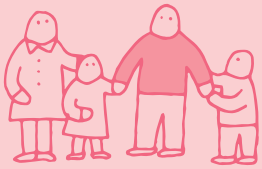


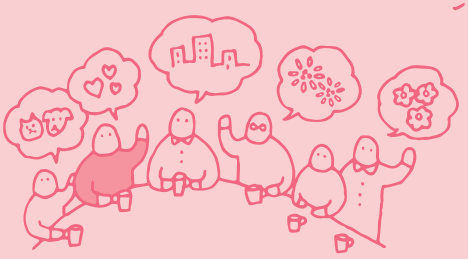


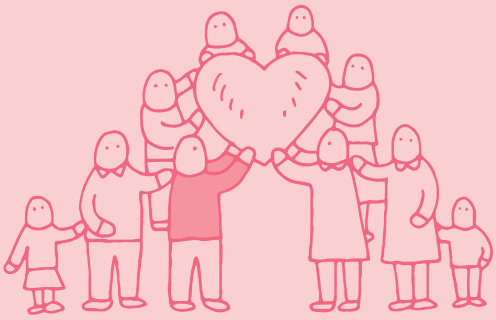


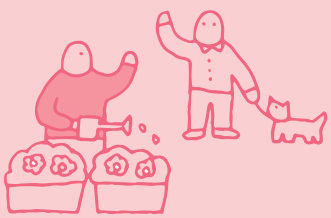
認知症とともに幸せに生きる

認知症の人も、支援する人も幸せになる社会のあり方を
いっしょに考えませんか？











認知症支援ボランティア養成事業（愛知県委託事業）

CONTENTS

はじめに……01

■総論：互恵ケア……02

“その人と向き合う”ということ：病気を関係性の中心に置かないこと……03

認知症とともに生きる……04

社会参加のあり方：認知症支援を通じてより豊かな地域社会を……05

■愛知県事業……06

■東三河地区

ひとが変わればまちが変わる

―認知症の人とそうでない人の補いあう関係づくりへ……08

Case 1. 福祉実践コースで学ぶ　愛知県立福江高等学校……11

2. 福祉学習に取り組む　田原市立東部中学校

3. 実践的に取り組む認知症の理解　田原市立田原福祉専門学校

4. 複合施設の良さを生かして　地域密着型複合福祉施設 田原ゆの里

■西三河地区

認知症とともに幸せを紡ぐまちづくり

―自分たちが主人公になって、まちを育み幸せを紡いでいこう……12

「ボランティア支援って何をしたらよいの？」からのスタート……15

■尾張地区

みんなにたつせがあるまちづくり

―認知症の人にでも誰にでも役割と居場所があるまちづくりを考える。……16

Case 5. 地域の安心、喜び・楽しさを生み出す居場所

特定非営利活動法人リビングサポート あいあいの家

6. 地域共生ステーションの可能性……19

■知多地区

防災・災害時支援を考える ― 認知症とともに非常時を乗り切るには？……20

特定非営利活動法人 愛知ネット……22

東海市における地域支えあいの取り組み……23

■コミュニティビジネス・民間企業の取り組み

認知症の人も課題解決の力に

―多様な人達の対話・参加で、より豊かな社会を。

企業の立場と保健医療福祉関係者との対話から提案を考える。……24

■名古屋地区

異業種交流で認知症を考える ― 認知症の困りごとをビジネスで解決……26

Case 7.「商店街」と「農」を暮らしに　㈲マザーズ……29

8. 高齢者施設と学童保育の併設　社会福祉法人 せんねん村

■総会：認知症とともにある幸せを考える

―新しい幸せの形を認知症当事者の方と考えませんか？……30

「認知症になっても、明るく前向きに歩いていこう。」……31

■コラム

地域ぐるみでまちを創り・育て、まちを使いこなす時代へ……32

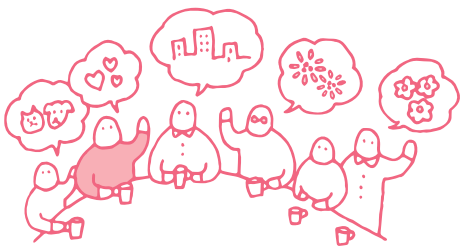
農を通じて認知症の人も参加するまちづくりを考える……33

“社会貢献をする主体としての認知症”の視点 ― 若年性認知症支援を中心に……34

超高齢社会へ向けた在宅ケアとコミュニティ作りの取り組み……35

■研修会での声……36

■認知症当事者の声を聴くということ……41



はじめに

認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）では、認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進を課題とし、認知症の人やその家族の視点の重視を理念としています。また、地域包括ケアの推進としては、平成29年度に向けて介護予防・日常生活支援総合事業への移行が進められています。単身世帯が増加し、支援を必要とする軽度の障害の高齢者が増加する中、生活支援及び介護予防は、地域住民の互助に期待し、ボランティア、NPO、民間企業、協同組合等、多様な主体の生活支援・介護予防サービス提供が求められています。そうしたインフォーマルなサービスを活用するとともに、地域がそれぞれの実情に応じて介護予防・生活支援関連の事業をより柔軟に行いやすくするために、市町村の裁量に委ねられる方向に変わっていきます。これまでは、初期の認知症者にも、国の介護予防給付は進行予防で一定の役割を担っていました。今後は、市町村の独自事業でのサービスとなりますが、それと同時に重要なのは、市民の互助のあり方です。

互助の地域づくりはそれぞれの地域で取り組む課題で、各自治体で整備が進められていることと思います。その一方、地域住民の声を聞き、ボトムアップでその声を反映させていくということは、あまり、なされていないようにも思います。そこで、今回の県事業は、多様な主体が集って、どのような地域を望むのかアイデアを共有するという、まちづくりの第一歩となるセミナーを企画いたしました。即効性はありませんが、意識を共有することは、地域づくりの機運を高めていくことにつながっていきます。

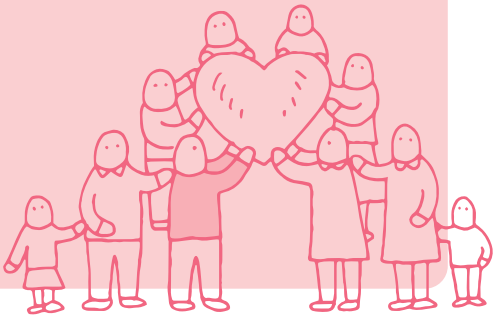
こうした声を、現実のまちづくりに反映させていくことは、各地域、それぞれの今後の課題となりますが、第一歩として、貴重な声が愛知県内からあがってきました。本報告書では、地域の認知症支援の新しい考えを紹介するとともに、参加者の声をまとめています。今後の地域づくりの参考にしていただければ幸甚に思います。

国立研究開発法人　国立長寿医療研究センター　長寿医療研修センター
遠藤　英俊

■総論

互恵ケア

国立長寿医療研究センター／牧　陽子



協力をすること

ヒトを他の動物の種と異にしている特徴は、協力をすることであり、この協力をするという志向性が、社会制度の基盤をなしていると考えられています*。種の保存という目的を超えて、利他的にふるまい、他者と互恵的な関係性を結び、協働するという行為は、ただヒトのみに見られる特質とされています。なぜヒトが協力行為をするように進化したかについては多くの仮説が提唱されていますが、重要なことは、1歳半頃というヒトの発達の早期に協力・援助行動が見られるという事実です。生来的であるか、学習の効果であるかについても議論はありますが、ヒトはごく早期から、協力・援助行動をとり*、この特質は認知症のあるなしに関わらず、ヒトが終末期まで持ち続ける可能性もあると思われます。

利他的な役割を持つこと

認知症のケアで、役割を持つことの重要性はしばしば指摘されます。役割を持って社会に参加すること、利他的に行動して協力行動に参加することがヒトとして本質的なことであれば、認知症のあるなしに関わらず、尊重されるべきことと考えられます。役割というのは、単に意欲を高める手段ではなく、互恵関係の中でヒトとして生きていく上で本質的なことなのです。

認知症を生きるということ

認知症になると“自分の存在”が不確かになっていきます。もっとも有病率の高いアルツハイマー型病では、記憶が早期から障害されていきます。記憶は、単に単語を数多く覚える能力という限定された認知機能ではありません。個人が今に至るまでの経験の集積である自伝的記憶が曖昧になるということは、自分自身が不確かになっていく不安につながっていくと思われます。また見当識の障害も、単に、今日は何月何日か、あるいは今いる場所の名前を思い出せないということではありません。ヒトは、時間の連続性・空間の中で生きていますが、その時間の連続性・空間の中で存在しているという感覚が心許なくなっていくのです。

認知症を持つ人にとっては、“今”がとても重要なのです。時間の連続性・空間の中での自分が曖昧になっても、“今”対話をし、関わっている相手との関係性によって自分を確認していくことができます。

その関わりでは、互恵的な関係性が大切と考えています。単に、ケアを受ける存在ではなく、主体的に利他的な行動をして、相手からの反応を受け取り、また、それを返していくー。こうした関係性の中で生きていくことが、認知症を生きる幸せにつながっていくと考えられます。他者とのつながりの中で、自分のできることをして相手に喜ばれる実感を持つこと、自分の言動に対して感謝など、肯定的な反応を受けることは、認知症のあるなしにかかわらず、生きる喜びにつながるのではないでしょうか。

互恵ケア

認知症で生活上の困難が増えていくと、社会生活・日常生活で支援が必要となっていきます。ケアは生活そのものであり、認知症とは必然的に、他者とともに生きていく病です。互恵的な関係性がヒトとしての本質をなすとすると、認知症を持つ人と共に生きていくこと、互恵的な関係性を育んでいく過程全体がケアとなります。

身体的介護の技術の向上、症状としてあらわれる行動への対応はケアの基本として重要ですが、その一方、それを超えて、認知症を持つ人が生きていく意味を、互恵的な関係性の中で見つけていこうとする姿勢も大切です。その意味を過去に探すのではなく、今の関係性の中で見つけていくことで、認知症を持つ人も充実した今を他者とともに生きていくことにつながると思われます。

＊『ヒトはなぜ協力するのか』
マイケルトマセロ, Michael Tomasello, 橋彌和秀訳 勁草書房 2013

〈“その人と向き合う”ということ〉

病気を関係性の中心に置かないこと

支援に大切なのは、普通の反応として理解しようとする姿勢

支援の場面では、認知症という疾患の知識は、その人が認知症であるかどうか、言動が特定の症状にあたるかを判別するために求められるのではありません。その人が今、何を困って、どのような手助けを必要としているのか想像する時に、疾患・症状の知識は役にたちます。

安易に症状のラベルをつけて、その症状に対する接し方の知識で対応することは適切な支援とならない場合も多くあります。症状のラベルをつける前に、“普通の反応”として、想像力を働かせてください。たとえば、“易怒性”という前に、どうして怒るのか、想像してください。分からなければ直接、認知症を持つ人に聞いてください。意が通じない回答であっても、諦めずに聞いてください。理由が了解可能であれば、症状のラベルをつける必要はありません。“易怒性”の対応方法ではなく、その人が、なぜ怒っているのか、その理由を共有し、方策を一緒に考えれば良いのです。ここで重要なのは、聞く力、相手の真意を引き出していく力です。認知症では認知機能の低下により、内言語で考えをまとめていくことが難しくなっていきます。曖昧な表現に対話で意味を与えていくことにより、本人とともに、了解にたどり着く可能性があります。

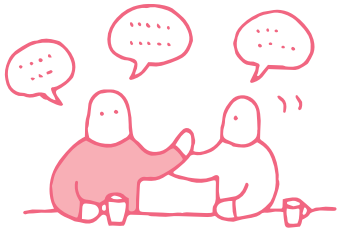
言動の背景にある理由を想像する際、疾患の理解が役に立ちます。たとえば、認知症を持つ人が、自分が違う場所に移したことを忘れて“誰かが持っていった”と怒っている場合を想定すると、怒っている理由の理解に、“認知症では記憶の力が低下していく”という知識が役に立ちます。そして、本人の心の中の“真実”は、“誰か自分以外の人が持っていった”ということですので、“怒る”行為は普通の反応と了解できます。問題は“怒っている”ことではなく、本人の主観的真実が客観的真実とずれていることです。したがって、“怒る”行為に殊更に症状名をつけても解決するものではありません。

想像力

認知症のあるなしに関わらず、自分以外の他者の気持ちは想像することはできますが、理解はできないものです。ですので、対話が重要になります。対話を通じて理解に近づいていく過程で信頼関係が生まれます。この時、疾患・症状の知識にとらわれてしまうことのないように留意することが重要です。症状に対する対応方法は多く紹介されています。こうした知識は有用ですが、全ての人にあてはまるということはありません。また、同じ人であっても、一度、上手くいったからといって、次の時にまた上手くいくとも限りません。全ての言動には、その文脈・背景があります。知識を増やすことも大切ですが、知識のみでは対応できません。一方的に知識をあてはめて対応していくのではなく、想像力を働かせて、対話を通じて解決策を共に見つけていくことが大切です。

病気に支配されないこと

認知症を持つ人も、病気に支配されるのではなく、病気がありながらも自分の意思で、よりよく生きていく姿勢が大切です。ですので、支援者の側も、認知症という病気を通してその人と接するのではなく、普通の個人と個人との関係性を大切にすることが求められます。共感には、情動的側面とともに、相手の視点に立って考えるという認知的側面があるとされますが、相手の視点理解の一要素として、認知症の知識は重要です。認知症の知識を持ちながらも知識を前面に出すのではなく、本人理解を背景要素として“その人”に共感する姿勢が求められます。



認知症とともに生きる

早期発見・早期受診の意義は？

早期発見・早期受診が推奨され、その理由として、意思決定する能力のある時期に、終末期に至るまでどのようなケアを受けたいのかの意思表明をすること、と説明されることがあります。早期受診は、疾患の進行を見越して将来の準備をするためなのでしょうか？

早期受診は、“今”を充実して生きるために、意味があると考えています。自分が以前とは少し違っているのでは、という違和感は、まず自分自身が感じ、不安になるケースもあります。本人が希望して受診をする場合は、認知症の診断は、その漠然とした不安に回答を示すことにもつながります。本人が、病気に向き合いながらも、病気に支配されずに積極的に人生を充実させて生きていく選択をするのであれば、早期診断は有益と思われます。

認知症であることを受け入れるのは決して容易なことではありませんが、“今”を充実して生きていくためには、認知症を持つことも自身の一部であると認めることが出発点になります。他の疾患と同様に、認知症の場合にも疾患を告げられない自由もあり、家族等が告げない方が本人のために良いと判断することもありますので、全ての人にあてはまることではなく一律に判断することでもありません。ただ、早期発見が推奨され、告知を受ける人が増える中、認知症を受け入れ、“今”の時間をより充実させていくための支援がますます求められると考えています。

認知症を持つ自分に自信を持つこと

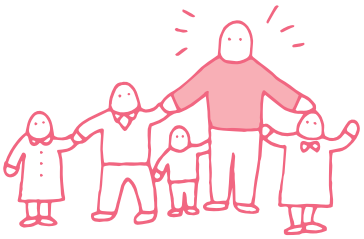
まず、何よりも大切なことは、本人が認知症を持つ“今”の自分に自信を持つことと思われます。認知機能が低下していき、自立が障害され、生活をしていく上で他者の支援を必要としていく、ということを受け入れた上で、なお、自信・自尊感情を高く維持していくことは容易なことではありません。

進行的に認知機能が低下し、自立が損なわれていくとしても、なお、失われることのない自分の価値、認知症を生きていく意味を見いだしていくことは、葛藤も多く困難な過程で、独力で見いだしていくことのできる人は多くはないと思われます。ここに、支援の意味があります。ただし、認知症であること、しかも進行性の疾患で徐々に認知機能が低下し自立性が損なわれていく、ということを受け入れることは、本人にとっても家族・近親者にとっても非常に難しいことです。今の時間をどのように生きるかは本人の選択ですが、意思決定をどのように支援していくのか、早期発見の体制整備とともに、医療福祉の課題として、真摯に取り組む必要があると考えています。

認知症を持つことで新しい関係性が生まれる

認知症により認知機能が低下し、自立が障害されることにより社会的関係性が変わっていくことは、避けられない場合が多くあります。若年性認知症の場合にはそれが顕著で、仕事を継続できなくなるなど、社会参加のあり方が変わっていきます。病前の関係性の維持が困難になり、閉じこもる傾向も多くのケースで見られます。

病前の関係性の維持が困難な場合には、無理に参加継続をし続けるのではなく、新しい社会参加のあり方を積極的に探していくことも、また、大切に思われます。認知症ではなくても、定年などで社会参加のあり方の変化を余儀なくされることもあります。社会参加のあり方は多様で、その時々の“自分”に合った参加のあり方を選択していくことも、よりよく生きることにつながると思われます。医療福祉関係とも、新しい関係性の一つとして人生を豊かにしていくよう、積極的に位置づけていくこともできます。多様な参加を包摂する寛容な地域社会を作っていくことが、地域社会の重要な課題です。



