敬う気持ちを育てる
2. 困っている人や友達への思いやりの心を育てる
3. 障害があっても認知症であっても、一人の人として大切な存在であることを学ぶ
4. 共に支え合う地域社会の大切さを学ぶ
【子どもたちも家族の一員、地域の一員】
5. 認知症について正しく理解する

誰もが安心して暮らせるまちづくりの推進

小中学生による地域活動もひろがってきました

校区住民の一員として、ほっと・あんしんSOSネットワーク模擬訓練への参加

若年認知症フレンドシップキャンペーンやRUN伴への参加

地元の地域住民との相互交流

普段から地域の高齢者に声をかけたり、道に迷っている人を家や交番へ送り届ける

子どもたちが地域の一員として参加

SDGs…これからの社会のあり方

SDGs 17の目標

「誰も置き去りにしない」
世界を目指して



Sustainable
Development
Goals

＝持続可能な開発目標

住み続けられる
まちづくり

誰も排除しない
認知症であろうとなかろうと
みんなが繋がって
暮らせるまち



本部外出役の移動ルートと声かけ・発見保護の状況



伝え続けること、議論し続けること

病気ではなく「人」の理解＝
「人としてどう生き
られるか」

なじみの人、親しい人
だから共感できる
地域の一員として誰も
排除しない

地域とつながって
地域とともに考え、
築いていく

理解

共感

共歩

地域の中で
伝え続ける、議論し合え
る取り組みの重要性

認知症になって何も
わからない人
↓
認知症になっても、昔から
知っているなじみの〇〇さん

当事者の社会参加
当事者とともにつくる
認知症とともに生きる

「徘徊」という言葉を使わない意義

「徘徊」という名称を使わないことについての意見交換

(平成27年6月)での主な意見

- 当事者団体が発足し、人権を守るために活動されていることを知り、「徘徊」という言葉を使わないとする市の姿勢に納得した。
- 大牟田は今、小中学生や高校生といった次世代につながるまちづくりを行っている。次世代にしっかりと尊厳を考えたまちづくりを伝えていく上で、「徘徊」を使わないことに賛成だ。
- 以前、テレビの取材の依頼を受けて、当事者と家族に、「徘徊」されている姿を取材していいかと了解をもらわないといけなかったが、『あなたが「徘徊」しているところを取材させて欲しい』とはどうしても言えなかった。何か「徘徊」という言葉を使うことに違和感があった。

模擬訓練は何のため？誰のため？

- みんなが認知症について正しく理解する
- 身近な地域で日頃から声かけ、見守る力を高めること
- 行方不明が発生した際に、セーフティーネットとなる

認知症になっても、住み慣れた地域で望む暮らしを続けられるために

認知症であろうと、なかろうと、誰もが自分らしく暮らし続けるために

主語は？

「認知症の人」「あなたや私」「誰もが」

まちづくりの途中 こんな問いかけ

- 認知症の人が気兼ねなく立ち寄ったり、参加できる「場」がありますか？
- 認知症の人が発言したり、役割が持てるような機会をつくっていますか？
- 認知症の人が安心して外出できていますか？
- 認知症の人や介護家族が、周囲に気軽にSOSを出せていますか？

まちづくりの途中 こんな問いかけ

- 認知症の人や家族に対する偏見を無くすために、どうしたらいいか、考える機会を作っていますか？
- 模擬訓練や認知症サポーター講座が、認知症の人の気持ちや声を知ることを重視したものになっていますか？
- 認知症の人が参加しやすい模擬訓練になるには、どうしたらいいか、話し合う場をつくっていますか？
- 「自分だったらどうだろう？」と考えて行動ができていますか？

コロナ禍だからこそ、できることって何だろう！

この数年で大きく変わってきたこと・・・当事者の声に耳を傾けながら、当事者とともに築いていくこと

JR東海事故 最高裁判決に関して
日本認知症ワーキンググループ(JDWG)

共同代表 藤田和子／佐藤雅彦

日本認知症ワーキンググループは、認知症の本人自身の組織であり、認知症と共によりよく暮らしていきける社会にむけた提案や活動を行っています。

自由に外出し、町の風景や人たちに触れて暮らすことは、人としてあたりまえのことであり、認知症があっても同じです。

「認知症だと外出は危険」という一律の考え方や、過剰な監視や制止は、私たちが生きる力や意欲を著しく蝕みます。私たちだけでなく、これから老後を迎える多くの人たちも生きにくい社会になってしまいます。

