

公益財団法人北海道地域活動振興協会
令和6年度まちづくり推進活動支援事業助成

ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）
パートナーシップ事業
～ほっかいどう希望大使のよりよい活躍を願って～



NPO 法人中空知・地域で認知症を支える会

はじめに

私どもは、平成 16 年に「中空知・地域で痴呆を支える会」の名称で任意団体として発足、平成 21 年に NPO 法人化し、今年度 20 年を迎えました。

これまで、市民健康フォーラム 4,000 人、専門職向けのケアスタッフ研修会 1 万人、他の啓発事業を含めると約 17,000 人もの専門職、住民皆様のご参加をいただきました。

20 年の節目を迎え、ここまで継続できたのも、ひとえに地域住民皆様、専門職の皆様の興味、関心なくしては継続できなかったものと考えております。

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65 歳未満で発症した場合、「若年性認知症」と診断されます。若年性認知症は、働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響も大きくなります。このように一つの社会的問題でもありますが、地域住民や一般企業でもまだ認識が不足しているのが現状です。

R6 年 1 月 1 日に「共生社会を実現するための認知症基本法」が施行され、また 12 月 3 日には、認知症施策推進基本計画が閣議決定されました。各自治体におけるわが町の認知症施策が作られることを期待しております。施策には、認知症の人の能力に応じた雇用の継続、円滑な就職等に資することや学校教育のカリキュラムに取り入れられることも期待したいと思います。

R6 年 8 月 23 日、ほっかいどう希望大使が誕生しました。ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）は、認知症になっても希望を持って暮らしていけることを発信し、認知症への理解を深める役割を担います。主な活動としては、認知症の普及啓発活動への参加・協力、道の認知症施策への意見提案などで、任期は 2 年間（本人の希望により再任可能）となっております。

認知症と診断されても、何もできなくなるわけではありません。認知症になっても、自分らしく人生を生きている人はたくさんいます。認知症の方が生き生きと活動している姿は、認知症に対する社

会の見方を変えるきっかけにもなり、多くの認知症の方に希望を与えるものです。

認知症とともに生きる希望を発信していただくため、これまで活躍している全国各地の希望大使の発信をまとめました。また、道内各地において様々なお立場の方から、希望大使に向けたアンケートやメッセージもいただきました。ほっかいどう希望大使のより良い活動にさせていただくため、この冊子が道内各地で読まれ、ほっかいどう希望大使の発信に耳を傾けていただく機会になればと願い発行します。

最後に、公益財団法人北海道地域活動振興協会様の令和6年度まちづくり推進活動支援事業助成にてこの冊子を発行できましたことに厚く御礼申し上げます。

2025年2月28日

NPO 法人中空知・地域で認知症を支える会
理事長 内海久美子



ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）
パートナーシップ事業
～ほっかいどう希望大使のよりよい活躍を願って～

目的

各都道府県が任命する「認知症地域希望大使」は、全国には21都府県68名（R6.3 現在）の方が活躍しており、特に認知症理解啓発活動を行っています。

希望大使とは、令和元年6月にとりまとめられた認知症施策推進大綱で、「普及啓発・本人発信支援」を認知症施策の柱の1つとしています。

厚生労働省では、認知症の人本人からの発信の機会が増えるよう、7人の認知症本人の方を「希望大使」として任命しています。「希望大使」には、国が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力、国際的な会合への参加、認知症とともに生きる希望宣言の紹介等に取り組んでいます。

また、全国それぞれの地域で暮らす認知症の人と共に普及啓発を進める体制を整備し、発信の機会を拡大することを目的として、都道府県ごとに「地域版希望大使」を設置することを目指しています。「地域版希望大使」は、認知症サポーター養成講座の講師であるキャラバンメイトへの協力、都道府県が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力等に取り組んでいます。

北海道においても3名の方が令和6年8月23日にほっかいどう希望大使（認知症本人大使）として任命されました。

他府県を参考にしながら、より良い認知症希望大使の活動について、調査研究し認知症普及啓発のありかたを提言したいと考えております。

認知症基本法も施行され、今後住民はもとより、教育機関や企業向け啓発の促進、若年認知症の人への雇用への配慮などの理解が一層進んでいきます。

こうした背景に鑑み、希望大使の役割は一層重要になることから本調査をもって、道民皆さまに考えていただく機会になればと思います。

内容

1 ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）の発信

- ・松本健太郎さん
- ・横山弥生さん
- ・竹内瑠璃子さん

2 全国各地の希望大使の発信

- ・丹野智文さん
- ・山中しのぶさん
- ・さとうみきさん
- ・渡邊康平さん

3 アンケート集約

- ・第18回市民健康フォーラム（砂川市：8/13）
- ・第3回空知ひまわり例会（砂川市：8/22）
- ・認知症相談業務従事者研修（釧路市：9/28）
- ・教養講座「認知症の人を支えるお互いさまの地域づくり」
（深川市：10/4）
- ・認知症支援ボランティアぽっけ養成講座（滝川市：10/11）
- ・北海道認知症疾患医療センター懇話会（札幌市：10/26）
- ・北海道若年認知症総合支援事業（苫小牧市：11/21）
- ・NPO 法人中空知・地域で認知症を支える会メルアド登録者
（R7/1/10～1/31）

4 アンケート自由記載欄から

5 学校教育や企業に向けた認知症啓発プログラムについて

6 まとめ

1 ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）の発信

松本健太郎さん

企業職員研修の講話から 2024.9.20



1 診断前の生活

私は2022年11月に若年性アルツハイマー型認知症の診断を受けています。当時私は48歳でした。今は51歳です。診断時から通院している砂川市立病院で現在も診察を受け続けています。現在の状況は、診断当初からみて悪化はしていないとのこと。診断前、多分ずいぶん前から、今までやっていた簡単な仕事のやり方がよくわからなかったり、いろいろと思い通りにならないことが多かった。こういうのは何なのだろう、精神的なストレスとか、疲れとかかなと思っていました。わかると思っていてもなぜかわからない、やる気があってもなぜかできない、できていたはずのことが思うようにできない、仕事をしていると、できて当たり前のことが出ないことを指摘されるのは嫌だし、「仕事ができない人」となってしまうと立場もなくなるので、できているように演技をしたり、隠したり、ごまかしたり。そういうことが何年も続いていたと思います。ただ、だらしない自分の性格なのか、疲れかと軽く考えていました。もしかしたら、そういうことは十年以上続いていたかもしれません。ましてや認知症だなんて疑いすらしませんでした。仕事を遅延したりミスしたりするけど、健常者でもそういうのは日常あり得るし、私の素振りは普通に見えるようで周囲から見ると病気とは思えなかったようです。そういう日々が何年も繰り返されていました。そしてついに職場の会議中「何かおかしいから病院に行って診てもらったほうがいい…」と勧められました。私の言動に何らかの違和感があったようでした。私自身は何が起こったのかは知りません。しかし、それがきっかけで私は数カ所の病院で検査や診察を受けることになりました。私の場合、勤める会社の勧めがなかったら病院には行かなかったと思います。なぜなら痛みは無いし具合が悪いという事も無いし、どうせ大したことじゃなく大丈夫だろうと思っ込んでいたからです。

2 通院開始から確定診断までについて

最初の病院では「中等症うつ病」と診断されました。それ以後は妻同伴で病院に通うことになりました。うつ病の薬は飲み続けましたが、その病院の先生からは各症状から総合してうつ病と診断されるが、該当しない部分が1つあったようで、それはう

うつ病では痩せていくという症状が確認されるそうで、私は逆に徐々に太り続けて 90 キロ弱にまでなっていて、そこは違ふと指摘されていました。そして他の病院で検査を受けました。その病院では、うちは精神科ではないので、診断書は出せないけど、うつ病の診断は正しいと思われまふとの事でした。加えて仮性認知症の話もされました。周りに相談し 3 つ目の病院に行くこととなります。それが今通っている砂川市立病院でした。後で分かったのですが、砂川市立病院は札幌や他の道内各地から物忘れのある方、認知症の患者さん方が検査や診察に訪れる権威ある病院だと知りました。その時はいろいろな機器を使った検査、認知症テストを 2 日間ぐらい行ったと思います。しばらくして診断結果が出ました。担当医、セカンドオピニオンの先生や砂川市立病院の認知症の専門医の方々による確認の結果、この病気の「疑い」ではなく、若年性アルツハイマー型認知症と「診断」されました。担当医は実際の MRI 画像を見せてくれて、脳の中の記憶の海馬というところはなんともないけど、頭頂葉 = 脳のてっぺんの方に隙間があつて、その隙間が同年齢の成人の方に比べて広いという説明を受けました。