〈社会参加のあり方〉

認知症支援を通じてより豊かな地域社会を

協働すること

認知症の社会参加の話題では、地域社会での見守りが中心的なテーマとなることが多くあります。認知症を持つ人は、一方的にケアされ、見守られる対象なのでしょうか。特に初期の段階では、できることは多くあります。見守りの重要性は言うまでもないことですが、認知症を持つ人は、自己決定して、自由に社会に参加をして生きていくことも望んでいると思われます。適切なサポートがあれば、地域のイベントに参加したり、自由に外出をするなど、生活を豊かにしていくことができます。地域の役割を担い、生産活動に参加している例もあります。特に初期の段階では、実社会の活動に参加し、他の住民と協働していくための支援が求められています。

進行して福祉サービスを利用するようになっても、福祉サービス側の工夫で、認知症を持つ人も実社会との接点を持つことができます。施設のカフェ・談話室・運動設備等、施設を地域に開放し、住民交流の地域拠点となっているケースも多くあります。認知症が進行しても実社会と接点を持ち、活躍できる場を提供していくことは、認知症支援の重要な課題と考えています。

社会貢献する場

福祉サービスを地域に開いていくとともに、実社会の中で、多様な人たちと交流していく場が求められています。認知症を持つ人が役割を持って社会参加をし、社会貢献をしていく場・機会を作っていくことは、今後の地域の課題です。

活動を共有し、協業していくことは、認知症を持つ人の活動を広げるとともに、認知症の理解の促進にもつながっていきます。協働することはヒトとしての本質で、ヒトは活動を共有することを通じて、役割分担をし社会規範を作ってきました*。認知症を持つ人の増加に直面し、新しいあり方を模索している今、認知症を持つ人を、庇護の対象として地域で見守る体制の整備の方向のみだけでは、限界があると思われます。認知症の人も社会の一員として、役割を担って社会貢献をしていく主体として生きていくこと、それが、認知症の人にとっても、より良く生きていくことにつながり、地域の住民に対して認知症の理解を深め、地域社会もより豊かになっていくことにつながる可能性があります。そうした協業を通じて、新しい社会のあり方を見いだしていくことができると考えています。

認知症支援を通じてより豊かな地域社会を

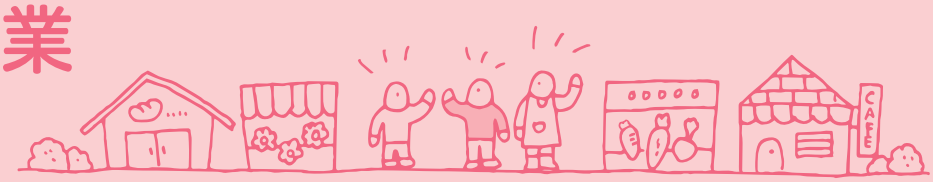
認知症は社会の負担という側面は否定はできません。そのため、認知症の予防に力を入れていくことは非常に重要です。しかし、認知症は加齢をリスクとしますので、完全に予防することはできず、認知症との共生も同時に考えていくことが必要です。今後、経済的負担、社会的リスクという視点から、その負担・リスクを軽減していく発想のみならず、認知症との共生の積極的な価値・意味を見いだしていくことも必要と考えています。

認知症の地域参加のあり方は一様ではなく、地域特性に応じて、様々なあり方が今後、提案されていくことが期待されます。認知症の増加が次世代に負担をかけるという発想一方ではなく、地域社会の活性化につながる可能性はないでしょうか。活性化をはかる尺度は経済面のみではないと思われます。認知症の人と共に新しい地域社会を作っていく可能性を考えたいと思っています。



＊『ヒトはなぜ協力するのか』
マイケルトマセロ, Michael Tomasello, 橋彌和秀訳 勁草書房 2013

愛知県事業



認知症の人と共に新しい地域社会を作る

認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）では、認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進を課題とし、生活支援・環境整備・安全確保を推進するとともに、就労、地域活動・ボランティア等の社会参加を促進するとしています。安心安全な生活を送れるような支援・環境を整えることは周囲の力でできますが、社会参加をして人生を充実させていくということは、認知症を持つ人、本人の意欲と行動に依ります。また、“これまでの認知症施策は、ともすれば、認知症の人を支える側の視点に偏りがちであったとの観点から”、初期段階の認知症の人のニーズ把握や生きがい支援を充実させることを指針として示しています。認知症を持つ人も、どのように社会参加をしていきたいのか、積極的に発言していくことが求められています。

新オレンジプランでは“認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくり”として、認知症にのみ特化してはいません。地域は多様な人で成り立っていて、認知症も多様性の1つの特徴です。他の社会的弱者との共生は、認知症を持つ人には、支える側として求められる機会を広げていく可能性もあります。支えられる一方ではなく、お互いに支え支えられるという互恵の関係性が、認知症の社会参加の可能性を広げていきます。

社会参加をしていくための支援を

本事業では、東三河・西三河・尾張・知多・名古屋の県内5地域で、認知症を持つ人が社会参加をしていく支援のあり方を市民主体のワークショップ形式で考えました。認知症を持つ人を、ケアを受ける対象者として地域で見守りケアしていくための知識の伝達ではありません。認知症を持つ人とともにどのような地域をつくっていきたいのか、認知症を持つ人が積極的・自発的に地域参加をしていくには、どのような場づくりが求められているのか、どのような支援があれば、より積極的な参加が可能となるのか、について多様な参加者とともに考えました。

地域づくりは正解もマニュアルもなく、地域住民が主体的に考え、行動していくことで自然と育まれていくものと考えています。現在モデルとされている多くの活動も、始まりは目の前の困っている人を何とか手助けしたいという思いから、今すぐにできることを積み重ねていった結果です。実際のニーズに対して手作りの実現可能な支援の集積で、支援側も主体的に取り組んでいるため、賛同者が増えて活動が育っていったのであり、最初から事業としての形を構想したのでは無いケースが多くあります。

認知症支援では、困っている人がいれば、その人の尊厳を尊重しつつ手助けをするという地域のつながりが大切で、認知症高齢者等にやさしい地域づくりを通じて地域を再生するという視点も重要です。この地域のつながりは、トップダウンでできるものではなく、自発的な動きによって、根付いていくものです。現在、地域のつながりは希薄になりつつあり、住民が必要性を感じることが無ければ復活することはありません。

本事業の役割はそのつながりの端緒となる機会・場を提供することで、そこでの気づきを地域に持ち帰って、さらに深めていただくことを目的としていました。即効性はありませんが気づきを重ねることが大切で、住民の気づきの希薄な状況では、地域のつながりを復活させることは難しいと思われます。逆に即効性を求めて他所のモデルを移入しても、地域特性に合わせて換骨奪胎する過程が必要となり、地域に根付くには時間を要します。

参加者は、認知症支援を仕事とする行政の担当者・保健医療福祉職、及び認知症に関心の深い認知症サポーター等ボランティア、民生委員等で、ワークショップは認知症の専門家ではなく、まちづくり・コーディネーションを専門とする人が進行を担当しました。認知症支援は、必ずしもまちづくりの中心的な課題ではなく、まちづくり全体の中で認知症支援を考えることが認知症の社会参加につながると考えたからです。東三河・尾張地区はまちづくりの実践・

研究者、西三河地区は刈谷市の育成しているまちづくりコーディネーター、名古屋は新ヘルスケア産業フォーラムの部会長に進行を依頼しました。

■東三河地区

東三河では田原市の協力を得て、認知症を持つ人の参加するまちづくりを、中学生・高校生・専門学校生を含む多世代で考えました。ワークショップでは写真を用いることでイメージを共有し、多世代の対話を円滑に実施することができました。認知症の知識の教育ではなく、10代の若者が、自分たちがどのような地域をつくっていきたいのか、支えていきたいのかを表現する場を設けました。次世代を担う10代との対話・合意形成が、多世代の協業に発展していくことで、地域はより豊かになると期待されます。

■西三河地区

西三河では刈谷市長寿課・市民協働課の協力を得て、認知症の人も役割を持って社会参加をしていく可能性を考えました。刈谷市では市民協働課により、住みよいまちを実現するため、行政だけでなくＮＰＯや地域団体、企業、教育機関、市民が相互に連携・協働できるよう、各主体のつながり作りを支援する趣旨で、まちづくりコーディネーターの養成が進められ、20代から80代までのコーディネーターが活躍しています。ワークショップはまちづくりコーディネーターに企画・進行を依頼しました。

■尾張地区

尾張地区は長久手市長寿課・たつせがある課の協力を得て、一人ひとりが地域につながりと“たつせがあるまち”、認知症の人にも誰にでも役割と居場所があるまちづくりについて考えました。長久手市では、市民主体のまちづくりを推進し、地域のための取り組みを行っていく場作りを進めています。ワークショップでは、多世代の市民が気軽に集まり、多様な活動をするアイデアを交換しました。店舗の一角・空き部屋・空き店舗・お寺・公共施設等の利用により、資金を必要とはせずに、市民が気軽に参加し、地域の困りごとも前向きに発展的に解決していく工夫を話し合いました。

■知多地区

知多地区は地域の重要課題として防災を考えました。住民・行政担当者・医療保健福祉専門職、それぞれの立場からの質問に対して、防災の研究者・震災の経験者が回答する会を実施しました。

■名古屋地区

名古屋地区は新ヘルス産業フォーラム、名古屋市商工会議所若鯱会の協力を得て、認知症の社会参加と企業の関与について考えました。ITCが好例ですが、認知症を持つ人の生活支援・社会参加には、企業による商品・サービスの開発が大きな力となります。しかし、認知症を持つ人のニーズが企業側に伝わっていないのが現実です。そこで、認知症を持つ人の生活を支援している医療福祉職から企業にニーズを伝え、新しいアイデアを創発していく異業種のワークショップを実施しました。

■コミュニティビジネス・民間企業の取り組みの紹介

コミュニティビジネスは、市民主体で地域課題をビジネスの手法で解決することを目的としています。認知症を含む高齢者の地域課題に直面して、コミュニティビジネス・企業活動が徐々に活動を広げています。若年性認知症者とともに農業に取り組む例、コーズマーケティング（商品・サービスの代金の一部を社会的に意義のある活動に寄付することで購入活動を社会貢献に結びつける手法）例等、企業の力により、積極的に認知症に関連する社会課題を解決する可能性を紹介しました。

■総会

このように、市民主体の話し合い、多世代交流、異業種交流を通じて認知症の社会参加の推進を考えてきて、まとめとして、若年性認知症当事者と支援者から、自身による社会貢献・社会参加を話していただき、認知症当事者が出会い、共に社会貢献をしていくことの意義を対談していただきました。

ひとが変わればまちが変わる
―認知症の人とそうでない人の補いあう関係づくりへ



NPO法人まちの縁側育くみ隊 代表理事／延藤 安弘

1. 幻燈会とワークショップで人々のキモチは開かれる

1）なぜ幻燈会+ワークショップなのか？

認知症を含む社会的弱者の方々と共に生きるまちづくりという主題を目指して、本講座が開かれた。田原市の住民と中学生参加の場で、そのことを具体的に参加者とともに考えるために、次のようなアプローチをとった。幻燈会とワークショップの組み合わせである。

いきなりワークショップに入るやり方は、参加者の課題認識と方向感が冷めたままとなる。幻燈会は、「スライドショー」という事実的機能的情報の羅列ではなく、「マジック・ランタン・パーティ」にふさわしく、参加者の意識を喚起し、現実認識とともに現実を超えるイメージの世界への飛翔をゆるやかにもたらしてくれる。即ち、幻燈会アプローチは、人々に問題を客観的にとらえながらも主体的に関わるキモチづくりのウォームアップをもたらす。幻燈会で提示する絵本は、みずみずしい発想と物語展開への志向性をふくらませる。幻燈会プログラム後半の参加のデザインの実践は、みる人々の可能性感覚（「私もやってみたい」のキモチ）をあたためる。



ワークショップに参加する田原市立東部中学校生　写真提供：延藤安弘

2）第1回目プログラム

第1回目は2016年8月22日（月）（13：00-15：00）まち育て幻燈会として「こんなまちづくりがいいナ」を次のようなプログラム構成で行った。参考資料として『生命福祉コミュニティとしての「まちの縁側」ヒト・モノ・コトのつながりの居場所づくり（延藤安弘）』を配布した。

<幻燈会プログラム>

1. 発想の転換へ、そして笑いを交わす
— 絵本『3びきのかわいいオオカミ』
（ユージン・トリビザス文、ヘレン オクセンバリー絵、こだまともこ訳、冨山房、英）
2. 混ざりあいは偶発的な物語を生む
— 絵本『おばあちゃんのきおく』
（メム・フォックス文、ジュリー・ビバス絵、日野原重明訳、講談社（豪））
3. こどものつぶやきは状況を変える
— 絵本『わたしたちのてんごくバス』
（ボブ・グレアム作、こだまともこ訳、さ・え・ら書房）
4. こんな居場所があったらいいナ！ まちの人がつつみこむ場
— 長野まちの縁側5000か所運動/善光寺西・桜江地区の縁側
5. 好きなこと。得意なことを続けられる場所
— 高山のまちの縁側「あんきやりびんぐ」
6. もてなし・もてなされる
— 南医療生協グループホーム「なも」
7. ひとりひとりのペースを尊重しあう
— グループホーム「尼崎」



写真提供：延藤安弘

次いで、グループに分かれて幻燈会で紹介された現場の印象や、テーマについての展望を分かちあった。グループ毎の発表をし、全体講評を行った。

3）成果とその意味

参加者は住民35名、高校生5名、中学生21名であったが、両者の出会いと話し合いは異世代交流の効果が発揮され、意見交換は活発であった。グループからの発表は主題に対して誠に新鮮な切り口とこれからに向けての提案の大筋が明らかとなった。話し合いと提案全体に響きわたるキーワードを最後に8つまとめた。

1. たくさんの井戸端会議や学びあいのある場を育てよう
2. 半端ではない行動をしても、きびしさよりやさしい思いやりで包もう
3. 楽々と自分の得手や専門性を地域に開こう
4. まちの縁側のように、好きなことができ、認知症の人も寄りやすい場を育てよう
5. 地域に合ったつながりを育むゆるやかなルールづくりをしよう
6. 想像力や発想力が地域の未来をひらく
7. 誰とでも笑顔でコミュニケーションし、世代間をつなごう
8. 手ごわいトラブルをエネルギーに変えよう

各キーワードを頭韻要約法*によって連ねると「た・は・ら・ま・ち・そ・だ・て」(田原まち育て)となった。

＊メモ:頭韻要約法とは?