(中略)

今回の判決を機会に、家族だけに責任を負わず、**認知症があっても安心して外出できる地域**にすべての市区町村がなっていくよう、誰が何をできるのかを私たち当事者と話し合いながら、具体的な取組みを進めていってほしいと切望します。

仲間とともにつくった

メモリーウォーク2018宣言



認知症とともに生きる、あなたとみんなのために



平成30年4月23日(日)宅峰中にて

認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

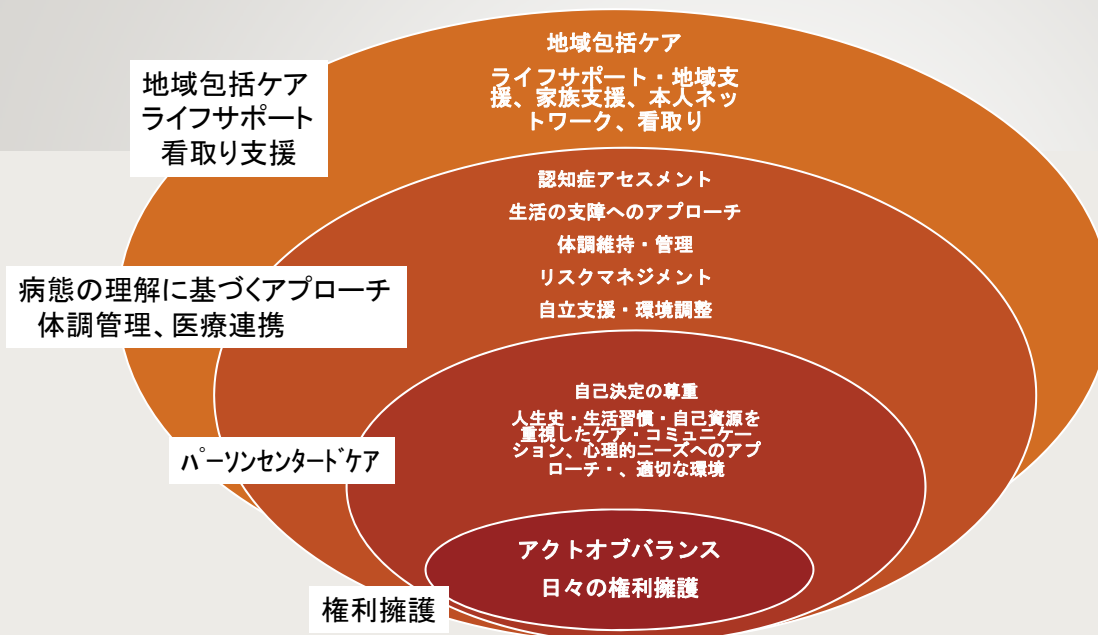
1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます

パーソンセンタードな社会をつくるために

人材育成とライフサポート

- ・ 大牟田市認知症ライフサポート研究会・・・市と協働し人材育成に取り組む
テンマークをモデルにした認知症コーディネーター養成研修～パーソンセンタードケアのけん引役、まちづくりの推進者の育成
- ・ 2003年スタート ～ 現在、18・19期生が学んでいる
- ・ 2年間、約380時間の長丁場の研修・・・共通の価値観と共通のミッションを育てる
- ・ 現在155名の修了生が、市内のさまざまな事業所、分野で認知症ケアに従事
- ・ 初期から終末まで、認知症の人が辿る先々で共通の価値観を持って連携、支援