3 診断後の生活

この病気に加えてうつ病もあり、病院と私の勤める会社の役員と話し合い、私には 4 ヶ月間の休暇が与えられました。この時、家族と会社と親しい人には診断結果を話しましたが両親には言えませんでした。親は診断から 3 ヶ月後の翌年の 2 月頃に、私の病気を知った親戚の叔母が私の両親に伝えたようです。今は、両親と普通に話をしています。休みの期間ほとんど妻と子供と病院の方々と接していました。人に会いたくはないというわけではなかったと思うのですが、端から見れば、家にずっといるし、仕事はしてないから、現実引きこもりでした。とにかく、数カ月「収入」がありませんでした。その点、傷病手当はありがたかったです。でも当然、そのままではいかないわけです。働いて稼がなければならぬ。この時期だったか、私の気持ち中にこの病気に対して非常に強い闘争心が芽生えたと思われまふ。病気の診断は受け入れるけれども、診断時に担当医から示された「10 年~15 年くらいといわれる寿命」については「家族の生活があるから、そういうわけにはいかない。」と思いました。延命のため、私は生き方自体を変えようと決意しました。診断前からの生活スタイルをベースから変えてみたり、いろいろ試そうと思いました。以前の生活習慣は極めて悪かったと思います。基本は病院の担当医の言う事を聞き、薬を忘れずに飲むことです。加えて、自分なりに生活習慣対策を調べながら試し続けています。薬を飲み忘れてたり、飲んだことを忘れる日もあります。そのため、妻が各日付のところに薬カレンダー

ーを買ってきてくれて、そのポケットに毎日分の薬を入れ、日めくりカレンダーを追加して、できるだけ忘れないように薬を飲むようにしています。この薬で、この病気の進行を緩やかにすることができるようです。最近では「もの忘れ防止アプリ」を開発している方にモニター協力をしつつ、試作段階だけど有用で、ある程度薬の飲み忘れを防止できています。あと、この診断を受けた以上、車の運転操作ができませんとも言われました。免許証返納は強制ではないとの事でしたが、免許証を所持している限り、運転したいとなる可能性もあるので、次の講習を受ける前に思い切って返納しました。返納した後、運転免許証のような形の運転経歴証明書というものを与えられました。職場には2023年3月から復帰しました。

4 職場復帰について

復帰した職場は、同じ会社の今までとは別部署のガソリンスタンドでした。大丈夫かな、仕事自体できるかなと、私自身思っていたら、周りのみんなも心配していたと思います。貯蓄的には前年度の税金も収めなければならず、子供は高校生で色々と考えなければなりません。解雇にならずにいるわけです。現在、職場復帰から1年半以上が経過しています。加えて、今年の初めから固定給の職員になりました。継続して使ってもらっています。危険物を扱う職場なので、とにかく安全第一で事故だけは起こせません。私の場合は給油の際など、作業の度にぶつぶつと口に出して復唱して忘れないようにしています。とにかく細かい確認の連続です。そうしないと寸前の記憶を忘れてしまうからです。年単位で勤務できていること自体、私自身でもよくやっているなと思います。1年半以上勤めてみて私が感じているのは、できることをする。それが良いと感じています。できないことに手を出す必要はありません。やろうとしても、できると思っててもできないことが多いです。だから私はできそうにない事は断っています。でも周りも大変なので、なんでも拒否という強引なスタイルではなく、できることに特化し、できないことは断る時に言い方やバランス取りをうまく調整して人間関係を壊さないように工夫しています。社会復帰後、障がい者としての仕事を年単位で実体験してみて、この病気というのは口で説明しても理解を得られない病気だと実感しています。

5 当事者との出会い

R6年7月13日、札幌市でアルツハイマー認知症の当事者と会う機会がありました。私と同じ病気の人と、その時初めて会いました。この当事者は以前、動画で私にメッセージをいただいた丹野智文さん、オンライン研修会に参加したときの講師であった山中しのぶさん、そして江別市の横山弥生さんと顔を合わせました。丹野さんと

山中さんは、有名な方で忙しいだろうから、あまり迷惑をかけたくないと思っていましたが、親切に色々と教えてくれました。話をしっていて、「わかる」というか、「感覚が近い」と感じるが多かったです。話さなくても共通するところが見受けられたり、話しても共有するところがたくさんありました。この時、私はこの病気なんだと思いました。というのは普通のように行動できたり話せたりするように見えることがこの病気を隠すように覆いかぶさっていて、それによって周りの人にはとても見えにくく、その結果症状あってもこの病気だと気づいていない人が病院に行かないで、症状が大きく進行してしまうことがあるかもしれないと思いました。私は自分の診断時からの記憶を自分自身が忘れないように、このタブレットやスマホの端末と自宅のPCにこまめに記録しています。それを見るとわかることがあります。それは身近な人ほど私がこの病気であると認めたりしません。たとえ、診断がでているとしてもです。でもそれは当たり前かもしれないと、いつも接している人が認知症なのだと認めてしまうのは怖いし、とにかく思いやりがあるからだと言えるのですけれども、それだと本人のためにはならないと私は感じています。この病気に対し、当事者が前向きに生活できる方法というのは、診断と今の生活の現実をしっかり受け入れて、できれば本人自身で具体的な対策を講じて、周りと一緒に助け合うことだと思います。実際、私はそうしています。

6 仕事について

ガソリンスタンドに勤めてて、具体的にどんな感じなのかお話ししたいと思います。私が任されているのは、まず普通にガソリンスタンドに出勤し、まず掃除。床の掃除とかゴミの片付け、トイレ掃除。それを毎日やり、給油作業では、レギュラー、軽油、など油種を聞いて、声を出して復唱して作業に挑みます。忘れること、具体例では、お客様から 2000 円の給油の依頼されたとき、すぐ近くで内容を入力する機械に行くまでの 2~3メートルで忘れてしまう。2000 円分とか言われて満タンに入れてしまい、ごめんなさいということもありました。その対策としてぶつぶつ復唱するのが今のところ有効です。また、オイル交換やタイヤ交換でも同じように確認の連続となり、外した部品等を入れておく私専用の箱があり、全部同じ箱に入れて、作業をし終えて箱の中に何も残っていないことが確認できたならば作業終了、といった工夫もしながら努めています。仕事上の成長とかそういうのはあまりないですが、できることをするだけでも、それに特化して周りに必要とされる、勤められて



いる、というのが現状です。昔やっていた営業全般の管理職の仕事内容とは、かけ離れたレベルの仕事ですけれども、実際には所得もありますし、家族が生活できていますので、このままやっていけばなと思っています。以上です。

横山弥生さん

老いても若くても認知症共に生きる
～認知症当事者からのメッセージ～

苫小牧市の講演から 2024.11.21

【認知症になってから思うこと】

皆様、こんにちは。希望大使に任命されました横江山弥生と申します。江別市に住んでおります。いつ何が起こるかも分からない。そんな、自分の人生を悔いなく生きた方がいいなと思い希望大使になりました。皆さんにとって、この病気の立ち向かい方の参考になればと願っています。認知症との付き合い方は、家の中に閉じこもらず、たくさんの人と会いお話しをし良い刺激を受けて気分転換を図ることだと思います。どうぞよろしく願いいたします。



【診断を受ける前の生活について】

私は、3年半ぐらい前に認知症の診断を受けました。その前までは、ちょっとお休みしていた期間がありましたけれども、地質や高速道路開発ですね、どこにインターチェンジを置くかといったような、技術職として働いておりました。当時から、多分認知症の症状がもしかしたら始まっていたかもしれませんが、仕事に色々と困難が出てきて鬱病になってしまい、最終的には仕事を辞めたという経緯でした。

【診断を受ける経緯について】

実は、すごく全然別の角度から、ふとしたきっかけで仕事を辞めて、鬱々としていた時に、適性検査を受けませんかと言われました。積木を何個か積み重ねて、積木は何個ありますか？といった知能検査みたいなものを受け、その検査結果、通常とは違うパターンで違っているので、脳の血流検査を受けて下さいと言われました。病院で検査を受けたところ、右と左の両方に血流の悪いところがあるので認知症と診断できますというのが、最初の検査の結果でした。

【診断を受けたときの気持ち】

仕事もうまくいかなかったのは、うつ病だからだと思っていました。私はこの診断がついてなるほどと思いました。それで色々なことがおかしかったんだと。この病気になっていたと受け止めたときに本当に納得感がありました。

【認知症になってからの暮らし、工夫】

私は歌が若いころから好きで、今はライブ活動を地元でしています。ライブの練習では、曲の順番、曲のアレンジやトークを挟むとかを決めていますけど、次の練習の時にそれを忘れていきます。でも一緒にやっているメンバーが「この前こうやろうって決めていたよ」と教えてくれます。本当に私には、メンバーがいてくれてようやく今ライブの準備ができ、当日も間違えずに歌えることができます。

【ほっかいどう希望大使としてこれから伝えたいこと】

これから市民の皆さんに伝えたいことは、私も認知症にまさか、なるなんて思っていなかったです。認知症と診断された時に、そこからこう始められる、ここからスタートできるなという感覚はありました。できないことも増えています。お釣りとかの計算はできないですが、お買い物もできます。そうして、ちょっとした工夫でまだまだできることもあると、日々感じているところです。