この日、韻をふむキーワードまとめによって、笑いと拍手が会場に充満して終了したが、そもそも頭韻要約法とは何か。田原の立地する三河地域でかつて在原業平が羈旅歌(きりょか)を詠んだ時に「かきつばた」の文字頭韻をふんだことに始まり、冠折句といわれる。それは三河地域が誇る文化的表現法の伝統にちなんでいる。沢山の人々の話し合いの場は、往々にして話題があちこちに拡散しがちであったり、結論がないまま「時間がきましたので終わります」の司会者の言葉とともに形式的にしめくくられがちである。しかし、ここで試したような「頭韻要約法」は、人々の発言に隠れた意味や多様な価値がはらまれ、その日の共有認識の共通言語化を図り、次なる方向感を分かちあうという効果をもたらす。

ここには、井戸端会議などのゆるやかなつながりの場、笑顔を交わせるコミュニケーション、認知症の人への思いやりの心、自分の好きなことができる寄合の場づくり、発想転換を図っていくことの大切さ、等々、主題にかかわる重要なキーワードが分かちあわれ、人々の気持ちが開かれていったことがわかる。

4) 参加者の感想

この日の参加者のアンケートに記されたつぶやきのいくつか拾うと次のようである。

- (花も人も)生命は欠如をいだき、それを埋めるのがつながり
- 効率の良い施設も良いが、大切なのは、人間関係をつくるまち育て
- まち全体で希望と楽しさをつくろう
- 今までの福祉は何かがおきれば対策をしてきたが、新たなひずみをも生み出してきた。大きな発想転換が必要ではないか。
- 楽しさがあればつながりが育まれる。楽しかったです。
- <好きなことを続けられる場所> 私のひいおばあちゃんは、最近転んでけがをしましたが、リハビリを続けながら大好きな手芸をしています。好きなことをしているときはすごく楽しそうなのでそういう環境づくりができるのは良いことだと思います。
- 地域を変えるのは法ではなく人であり、人を動かすのは人なのだなと思いました。
- 最後のまとめ、頭文字をとって“田原まち育て” 等々。

参加者たちはなんと意味深いことに気づき、しっかりとした言葉で表現しているのだろうか。この気づきの力を生かして、2回目に赴いた。

2. 現実を超えるヴィジョンをみんなで紡ぐ

1) 第2回目の「ヴィジョンゲーム」の意義と流れ

1回目の成果を踏台にして、2回目は9月3日(土)(13:00-15:00)に、幻燈会+「ヴィジョンゲーム(ワークショップ)」の組合せで進めた。「ヴィジョンゲーム」とは、幻燈会によって触発されたヒト・モノ・コトの関係を活気づけるイメージを心にいだきながら、テーブルを囲むグループメンバー一人一人が、幻燈会で映写された写真1枚を選び、参加者全員の写真の組合せを活かして、グループとして一つの物語をつくるものである。物語のテーマは「あなたが認知症だったら、どんなまちが暮らしやすいと思いますか?」に設定した。写真と言葉を組み合わせたヴィジュアル表現のポスター風のものを作成し、グループ別に発表し話し合うという流れで行った。

2) 写真の力を活かす

上記のような進行をしていくと、中学生からお年寄りまで集まって、高齢化が進む田原市の課題を解きほぐすイメージが存分に喚起されていった。写真を頼りにしながら現実を超える戦略的・戦術的構想が次から次へと明らかになっていった。

ここで幻燈会及びヴィジョンゲームというワークショップで活用される写真の力について一言ふれておきたい。認知症対策のためには「ヒト・モノ・コトのつながりの輪をまち中に広げましょう」と言葉で言うのはひからびた標語を唱えるようなもので、人々の心に響かない。しかし、写真はまさに「ヒト・モノ・コトのつながり」を具体的カタチとして、かつそこから意味を発する力をもつ、人々の心に響く表現法である。フランスの写真家アンリ・カルチェ=ブレッソンが言うように「写真を撮ることは、頭と眼と心が一本の照準上で狙いをつけることだ。」「頭と眼と心のつながり」は、人と人とのつながりへの志とふるまいを内発的におのずから育む。ワークショップ用にあらかじめ準備した30枚近い写真(A4版大)から、一人一枚を選び各人の選んだ写真を使って物語を紡ぐ。その価値が現実の地域での出来事を予見し、ありたき未来の状況イメージを分かちあうことになる。

全体に内容が濃かったが、とりわけ中学生のイマジネーションと表現にすごいものがあった。多世代混ざり合いによる多様なコミュニケーションが、認知症のひとびとを柔らかく包み込み、一人一人お互いに元気をもたらす。

3) 参加者のつぶやきにみる本課題の意義

最初に、参加者が一枚の写真を選ぶ理由のつぶやきに、今回の主題を解きほぐしていく肝どころが示唆されているので、代表的なものをあげておく。

- 幅広い年齢の人達が一緒に参加できているということは良いまちづくりができているからなんだなと思います。地域全体が笑顔になれている瞬間で良い写真だと思いました。
- 認知症になった老人が、若い人とのかかわりで昔の記憶をとりもどし、昔、得意なトマト作りを通して、若い人といっしょにみごとなトマトを育てていく過程で、生きがいができ、精神的にも、若返り、生き生きと、はりができる生活していくことに、心のハリを感じました。
- 被害者の人達が集まり、食事、ふれ合い、遊びなどをして、仲をふかめあうことができると思ったからです。子供が集まりやすい

から、自然的に助けあうことができると思ったからです。

・昔なつかしいもちつき、老いも若きも、うすでつき、まきでもち米を蒸す。こんな風景があちこちで見られるのが良いなあ。

・多世代が混じりあえと言われてもなかなか難しい。でも、“お祭り”は楽しい共働作業。この中で怒られても笑っていられる…“お祭り”からはじまるつながりが世代や場所とをつながっていけばよいなと感じました。

・働く姿がカッコいい輝いてみえる、心が充実していそう。

・仕事を通じて、会話が生まれて、2人が楽しそうしているところに魅力を感じたからです。「お年寄だから働けない」そんな考えを一気にひっくり返すような写真です。

・みんなでワイワイしながら食事することはなごむから。

4）陰陽の相補いあい



田原市立東部中学校生　写真提供：延藤安弘

ヴィジョンゲームは、幻燈会の後、写真を活用しながらの物語づくりを行いヴィジュアル表現したポスターを、最後にグループ毎にわずか3分の短い時間でみんなの前で発表することで成立する。

写真の力は先に述べた通りだが、人と人のコミュニケーションを高めていく上でヴィジョンゲームのもう一つの大切な一面は発表することである。一人が発表するのではなく、グループとしてそれぞれ役をにないながらプレゼンテーションする。そのこと自体に課題をまちづくり活動や生活現場につなぐセンスを垣間見ることになる。

「あなたが認知症だったら、もしくは認知症の家族だったら、どんなまちが暮らしやすいと思いますか？」のテーマに向って、発表に際してワーク参加者は各グループとも生き生きとした物語の中の主人公・脇役の役割を果たした。

例えば、あるグループは、寸劇風に発表した。福助さんの人形が家の出窓から外を見ている写真を活用して、地域のお地蔵さまが認知症の老人と地域の人々のやりとりを見守っている、という物語である。地域には“地域の来し方、今、これからを見守り続けている「コミュニティゴッド」（土地の神様）がおられるという感覚が鮮明に提起されている。同時に、この物語は人と人のつながりのある地域社会への展望を描いている。わけあって記憶が減退しようとも、どんな状況下でも、人と人のゆるやかにして臨機応変のきいた多様なコミュニケーションの中で、人は共に在ることを感じる。声のかけあいによってつながりを感じることができる。他者の声掛けが閉ざされた気持ちを開かせる。異常があろうとも、異常も正常と思えるつつみこむ気持ちが、周りの人々によってふくらませられていく。

陰陽という二つの相反するように見えるものは、決して対立ではなく相互に結びあい補いあう関係のことである。女と男、闇と光、柔と剛、凹と凸のように、認知症とそうでないものの関係、相互に補いあうつながりの多様性を、現場でたゆまず生起させようの発想を地域の人々がもてれば、トラブルをエネルギーに変えることは可能である…という重要なメッセージが中学生と住民の生彩を帯びたまち育て物語の発表に潜んでいた、といえば言い過ぎであろうか。



写真提供：延藤安弘

5）まとめのキーワード

多世代で楽しめる幻燈会。
多世代で一つのテーブルを囲み物語りを作る。
多世代で寸劇の楽しさを分かちあう。
この日の全体をキーワードに束ねた。

1.常に笑顔が一番！子どもといると笑顔になる
2.「なんとかなるさ」の楽天的気持ちとLove and peace
3.俄然高齢者の働く姿は地域を元気にする！
4.理屈大切、好きなことを他者と共にすることは最も大切
5.楽しさ、助け合い、みんなで食べる文化は心に花を咲かせる
6.暮らし方、自分らしく！まちの育み方、田原らしく！
7.参加のまちづくりは、トラブルをエネルギーに変え、生きがい・やりがいを育んでくれる！

各キーワードを頭韻要約法*によって連ねると「つ・な・が・り・た・く・さ・ん」となった。

現実の困難さを超えていくための視点・発想が目白押しに並んだ。寸劇で発表された“Love and peace”のキーワードは、対象をモノ扱いするのではなく、好きになる、愛する関係づくりをすすめていけば、一人一人が安心して日々を暮らせる平和なまちになることを示唆している。みんなで食べることがドマンナカにある楽しさの輪を広げていくこと、常に笑いを交わせる関係づくりなど、「つながりたくさん」育もうの全体集約的なキーワードを共有して閉会となった。



ワークショップの様子　写真提供：延藤安弘

3. おわりに

幻燈会とワークショップは、疑似的現実体験である。この度の2回のそれは、参加者たちのノリがよく、一人一人の感性が生かされた。全体として研修・学習法としての一定の成果があったといえよう。あわせてまちづくりや生活現場においてもこのようなノリのよさとみずみずしい感性が輝き、予感する理性を発揮できるような状況づくりをすすめていくことが今後の課題である。

最後に参加者おひとりのつぶやきを記し、本課題を社会的に深め広げていく上でのよすがにしたい。

「どんなに酷い環境におかれても、どんなに苦しく辛くても、必ず花は咲く。人の心にも花は咲き春は必ず来ると感じます。」2回にわたるワークショップ参加者とご協力いただいた方々に謝意を表したい。

Case 01

福祉実践コースで学ぶ

愛知県立 福江高等学校

愛知県内でも2校だけという「福祉実践コース」で、生徒は普通科目のほかに福祉や家庭科の基礎を学び、実践的な校内実習を受けています。校外実習は、市内の高齢者施設などに出かけ、身近に高齢者がいない若い世代にとって貴重な学習の機会となっています。

認知症の方だけでなく、すべての支援を必要とする人々に寄り添い、自然に手を差し伸べる心と知識を身につけることを大切にしています。すべての生徒が進路に福祉関係を選択するわけではないですが、学んだ福祉の心は、将来の糧になっていくことでしょう。



校外実習の様子　写真提供:愛知県立福江高校

Case 02

福祉学習に取り組む

田原市立 東部中学校

主に1年生を対象に「福祉学習」を行っています。福祉講演会では、田原市の福祉の現状や認知症について理解すると同時に、「ありがとう」「助かります」「お手伝いしましょう」といった他人を思いやる「魔法の言葉」を学び、福祉の心を育んでいます。

福祉交流学習では、市内の高齢者福祉施設をグループで訪問し、食事介助や、生徒たちの手づくりゲームで利用者と交流します。「明るく接すれば、ありがとうと言ってもらえる」「身近にいる人を大切にしようと思った」。こうした貴重な体験が生徒たちの心を豊かにしています。



福祉交流学習の様子　写真提供:田原市立東部中学校

Case 03

実践的に取り組む認知症の理解

田原市立 田原福祉専門学校

公立のメリットを最大限に生かしたカリキュラムと細やかな技術指導で、東三河を中心に県外からの学生も学んでいます。認知症の理解の授業においては、ロールプレイやビデオ学習を通して実践力を培い、さらに、介護家族の話を聞くなど「家族を支えること」も重要な役割としています。こうした実践的な授業を通して、学生一人ひとりが、意志疎通が困難になる方々の思いを汲み取り、対話する力を育むことをめざしています。

学校では、毎年、学園祭の開催や田原まつりなど地域の行事に学生が全員参加、また、認知症の方のグループホームの合同運動会へのボランティア参加など、積極的に地域とのかかわりを深めています。



授業の様子　写真提供:田原市立田原福祉専門学校

Case 04

複合施設の良さを生かして

地域密着型複合福祉施設 田原ゆの里

かつて田原市民の憩いの場だった「田原ホテル」。三河湾を望む国定公園の中、高齢の方々にとっては懐かしい場所です。その跡地に建つ田原ゆの里は、福祉施設と一般利用できるレストラン・温泉施設を併設し、地域に支えられていることへの感謝をこめて開放しています。高齢者福祉の地域拠点として、入居者・ご家族のみならず、地域の方々にも幸せを届けられるよう、保育園との多世代交流をはじめ、地域の人たちとの交流にも力を入れています。

「大家族の理想郷を築く」ことを経営理念とし、入居者・ご家族、地域の方々と学びあい、地域の中で必要とされ、頼られる拠点を目指すべく、地域密着を実践する複合福祉施設です。



田原ゆの里全景　写真提供:田原ゆの里

認知症とともに幸せを紡ぐまちづくり

―自分たちが主人公になって、まちを育み幸せを紡いでいこう

西三河では刈谷市市民協働課・長寿課の協力を得て、認知症の人も役割を持って社会参加をしていく可能性を考えました。

刈谷市では市民協働課により、住みよいまちを実現するため、行政だけでなくＮＰＯや地域団体、企業、教育機関、市民が相互に連携・協働できるよう、各主体のつながり作りを支援する趣旨で、まちづくりコーディネーターの養成が進められ、20代から80代までのまちづくりコーディネーターが活躍しています。ワークショップはまちづくりコーディネーターに企画・進行を依頼しました。

インフォーマルな支援者の育成を主管する担当部署と、認知症を支えるフォーマルな支援者を主管する担当部署は部課が違います。部課が違えば取り扱う事業が違い、その役割をまとめる機能が必要になります。協働のスタートにはそのまとめ機能の事業化を目的とし、現場の支援者同士のつながりを持つ連携が必要であると考えられた背景があります。

刈谷市では、ボランティアを支援する主管部課と、認知症施策を担当する主管部課の庁内連携を基軸に、各部課を取りまとめる機関が協働し、住民の支え合いを促進する活動へつなげる取組みを行っています。この取組みは、市民協働課と長寿課の連携に限ったことでなく、刈谷市では庁内でこのような「場」を持つことを「協働のまつり場」として、毎年１テーマ取り上げ実施しています。

認知症支援ボランティア養成研修では、広く一般に募集を図り、地域で多様なボランティア活動を行っている方々が参加されました。まさに「つながりの場」「共に考える場」「次に踏み出せる場」となりました。この研修を介して強化された「支え合いのつながり」を、住民の主体性の中で深化し、広めていきたいと考えます。

認知症地域支援推進員／大羽 啓允

刈谷市の取組み紹介

地域活動・市民協働に関する主管部課　市民活動部市民協働課
認知症施策に関する主管部課　長寿保険部長寿課

刈谷市では、市民協働課が中心となって、行政と市民活動団体が特定のテーマについて話しあう「協働のまつり場」を展開しています。

毎年、庁内各課より募集したテーマの中から１テーマを決め、その関係者（関係課係長級6～8名、外部関係者6～8名）が全４回の会議体を展開します。

「協働のまつり場」は、「何かを決定して実行する」場ではなく、立場を越えた自由な意見交換の場であり、フラットな話し合いが展開できる場になっています。関係者が、各々の活動内容や課題に抱えている事を意見として場に発信することで、すでに行われている事業で課題解決ができるなど、その場で「つながり」が構築されることによる効果があります。実際に、会議体は「成果物」を求められるのではなく、各々の活動の中で活用ができ、自主的な活動が展開される循環を補完しているといえます。

平成27年4月、市民協働課が「協働のまつり場」のテー

マを募集した際、長寿課は、「介護保険制度の改正と地域ボランティアの連携に向けて」を提案。介護保険制度の改正等に伴う総合事業への取組みを見据えたテーマとして、全４回のディスカッションをNPOや市民活動団体など地域で活動している人を交え行いました。

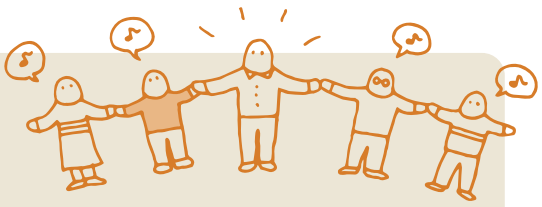
その他にも、長寿課は、平成21年から行われている「つむぎ場*」（平成28年度８回目）へ出展し、高齢者の閉じこもり予防や活動の場を作る事業周知を実施しています。

「市民協働課」と「長寿課」の協力体制

長寿課は、高齢者福祉及び介護保険事業に関して施策展開を行ってきました。地域包括ケアシステム構築に向けて「地域の支え合い」を促進することに取り組み、フォーマルなネットワーク機能を発揮することを得意としてきました。しかし、「地域の支え合い」を具体化していくために、インフォーマル・ネットワークとの関係を構築していく必要があり、フォーマル・ネットワークのサポートをする部署と、インフォーマル・ネットワークのサポートをする部署の協働によって、住民や地域関係者の自主性に寄り添うプロセスを展開しています。

インフォーマル・サポートを行うネットワークとのつながりを切り口に、多様な関係者の意見を取り入れ、社会貢献活動（ボランタリー）と統合した「支え合いのシステム」の構築へステップアップしました。

＊市民やボランティア活動センターに登録する団体の交流の場



【 紡ぎのつなぎ手 】

①まちづくりコーディネーター （刈谷市市民協働課 広報物から引用）

●まちづくりコーディネーターって、どんな人なの？

まちづくりコーディネーターは、刈谷市民の誰もがいきいきと輝いて暮らせるまちにしていくためのお世話役です。

よい地域をつくっていくためには、人任せにせず、「自分ごと」と考えて参加・行動していく人がふえること、また地域のいろいろな組織が協力し知恵や力を活かし合って取り組んでいくことが大切です。

このような「共存・協働のまちづくり」のために、親身になって一緒に考え、お手伝い役をしてくれる人がいるとより活動が広がっていくはず…。この考えのもと、刈谷市では、皆さんの地域での取組みを応援していくために、「まちづくりコーディネーター」の登録制度をつくりました。

●まちづくりコーディネーター 登録要件

・地域活動・市民活動を2年以上にわたって推進してきた方　・仕事として、コーディネート業務を2年以上行っている方
・つなぎの学び舎・実践編の修了者「認定つなぎびと」*