認知症コーディネーター研修の実践課題と研修体系



共通の価値観を育てる
共通のミッションを持ち協働していく

私たちの認知症ケアの価値観

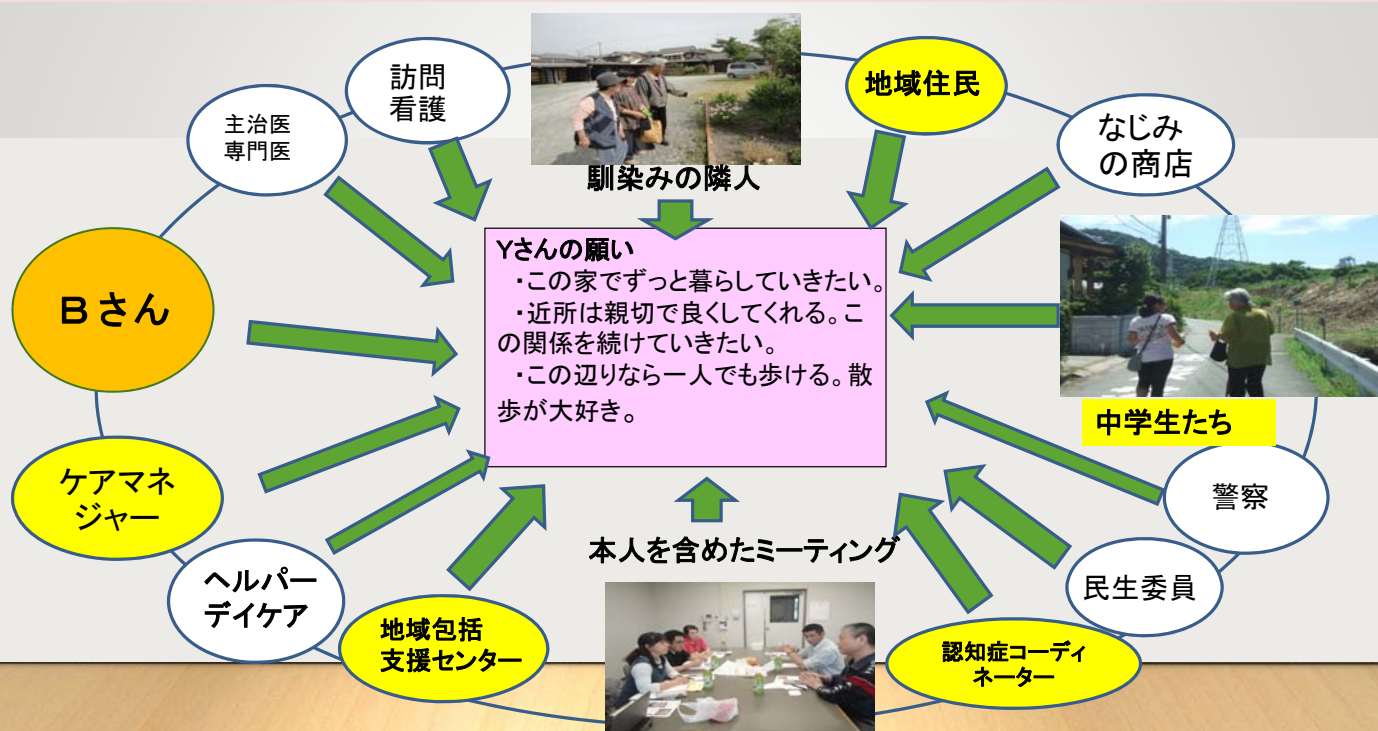
- 本人がどうありたいか、どう暮らしたいか、どんな希望を秘めているか、認知症のその人の気持ち、こころを理解しようとする
- 本人の**人生の物語**や本人にとって意味のあること、大切なことを理解し、同じように大切にできる
- 「できること」に着目、**生きる力、豊かな力**を持っている
- たとえ会話ができなくなっても、自分の意思を持っている
- 今のこのときだけでなく、人生の長い旅路の**架け橋**になる

行方不明のリスクが高くなった在宅生活の事例

78歳 女性 要介護度1 アルツハイマー型認知症

- Bさんは夫が亡くなった後、一人暮らし。長男は関東在住。
- 行方不明のリスクが高まり、施設入所もやむを得ない？
- 本人は「長年暮らした家で暮らし続けたい」と願っていた。
- 在宅生活と施設入所の分岐点
- ケアマネージャーの思い～本当に今が施設入所の時なのか？

Bさんの在宅生活を支える地域サポートチーム



2010年5月発足～2020年3月 本人交流会「ぼやき・つぶやき・元気になる会」

一人のご本人の「同じ病気の仲間と語り合いたい」という声から始まった

- ・毎月1回(定例会)
- ・当事者5～6名程度の集まり
- ・本人同士の情報交換、交流、社会参加活動
- ・他県の仲間とのつながり
- ・厚生労働省当事者研究チームに参加



認知症になっても、一人の人として、尊厳と希望を持っていきる社会を目指して！

仲間って最高 仲間(味方)がいると希望が見えてくる！



当事者や家族と一つのチームになって三池山登山！
険しい山道だけど、みんなで汗と涙と喜びを分かち合った！