竹内瑠璃子さん

「北海道認知症の人を支える家族の会」西村敏子様、竹内真一（ご主人）様のご協力により執筆

78歳、札幌市在住。72歳の時に、アルツハイマー型認知症と診断される。現在、要介護3で、夫や周囲と支え合いながら生活している。会社員だった真一さんと共に、2人の子どもを育てた。登山が趣味で、日本百名山や欧州のモンブランにも登った経験がある。



症状が現れたのは2019年夏頃。炊飯器や電子レンジの操作ができず、日付もあやしくなっていた。地域包括支援センターに相談後、脳神経外科病院を受診し、同年11月アルツハイマー型認知症と診断された。最近は歩いたり会話したりすることは随分

難しくなった。それでも、毎月利用している「北海道認知症の人を支える家族の会」に行き交流をしている。

仲の良い友人たちの問い掛けに楽しそう。「自宅では会話も表情も少ない。ここに来ると一生懸命しゃべるし、表情が豊かになる」とご主人。

生活は、進行を遅らせる治療薬を服用し、要介護度は3。夫婦2人暮らし。介護サービスは、週3回のデイサービスと、2泊3日のショートステイを月1回利用する。自宅での介護は夫の真一さんが担う。また、運動を兼ねて、自宅から300メートルほどのスーパーに夫のバッグをつかんで一緒に行く。認知症が分かった直後、2人は「恥ずかしいことでも隠すことでもない」と、近所の人に症状を伝えた。今も外出時は、住民から自然に声をかけられる。

ほっかいどう希望大使には、「家族の会」事務局長の西村敏子さんが、介助が必要でも自分らしく暮らし、外出できる姿を多くの人に知ってほしい。潔さも大使に適していると推薦した。希望大使に任命される前から、自治体の認知症講座に登壇した経験もある。これまでの講座でも、介護するご主人の真一さんが介護している日常を紹介する。真一さんはこれまでの介護日記から、瑠璃子さんの状態や介護サービスの利用状況などをまとめており、症状の変化をつかみ、介護について振り返ることができることも紹介する。また、認知症であると自分たちから打ち明けないと周囲の理解や協力は得られないと考え、住人に本人の様子を伝えたことで、これまでと変わらない近所付き合いが続き、声をかけてくれたり、見守ってくれたりしているという。ご主人は、自身の経験から、すべて自分ではせずプロの力も借りること、あらゆる制度、サービスをできる限り利用させてもらおうと話す。竹内さん夫妻は「私たちが少しでも参考になるなら」と今後も講演に協力する。「認知症は誰もがなり得るもので、その知識・理解を広めるため、少しでもお役に立てるよう活動します。認知症だからと言って閉じこもらず、外に出て人に会い、お話しをし、よい刺激をいただき、一日一日を明るく快活に過ごすよう努力していきます」と話す。

2 全国各地の希望大使の発信

おれんじ・ドア代表（宮城県）丹野智文さん（日本認知症希望大使）

一般社団法人セカンドストーリー（高知県）山中しのぶさん（高知家希望大使）

「認知症本人の進化と未来」

日本老年精神医学会札幌大会市民公開講座から 2024.7.13

【他己紹介】

～丹野智文さんが山中しのぶさんを紹介～

山中しのぶさんです。ちょうど5年前認知症と診断され、今47歳、3人の子供の母親です。認知症なってから今の新しいご主人との出会いがあって再婚しています。その後、認知症のデイサービス経営し、今2店舗になりました。そして高知県の高知家希望大使にもなり、でいさあびすはっぴい代表理事。

～山中しのぶさんが丹野智文さんを紹介～

丹野智文さん、現在50歳。39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。彼はトヨタに勤務をされています。宮城県出身です。お子さんもいらっしやいます。宮城県の当事者の団体、当事者ネットワーク宮城の代表理事もされています。オレンジドアが全国に広がっていますが、オレンジドアを作った本人です。

また、去年6月に映画オレンジ・ランプの上映が始まり、丹野智文さんの実話を基にした映画です。ぜひ見てください。

【二人の共通の仕事、営業職について】

丹野智文さん

私はネットトヨタで、フォルクスワーゲンを14年ほど担当していました。車を売ろうと思っておらず、お客様は430名ぐらいおり、お客様を彼女だと思い、私のことが好きになったら車を買うじゃないかなと思いました。車は半年に1回、1年に1回の点検がありますね。その時にしか電話が来ないです。私は毎日のように電話していました。車の話は一切しません。「今日は暑いよね。熱中症かかってなかった？大丈夫？」と言って切ります。春は花粉症、冬はインフルエンザ、いくらでも話題はあります。葉書もよく書いていました。葉書は、車屋の葉書が嫌で100円ショップで可愛いのを買ってきて、「いつも気にしているよ。」って。「何かあったら声かけてね。」と。お客様が、犬が好きだったら、犬の切手貼って送ります。そうすると、車イコール丹野になり、いつの間にか車を買っていただくという、感じです。猛烈に買って下

さといってではなく、切手 1 枚から車が売れるという営業戦略。その後、お店で 1 番になり、宮城県で 1 番になり、東北で 1 番になり、そして全国で 1 番になりたいなと思った時に認知症になってしまいました。

山中しのぶさん

ドコモショップの窓口の店員を 10 年し、その後の 5 年は、法人営業部で営業していました。トップセールスマンではありませんでしたが、5 年間でノルマを達成しなかったのは 2、3 回ぐらいでした。車は 100 万、200 万、300 万ですが、携帯電話の法人販売は 1 台の利益は 2000 円～3000 円です。重要業務月になれば 120 万円売らないといけないのです。では、何台売らないといけないの？ ということになります。私は 1 か月を 20 日が締めだと考え仕事をしていました。もう 20 日がもう最終締めと考え、残りの 10 日間は、見込み作りっていうのをやっていました。重要業務月には、企業の社長様には、日頃から「買ってほしい時に言え」とおしゃっていただいていたので、20 人ぐらいの各企業にお願いには行けるのですが、買って下さいとは言えないのです。売らない営業ですので、それでも足下に通いまして、買っていただきます。法人営業部の販売は、ソリューションというシステムを販売します。携帯電話を一台ではなく、利用者の暮らしをどう豊かにするか、どう便利にするか、この法人がいかにかこの携帯を使って効率よく仕事ができるかというのを掘り起こして、考えて携帯を提供していきます。こうした考え方は今の仕事にも、活かされていると思います。

二人の共通点は、人が好きということです。それが認知症なっても変わらないこと。この精神で活動していることだと思います。

【丹野さん、現在の仕事について】

丹野さんは現在、トヨタの職員として総務人事グループで所属おり、3～4 年前からこの認知症関する活動が増えてきて、このままでは大変だなと思い、社長と話合いをしたところ、これを仕事にしてみたらどうだっという事になりました。スポーツ選手と同じようにトヨタ自動車には宇野昌磨選手いますが、同じように認知症の活動をしています。

【山中さん、現在の仕事について】

普通の一軒家でデイサービスを運営しています。でいさあびすはっぴいは働くデイサービスです。利用者らと、みかん収穫作業に行きます。行く道中で一人利用者が「私らおばあちゃんやってほら、おばあちゃんにこうやって来てもらうたらね、向こうの人うれしいよ」。その農家さんと一緒にみかんを収穫します。農家さんからは、



現地視察 2024.6.28

左から、
山中しのぶさん
福田智子
大山千尋
大辻誠司

「もう本当に助かった。はっぴいのおばあちゃん、おじいちゃんが、みかん収穫を手伝ってくれてありがとう」と言ってくれる言葉がすごく嬉しくこの仕事行きます。いくつになっても働きたいという気持ちと、働くことで社会貢献の意識や社会の一員であることをデイサービスで育てている。働く気持ちを導き出している働くでいさあびすはっぴいです。



でいさあびすはっぴい



要介護3の利用者

山中さん

この方は、デイサービスに来ているので認知症ですが、実はこの方、要介護3の方です。この方は家に帰ると お風呂を沸かすことを忘れてしまって、機器を使えなくなって、沸かせなくなっています。また、ご飯を炊くこともできなくなっています。こ

の人の能力、この人のできることって、介護認定の紙切れ一枚では測り知れないものがあるのです。

私たち仲間と一緒にこうして活動を皆でする事によって、その人の能力で、できることがたくさんあります。はっぴいから帰った後の、私たちが見えない後の暮らし、家に帰っての暮らしが、より良い暮らしができるように、その人がその人らしくあるように、諦めずに希望を持って暮らしていけるように支援していくことが、本当の自立支援だと思っています。

【映画オレンジ・ランプについて】

丹野さんの映画オレンジ・ランプです。昨年6月に封切りになり、1回だけではなくて何回か見て貰う人もおりますし、全国で上映会は500を超えたそうです。結構反響はあるのかなと思っています。あとは海外の航空会社に入っており、4月、ポーランド行きの機内で上映してました。「それ、俺、俺」って思いましたけど、言わなかったですけど。この映画作るときに最初に言ったのが、プロデューサーに「殺さないで」っていうことでした。今まで認知症の映画やドラマは、死ぬか施設入って終わります。ハッピーエンドで終わる映画がない。でもこの映画は死にません。私、こうやって元気ですから。だからそういう内容でありことも良かったと思っています。