＊さまざまな人・団体とのつながりをつくりながら、元気で魅力的なまちづくりを進めていくことができる人になるための講座。基礎編の修了生が実践編に進む。

②認知症地域支援推進員

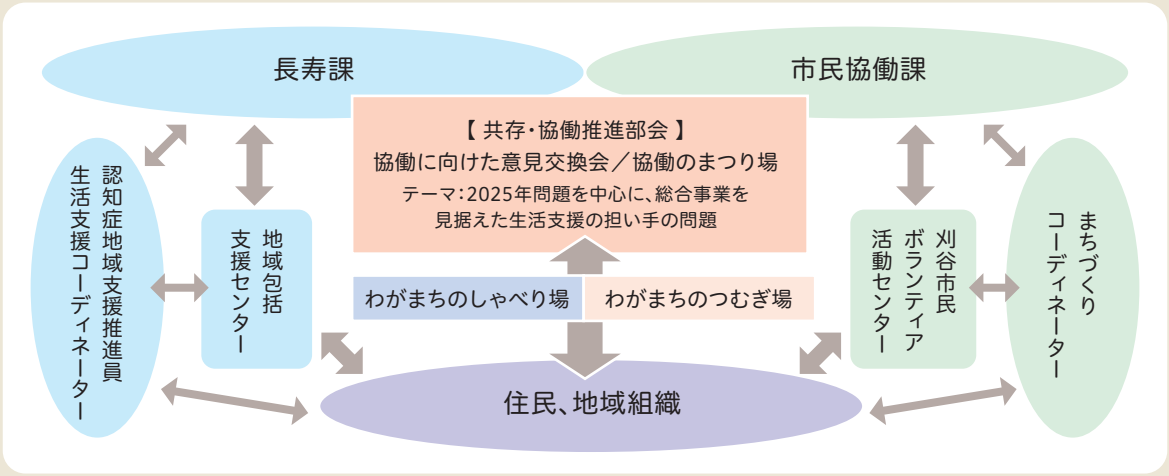
刈谷市では、「第6期刈谷市介護保険事業計画・刈谷市高齢者福祉計画」の中で、「住み慣れた地域での支援体制づくり」を基本目標としています。重点項目として「総合的な認知症対策」を挙げ、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることができるとともに、家族も安心して生活を営めるよう、総合的な認知症対策の推進を図っています。

日常生活圏域（北部、中部、南部の3圏域）に地域包括支援センターが4か所（富士松、中部、中央、依佐美）設置されており、平成27年4月より認知症地域支援推進員が各センターへ配置されています。

認知症施策に関する支援について機能を強化した中部地域包括支援センターを中心に、「認知症の方やその家族が気兼ねなく暮らせるまちづくり」として意識づくり、仕組みづくり、組織づくりを展開しています。

認知症地域支援推進員は、各地区での活動に加え、刈谷市全域に関する活動に参画しています。地域包括ケア、地域福祉、健康科学、社会教育など、種々の支援体制のなかで中心となっている「地域」に対して、「公助・共助で支えるフォーマルな支援」と、「自助・互助で支え合うインフォーマルな支援」を主体者である住民が自らの力で展開できる「中間的なつながり（支援）の場づくり」を展開し、地域力向上を図ることで、認知症への支援体制構築の土台づくりを展開しています。

【 紡ぎの場 】　本認知症支援ボランティア養成研修と市の取組みの関係をまとめ、以下のようにイメージした。



【協働のまつり場】

参加者：テーマに関係する市民活動団体6～8名
テーマに関係する市の担当課の係長級職員6～8名
テーマの選出の方法：
市役所の内部組織として共存・協働推進部会があり、そこでテーマを決定する。
頻　度：毎年1回、1テーマを約4か月間かけて「全4回」の会議体で行う。
特　徴：「お互いが、気づきの得られる場・つながりができる場作り」行政もフラットに話し合いができる環境としてのフィールド



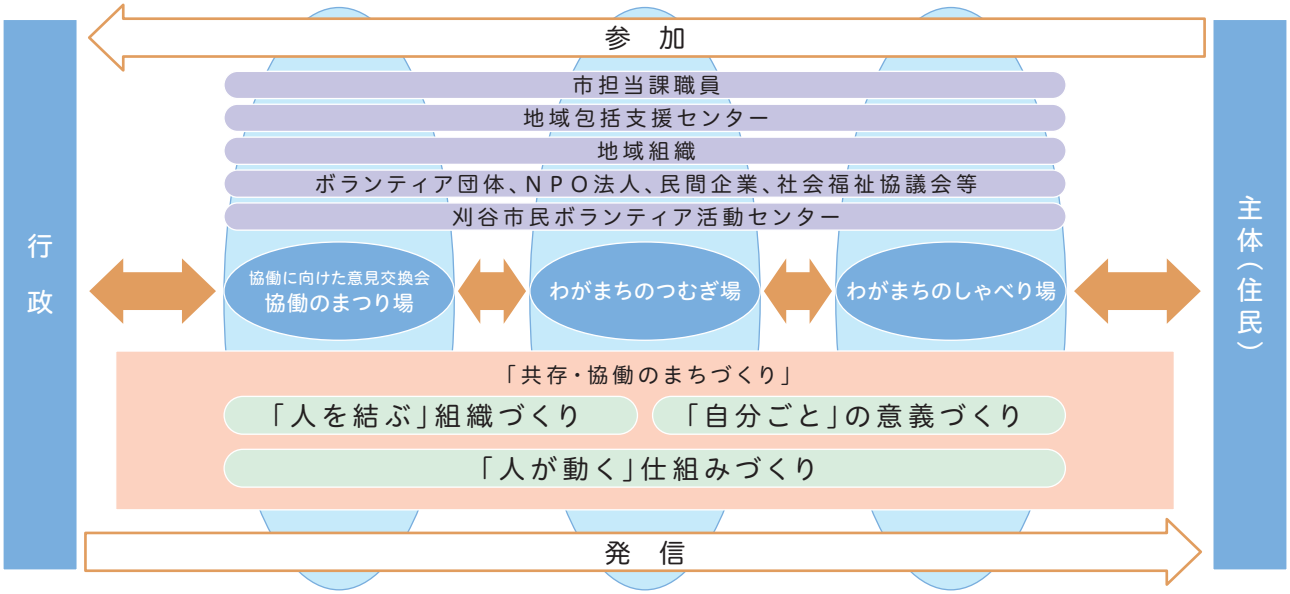
【わがまちのつむぎ場】

参加者：一般へ呼びかけ（ボランティア活動をしている方が多い）
テーマ：刈谷市民ボランティア活動センターを中心に実行委員会形式で企画・運営を行っている。（NPO、市民活動団体、企業等）
頻　度：年1回 11月～12月
特　徴：「ボランティア見本市」
いろいろな団体を見に来てもらう、つながってもらうことを目的とした活動のPRの場となっている。（団体交流 一般グループも可）。
認知症支援ボランティア養成研修では、参加者に対して、本年度の「つむぎ場」への参加を勧奨し、住民の主体的な取組みを知る機会として参加を促した。

【わがまちのしゃべり場】

参加者：一般（刈谷のひととまちが元気になるようにと思う16歳以上の人）
テーマ：市民を中心とした実行委員会が企画・運営し、テーマ設定から行う。
頻　度：年1回 1月下旬～2月下旬
■　市　　しゃべり場の開催
■地　域 試行で地域版しゃべり場を開催した経過あり
■個　人 「自分ごと」と考えられる人が自発的に増えることが「まちが良くなる」ことにつながる
特　徴：各地域で自然発生的に「井戸端会議」のようなものができることを目指している。

協働のまつり場、わがまちのつむぎ場、わがまちのしゃべり場における住民と行政の位置づけを以下のようにイメージした。



「ボランティア支援って何をしたらよいの？」からのスタート



認知症地域支援推進員／大羽 啓允

ボランティアの自主性を維持していくための支援、ボランティアに興味のない人に興味を持ってもらうための支援とは？

支援職として地域活動に関わる中で、「ボランティアへの支援」は重要なキーワードです。

ボランティアは多種多様で、関わり方や取組み意識、モチベーションもバラバラ、共通しているのは、「ケガと弁当は自分持ち」で参加している方々ということです。

私は、認知症地域支援推進員として「サロン・カフェを作る」「ボランティアを発掘する」「ボランティアを増やす」「地域活動を促進して支援者ボランティアにつなげる」という役割を担う必要があります。しかし、いざ活動計画を立てようと思ったとき、「ボランティア活動」をしたことがあっても「ボランティアへの支援活動」は経験が不足していたので、支援展開のイメージを持つことができませんでした。ボランティアは要支援・要介護者ではありません。自主的な活動を支えるということの難しさと直面することになりました。

地域の「誰」を主体として支援するか？

「認知症を地域で支えあって暮らすために必要なこと」を考えると、本人の問題だけではなく、周りの人達の理解・意識が必要です。

認知症の方が社会から特別視され、周囲が我慢を強いられるような環境であっては、生活行動の範囲は狭まる一方です。かといって、社会の変化するスピードが早すぎては、認知症の方の過ごしにくさを誘発してしまいます。認知症の方が社会に参画する場面がどのようなものか、模索するプロセスの中で考えることが大切だと考えます。

最初の一歩として、「認知症に限らず誰でも足を運ぶことができる場」の必要性を感じ、「仲間探し」からはじめました。

市内のNPO法人で認知症対応型通所介護を運営している事業所と、「地域で過ごしている認知症の方の生活」について意見交換を行いました。地域の支援者間で感じていることの中で「“地域に参画できる場”が足りていない」ことが共通していました。

そこで、認知症をテーマにした「コミュニティ・カフェ形式の場づくり」を行い、次の６つの点にポイントを置いてサポートしました。

・ＮＰＯ法人が主体であること
・自主財源で運営が継続できること
・誰もが自由に出入りできる場であること
・ボランティアが力を発揮できる場として活用できること
・ＮＰＯ法人がボランティアコーディネートできる場として活用できること
・継続性が保たれること

刈谷市市民活動支援基金「かりや夢ファンド」（刈谷市役所市民協働課）へ「まちづくり活動支援」の枠で申請を行い、その財源を基に月１回の日曜開催を実現しています。

住民やボランティアグループ、NPO法人等が「よし！○○をしよう！」と何かを始めようと考えたときに、サポートしてもらえる機能があることは、地域ケアシステムを補完する素晴らしい機能です。「利用者⇒介護保険サービス」という流れでは、認知症の方がサービス利用へつながりにくい場合も往々にしてあります。そういった生活のしづらさを感じている方に、地域の中間的な支援機能として、カフェの活用をしてもらうことで、「地域を紡ぎ、人がつながり、お互いを支え合うまちづくり」ができるのではないかと考えます。

みんなにたつせがあるまちづくり

― 認知症の人にも誰にでも役割と居場所がある まちづくりを考える。



住民一人ひとりが地域とつながり、互いの絆を深めることで、高齢化に伴う諸問題に対応していこうとしている長久手市。市政の目標に掲げる「日本一の福祉のまち」が意味するのは、単なる福祉施設や福祉サービスの充実ではなく、そこに暮らす人たちが支え合う、幸福度の高いまちです。人が幸せに暮らすためには、「人に必要とされること」が必要です。そのためのテーマが、認知症の人も含めて、「誰にでも役割と居場所があるまちづくり」です。

地域に住民の居場所をつくる

第１回の研修会では、市民主体で推進する「新しいまちのかたち」として、市民が集まる「場」である「地域共生ステーション」の紹介と、その活動の一端として認知症についての勉強会が再現されました。

「地域共生ステーション」は、住民が気軽に集い、語らい、地域のさまざまな課題に取り組んでいくため、くらし文化部たつせがある課が中心となって、整備を進めています。顔が見える小さな範囲、小学校区ごとに設ける拠点です。

毎年約1000人の人口が増加している長久手市では、自治会加入率の低下など、近年、住民同士のつながりの希薄さが指摘されるようになってきました。現在は高齢者が少ない人口構成になっている長久手市も、平成62（2050）年をピークに人口減少に転じると予測されています。また平成52年頃からは団塊ジュニア世代が高齢者の仲間入りをし、介護にかかる負担など、高齢化に伴う問題が顕著になると予想されています。

地域住民のつながりを深めるために、まずは地域に住民の居場所をつくる、そこでさまざまな人が出会い交流することで、それぞれの人に役割ができる。「地域共生ステーション」の整備は、地域にそういったつながりを作るための仕掛けです。行政が主導するのではなく、地域住民が話し合いを重ねていく中で、つながりが深まっていきます。時間はかかりますが、この過程に多くの人たちが参加をしていくことが、何よりも大切なことです。

認知症も地域の課題の一つ

地域共生ステーション第1号は2年弱の準備期間を経て、平成25年11月、西小学区でオープンしました。地元住民は何度もワークショップを開いて、地域の課題や施設のコンセプト、自分たちがやりたいこと、できること、そしてどんな運営や管理をしていくかなどを話し合ってきました。実際の活用方法をイメージしながら、アイデアを出し合い、施設のレイアウトも考えました。地域共生ステーションにふさわしく、「身の丈にあったもの」「お金をかけずに手間ヒマかける」をモットーにしていこうとも話し合いました。

西小学校区の住民が取り組もうと決めたテーマは、「子育て・生きがい・ケア」。地域共生ステーションを地域における福祉政策のベース、そして創造的な文化活動のきっかけ作りの場と位置づけ、地域で支え合う関係を築いていこうというものです。現在は、赤ちゃんから高齢者まで幅広い年齢の方たちが集まって、野菜市場、そば打ち教室、市民ワークショップ、コミュニティソーシャルワーカーに



地域共生ステーション「生きがい部会」での「手仕事カフェ」　写真提供：長久手市

よる地区社会福祉協議会の活動など、さまざまなプログラムで多様な活動を繰り広げています。

その一つ「生きがい部会」では、料理や手芸教室、各種介護予防教室のほか、「認知症の勉強会」も開催されます。地域の課題の一つとして、徘徊など認知症の問題が浮かび上がってきたからです。

認知症の人も地域に参加できる土壌をつくる

家族が認知症になっても、なかなか地域の人に言えない。ある日、家族の行方が分からなくなって、初めて周りの人に話したという家族の話もありました。家族の認知症について、もっと気軽に地域の人に伝えられたらいいねという意見。また高齢化とともに、認知症とそうでない人の区別がはっきりしないという意見。やはり認知症であろうとなかろうと、地域のだれもが一緒に居られるようにする必要がある。そこで、まずは認知症について考えてみよう、という取り組みです。

常駐しているコミュニティソーシャルワーカーが、認知症の人が生活していく上での困り事、どのように支援が望まれるのか、そして予防するためにはどうしたらいいのかなど、わかりやすく紹介します。繰り返し勉強会を開催し、地域の人全員が認知症について学ぶことで、やがては認知症の人も自然に地域に参加をしていく土壌をつくっていくための活動を続けています。

研修会の参加者からは、「認知症の人にでも誰にでも役割と居場所のあるまち」について、「まず、自分の老後－どういう暮らしになっていて、自分がどういう暮らしをしたいのか想像することが必要」「認知症の人に限らず、すべてに市民がまちづくりに参加する仕組みをつくることが必要」、また、「みんなに役割が必要となる仕掛けを提案していきたい」「認知症の基礎知識を理解し、地域のつながりを作っていきたい」などの意見が出ました。

ワークショップのテーマは「通いの場をつくろう」

第２回の研修会は、認知症施策や介護予防・日常生活支援総合事業（以下：総合事業）などを推進している福祉部長寿課が、「通いの場をつくろう」というテーマでワークショップを行いました。長寿課は、地域住民が運営し、地域の人が気軽に集い、交流するための「通いの場」を市内



地域共生ステーションでの「認知症勉強会」　写真提供：長久手市

各所に作っていきたいと考えています。

そうした担い手を増やしていくために、長寿課では、すでに活動している人たちの力を引き出していく支援をしています。介護予防運動の講師を派遣することで市民が集う場を活性化し、いろいろな人が集まるようにして、自身の健康づくりだけではなく、地域で困っている人のために何ができるか考える場にもしていこうというものです。

通いの場のモデル「なないろカフェ バンバン」

ワークショップでは、まちづくりに興味のある大学生も参加し、「通いの場」のアイデアを出し合いました。生活支援コーディネーターが、地元の元喫茶店を活用した多世代の通いの場「なないろカフェ バンバン」を紹介。

バンバンは、研修で養成された生活支援サポーターやボランティアで運営され、コーヒーや料理を提供するほか、認知症の相談や折り紙教室、編み物教室、体操教室などの介護予防教室を定期開催しています。

誰でも気軽に立ち寄ることができ、認知症の人と家族も、楽しく過ごしています。最初は単なるお客さんが、何度か訪れるうちに、バイオリンの得意な人は生演奏を披露し、編み物や運動ができる人が講師になって教室を開催するなど、自分のできることを活かして運営にも貢献していきます。集まった一人ひとりに役割ができ、一緒に場を作り上げていくプロセスを楽しむ「通いの場」のモデルです。

「もしも、○○がバンバンだったら」

６グループに分かれてのグループワークのテーマは、「もしも、○○がバンバンだったら」。もし自分たちが「バンバン」のような通いの場をつくるとしたら、どこに、どのようなものをつくりたいかを話し合い、発表しました。

どのような場所につくるかでは、「お寺」「一人暮らしの

おばあちゃんの家」「銀行のロビー」「図書館」「家賃が必要ない家」など、今まであまり考えられていなかった場所が発表されました。新設するのではなく、既存の社会資源を活かすアイデアが大切です。

「商業施設のフードコート」「スポーツ施設」「銀行のロビー」など、「利用するついでに」というアイデアも出されました。多世代、多様な人たちが利用する場は、自然に多様性のある交流を生み出します。

どのようなことをしていくかについては、「地域支援マップ作り」「病院・買い物の付き添い」「お祭りなどの行事の復活」「お祭りの前の地域清掃」「こども食堂」という地域貢献活動から、「ゆりかごから墓場までの多世代交流」「ワンコインクッキング教室」「男の集い」「スポーツ」「趣味活動」と、参加者で楽しむ活動のアイデアなどが出されました。

「安心な未来がある」

地域の多様な人が集まることによって、地域の人たちが顔見知りになり、認知症等支援が必要な人がどのような暮らしをしているのかなどの課題を自然に共有していくことも期待されます。さらに、共有できるようになること、地域でつながることが防犯にも効果が期待されること、お互いに行き来することで「安心な未来がある」という意見も出されました。

最初から認知症支援を目的とすると、多様な参加は期待できなくなります。楽しい集まりの場を提案し、その集まりに認知症の人が参加をしていくにはどうするのか、参加者で考える、また参加者同士が顔見知りになることで、地域の課題が話題に出てくるようになり、より広がりをもった支援の輪が広がることも期待されます。

意識を高める情報交換の場、意欲を引き出す機会を

今回のワークショップは、多様な人の対話により、お互いの意識を高める情報交換の場となり、また意欲を引き出す機会になったようです。

参加者からは、多様な世代・幅広い視野からの意見交換、実社会の中での認知症の人と地域の人の交流が大切であること、そのための場・システムづくりの重要性、認知症の人と一括りにせず、一人ひとりの個性を活かした場や役割を本人に提案することが大切、といった気づきの声があげられました。

長久手市には「バンバン」以外にも、多世代交流で会食会をしたり、ヨガや健康体操をしたり、季節の行事やお祭りをしたりという、小さな出会いの場がいくつかあります。それらをさらに育て、意欲のある人をつなげて、全域的な動きをつくり出していくための方法の一つとして、貴重な経験にもなりました。

「場所が持つ力」に気づく

もう一つ、参加者が注目したのは、「場所が持つ力」でした。通常、市の事業は公共施設で行いますが、今回は古民家の畳の大広間で開催しました。ちゃぶ台に模造紙を広げて、発表は縁側で行いました。場所の雰囲気のおかげで、参加者同士の親密度が高まり、対話が促進された様子です。

新しい施設をつくらなくても、既存の施設の有効利用で、人がつながっていくための場はいろいろなところにできるのだと、これからの「通いの場」づくりの大きなヒントになりました。



多世代の通いの場「なないろカフェ バンバン」　写真提供：長久手市



古民家の大広間で開催した研修会　写真提供：長久手市

Case 05

地域の安心、喜び・楽しさを生み出す居場所

特定非営利活動法人リビングサポート あいあいの家

あいあいの家は、“出あい・ふれあい・助けあい・学びあい”の場として、住み慣れた地域の暮らしを支えています。始まりは、おせち配達やふれあい昼食会、買い物援助など、高齢者に向けた無償ボランティアで、交流のあった高齢者から遺贈された家を拠点に、平成27年に地域密着型デイサービスを開設しました。地域の課題は高齢者の困りごとに留まりません。子育て支援も高齢者支援も、目の前の困りごとを一緒に考え、一つ一つ丁寧に解決の道を探っていく中、多世代交流の地域の居場所として、地域に根を張るようになっていきました。

認知症を含む高齢者については、“お互いさまのお手伝い活動”として、遠距離介護の援助、付き添い、話し相手等、遠くの家族と連絡を取りながら生活全般を援助する有償サービスを提供しています。

地域の安心を支えるだけではなく、「あい工房」をオープンし、「つくる つなぐ つながる」をキャッチフレーズに、元気をつくり、つながりをつくり、喜びや楽しみをつくる場として、新しい地域支援の道を探っています。



▲あい工房 外観



▶2017年オープンした認知症カフェ「ユーアイカフェ あい工房」チラシ

写真提供：特定非営利活動法人リビングサポートあいあいの家

Case 06

地域共生ステーションの可能性

長久手市の「地域共生ステーション」は、顔の見える小さな範囲（小学校区）で、自分たちで考えて地域の課題に取り組む場所。どう活用しどのような場にするか、住民が何度もワークショップを重ね、時間をかけてつくり上げていくのが特色です。キャッチコピーは、「『ふらっと小屋（こやぁ）』～一人ひとりが主人公～」。平成25年にオープンした西小校区共生ステーションは1カ月の利用者が約3000人と、多くの人の出会いの場となっています。また別の2つの小学校区でも、開設に向けた住民の取り組みが始まっています。

社会的交流、ボランティア等社会貢献活動は、認知症の発症リスクを下げるという報告があります。また、地域の多くの人が認知症について学び、いつも議論をしていれば、「認知症の人は地域でサポートする」という認識も生まれてくるでしょう。認知症の人の活躍の場についてもいろいろな展開があり、それを地域全員で考える場が「共生ステーション」です。

まだ動き始めたばかりの試みですが、地域の強い絆を育む場「地域共生ステーション」は、認知症の人の地域参加を考える上でも大きな可能性が期待されています。



地域共生ステーションのイメージ　イラスト提供：長久手市

防災・災害時支援を考える

― 認知症とともに非常時を乗り切るには？



名古屋みどり災害ボランティアネットワーク 代表／岡田 雅美

みなさん！ 災害時に備えて、日頃から何か備えをしていますか？

名古屋みどり災害ボランティアネットワークは、「緑区の防災おたすけ隊」として普段から防災に関する普及啓発活動などを行っているボランティアグループです。平成16年4月名古屋市と愛知県の災害ボランティアコーディネーター養成講座修了生が集まり、名古屋で3番目に設立しました。28年度会員は56名＋1団体です。

会の目的は、以下です。

①平常時は、区民の防災への関心を高めるため防災啓発活動に努めます。

②災害発生時は、行政機関と緊密な連携を保ちながら災害救援に携わるボランティア団体・その他の各種団体等と互いに協力し、被災者の救援・復興支援のための災害ボランティアセンターの運営協力をします。

私たちの住む、緑区は人口も24万人を超え、少子化の時代に、新しい小学校ができ28学区と、子どもたちが多い街です。

防災というと、男性的な活動と思われる方も多いようですが、実は生活全般に関係することで、男女参画がとても重要な活動です。中心になってほしい30～40代の方たちは忙しく防災になかなか振り向いていただけませんが、子どもたち世代から防災を考えてもらえればと思い、特に子どもたちに向けての防災教育に力を注いでいます。

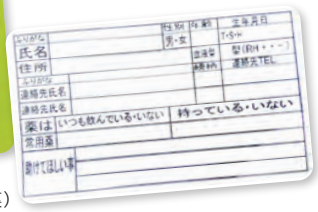
災害には、特に事前の備えが必要です。

私は看護師をしていた経験もあり、被災地では災害ボランティアセンターの運営協力はもちろん、避難所の環境整備を行う活動をしていました。迷惑になるからと避難所に行かない認知症の方も多くいました。また、避難所に行って、何もすることがなく、認知症を発症する方の数も少なくありませんでした。

災害発生後はどなたも大変です。要援護者への配慮が遅れる場合や、施設の方や要支援者もすぐに対応できない場合も多くあるので、特に事前の備えが必要です。日ごろから地域の方に自分の存在を知ってもらうことで、地域で見守りができる体制ができます。また、防災訓練にも積極的に参加していただき、どんなことをしているか見てもらうことも大切です（体験できるともっといい）。いざというときにパニックにならないよう、用意している非常食で１日を過ごしたり、合図を決めて何かあったら簡単な行動ができる訓練を繰り返し行うなど、経験することも必要です。いつも持っている持ち物に、知ってもらいたい自分の情報を書いたカード（緑区では「SOS」カード）の携帯もお勧めしています。



緑区の「SOSカード」（表）



（裏）

活動内容

私たちの活動内容は、多岐にわたっています。

○行政との連携

6月に行う総合水防訓練、緑区は特別に住民参加型避難訓練を行っており、その中で、避難するときの服装・装備をコント感覚で表現する防災ファッションショーを行います。また消防署で浸水防止に役立つ「水のう作り」を教えていただき、住民の方に指導させていただいています。

市内で一番早くから取り組んでいるのが、平成23年から行っている宿泊型避難所運営訓練。避難所となる小学

校の体育館で一泊し、避難所の運営もするという体験型訓練です。年々参加者が増え、要援護者といわれる災害時要援護者の方や若い家族連れの参加も増えています。

毎年9月に行われる名古屋市一斉総合防災訓練では、小学1年生から6年生までを対象に、学年に合わせた楽しい防災教育を行っており、子どもたちからも好評です。秋に行われる区民まつりでも、「身近な物で防災工作」のブースを担当しています。

平成25年からは「防災フェスタin緑区」を毎年開催。企画段階から運営協力しています。平成27年には、名古屋市が取り組む「名古屋市地域避難行動計画策定事業」に積極的に企画・運営協力。災害後に要援護者の方を誘導しながら、どうやって安全な経路で避難所まで行くかを地域の人と考え、地図に仕上げています。

○学区・町内会とのつながり

会発足後12年経ちますが、28学区もある緑区では、まだ回り切れていない地域もあります。地域で行う自主防災訓練はマンネリ化が進み、参加者減少に歯止めをかけようという学区・町内会からの依頼も増えています。消防団と連携して体験・実践型の防災訓練をアドバイスするなど、運営にも協力させていただいております。

○防災出前講座

学校のゆとり教育の時間を使って、3年生に行う「ポリ袋で炊く非常食・乾パンだんご作り」は毎年好評で、PTAからは防災講座や避難所体験の実施要請があります。

また防災に関心があっても、子連れでは講演会などになかなか参加できないという子育て中のママたちの声を聞き、そうしたママたちの集まりや、高齢者の集まりであるサロンなどにも、防災に関するお話や災害時役立つ物作りなどの、防災出前講座を行っています。

○「緑区災害ボランティアセンター」(仮称)の運営

平成12年９月の東海豪雨では緑区でも被害に遭った地域があります。また平成20年８月末豪雨でも被災した地域があり、市内でミニ「災害ボランティアセンター」を立ち上げ、市内の多くの災害ボランティアが活動をしました。

本来「災害ボランティアセンター」は、大規模な災害が



平成20年8月末豪雨災害(名古屋市中川区内にて)
写真提供:名古屋みどり災害ボランティアネットワーク

発生した時に、その規模や被害状況等に応じて立ち上げられ、ボランティアの手を必要としている被災者の方と、ボランティア活動を希望する方をつなぐ場です。当会は、緑区社会福祉協議会や行政などと協力しながら、「緑区災害ボランティアセンター」(仮称)の運営を行います。

場所は、緑区役所及び災害の規模に応じて徳重支所に設置される予定です。年に１回、災害ボランティアセンターの立ち上げ訓練をし、その様子を住民の方に見ていただくと同時に、参加者にボランティア役になっていただき、災害ボランティアセンターの活動の流れを体験していただいています。

被災後、家の中の片付けや家財道具の運び出しなどをご家族だけで行うのは大変です。「他人の世話になるのは・・・」と遠慮される方が多いのですが、困ったときはお互い様です。「被災して片付けなど困ったときは災害ボランティアセンターに相談してみる」という選択肢を覚えておいてください。

天災に関して、「備えあれば憂いなし」とよく言われます。備えがあることで、「減災」ができ、憂いを減らすことができます。災害は明日来るかもしれませんが、私たちにはまだ時間があります。非常持ち出し袋の点検、暗がり対応の懐中電灯や助けを呼ぶための笛、歩きやすい運動靴の準備、家の中でケガをしないための飛散防止フィルム貼りや家具の転倒防止、災害発生時の際の行動について話し合う家族会議の開催など、日頃からできることはたくさんあります。

一度にすべてのことを行うのは難しいかもしれませんが、まずはできることから始めましょう！

特定非営利活動法人 愛知ネット



当団体は、災害救援をメインミッションとしたＮＰＯ団体です。平成23年に発生した東日本大震災や平成28年熊本地震でも災害救援活動を行ってきました。平時は『被災地の学びを愛知へ』をスローガンに掲げ、愛知県を中心に防災・減災活動を実施しています。

人とのつながりが防災・減災に

地震などの被害を最小限に抑えるには、自助（じじょ）・共助（きょうじょ）・公助（こうじょ）それぞれの役割を果たしていくことが大切です。「自助」、「共助」、「公助」とはどのようなことでしょうか。

1.「自助」とは、自分の身を自分で守ること。
2.「共助」とは、自分たちの地域を自分たちで守ること。
3.「公助」とは、国・県・市町村などの行政機関による救助・援助。

過去の大規模災害の教訓から「自助」「共助」が極めて重要な役割を果たしました。皆さん自身が「自分の身を自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」、そして「行政機関は自助・共助ではできないところを補う」という考えを持ち、大規模災害に備えることが重要です。

地域にどのような資源があるのか？お年寄りや避難の難しい方など、サポートを必要とする人はどれくらいいるのか？それぞれ地域によって異なります。大規模災害が発生する前に、地域住民がお互いを知り、役割分担を行いながら関係を構築したいものです。

いざという時のために、まずは「知る」ことから始めましょう。そして地域の皆さんで「考え」、「話し合い」、具体的な「対策」を実行していきましょう。

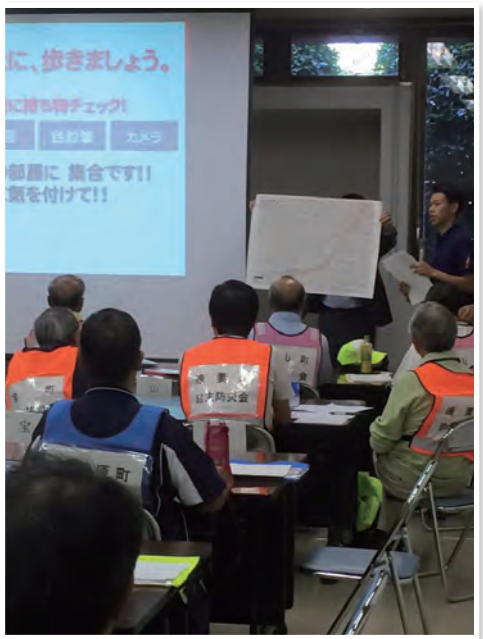
家庭でできる無理のない防災活動

防災・減災対策の1つとして備蓄があります。従来の備蓄といえば「3日分あれば十分」と言われていましたが、非常に甚大で広域な被害が予想される南海トラフ巨大地震では「1週間分は必要になる」と言われています。

しかし1週間分と聞くと「それなりに費用がかかるし、保管するためのスペースも必要・・・」と思いがちですよね。

そこで無理なく備蓄のできる「ローリングストック」をご紹介します。ローリングストックとは、直訳で「回転させながら蓄えておく」という意味です。「日頃から水や食料などを多めに補充しておく→使う→補充する→使う」というサイクルです。日頃食べたり、飲んだりしている物を多めにストックしておくことで「いざという時」に活用できます。

日頃使っている物を少し多めに蓄えることが、実は備えになるのです。まずは無理なくできる防災・減災対策から始めていきましょう。



写真提供：特定非営利活動法人 愛知ネット

東海市における地域支えあいの取り組み



東海市では、地域支えあい活動を応援するため、平成24年11月に「東海市地域支えあい活動団体」の登録制度を開始しました。また、平成25年4月からは「東海市地域支えあい体制づくり事業」をスタートさせ、活動の立ち上げを支援しています。

東海市が進める4つの地域支えあい活動

東海市が進める地域支えあい活動は、主に次の4つの活動です。登録団体は、このうちから自分たちの地域に必要な活動を選び、取り組んでいます。最初からすべてに取り組む必要はなく、できることから始めて、必要に応じて活動を広げていくことができます。

1 隣保活動等による地域の見守り

地域のなかで気になる人がいたら、何かあったときにすぐに対応できるように、日ごろから周囲の人が日常的に気にかけておく。これが見守りです。散歩や買い物で通りがかったときに声をかけあったり、郵便受けに新聞や郵便物が溜まっていないか気にかけたり。誰にでもさほど気負わずにできるところがポイントです。