【支えになった一冊について】

山中さんが診断後の辛い気持ちから元気になったのは、丹野智文さん書かれた「笑顔で生きる」の一冊と出会い、笑顔で私も生きて誓いました。山中さんも令和7年3月、中央法規さんから出版の予定をしています。



【丹野さん、家族の支えについて】

私も症状があり、家で歯磨き中に、娘が私の前を通り「パパ、3回目」って言うんですよ。ええ？って思いますけど、でもそれで終わりなんです。「何回磨いてんの？」とか言われたことがないですね。普通に「パパ、3回目」と言ってくれる。またある時、県外で唐揚げ定食美味しいと、カメラで撮ってLINEで妻に送ってあげました。妻から「パパ、よっぽど唐揚げ好きなんだね。パパ、昨日も唐揚げ食べたいっていうから私作ってあげたのよ。」って書いてあり、全然記憶がないのです。「食べた

の忘れたの？」ではなくて「どっちが美味しかった？」返信は来ました。そりゃ、家の方が美味しいって返信するしかないですよ。一択しか答えはないんですよ。それをちゃんとくれるっていうのはすごいなと思います。あと、失敗しても成功体験に繋がってくれるんですよ。家でパンを焼きます。隣の部屋でテレビの音がうるさいなと思って消しに行くと、パン焼いているの忘れてしまう。真っ黒こげ。妻に「ごめんね。」と言ったら「パンあるから焼けば」って言って焼いてくれないんですよ。なので、自分でパン焼き器の前から目を離さない。焼けたパンを取り上げた瞬間に成功体験で終わるんですよ。焦がしました、妻が焼いてくれますだと、失敗体験で終わったまま。次はお願いするしかできなくなるわけです。失敗はいっぱいあります。でも、成功体験で終わらせてくれるような家族だと思っています。

【山中さん、家族の支えについて】

息子が、ミーティングセンターで家族と本人が集う場を作っており、家族と本人が別れてお話する機会がありました。当時息子が20才。ある家族が「若い息子さんがかわいそうだ」というお話されてたそうです。しかし息子が言った言葉は「お母さんの事はかわいそうだな、なんて思ったことは一度もありません。もし僕が、お母さんの事をかわいそうだと思ってしまうとお母さんが余計にかわいそうです」と言った。自分の子供の歳の子ぐらいの青年が、「自分は何をやったんだ。この青年言われて。何をみていたんだ」と思ったそうです。そこから本当にその家族が変わりました。あと親子で講演会に行ったときに質問されたのは、「どうやったら認知症の偏見や啓発活動が広がると思われますか」と聞かれ、息子が「僕たちにも、お母さんも体は一つしかないので限界はあります。今日来てくれた方がお家に帰って、家族、友人、1人ひとりに今日講演で聞いたことお話をしてください。そしたら、今日来てくれた方が倍になります。皆さんも協力してください」と言ってくれました。そんな親子関係です。家族皆は、ガチンコで喧嘩もするし 言いたいことも言い合える仲です。

【丹野さん、心理的ステップについて】



これは、診断後の支援が悪いからこうになってしまう。仙台では、本当に診断されてすぐ5分後に当事者と家族が、この元気な当事者達が出会える仕組みを作りました。診察が終わったらすぐ近くの部屋で元気な当事者と出会える仕組みです。そうすると、最初から「怒りや」「とまどい」とかはないです。介護保険の話がされれば、されるほど一般の人達は介護保険を知らないからこそ、うちの親も妻もベッドで体を拭いてもらっているというイメージ。だから私の親はうちの妻に、うちの子供なんて実家に引き取ると言いました。そして、夫婦で介護すると言いました。最初の診断後支援に介護保険の話をする必要のある人もいますけど、皆ではないです。でも、それをすればするほど不安にさせてしまうのではないかと思います。だから最初にどう声かけするかというのがすごく大切です。

この4つ段階があるというのは、やはり時代は変わってきていると思います。認知症なっても次の日から何も変わらないし、1週間後、1か月も変わりません。1年後進行するかもしれない。でも、私たちと一緒に工夫する事を考えようと言うと、笑顔で帰っていきます。そういう事を伝えていく事も大切だと思います。だから診断後支援をもうちょっとうまくできないかなとも思っています。

【山中さん、心理的ステップについて】

私はこのステップ最初のステップの丸の大きさは大きいです。でも、現在この丸の大きさが無くなったかと言えば、まだまだ消えないのが事実です。この丸をいかに最小限に抑えるかです。自分1人では越えられないので心が開ける、誰か自分の思いを聞いてくれている人？ 聞いてくれるだけじゃダメで、聞いてくれて一緒に行動してくれる仲間たちがいると、この丸っていうのが本当に最小限になっていく。私も今も不安がないかって言ったら全くないってことではないです。

(丹野) しのぶさんから診断されて1か月ぐらいの時に、メッセージが来ました。「私も認知症と診断されました。もう今の私が大嫌いです」と書いてありました。そこで、私の本を送りました。その時、本当に大変だったと思います。最初に誰と会うかで変わります。

(山中) 丹野さんの出会いは、本当に私の希望になりましたし、笑顔で生きることを誓いました。主治医も今日来てくれています。この主治医に出会ってなかったら、この2人に出会ってなかったら死んでいました。本当に出会いは、すごい大切です。

(丹野) 家族もちろん大切です。家族が一番大切だからこそ本音が言えない。困っていることとか不安なことは家族には言えない。だから仲間が必要です。仲間がいると

その人には言える。自分の不安や困っていることを言える。家族は自分に言ってくれ
ると思っているけど、一番家族が大切だから言えないってことも分かってほしいなと
も思います。

【NPO 法人中空知・地域で認知症を支える会主催：ケアスタッフ研修会（専門職向け
講演会）のアンケートから】

丹野智文さん講演 第 79 回ケアスタッフ研修会 2023.4.13

- ★私たちが伝えるより何百倍も心に残ります。本人発信は何にも勝る。
- ★「支援者ではなく、私と一緒に活動できる人ですか？」と言われ、何も言えなくな
った。
- ★良かれと思った先回り支援が、本人を傷つけている…。
- ★私がしていたことは、家族主体の支援だった。
- ★失敗で終わるのではなく、最高の体験で終わられるような支援を目指していき
たい。
- ★外出とサイフを取り上げるのではなく、苦手なことだけ助けるパートナーであり
たい。

山中しのぶさん講演 第 80 回ケアスタッフ研修会 2024.5.11

- ★大変心に響きました。本当の意味での、“支える”“寄り添う”ということは何なのか
を改めて考えることができました。
- ★その方がどうしたいか、何をしたいかを知り、その方の生活が生き生きとしたもの
にならないと意味がない。
- ★「認知症でも、誰であっても、誰かの役に立てれば、繋がりがあれば、嬉しいこと
なんだな」と。
- ★当事者として、家庭人として、支援者としての力強い生き方は、すべての人へのエ
ールになる。
- ★丹野さんと同じく「失敗はあるが、なにもできないわけではない」ということを当
事者の方が話されると説得力があります。法人設立、デイサービス運営を行う勇気に
尊敬の気持ちしかありません。
- ★山中さんのお顔を見ると幸せオーラがみなぎっている。自分は笑顔で働いているの
か考えさせられました。

【丹野さん、最後に一言】

今日はありがとうございました。今、よくこういう講演をすると、認知症になっても安心な北海道を作りましょうと、よく言われますけど、認知症になってもではなく、ここにいる皆さんが安心して認知症なれる社会を作らないといけないんです。皆さんが、自分が認知症なった時どういう街にしたいのか、自分が認知症になった時にどういう風に扱ってほしいのかを今から変えていかないと。塗り絵やったり、折り紙したり、ふるさと歌ったり、本当にやりたいのかなと思うんですよ。やりたい人はやればいいです。でも私だったら Nintendo Switch やりたいです。そういうデイサービスもぜひ、しのぶさんに作ってほしいなと思っています。今から変えてかないと、私がこれから進行していった時に困ります。誰もが安心して認知症なれる社会をぜひこれから一緒に作っていきたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。

【山中さん、最後に一言】

今日は本当皆さんありがとうございました。皆さんに私からのお願いがあります。私たちに関わっていく時、支援をしていく時、何かをしてあげないといけないとか、支援してあげないといけない、助けてあげないといけないと思わずに、本当に一人の友人ぐらいの考えで言ってあげてほしいです。やはり支援をしてあげようとなると、引いてします自分がいました。丹野さんもおっしゃっていたとおり、認知症基本法ができました。共生社会をあまり難しく考えなくていいと思います。皆さんが普段やっている事が全て共生社会だと思います。お友達とお食事に行ったり旅行に行ったりすること、それも全て共生社会です。まず家族、家族と一緒にいる事も共生社会だと思います。自分たちが暮らしていく街でどういう地域になってほしいかっていうのを今一度皆さん考えていただき、明日からお仕事なり、お友達と遊びに行くなどをしてください。以上です。