2 ボランティア等による日常生活の援助

電球の交換やゴミ出しといった比較的簡単にできることから、庭木の手入れや障子の張り替えといった多少技術を必要とすること、病院の通院介助といった車を使った支援など、幅広い支援が対象となります。

地域にはリタイアしていても技術をもっていて、まだまだ誰かの役に立ちたいと思っている人はたくさんいます。そういった人たちに活躍してもらう場面ができる、という意味でも、日常生活援助は意味のある活動です。

3 サロンの実施等による外出の機会及び住民同士の交流の場の創出

友達に会ってお茶を飲みながら話をしたり、体操や囲碁将棋などの趣味活動をしたり、地域の人がひとつの場所に集まって交流し、互いのつながりを深めています。

4 その他

高齢者福祉に資する講演会・研修会の実施、福祉サービスの紹介など、地域の課題に合った多種多様な活動が行われています。

東海市の地域支えあいへの支援及び取り組みの広がり

東海市では、地域支えあい活動を推進するため、平成23年度から3年毎に実施している高齢者実態調査の地区別分析結果等に基づき、町内会・自治会等の地域課題や問題解決に向けたワークショップやサロン巡回指導を開催し、地域支えあい活動団体の立ち上げを支援しています。

また、地域支えあいの取り組みを維持し、推進するために、支えあい活動団体に対して交付金を支給しています。

平成24年11月に最初の団体が登録して以来、順調に増え続け、平成29年1月現在、22団体となり、着実に地域支えあい活動が広がっています。



「東海市地域支えあい体制づくり事業」ワッペン

認知症の人も課題解決の力に

― 多様な人達の対話・参加で、より豊かな社会を。企業の立場と保健医療福祉関係者との対話から提案を考える。

法政大学大学院政策創造研究科／高尾 真紀子

地域社会の様々な課題

地域社会には様々な課題があります。少子高齢化、人口減少、地域産業の衰退、商店街の空洞化、空き家の増加、公共交通の衰退、買い物難民、耕作放棄地、森林の荒廃、子どもの貧困、コミュニティの崩壊、医療・介護難民、財政の悪化、インフラや公共施設の老朽化等々。それぞれの課題に直面している現場では、他のことには目を向ける余裕がないのが現状ではないでしょうか。グローバルな競争にさらされる企業もまた、市場の縮小、競争の激化、コストの上昇、人材不足、後継者難などに直面し、自社の生き残りのために必死です。

日本全体が人口減少社会に突入し、愛知県においても2015年から2040年の間に人口が60万人、生産年齢人口（15歳～64歳）が約80万人減少すると推計されています。一方で、介護が必要になる可能性の高い75歳以上の高齢者が愛知県内で約60万人増加すると見込まれています。既に農業の担い手は高齢化し70歳以上が半数を占め、さらに働き手を失った耕作放棄地は全国で42万ヘクタールに及んでいます。

一方、大都市では地域の付き合いが少なく、コミュニティのつながりが希薄化しています。地域包括ケアで互助をといっても、長時間労働と長距離通勤で地域につながりのない企業戦士はリタイアしても地域に仲間がいません。かつて近所のおじさんやおばさんが子どもに声をかけたり、ときには叱ったりするというコミュニケーションの場だった近隣商店街はさびれてしまい、マイカーで郊外のショッピングセンターに買い物に行くライフスタイルが定着しています。そこには商店街の濃密なコミュニケーションはありません。

最近、子どもの貧困の問題が人々の関心を集めるようになっています。日本の子どもの相対的貧困率は約16%と先進国では高い水準です。相対的貧困とは全ての世帯の所得の中央値の50%に満たない所得の世帯を言います。普通に暮らしている家庭で当然必要なものが買えない、家で勉強する環境も乏しい場合が多く、高い教育を受けられないために将来的に高い収入を得る機会が狭まり、貧困の世代間連鎖が起こりかねません。

困っているのは子どもだけではありません。障害者差別解消法が2016年4月から施行されましたが、精神障害者の就業割合は20%程度と低く、賃金も低い水準にとどまっています。

認知症高齢者の社会参加の可能性

認知症の高齢者は400万人を超えると推計されています。認知症が比較的軽い段階では介護サービスを受ける必要はないものの、働くことも外出することもできずに社会から孤立して引きこもり、症状を悪化させてしまうことになりかねません。社会生活障害としての認知症は、就労、ボランティア、交流など社会参加をすることで、進行を抑制することにつながります。

様々な課題のある地域社会において、認知症の人の支援を一方的に求めても受け入れられないでしょう。認知症の人の社会参加による活動が地域社会の課題解決につながれば、新オレンジプランの掲げる「認知症を含む高齢者にやさしい地域づくり」を通じ地域を再生するという視点に一歩近づくことができるのではないでしょうか。地域社会の課題を解決する際に、高齢者や認知症の方の参加を組み込むことができれば、互いにメリットのある互恵関係を築くことができる可能性があります。

認知症の社会参加と地域課題の解決

子どもの貧困問題に対し、温かな食事や学習機会を提供する「子ども食堂」「放課後スクール」などで支援する動きがありますが、こうした活動に軽度の認知症の人や高齢者が参加することは認知症の予防や進行抑制につながります。商店街の空き店舗や空き家を利用したコミュニティの拠点づくりも認知症の高齢者のみならず地域にメリットがあり、地域の再生につながる可能性があります。

高齢者のデイサービス等で農作業を行い、地域の食堂や配食サービス等で活用すれば、活動の持続可能性が高まります。名古屋市西区の商店街にあるグループホーム円頓寺はその良い事例です（P29参照）。同ホームを運営する有限会社マザーズは、近郊に農園を持っており、農園では就労している精神障害者と認知症の方が一緒に草取りや収穫、袋詰めなど農作業を行っています。農業経験のある高齢者が農作業を教え、反対に精神障害者が高齢者を助けたりして、自然な交流が生まれています。また入居者が商店街のイベントに参加するなど、商店街の活性化にも一役買っています。同社の取り組みでは、認知症であっても、地域社会や農園、食堂等において役割があります。ささやかかもしれませんが、地域の課題解決に貢献しています。

認知症の社会参加と企業の関わり

認知症の社会参加の形態は、認知症の進行に従って、一般就労、中間就労（福祉就労）、ボランティア（有償、無償）、集団への能動的参加、集団への受動的参加、サービス受給と移行していきます。認知症の人は、生産活動に従事できなくなったとしても、次世代への貢献、社会への提言、そして消費者として社会に貢献することができます。

その際に企業はどのように関わることができるでしょうか。まず就労継続できる場合には、個人の能力に配慮しながら継続して雇用することが重要です。さらに、福祉就労といった形態で働いている場合には、認知症の人が就労している企業や団体に仕事を委託したり、商品・サービスを購入したりすることで貢献することができます。さらに、コミュニティビジネスとの協働や支援として、場所やノウハウ、商品、資金などを提供することも企業の社会的責任（CSR）になるでしょう。認知症の人や団体に自社の製品モニターなどを依頼してマーケティングに役立てることもできるかもしれません。もちろん認知症の人に使いやすい製品や役立つサービスの開発・販売は企業のビジネスにもなり、企業にとって共通価値の創造（CSV）になることでしょう。

認知症の社会参加を通じて地域の課題解決に貢献する。さらに、そこに企業が関わって協働で価値を作り出すことによって、新オレンジプランの掲げる「認知症を含む高齢者にやさしい地域づくり」に近づくことが期待されます。

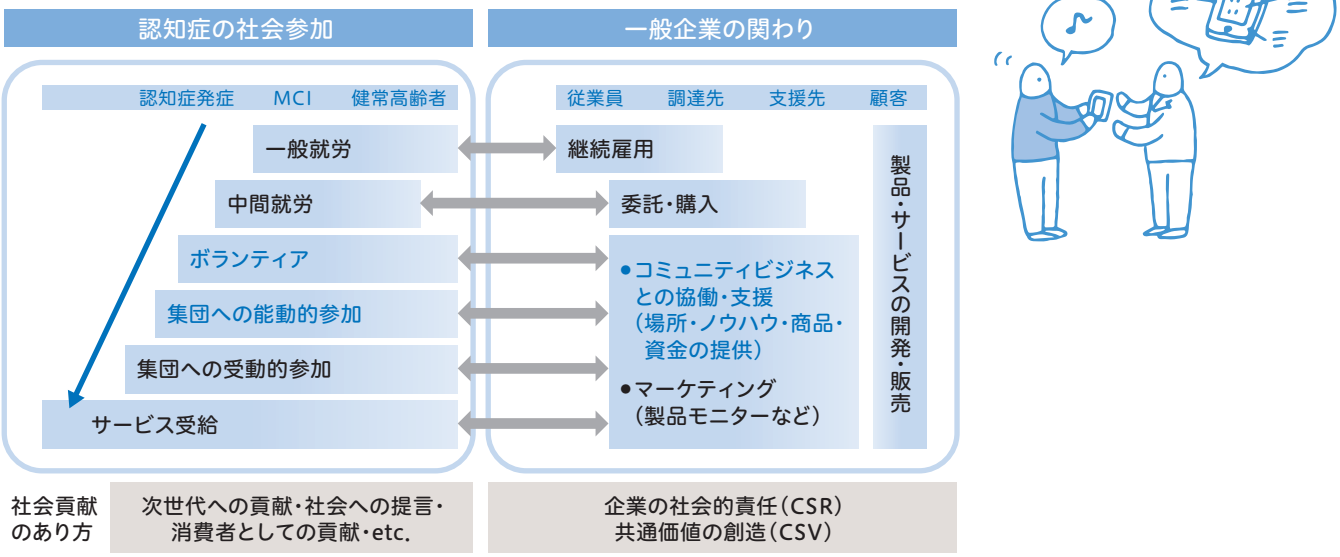
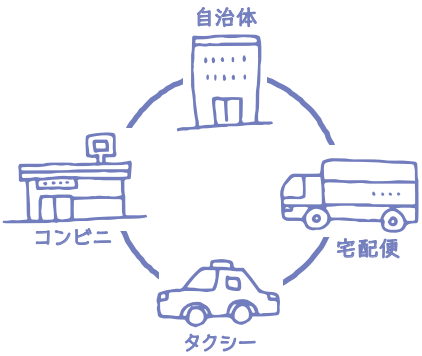


図１　認知症の社会参加と企業の関わり　多様な人達の対話・参加で、より豊かな社会を。企業の立場と保健医療福祉関係者との対話から提案を考える。
（出典：平成27年度 独立研究開発法人 長寿医療研究所 長寿医療研究開発費研究 27-11）

異業種交流で認知症を考える

― 認知症の困りごとをビジネスで解決

法政大学大学院政策創造研究科／高尾 真紀子
コーディネーター 新ヘルスケア産業フォーラム／高原 浩之



認知症と企業のリスク

認知症が疑われる人の運転による交通事故など痛ましい事件が社会の関心を集めています。認知症の高齢者は400万人を超えていると推計され、2025年には700万人を超え、高齢者の5人に一人が認知症になると推計されています。

少なからぬ人が家族など身近な人や自分が認知症になることへの不安や恐れを抱いていますが、認知症と直接関係している一部の企業を除いて、企業の関心は必ずしも高くないのが現状です。しかし企業にとっても認知症の増加は他人事ではありません。

もし顧客が認知症になったらどうでしょうか。それまでのお得意様を失い、売上が減少するかもしれません。自動車の運転ミスによる事故、コンロや暖房による失火、自社の製品の間違った使い方によって、顧客ばかりでなく周囲の人を傷つけるなどの損害もあるかもしれません。また、認知症の人にリスクの高い金融商品を販売してしまい、社会的な批判を浴びる可能性もあります。

また、従業員が認知症になる可能性もないとはいえません。高齢者の雇用が進んでいることは社会的にも望ましいことですが、認知症になったことに気付かずに、業務上のミスが重なり取引先の信頼を失う可能性もありますし、退職によって貴重な人材を失う結果になるかもしれません。それどころか経営者が認知症になり経営判断を誤ったために取り返しのつかない損害を引き起こすかもしれないのです。

従業員の家族が認知症になったらどうでしょうか。認知症に限りませんが、介護を理由とした離職は年間10万人、また介護をしながら働いている人は290万人に上ります。そのうち50代が約4割を占め、50代の男性の約47万人が介護をしながら働いています。介護をしながらの勤務によるストレス、寝不足などによる生産性の低下などもあるでしょう。介護をしていることを会社に告げていない方も多く、会社の中枢にいる管理職がある日突然介護を理由に退職するといった可能性もあります。

このように企業にとって認知症は顧客を失うリスク、顧客が間違った使い方をして自他に損害を与えるリスク、従業員や経営者が認知症になるリスク、従業員の家族が認知症になって生産性が下がったり、離職したりするというリスクがあります。では、認知症への対策は企業にとってコストだけなのでしょうか。

リスクへの対応をビジネス機会に

顧客が間違った使い方をする可能性があるのであれば、認知機能の衰えに対応した機能や説明、デザインによって事故を防げる可能性もあります。自動車における自動ブレーキ、自動運転システム、消し忘れ消火機能付きのガスコンロなどは、その例であり、認知症に対応することで新たな市場を創出したり、認知症の人でなくても使いやすいユニバーサルデザインになったりする可能性があります。また、損害に対する保険商品も考えられます。

経営者や従業員の認知症への対応としては、予防、早期発見の他、認知機能の衰えに対応した業務の補助や配置転換も必要になります。こうした配慮は従業員の健康を基盤とする健康経営や多様な人材を生かすダイバーシティ経営にも通じるものと考えられます。

認知症	企業のリスク	対　応	ビジネス機会
顧　客	・顧客の喪失 ・間違った使い方による顧客や他者への損害	認知機能の衰えに対応した機能、説明、デザイン	新たな市場の創出 ユニバーサル・デザイン 保険商品
経営者・従業員	業務におけるミスや損害、退職	予防、早期発見と認知機能の衰えに対応した業務の補助、配置転換	健康経営 ダイバーシティ・マネジメント
従業員の家族	家族の認知症による介護離職	介護休業・休暇、時短勤務、在宅勤務等の制度対応、介護相談、介護事業者との提携	人材確保 ダイバーシティ・マネジメント

表１　認知症に関する企業のリスクと対応・ビジネス機会
（出典：平成27年度 独立研究開発法人 長寿医療研究所 長寿医療研究開発費研究　27-11）

また家族の認知症による介護離職を防ぐ、介護休業・休暇、時短勤務、在宅勤務等の制度対応や家族の介護について理解のある職場風土は、法令順守のみならずダイバーシティ経営につながり、人材の確保に重要な要素となると考えられます。このように認知症のリスクへの対応はビジネス機会につながる可能性があります。

認知症の困りごとをビジネスで解決

もっと積極的に認知症の人の困りごとをビジネスで解決することはできないでしょうか。認知症の人の増加は見方を変えれば認知症マーケットの拡大です。認知症の人約462万人に対し、認知症予備軍と言われるMCIの人も約400万人、さらに健常の高齢者が約2100万人います。

認知症予防や認知症の人の介護や困りごとに対応したビジネスは、どのようなものでしょうか。認知症予防・進行抑制のビジネスとしては、認知症の進行を抑制する医薬品、自治体から委託を受けた介護予防教室、フィットネスクラブ（運動による予防）、脳トレなどのゲームやドリル、予防にいいと言われる食品、サプリメントなどが次々と現れています。最近では旅行によって新しい刺激を得たり、リラックスしたりすることも認知症の予防になると言われ、研究が進められています。

一方、認知症を発症してから対応する商品やサービスとしては、例えば、行方不明を防止するためのＧＰＳ機能付き靴や杖などが開発されています。ＧＰＳが小型化したため、本人が意識せずに身に着けることができるようになりました。また、認知症に限らず高齢者を見守るためのサービスとしては、無線通信内蔵のポット、ガスや電気の使用状況を家族に知らせるサービス、ペットロボットを使用した見守りなどがあります。自治体と宅配便、タクシー、コンビニなど小売業等が協力して地域で見守る仕組みも各地で取り組まれています。もちろん認知症で介護が必要な方にサービスを提供するグループホーム、デイサービス、訪問介護サービスなど、介護保険を利用したサービスも必要です。

このように、認知症は企業にとってリスクであるばかりでなく、ビジネスチャンスにもなりうると考えられます。これまで認知症と関連のない中小企業であっても、自社のノウハウや技術、資源を生かして認知症の人の困りごとを解決することは可能です。その際にＩＴ等のハイテクだけでなく、むしろちょっとした工夫のローテクが役に立つ可能性があります。例えば、簡単な操作のみのリモコン、一日の予定と時間がわかるスケジュールボードなど特に高度な技術でなくても役立つものがありそうです。現在の高齢者にはローテクの方が馴染みやすいですし、認知症は進行性であり、困りごとは数か月～数年の間に変化していくので、高価なものは購入しにくいからです。