さとうみきさん（とうきょう認知症希望大使）

R6.6.27 東京都にてインタビュー

令和元年6月に策定された「認知症施策推進大綱」（令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議決定）では、認知症本人の方が自らの言葉で語り、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができている姿等を積極的に発信していくことが掲げられています。東京都では、都民への認知症の理解の促進及び認知症本人の方からの発信を支援する取組を推進するため、「とうきょう認知症希望大使」を設置しています。

令和5年9月1日（金曜日）に、「都が行う認知症の普及啓発活動への参加」「協力区市町村が行う認知症の普及啓発活動への協力」「その他、都が必要と認めた用務」と活動内容を定め、6名の方を任命しました。任期は、令和5年9月1日から令和7年8月31日です。

私たちは、R6年6月27日に東京にて、さとうみきさんにお会いし、現在の希望大使の活動などについてインタビューしました。

【任命後の活動について】

活動の依頼は、大使全員に依頼がある場合、個人的に依頼がある場合があります。個人がやりたいと思うことを尊重し、一旦東京都に連絡が入り、具体的な講演内容、拘束時間、講師料等のフォームを東京都が作成してくださり、日程や内容等により直接東京都の担当の方が、先方に断ってくださること、また先方に連絡先をお伝えいただき、直接やりとりをさせていただいています。その間のやりとりの有無に関しては、東京都に連絡を入れる必要はありません。依頼の内容は、講演だけでなく、メディアの出演の相談、最近では、新薬に関する取材など多岐にわたります。

【活動パートナーの存在について】

安心ができる活動のパートナーが必要な場合があります。行政からのメールに関しては、パスワード等、フォームが難しい場合があるので、難しいこと自分でできない事は家族やパートナーにお願いをしています。ときには、パートナーがボランティアになるのではなく、所定の謝金が必要になるのではないかと感じます。東京都でもパートナーにアンケート調査を行いました。私はまだ1人で出かけられることが多いですが、一人一人異なるので、パートナーの存在は、大使の方が必要に思う時に、状況に応じて、スケジュールの調整などときには助言が必要だと思えます。

その時々体調にあわせて、無理のないスケジュールと一緒に考えられることが大切だと思います。

【大使の活動で、基本的なこととして】

ボランティアではなく、必ず謝金を大切にしてほしいと思います。当事者が自らの体験を語ること、苦手なことが増えてきた中で、その時間でなく、様々な準備などを行っていることも理解が必要である。

【寄り添ってくれる都道府県担当の存在について】

顔の見える関係で、都道府県担当者の中でも何でも相談ができる、1人の大使の方の担当が必要になってくるかもしれません。難しい会議などもあるため、東京都の担当者はこの数ヶ月で随分と本人目線で様々なことをわかりやすく、対応なども変化が感じられております。都道府県担当者の方も、実際には認知症のある私たちと接する機会が少ないこともあり、現在では東京都の担当者は当事者の場に足を運び、様々な声を拾ってくださっています。

【希望大使の希望】

本来は、認知症のあるすべての人が、私たちのように肩書きのようなものがつくのではなく、暮らしと認知症になっても生きる希望を持って、誰もが小さな希望でもよいので、前を向いて暮らしていけることの重要性を感じております。

【大使になって変わったこと】

特に変わった事はありません。ただ、今まで出会ったことのないような方や企業からのご依頼もいただいております。それは、認知症のある私たちを様々な分野で知っていただける機会なんだと感じております。希望を与えるだけでなく、私自身も皆さんからたくさんの希望をいただいております。

【当事者になって気づいたこと】

それぞれの暮らしがあり、その方の生きてこられた歴史がある。まだまだ、認知症の誰々さんと、本人は置き去りにされているケースが多いかとも感じます。誰のためのサポートや居場所なのかを今一度、考えていただきたい。

【ほっかいどう希望大使、道民へメッセージ】

認知症と診断を受けても、人生は終わりません。不安な日々を過ごしているなかで、大切な事は、人と出会いつながり、ときには甘えられることだと思います。私は、認知症になってから「人生の第二章」がスタートしたと思って、できないことを嘆くのではなく、サポートしていただきながら、私自身も楽しいことを伝えながら活動していきたいと思っています。



渡邊康平さん

三豊市立西香川病院 非常勤相談員

認知症本人からのメッセージ

NPO 法人中空知・地域で認知症を支える会主催
第 87 回ケアスタッフ研修会から 2024.5.23

【自己紹介】

私は、観音寺市に住む渡邊康平と申します。ずっと 小中高とこの地で過ごしました。50 才まで NTT に勤務し、その後民主商工会に勤務しながら田んぼもやり、お米をとっていました。そのうちに認知症になって、病院非常勤でいながら、少しずつ相談員として話ができるようになりました。はっきり分からないのですが、認知症になって何年ぐらいかは、いろんなことができなかつたこともありました。日記も書いてないです。いろんなところに行かないとか、町内のこともびたりと止まってしまいました。

西香川病院の方のお世話で、ここで話するようになり、言葉をどんどん出していくことになって、自分自身で思っていることを出していくというのが増えてきて、今の状態が出来上がったと思っております。

もう最初の認知症になった時にはもう、どこにも出ないし 2~3 ヶ月は落ち込んでじっとしていましたが、だんだんと私が近所の人とかと話ししながら、だんだんできるようになったのは 1 年後くらい。認知症になる前は、町内活動をやりながら仕事もやっていたいろんな人と交流があったので町内は大きい存在です。

認知症になっても、できないことは仕方がないしできることは、自分が生きていくときに自分らしくやっていきたいなとなりまして、それから病院とか、いろいろな所にも行って、皆さんに元気になってくれたらと思います。もう私ももうだんだんと体もあんまりよくないですけど、できることはやっていこうということです。

僕が認知症になる前の時は、登山によく行き、それからスキーもやっていました。けどもう、それがもう全くできなくなり、もう自分は終わったなと感じていたのです。この西香川病院に行くようになって「ああ、ここの病院となら何とかなるかな」。少しずつ、人間らしくやらないとなと思い、少しずつ自分が変わってきたと感じています。認知症になった皆さんと色々話していくうちに、私が人間らしくやれるという事を感じまして、認知症になっても何にもできなくなる様な人たちは、ほとんどないんだと伝えてきました。観音寺の方や色々地方でも講演しながら、認知症になった人でも人間らしくいろんな事ができるという事が分かってきたのが、2〜3年ぐらいからかな。

病院の非常勤としても勤務していて、相談員という立場で、診断後の相手が元気になることができることが私にとって一番の喜びです。今まで10年間携わってきて一番嬉しかったことは、どの人、どの人と言うのはないですが、皆さんが人間らしくやっていける様になれば、それが一番良かったことだと感じています。いろいろな所に行って、人達とで出会いがあり、皆さんが人間らしく生きていくことが、私の生きていくことだと思っていて、それで一番いいかな感じしております。

【人の役に立つってということが認知症の進行を遅らせるのではないか】

私は、それを実感しているわけではないです。話し合いが出来たかなってような事を大切にしています。良いこととか、悪いかという事ではなくて、話ができる人が多くなってきたなど。自分自身が生きていくうちにできるだけ、話し合いができる人が多くなっていったら一番いいなと思っております。

【奥様から】

カフェに認知症の診断を受けて、ショックを受けて本当にしょぼっと下向いて、顔が上がってない方が来られて、カフェで一緒にお話をする事によって、本人が落ち込まずに元気になれるんだっていうのを肌で感じています。「やれることがあるんだよ。何にもなくなったんじゃないんだよ。認知症になってもできる事いっぱいあるよ」というのを受け止めることができ、皆さん一度で元気になる場合もあるし、2〜

3回来て顔が上がってくる方も。下を向いてた方の顔が元気になり、お話できなかった方も表情が変わって柔らかくなり、にこやかな笑顔が出てきて、お話もできる様になってくる変化を見る事が、主人もそれがすごく生きがいです。それを見ている私もすごく勇気もらえるし、元気もらえる。そういう事をたくさんも見てきて、本当に私たちがすごく勇気もらえて元気もらえています。

カフェは、本人同士、家族同士の集いがあり、ご家族と当事者同士の色々なつながりがあります。その中でそれぞれが話し合いの中から得るものがあり、勉強になり、気づくところもあり、カフェは単純じゃなくて、複合的で色々な機能がありいいなと思います。私たちは、西香川病院のこういう場を与えていただいたから、進行も割と緩やかで10年たってもこういう状態でおれるんじゃないかと本当に感謝しています。

【今後の生きかた、生活について】

私は私らしくどこまで生きてこれまでどおりの事が出来たら一番いいなと感じて生きております。あれをやれ、これをやれというふうな感じは、持たないことにしている。私の家では、花を作っています。田んぼのあとに、花と木を置いて、だいぶ整理しましたが、太いのは、何年ぐらいなるかな？それを楽しみにしています。生きがい、楽しみとしては、花と木とを育てていくというのはいいですね。あとは、囲碁に行きます。今日空いてるなと思えば、碁を打ちに行きます。それが楽しみです。大体5段かな。自分の生きとるときに好きなことをやっていこうという感じです。