認知症フレンドリー企業を目指して

認知症と企業の関わり方を2軸で整理したのが図2です。横軸の左側は企業にとってのリスクやコスト、右側はチャンスや利益を示しています。また縦軸の下側は企業の商品やサービスを示し、上側は商品やサービスに留まらない経営・管理全体を示します。

左下の枠では、企業は製品・サービスの間違った使い方で顧客や他者を傷つけるリスクがあり、それを防ぐにはコストがかかります。企業は認知症対策をコストと考えるため、対応が必要な場合には、政策として法的な規制や業界のガイドライン等によって企業の行動を促す必要があります。

右下の枠は、認知症関連の製品・サービスなどが企業にとってビジネスチャンスであり、利益に結び付くものです。これらを政策的に促進するためには、研究開発を助成してエビデンス（科学的根拠）を明らかにし、一定の基準を満たす商品について「認知症フレンドリー商品」といった認定をすることが考えられます。

左上の枠は、社員の家族や社員、取引先や顧客が認知症になること等に対応し、製品だけでなく、働き方などを含め全社的な取組が必要とされるものです。さらに認知症の人が暮らしやすい社会にするための活動など企業の社会的責任（CSR：Corporate Social Responsibility）が求められます。政策的な後押しとしてガイドラインや企業の取組への助成などが考えられます。

右上の枠は、「認知症フレンドリー企業」として、社員の働き方、部品や材料の調達、製品・サービスの製造・販売等の企業活動の全ての過程において認知症への配慮が行われ、そのことが企業の価値につながっている状態です。認知症への対応が、企業と社会の共通価値の創造（CSV：Creating Shared Value）になっているということです。ここに至るためには政策として表彰・認定制度、一定の基準を満たした企業に対する公共調達の加点等で支援することが考えられます。

現時点でこの図を見ても自社とは関係ないと感じるかもしれません。しかし、環境と企業の関わりについて考えてみて下さい。かつて公害対策は企業にとってコストであり、環境に配慮することは企業の利益に反すると考えられていました。社会全体で環境への関心が広まるにつれ環境ビジネスが成長し、現在では企業活動全体において環境に配慮している環境配慮型企業であることは、資金調達でも優遇されるなど業種に関わらず企業の価値につながっています。

社会全体で認知症への理解が広がり、企業の関心が高まるに連れ、図の下から上、左から右へと企業の関わりが深化していくと考えられます。「認知症フレンドリー企業」が企業の価値となる未来も考えられるのではないでしょうか。

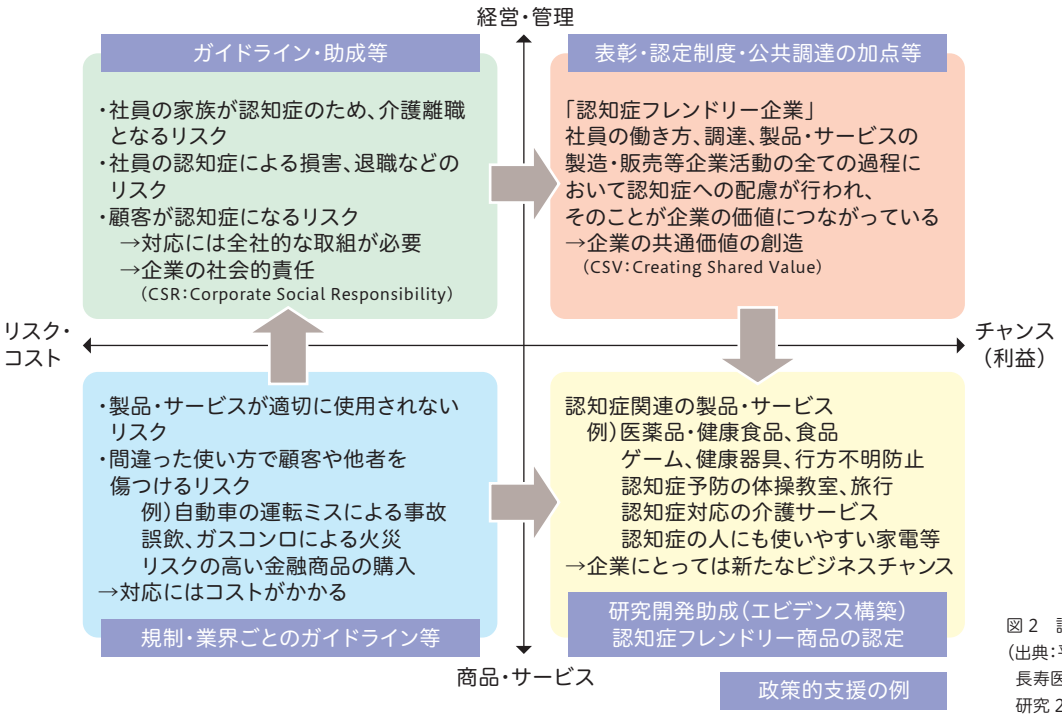


図2　認知症と企業の関わり
（出典：平成27年度 独立研究開発法人 長寿医療研究所長寿医療研究開発費研究 27-11）

Case 07

「商店街」と「農」を暮らしに

㈲マザーズ

名古屋駅から徒歩15分の円頓寺（えんどうじ）商店街の中心、円頓寺の前に、「グループホーム円頓寺」はあります。平成15年の開設時から、商店街を暮らしの場とし、地元の事業にも積極的に参加し続けることによって、地域の理解を深めてきました。入居者には行きつけのお店があり、顔見知りの地域の人たちとともに、楽しく暮らしています。グループホームの一階は就労継続支援A型事業所の蕎麦屋で、若年性認知症当事者の雇用にも取り組んでいます。店舗には、商店街の買い物客も利用できるトイレを設けて、商店街を訪れる人とも、自由な交流を楽しんでいます。

マザーズが近年力を入れているのが「農と食」です。事業所の利用者に役立つフィールドを用意する、地域に受け入れられる拠点をつくる、会社としても事業ベースにのせるという3つの目的を実現するためです。「認知症の人が、まず朝起きると天気を気にするようになります。そして畑用の服があるようで、それに着替える。畑で汗をかくから、帰るとお風呂に入る。生活に良いリズムができます」と、スタッフ。畑ではデイサービスの利用者や障害就労の方との触れあいもあります。収穫した野菜は各事業所で使うだけでなく、併設した店舗で二次加工して配食サービスや販売を行い、採算ベースにのせています。





写真提供：㈲マザーズ

Case 08

高齢者施設と学童保育の併設

社会福祉法人　せんねん村

西尾市で幅広く老人福祉施設を展開するせんねん村は、高齢者が地域の絆を断ち切ることなく、住みなれた地域でサービスが受けられるよう、地域に小規模な施設を分散させるなど地域密着の取り組みを行ってきました。認知症を含む高齢者の方には、家庭で暮らすように安心してゆったりと過ごし、生活上の障害を軽減し心身の状態を穏やかに保つことのできるように、質の高いケアを提供しています。地域は、高齢者とともに子育ての課題にも直面しています。そこで、平成26年には高齢者施設と併設した児童クラブも開設。世代を越えた学びと遊びの場を実現しました。学校から帰って「ただいま」とデイサービス、居室の前を通り、「おかえり」と高齢者が迎える。場を共有することで、日常生活の中で自然な交流が生まれます。福祉の地域拠点として、今後はさらに高齢者と子どもが交流できる機会の拡大を目指すとともに、地域の住民との双方向のコミュニケーション、交流を重視し、施設自体が高齢者のみならず、若者、子どもや働く世代を支え、地域になくてはならない存在になることをめざし、地域連携を進めています。



▲せんねん村 矢曽根



▲児童クラブの子どもたちとの交流

写真提供：社会福祉法人せんねん村

認知症とともにある幸せを考える

―― 新しい幸せの形を認知症当事者の方と考えませんか？

丹野智文さん（42歳）。妻と子供2人の4人で暮らしている。39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断される。
診断後、病気を公表し、講演活動を始める。また、当事者のための相談窓口「おれんじドア」を開催している。
〇パートナー：公益社団法人 認知症の人と家族の会／若生 栄子

“認知症とともに生きる人”とは、病気を受け入れて前向きに生きている人。自立する気持ちが大切で、できないことだけをサポートしてもらい、できることは一緒にする。自立を考えるうえで重要なのは、「自己決定」をして「自分の過ごしたい生活を過ごせているかどうか」。自分らしい生活ができているかというのがポイントです。

当事者の力を信じてほしい。できることを奪わないでほしい。守られることで機能の低下になる、周囲の人が当事者の力を奪っていること、優しさが悪い方向に導いていることもあります。

社会とのつながりを持ち続けること、人と人とのつながりが大切。周囲の人は共に生きていく対等なパートナーです。

周囲の人たちのことを「介護者」「世話人」と思っていましたが、今は「パートナー」と思うようになりました。「パートナー」とは一緒に活動していく対等な仲間で、目的を共有し、そのために、自分のできないことはサポートしてもらう相手。宮城では、“宮城の認知症ケアを考える会”を“宮城の認知症をともに考える会”と名称を変更しました。

当事者の人たちに、声をあげてほしいと思います。自分のできない事、したい事をきちんと伝えないと、周りの人達はわからない。自分から認知症ということを言うのは勇気がいること。でも、一歩踏み出すことで、多くの人が助けてくれることを丹野さんは知りました。

自分が何をしたいのか、どう生きたいのか、そのためには、どのようなサポートが必要なのか、伝えることで、周囲も変わっていきます。認知症の人の力を周囲が低く見ていることがあります。“話ができない”と言われている人は、周囲がしゃべれないと思っているだけ、当事者も迷惑をかけたくないと思い、話をしないだけです。認知症は決して恥ずかしい病気ではない、病気でできなくなることもあるが、できることもたくさんあります。自分がよりよく生きていくために、自分から環境を作っていくことが大切です。

つながりによって、周りの人の気持ちも変わっていく。まず、当事者達が変わっていこうと呼びかけたい。

当事者同士の出会いが、当事者自身に大きな力となります。宮城県内で本人の相談窓口を始めて、次にワーキンググループを立ち上げることになりました。日本認知症ワーキンググループと連携はしますが、自分の身近なところから発信するのが良いと思っています。

“困っていること”ではなく、“工夫をしていること”を聞くことで、困りごともわかる。

生き方は、人それぞれ、支援を必要とすることは人それぞれ。困っていることをなんとかしようと、いろいろと工夫をしています。

困っていることではなく、工夫をしていることを聞くことで、その工夫を共有し、関係性を作っていくことができます。

【 丹野さんの工夫 】
- 道に迷うので、定期券入れに、“若年性認知症当事者です。ご協力下さい。”と書いて入れています。
- 仕事に際して2種類のノートを活用。

困るのは記憶力だけなので、ノートに細かく手順を書いています。

他の人は省略すること、たとえば、どのような内容のファイルがどこにあるか、プリンターにどのように紙をセットするのか、まで事細かく記入しています。また、仕事の進捗を確認していくために、ノートに記録をして、人に聞かれて回答できるようにしています。今では会社の後輩が、仕事を覚えるために、ノートを借りに来ることがあります。

当事者が笑っているということを発信するだけでも大きな力になっていく。

不安が全てなくなるのではないが、認知症当事者が笑っていると、認知症でも笑って生きられるのだと思ってもらえるので前向きになると思っています。



「認知症になっても、明るく前向きに歩いていこう。」



山田真由美さん（56歳）。51歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断される。名古屋市若年性認知症本人・家族交流会「あゆみの会」での当事者同士の出会いのなかで前向きな気持ちになる。「認知症のことを知ってほしい」「当事者にもっと外に出てきてほしい」という思いで、講演活動などを行っている。　〇パートナー：名古屋市認知症相談支援センター／鬼頭 史樹

今年の目標は、当事者による当事者のための相談窓口「おれんじドア」を名古屋で立ち上げること。昨年末に仙台で「おれんじドア」の活動を視察して、“やりたい”から“絶対やる”に変わりました。当事者同士にしか話せないことがあり、当事者同士が出会い、語り合う場が必要です。

漢字が書けない、計算が苦手になる等、生活をしていて、あれ？と思うことが増え、病院に行きましたが、最初はうつ病と言われました。その後、洗濯物を上手くたためない等、できないことが増え、あらためて受診したところ、若年性認知症と診断されました。正しい診断を受けるまでに、2～3年かかりました。診断を受けても、認知症というと映画でみたイメージしかないので、“そのうちに、何もかもわからなくなってしまうのではないか”と不安でいっぱいでした。

しかし、交流会に参加して、ある女性の当事者と出会い、明るくなれました。“字が上手く書けない。”“あなたも？”自分と似た症状の人がいるということに、びっくりしましたし、“ひとりじゃないんだ”と思うことができました。

また、テレビで丹野智文さんが出演している番組を見たこと、講演会で直接話を聴いたことで、丹野さんのような活動をしたいという思いがわいてきました。

私たちが発信していかなければいけない。泣いているだけではだめ、明るく生きていこう。今、やれることをしよう。そう思うようになりました。

一人ひとり、認知症の症状はちがうため、必要なサポートも違います。認知症に対しては“何もできない”“何もわからない”という偏見が強いと感じます。イメージを変えていくために、私たち当事者が発信していかなければいけないと、思っています。

発信していくことは社会への提言にもなります。

字が書けなくなると、困るのは銀行での手続き。窓口では書類を書かなくてはいけない。“ゆっくりでよいので書いてください。”ゆっくりでも書けないのです。認知症で字が書けないということをいくら伝えても、代筆は認めてもらえない。印鑑、身分証明を持っていてもだめ。

“サイン一つでこのような目に合わなくてはいけないのか”と、涙が出ます。字が書けない人もいる、ということを知ってもらうことは、自分のためだけではない。だから、認知症当事者は、自分が困っていることを伝えていくことが大切だと思っています。

当事者はもっと外に出よう！認知症を公表することで、サポートを受けて、楽しく生活をしていけることが分かりました。

【 友人の大切さ 】

親しい友人には病気のことや困りごとを伝えています。関係性は今までと変わらず、さりげないサポートをしてくれることがうれしい。約束を忘れないようにメールをしてくれて、集合時間を教えてくれたり。友人と出かけて大笑いすると、また元気になれます。

【 隣の人 】

隣の人もわたしが玄関のドアにカギをつけっぱなしにしているのを見て、大丈夫かな？と少し心配していたようです。認知症だと伝えたことで安心し、それからはいろいろ気にかけてくれたり、サポートしてくれるようになりました。

【 地域の人たち 】

スーパーの袋詰めが苦手。お財布の出し入れも時間がかかる。ある日、思い切ってレジの人に袋詰めをお願いしてみたら、気持ちよく手伝ってくれました。その人がいるスーパーでは、安心してお買い物を楽しむことができます。

難しいことはあるが工夫して一人で自立をして生活をしている。自由が嬉しい。

着替えに時間がかかり、5時間かかったこともあります。コートの袖口のところに印をつけることで楽になりました。こうした工夫をしながら生活をしています。漢字が書けなくても携帯電話の音声入力でメールができます。できないことは、まわりの力を借りて、生活を楽しんでいきたい。

幸せに生きること。

朝、起きたとき、洗濯をして干すとき、一日が始まるということ、いろいろな人と話をしているとき、笑っているとき、一人の人間として当たり前に役割を果たしていること…が、幸せです。

■コラム

地域ぐるみでまちを創り・育て、まちを使いこなす時代へ

名古屋学院大学 現代社会学部／井澤 知旦

思考の転換

これまで、多くの人々は人口も市街地も生産も「量」的拡大する中で暮らしてきた。そこでは効率性を高めるために組織やラインは「管理」され、恰好いいライフタイルは「消費」することであった。これから、少子高齢化を伴い人口は減少し、密度薄く広がった市街地は空き家の発生でスカスカになり、需要減少のため生産も縮小していく。もはや「量」「管理」「消費」の視点だけでは暮らしは豊かにならない。それぞれに対応して「質」「協働」「創造」に重点を移していかねばならない。第一は暮らしの量的充足による満足度から質的向上による（最近の流行で言えば）幸福度の追求である。第二は組織やネットワークのあり方も上下関係のある命令系統をもつ管理型（ツリー型）から上下関係のない対等対話の協働型（リゾーム型）の関係づくりである。第三はモノや時間を単に消費するのでなく、むしろ何らかの新たな価値を創造していくことに生き甲斐を見出していくことになる。