【ご本人の知名度について：奥様から】

主人は、認知症なる前は自治会連合会の会長をし、お宮さんのお世話をしたり、色々なことしてしていました。だからそういう事でも知ってるし、認知症になった後は、あちこちに講演に呼ばれて行きます。講演後に、今までは認知症になったらおしまいと思っていたけど、気持ちが軽くなりましたとか言ってくれる方も多く、講演会も行った先で知ってもらっています。毎日の散歩でも、2~3人から「あ、渡邊さん。」って声がかかって、また色々お話をして、私が知らない人でも、いっぱいお話しして、名前は分からないけれども、すごく知っていただいています。1人で歩いてるときも、「あ、渡邊さん、今、家行こうとしたんやけど。うちの主人、認知症になって閉じこもってどうしたらええ？」という相談を散歩の途中であったり。

いっぱい話していただくけど、渡邊さん自身は相手の名前はわかなくとも、渡邊さんが忘れても僕が覚えとるからねと言ってくれて、皆さんに支えられています。

今度、中学校の同窓会をやります。主人が認知症になる前は全部引き受けてやっていたのですが、認知症になってから、実際の事ができなくなり、皆さんがやってくれます。いっぱい忘れてても、分かっている、いなくても、相談役を与えていただきます。

同窓会、親戚、近所、色々な知り合いの方が多いです。お金はないけど、人間的にそれはだけがすごいです。認知症のこと分かってくれて、家にも渡邊さんを訪ねて来てくれる方も多いし、「渡邊さん」、「なべさん」「こうちゃん」「やっちゃん」と色々なグループよって呼ばれ方がいろいろありますけど、いっぱい声をかけていただいて幸せだなと思います。どこへ行っても「あ、渡邊さん」と1~2人から声かかるし、もちろん病院関係の方もいます。本人は覚えてないけど、向こうの方が覚えていただいて、その時に楽しく話しをして、コミュニケーションはいっぱいとれています。それがすごく幸せです。

【知名度について：本人から】

私がいろいろ出来るようになったのは 認知症だと思っています。認知症のお陰です。認知症があって色々な事が出来るのですが、皆さんがいろいろと話し合いが出来てき、良くなるのが、認知症になって良かったかなと思います。

【渡邊康平ご夫婦について：三豊市立西香川病院スタッフ白川美昭さん】

普段カフェで渡邊さんと一緒お仕事させて頂いています。僕にとって渡邊さんは先生です。認知症の事を分かりやすくご自身の言葉で説明してくれるので、こう解釈すればいいんだ、考えればいいんだということをたくさん教えて下さいます。

認知症は脳の病気ですけれども、渡邊さんの表現だと認知症は脳が痛んでて出来る事と出来ない事があるという表現をしてくれて、これを聞いた時に学術的な事よりなるほどと思いました。同じ様な説明を渡邊さんから受け取って他の患者さんにお伝えするが出来るようになり、難しい言葉ではなく、どなたも理解できるような言葉に置き換え言うことを育ててくれるので、本当に先生という目で僕は見えています。

【渡邊康平ご夫婦について：三豊市立西香川病院スタッフ朝田加奈子さん】

診断前に悪い方へ偏った認知症のイメージで苦しんでいる方へイメージの改善を図るという事で、医師だけではなくて私たち相談員も患者さんに対して認知症になった

ら終わりではないですよ、認知症でも生々と暮らしていらっしゃる方たくさんいらっしゃいますよと説明をさせていただきます。

その説明の中で、やはり渡邊さんを例にお話させていただきます。それでもまだ半信半疑の患者さんが多いですけども、その後にカフェにご案内し、直接渡邊さんとお話をすると、専門職として私たちが話をするよりも何百倍も伝わる。診察を終えて、元気のない患者さんがカフェに行き、私たちがいくら努力して何を言っても伝わらないですけど、渡邊さんのお話を聞かれるとたちまち元気になられています。

カフェに新人の職員を勉強のために行かせます。渡邊さんのピアサポートの様子を見てみると、新人職員が全部感じて覚えている。渡邊さんの説明や言葉を全部覚えていて、外来で患者さんに上手に説明をしています。「実は、これ渡邊さんから学んだんです。」と新人職員も成長させて頂いている。私たちの先生でいらっしゃいます。

【カフェの存在について：三豊市立西香川病院スタッフ白川美昭さん】

私は、単なるカフェではないような気がします。渡邊さんご夫婦の存在がある事で何かもう一步抜きに出た様なカフェの存在。地域にあるカフェとは少し形態が違います。診断後、診察を受けられた方が悩まれて、今後どうしたらいいかと思われているところで、カフェに来て色々な方とお話し、渡邊さんのお話しを聞き、認知症という診断を受けても、今まで通り変わらず大丈夫だという支援になっていると思うので、地域と病院とのちょうど隙間を埋めるような所にはなってきたと感じています。

今カフェ作りも課題があり、位置付けということでは、地域カフェと違うということで、この地域にあるカフェもやはり、家族だけのカフェになってしまっていたり、認知症予防のカフェになってたりすることがあるのが現実です。地域包括支援センターと連携しながら、西香川病院のカフェをお伝えして、地域に広げていきたいなと思っています。

【最後に渡邊さん一言】

私だけではないと思います。色んな人たち、自分は分かるとるけど、やりたいなと思ってもできないという時代でないかなと思います。こうしてやっていけば、変わってくると思います。こんな事をやって行こうかなという事が出来れば、それで1つ一歩できてくるので、そう言うように出来たら一番いいなと思います。なかなか難しいとは思いますが、1つずつやっていくという事をやっていったら。そんな事を感じます。

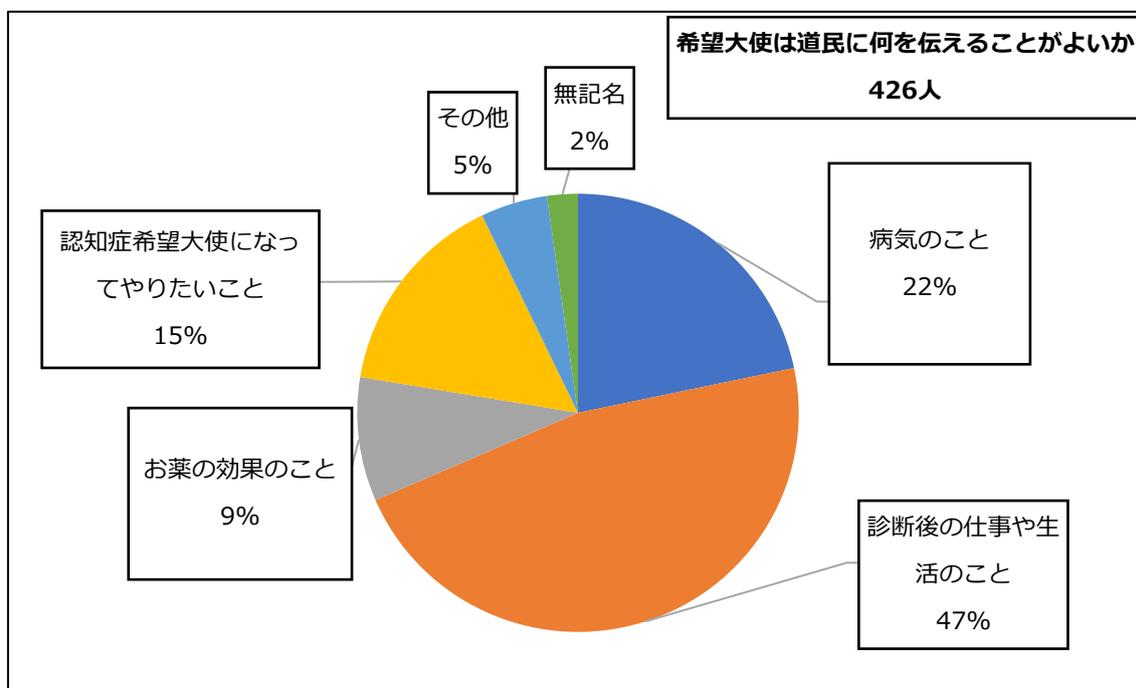
【最後に奥様一言】

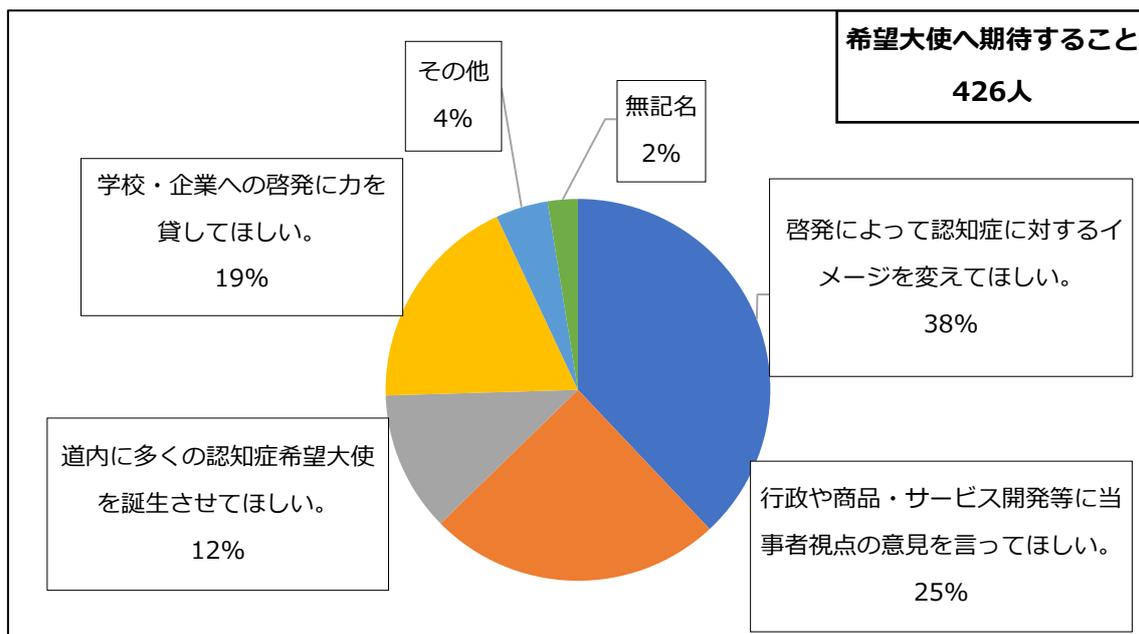
西香川病院に来れている人たちは、幸せです。恵まれています。しかし、そうでない方もたくさんいらっしゃると思います。本当にまだ出てこられない、トンネルの中で閉じこもっている方が全国にもいると思うので、少しでも元気で生き生きと自分らしく生きられるような社会にしていきたいので、やっぱりそういう事に力尽くして頂けたら嬉しいなと思います。お願いします。



3 アンケート集約

「ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）」への
期待に関するアンケート





4 アンケート自由記載欄から

【認知症希望大使は、道民の皆さんにどのようなことをお伝えしたらよいと思いますか？】

認知症の人々が何を伝えたらいいのか、道民はどのような情報を求めているかを理解するための貴重な資料となりました。回答を大きく分類すると、以下のテーマが見えてきます。

1. 認知症の人の実情を知りたい

日常生活、仕事、趣味、人との関わりなど、認知症と診断されてもどのように生活しているのかを知りたいという声が多数寄せられています。診断前後の変化や考え方、周囲の反応、良かった支援・残念だった支援、うれしかったこと、悲しかったことなど、具体的な体験談を通して、認知症の人々のリアルな姿を知りたいというニーズが高いです。

2. 認知症への理解を深めたい

認知症とは何か、どのような症状があるのか、どのように接すれば良いのかなど、正しい知識を聞きたいようです。また、認知症の人から見える世界、認知症になっても自分らしく生き生きと生活できること、普通の人であることなど、認知症の人々への共感的な理解を深めたいという思いが読み取れます。

3. 診断から現在までの道のりを知りたい

認知症かもと思ったらどこに相談すれば良いのか、診断が決定するまでの周りの人の対応、診断を受けた時の気持ち、家族とのやりとり、今に至るまでの心情の変化など、診断から現在までのプロセスを知りたいという声がありました。特に、病気の受け入れ、病院探し、診断名が付くまでの流れ、家族の反応などは、多くの人が関心を持っていました。

4. 認知症の人を支える方法を知りたい

認知症の人にしてもらいたいこと、助けてもらいたいこと、周囲の人々にどうしてほしいか、何を求めているのか、どのような支援が必要かなど、認知症の人を支えるための具体的な方法を知りたいというニーズがあります。また、本人を支える活動や関わる人々、かかっている人々の対応の仕方、問題点、人生の最終章に向けての準備など、多角的な視点からの情報を求めています。

5. 認知症の人からのメッセージを聞きたい

ほっかいどう希望大使任命前に考えていたことと公表した後の周囲の反応、公表をためらっている方々へのメッセージ、認知症になって得られたこと、お互いを支え合って生活することの重要性など、認知症の人々から直接メッセージを聞きたいという希望が寄せられています。

6. その他

若者が当事者になりうるという意識を持つきっかけ、オレンジドアのような支援が届かない人への情報提供、うつ病との違い、経済的支援サービス、希望大使になる方法、小さな単位の研修への参加など、多岐にわたる質問や要望が寄せられました。

これらの声は、認知症啓発活動の方向性を示す重要な情報となりました。これらのニーズに応えることで、認知症の人々への理解が深まり、より暮らしやすい社会の実現に近づくとと言えるでしょう。

【認知症希望大使に期待することは何でしょうか？】

自由記載から、認知症希望大使への期待として、大きく以下の4つに分類しました。

1. 認知症への理解促進とイメージ改善

- ・認知症は特別なものではなく、誰にでも起こりうる自然なものであることを伝えてほしい。

- ・認知症になっても「終わり」ではなく、できることがあること、希望を持って生きていることを示してほしい。

- ・認知症の人々が生き生きと生活している姿を見せることで、当事者や家族を勇気づけ、社会全体のイメージを変えてほしい。

- ・認知症サポーター養成講座などの講師を通して、正しい知識の普及に努めてほしい。

- ・認知症の人ができること、できないこと（できなくなること）を具体的に教えてほしい。

2. 認知症の人と家族への支援

- ・相談窓口や支援サービスの情報提供、家族を支える場の提供など、具体的な支援策を提示してほしい。

- ・困っていることに関して、認知症の人や家族が気づかない視点からの助言や支援をしてほしい。

- ・病院への付き添いなど、家族が抱える負担や悩みに寄り添い、具体的な解決策を提示してほしい。

- ・地域の家族会との交流を通して、相互支援の輪を広げ、孤立を防いでほしい。

3. 地域社会への働きかけ

- ・地域の町内会など、小さなコミュニティで認知症に関する話をし、身近な問題として考えてもらう機会を創出する。

- ・認知症の早期発見の重要性を伝え、早期診断を促してほしい。

- ・他地域の好事例を紹介し、地域における認知症支援の活性化に貢献してほしい。

- ・バリアフリー社会の実現に向けて、生活の不便な点を発信し、改善を促してほしい。

- ・認知症の人々が働き続けられる、生活しやすい場づくりを推進してほしい。

4. 認知症希望大使の活動促進

- ・希望大使の認知度向上、活動内容の周知に努めてほしい。

- ・より多くの希望大使を誕生させ、活動を拡大してほしい。

- ・特に地方にも足を運び、広く活動を展開してほしい。

これらの回答は、認知症希望大使が、認知症の人々や家族にとってだけでなく、社会全体にとって重要な役割を担っていることを示しています。

このアンケートからは以下の点をまとめました。

1. 認知症に対するイメージ改善への強い要望

最も多く寄せられた回答は「啓発によって認知症に対するイメージを変えてほしい」でした。これは、認知症に対する偏見や誤解が依然として根強く存在し、認知症の人々が生きづらい社会状況であることを示唆しています。回答者の多くが、認知症大使による啓発活動を通して、認知症への理解が深まり、より寛容でインクルーシブな社会が実現することを期待していると考えられます。

2. 当事者視点の重要性

「行政や商品・サービス開発等に当事者視点の意見を言ってほしい」という回答も多く、認知症の人々のニーズを的確に捉え、彼らが生活しやすい社会を実現するためには、当事者の声が不可欠であるという認識の高まりが伺えます。行政や企業は、当事者である認知症大使の声に耳を傾け、政策やサービスに反映させる必要があるでしょう。

3. 教育・啓発の必要性

「学校・企業への啓発に力を貸してほしい」という回答は、認知症に対する理解を促進するためには、教育・啓発活動が重要であることを示しています。若い世代から認知症について学ぶ機会を設けることで、将来の認知症ケアの担い手を育成し、認知症の人々を支える社会基盤を築くことに繋がると考えられます。

4. 認知症大使への期待の大きさ

「道内に多くの認知症希望大使を誕生させてほしい」という回答や、その他具体的な活動内容への期待から、認知症大使への期待の大きさが読み取れます。認知症大使は、認知症の人々の代表として、社会への働きかけを行う重要な役割を担っています。

5. 認知症になっても自分らしく生きる希望

「認知症の方が生活しやすい環境の発信」や「住んでいる地域の良いところやいかに自分らしく暮らしているのか、日常をありのままに伝えてほしい」といった回答からは、認知症になっても地域社会で自分らしく生き続けたいという希望が感じられます。認知

症になっても地域社会の一員として活躍できるよう、支援体制の整備や社会全体の理解促進が求められます。

6. 今後の課題

- ・どのように認知症に対するイメージを変えていくのか、具体的な啓発活動の内容や方法を現在の方法を勧めながら検討していくとよいと考える。
- ・当事者視点の意見をどのように行政や企業に反映させていくのか、具体的な仕組み作りが今後必要となるでしょう。
- ・学校、企業への啓発活動を効果的に実施するため、教材開発や研修プログラムの開発などが、今後必要であると考えます。
- ・認知症大使の活動を支援する体制を強化し、より多くの認知症大使が活躍できる環境を整備する必要があると考えます。

このアンケート結果を踏まえ、今後の認知症施策に活かされることを期待します。

5 学校教育や企業に向けた認知症啓発プログラムについて

対象の年齢や立場、そして啓発の目的によって内容を調整する必要があります。以下に、プログラム作成の際に考慮すべき点と、具体的な内容と好事例を考えました。

1 プログラム作成の際に考慮すべき点

対象者：小学校、中学校、高校、大学、企業の新入社員、管理職など、対象によって理解度や関心事が異なります。年齢や立場に合わせた内容にする必要があります。

目的：認知症への正しい知識の普及、認知症の人への共感的な理解の促進、認知症になっても活躍できる社会の実現など、目的を明確にすることが重要です。

方法：講義形式だけでなく、ロールプレイング、グループワーク、映像視聴、認知症当事者や家族との交流など、多様な方法を取り入れることで、より効果的な学習につなげることができます。

時間：1回完結のワークショップ形式、複数回にわたる講座形式など、時間配分も重要です。

2 具体的なプログラム内容の例

【学校教育向け】

小学校：絵本や動画を活用し、認知症とは何かを分かりやすく説明する。高齢者との交流を通して、多様な人々への理解を深める。

中学校・高校：認知症の症状や原因、認知症の人への接し方などを学ぶ。ロールプレイングやグループワークを通して、共感的な理解を深める。地域の高齢者施設訪問やボランティア活動を通して、実践的な学びの機会を提供する。

大学：認知症に関する専門的な知識を学ぶ。認知症の人や家族の支援について、より深く考える。

【企業向け】

新入社員研修：認知症の基本的な知識、認知症の人への接し方、認知症になっても働き続けられる職場環境づくりについて学ぶ。

管理職研修：認知症の部下への適切な対応、職場環境の調整、相談窓口の設置など、組織としての対応策を学ぶ。

全社員向け：認知症サポーター養成講座などを開催し、社員全体の認知症への理解を深める。

【好事例】

認知症の人と出会う旅：VR技術を用いて認知症の人の世界を体験するプログラム。認知症の人の見ている世界や感じていることを理解することで、共感的な理解を深めることができます。

認知症カフェ：認知症の人や家族、地域住民などが集い、交流する場。学生や企業の社員がボランティアとして参加することで、認知症の人と直接触れ合い、理解を深めることができます。(ただし、プライバシー保護には十分配慮する必要があります)

認知症サポーターキャラバンメイトによる出前講座：地域の認知症サポーターキャラバンメイトに依頼し、学校や企業で認知症に関する講座を開催してもらう。キャラバンメイトは自身の経験を交えて分かりやすく説明してくれるため、受講者の理解が深まりやすいです。

企業による認知症フレンドリー商品の開発：従業員への認知症啓発の一環として、認知症の人にとって使いやすい商品やサービスの開発に取り組む企業も増えています。このような取り組みは、社員の認知症への意識向上に繋がるだけでなく、新たなビジネスチャンスの創出にも繋がります。

【その他】

認知症当事者（ほっかいどう希望大使等）や家族を講師として招き、体験談を聞くことは、非常に効果的な啓発活動となります。

プログラム実施後には、アンケートやグループワークを通して、参加者の理解度や意識の変化を評価することが重要です。

これらの事例を参考に、対象者に合わせた効果的な啓発プログラムを開発・実施していくことが、認知症への理解を深め、誰もが安心して暮らせる社会の実現に期待します。

6 まとめ

大山千尋 共同報告者

(砂川市立病院 作業療法士 若年認知症支援コーディネーター)

ある日、大辻さんから「ご本人（希望大使）に会いに行こうと思ってるんだ」と何気ない一言から「私も行きたい、行きましょう」と即答したことが希望大使に会いに行く始まりだったと思う。私はなぜ、希望大使に会いたいと思ったのか。それは、ご本人との別れの経験があったからだ。数年担当していたご本人が亡くなり、挨拶を兼ねてご自宅へ訪問した。生活してきた環境でご家族から昔の写真やエピソードを伺いよりその人を知ることができた感覚を味わった。だからもっと若年性認知症のご本人さんを知りたいと思い、ご本人の発信する研修会や書籍を読んだりした。そんな中、当事者である丹野智文さんのメッセージは非常に心に響いた。だから、その人を知りたいとの想いで会い行ったのだ。実際にお会いしたさとうみきさんや山中しのぶさんは、当事者として語る若年性認知症のご本人ではなく、講演で忙しいスケジュールをこなす主婦として家族を想いながら、そして仲間を大切に思うさとうみきさんと、デイサービスを運営し、利用者や職員さんに愛し愛される社長の山中しのぶさんであった。この経験を通して、これから出会うご本人は若年性認知症のご本人ではなく、一緒に活動を共にすることで、その人を知ることをもっと大切にしていきたいと思う。

福田智子 共同報告者

(砂川市立病院 認知症看護認定看護師 老人看護専門看護師 若年認知症支援コーディネーター)

この度、認知症当事者かつ希望大使である、さとうみきさん（東京都）、山中しのぶさん（高知県）に会いに行かせていただきました。お二人が暮らす地域や場所を訪れることで講演会では知ることのできない日頃の暮らしぶりや、その中での細かな苦労や工夫などを知ることができました。また、直接お会いすることでお二人の素敵なお

人柄と生きるエネルギーを感じ、我々が元気をもらった気がします。同時に専門職として認知症の方やその家族への支援の在り方を考え直す貴重な機会となりました。お二人とも認知症の診断を受けた絶望を乗り越え、希望をもって前向きに生きるきっかけとなったのが丹野智文さんの存在でした。当事者の心を癒すのは当事者であり、ピアサポートの重要性を改めて感じました。専門職としての無力さを感じつつ、当事者が活躍する場や当事者同士をつなげる機会を作るなど、さまざまな人とのつながりを意識した支援をすることが大事なのではないかと思いました。認知症になってもやりたいこと、やれることはたくさんある。それを体現し、発信している当事者の方々に敬意を表するとともに、専門職として何ができるのか考え続けていきたいと思います。

大辻誠司 共同報告者

(砂川市立病院 精神保健福祉士 若年認知症支援コーディネーター)

当法人は、中空知地域における医療、保健、福祉の関係者及び家族介護者に対して、認知症疾患の診断・治療・介護・予防の啓発に関する事業を行なっている。若年認知症に焦点を充て、本人の声を聴くため 2023 年度から、オンライン研修を企画し、渡辺康平さん、藤田和子さん、丹野智文さん、山中しのぶさん、さとうみきさんをお招きし、当事者の思いを聞いてきた。

病気と向き合う姿勢、生活の工夫、社会貢献活動などをお聞きし、当事者同士の集いの場が必要だと感じ、2024 年 5 月に若年認知症の人と家族の会（通称：空知ひまわり）を設立するに至った。

2024 年 6 月には、東京でさとうみきさん、高知で山中しのぶさんにお会いし、生活、仕事、希望大使の活動等についてお伺いした。また同年 7 月 13 日、日本老年精神医学札幌大会「市民公開講座」では、山中しのぶさん、丹野智文さんに、病気と向き合う姿勢、仕事や啓発活動への思い、生活、仕事を通して大切にしていることなどをお聞きした。

同年 8 月 23 日、ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）の任命式があり、3 名の認知症ご本人が任命され、道内でも当事者による認知症啓発が始まった。

私は、大使である松本健太郎さんの支援者として任命を受け、各地に共に出向くことがあり、同じく大使の横山弥生さんの講演から、診断前の生活、受診に至る経過、診断後の思い、現在の生活や仕事の工夫、今後希望大使として道民に伝えたいことなどを記録した。もう一名の大使である竹内瑠璃子さんは、任命前から積極的にご主人

と共に講演活動をしており、ご主人様や西村敏子様にご協力いただきながら思いをまとめた。

これまでお聞きした当事者には共通点がある。自身の体験を伝える活動をしている方は、認知症の進行はかなり遅らせる事ができるのではないか。何か新たなもう1つの薬を持っているような気がする。多くの方と話し交流し、社会から承認され、貢献をすることが、認知症進行を抑制できる一薬なのかもしれない。

公益財団法人北海道地域活動振興協会
令和6年度まちづくり推進活動支援事業助成

ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）
パートナーシップ事業
～ほっかいどう希望大使のよりよい活躍を願って～

発行 NPO 法人中空知・地域で認知症を支える会
理事長 内海久美子

発行年月日 2025年2月28日
刷数 50部