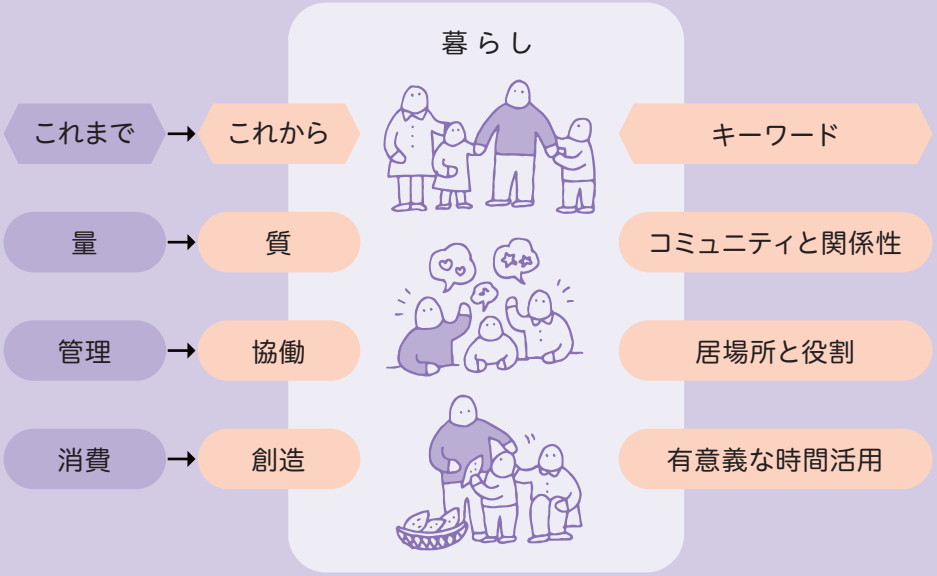
まちづくりの方向性は地域ぐるみ

これからのまちづくりは都市施設や住宅を供給していく時代から、それらを経営していく時代－つまりその都市空間をうまく使いこなしていく時代－に入った。使いこなしていくのは地域住民であり、彼らが主体的に行動しないと何も生まれてこない。行政へ過度に依存していては、地域のきめ細かい要望に応えていくことは難しい。子育て支援や高齢者の見守りは、世帯まかせ、行政まかせでなく、まさに地域ぐるみで対応しないと解決していかない。地域包括ケアの「包括」は、機能的には住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供することであるが、主体的には地域ぐるみという意味を持つ。

人間関係・居場所空間・時間活用

本テーマである「認知症とともに幸せに生きる」に的を絞れば、地域ぐるみで課題解決に取り組まざるを得ない。そのためには良好な人間関係をつくりあげていないといけない。そして、老若男女それぞれが役割を発揮したり交流したりできる居場所空間をつくることである。居場所があることで心が安定し、認知症になっても安心感が増す。グループホームならぬグループエリアの拠点づくりとなる。認知症カフェも拠点の一つであるが、バリエーションを考えたい。さらに居場所を通じて有意義な時間を活用できるようにすべきである。例えば市民菜園。購入→消費から収穫→販売（おすそ分け）へ転換することで、暮らしは充実していく。

人間・空間・時間という3つの「間」の上手な取り方こそ、地域ぐるみの要諦である。



農を通じて認知症の人も参加するまちづくりを考える

一般社団法人 JA共済総合研究所／川井　真

内外の先行研究において、農業が健康の維持・増進に寄与する可能性が高いことはすでに報告されています。それを踏まえて近年では、自然共生やスローライフ志向、そして農業への関心の高まりもあって、農のある暮らしが、介護予防や認知症リスクの軽減にも関係しているのではないか、という期待が高まってきました。その一例を紹介しましょう。

JA愛知厚生連足助病院の早川富博院長が中心となって組織化した「三河中山間地域で安心して暮らし続けるための健康ネットワーク研究会」は、平成26年の2月から3月にかけて、足助病院の診療圏に住まう地域住民を対象に「認知症アンケート」を組み込んだ対照観察研究を実施しました。

アンケート調査用紙の配布総数は19,398部で、6,555名の方から回答が得られました。このアンケートを活用して認知症リスクの把握と認知症患者を地域で見守るための対応策を検討するため、65歳以上の方を対象に、手段的自立評価、知的能動性評価、社会的役割評価を踏まえて活動能力を検証し、さらに老年期うつ状態評価尺度GDS（Geriatric Depression Scale）を用いて精神的な健康状態も確認しました。すると生活状況と活動能力ならびに精神状態のクロス集計の結果のなかに、「田畑の世話」というキーワードをめぐって、とても興味深い傾向が表れたのです。

まず身体機能評価における「良」・「不良」の分布が「田畑の世話」の有無によってどのような傾向を示すのかについてですが、男女ともに「田畑の世話」を「なし」と回答した集団が加齢とともに「不良」になるリスクが高いことがわかりました。また驚いたことに、男性では「田畑の世話」を「あり」と回答した集団は加齢に逆行して身体機能が向上していたのです。

手段的自立についても同様で、「田畑の世話」を「なし」と回答した集団が加齢によって「不良」へと移行するリスクは、「あり」と回答した集団と比較して圧倒的に高いことがわかりました。そして学習意識や知的好奇心の程度を判定する知的能動性との関係では、男女ともに「田畑の世話」が加齢にともなう「不良」化の傾向を緩和していることがわかりました。さらに社会的役割評価では、「田畑の世話」が社会との関係を保つことに役立っている可能性が高い、という結論が得られたのです。

近年、「軽度認知障害（MCI）」という概念が登場し、それを放置すると5年間で約50%の人は認知症に移行すると言われています。そして、MCIの発症リスクに高い相関を示す因子には、抑うつや不安障害といった心の病が含まれています。これに関連しますが、「田畑の世話」と「うつ」との関係についても調べてみました。結果として、「田畑の世話」がすべての年齢層で「うつ」を抑制していることがわかったのです。「うつ」は満足感や幸福感との関わりが大きいといわれますが、自然に働きかけて農作物の生産と収穫を行う作業には、清浄なる精神を保つために必要な感情や感性への刺激が、随所にセットされている、という仮説が導かれます。

すでに高齢社会への扉は開かれました。加齢により身体が虚弱になっても、たとえ認知症や介護が必要な状態になったとしても、その人がその人らしく、住み慣れた地域で、健やかに、安心して一生を過ごすことのできる社会環境づくりを、地域住民が一丸となって推進していかなければなりません。農を通じて自然と人間が協働する地域づくりは、ともに生き、ともに働き、ともに暮らす、心豊かな社会の創造に向けて、ひとつの選択肢になり得るのではないかと思います。



“社会貢献をする主体としての認知症”の視点

―若年性認知症支援を中心に

公益社団法人 認知症の人と家族の会
愛知県支部若年認知症本人・家族交流会「元気かい」／伊藤 篤史



若年性認知症とは、18歳以上64歳未満で発症する認知症のことです。仕事をされている方であれば働き盛りの世代であり、経済的な面での不安が大きくなります。仕事を続けたいと思う気持ちはあろうかと思われますが、職場との関係によっては様々な形があります。また仕事は生きがいの一つとして生活されていることが多く、できなくなってきていることを目の当たりにすることで生きがいを感じられなくなってしまうこともあります。就労支援は本人の思いだけでなく、職員や職場の状況によっても変わってくることを考えておかないといけません。誤解を恐れずにいいますと、地域社会での生活者としては、若年性認知症があろうがなかろうかは関係がないと思います。いろいろな人がいるから地域社会になるわけです。若年性認知症の方は生活に支援が必要となりますが、支援をうけることで地域社会の一員として社会貢献をしていくことができることになります。社会の一員という立場が保障されることで、自分自身ができることを見いだし、社会のために活動することが、社会貢献の基本であると考えます。

具体的な若年性認知症の方の社会貢献を考える

①若年性認知症になると何もできなくなるわけではない。

若年性認知症は進行していく病気です。進行過程に沿った形で“今何ができるか”という視点で社会貢献を考えていく必要があります。若年性認知症ということで、支援されるだけではいけないのです。

②継続するためには、大きなことではなく、生活に密着した身近で小さな社会貢献をしていく。

社会貢献と聞くと、大それたことをしなくてはいけないと思われがちですが、そうではありません。大きなことをしようとすると、本人はもとより、支援する側も大変になります。大変なことは当然長くは続きません。

③社会貢献のキーワードは「ありがとう！」

何か小さな社会貢献をした際、“社会のお役に立てた”と思いますが、そこに地域の方から「ありがとう」という声をかけられると更に嬉しいと思います。自分の行ったことが、認められ成果を感じることで、自分が地域社会の一員ということになります。

④人生は何らかの活動が連続して成り立っている。

自分が行ったことに対して成果が上がれば、次も頑張ろうという気持ちになります。つまり人生というのは何らかの活動をすることで変化がうまれます。その変化を自分自身に取り込みながら、次に進んでいきます。これが生きがいとなっていきます。

⑤支援する側が幸せでないと、本人は幸せではない。

支援する側としてできることを一緒に楽しんだり、悩んだり、泣いたりすることが重要です。その中で支援する側にも幸せとなることが本当の意味での社会貢献となります。

ご本人やご家族は若年性認知症と診断された際、大きなショックを受けられると思います。支援する側はあくまでも支援者であり、答えを出すことはできません。答えはご本人とご家族の中にあり自己決定をすることが重要です。支援とはご本人やご家族の人生の一部に過ぎません。くしくも若年性認知症を発症してしまったことは大変つらいことです。しかしながら現状を受け入れ、今まで登ってきた人生の山を下山することが求められるのではないかと思います。下山と聞くとあまりいい印象がないかも知れませんが、登ったら必ず下りないといけません。登りでは一生懸命で生活されていたため、周りをゆっくり眺めながらの余裕はなかったかと思います。下りでは景色を見つつ、自分自身の人生をゆっくりと振り返りながら下っていくことになります。そこに我々がほんの一部でも一緒に歩んでいけたらと常に考えております。

超高齢社会へ向けた在宅ケアとコミュニティ作りの取り組み

新ヘルスケア産業フォーラム

新ヘルスケア産業フォーラムは平成24年に中部地域において新ヘルスケア産業を新しい成長産業のひとつとして創出・育成していくことを目的に設立させました。現在は、国立長寿医療研究センター、名古屋大学、藤田保健衛生大学など産・官・学様々な分野から114社（2016年11月現在）の会員の皆様に参加頂いています。主な活動は、それぞれの分野に分かれた部会・研究会において新サービス・新商品の創出に向け取り組みをしています。年に2回の大会交流会では多業種が交流する場を設けています。

1947～1949年生まれの団塊世代が2012年から65歳以上の高齢者に入り始めました。首都圏や関西圏、中部圏で一気にその数が増加し、高齢化率を押し上げています。さらに2025年にはこれらの世代が後期高齢者になることから、いわゆる「2025年問題」が懸念されています。

医療介護の主役は、急性期、亜急性期から在宅ケア、在宅支援、終末期介護にシフトしていくことは間違いありません。しかし高齢者の増加に対し、高齢者施設の中～低所得の方向けの施設の整備が遅れているのが現状です。新ヘルスケア産業フォーラムのなかで、「これからの高齢者住宅とコミュニティビジネスを考える部会」では、「街全体でご高齢の方を見守る仕組み作り」が急務だと考え、産・官・学・医が共同し、高齢者向け住宅とその周辺地域や事業者とのコミュニティ創出を目指しています。

こうした取り組みの中で、高齢者向け住宅と一般外来受診可能な診療所の複合施設「まごころの杜」を名古屋市熱田区にオープンさせました。この住宅のハード面は当フォーラムの会員企業が医療介護向けに研究開発された建材を使用しており、ソフト面では、医師・看護師・介護士・栄養士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士といった多職種が連携しています。また、名古屋大学大学院経済学研究科で医療介護の社会的な仕組みを研究しつつ、専門職を教育する、教育専門ナースを配置していることも新たな連携として行っています。まごころの杜は在宅ケアの大学病院としての機能を担えるよう、教育・研究の拠点としての役割を担うことを目指しています。



写真提供：新ヘルスケア産業フォーラム

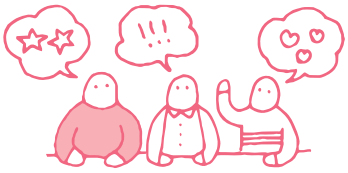
こうした拠点整備とともに、当フォーラム会員の藤田保健衛生大学の在宅医療専門クリニックと連携し、地域に暮らすご高齢の方が集える定期的な健康サロンの場の提供を実践しています。名古屋市熱田区の「まごころの杜」周辺・名古屋市北区の独立行政法人都市再生機構（UR都市機構）尾上団地・名古屋市緑区の鳴子学区にて毎月1回、個人の健康データチェックと健康相談をしています。

このような取り組みで大切なのは住人同士の声の掛け合いです。「今日〇〇さんが来とらんがね。呼んでみようか。」「今日は△△さん連れてきたよ。」地域コミュニティにおける声の掛け合いはとても大切です。隣人に声をかけて、来たくなる。そんな地域コミュニティを各地域に広げて、自助と公助の和が広がる仕組みを作っていきたいと考えています。



研修会での声

＜ ワークショップという方法に関して ＞



- ここで答えを出す（解決策を作る）のは難しくても今後の考えの参考になる。
- できないのではなく、できる方法、発想の転換を皆で共有するのは本当に楽しかった。
- 地域・職種を超え話し合える機会は良いですね。
- 頭を使った、というよりも普段の散らかって整頓できていない頭の中が整理できた感じ。
- このような場を持つことでアイデアが広がる。
- 感覚的に意見を出す難しさと、意見を出すことへのポジティブな促しの重要性を実感。
- とてもユニークなアイデアを持っている人が多くいることの気づき。
- このワークショップを50～60歳の多くの人が体験すると認知症の理解につながると思う。
- 人とつながり、自分達の力で解決していく気持ちを持つ必要性を感じた。
- 素直に他人の考え方や価値観を認めて、受け入れる事が大切と感じた。
- 様々な立場の人が協力し合えば、明るい未来を創っていけると確信した。だからこそ、まずは自分自身が行動しようと決意することができた。
- できない、やれない、無理といってしまうと何もはじまらない。まずはアイデアを出すことがとても重要だと思った。

○ワークショップで出されたアイデアを実現していくためには…。

- 思いのある人が何かをしようとすると必ず障害や横やりがある。アイデアは市民から、実現の段階で行政の支援があると実現性が高まる。
- 思いのある人が、フェードアウトしないかも不安がある。
- 地域住民から出たアイデアをどう行政が実現していくかが重要。
- 参加者の背景が違うので方向性の共有から進んで、実行に移すには踏み込んだ議論も必要だと感じた。
- あとはそれを具体化するためにはどう連携をしたらよいか、学びたいと思った。
- 今日ここにいない人達の声をいかに聞くかや、理解してもらうかが重要だと思った。でも、それはどのように実現できるのでしょう…。

ワークショップは、アイデアの創発・共有、自分の中での気づき・意欲を高めるために、有効な手法で、体験してその重要性を実感したという声が多くありました。そのアイデアを実現に移すには、多くの過程が必要となります。地域のつながりは薄れつつあり、“認知症とともに幸せに生きる地域づくり、認知症を持つ人も地域も幸せを感じる地域”のモデルも無いのが現実です。こうした時に、市民からのアイデア・意欲の萌芽を育てて実現していく支援が求められていると感じています。

＜ 異なる背景の人との対話 ＞

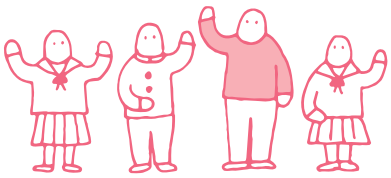
- 多職種の人と話すことで、自分にはない視点を感じることができたため、非常に有意義だった。
- 多職種の集まりではイメージを共有するため、感性が大切と思う。
- サービスを受けるだけではなく、そこから事業を生み出して雇用につなげていく発想が必要と思った。
- 多業種の協業はチャレンジングな課題だと思う。
- ビジネスの考え、医療福祉からの視点を複合していく思考が必要。

金融業・小売業等に対してのサポーター講習は盛んに行われるようになってきました。認知症は社会生活が困難になってくる疾患ですので、社会生活の支援が重要です。したがって、お金の引き出し、買い物等の日常的な社会生活場面で認知症の理解が進むことは、認知症を持つ人の社会生活に大きな力となっていきます。

同時に、認知症を持つ人にとって必要となるサービス・支援を考えることは、新たな技術・サービスの創造につながる可能

性があります。福祉の視点と企業側の視点は異なりますので、合意の形成はチャレンジングですが、認知症の人のため、という視点にとどまらず、社会全体が良い方向に向かうという大きな視点から、支援のあり方を考えていくことが重要と考えています。

< 多世代参加のワークショップ >



- 自分では思いつかないような意見がとびかい、「こんなふうに思っているんだ。じゃあ、やってみよう」と行動に移そうと思うことができた。
- 三世代の中で楽しく過ごすことができた。もう少し時間がほしかった。
- 学生さんも参加していろいろな意見を聞く事ができ、とても参考になった。
- 世代の違う人と話し合う事が少ないので新鮮でした。
- 中高学生が自分で参加していることがすばらしいと思った。
- 中高学生とふれあい話ができたことが良かった。中高生の優しい気持ちに触れられた。
- 若い人と意見交換できうれしかった。

●●●

- 私よりも何十年早く生まれた方の経験談がすごく勉強になった。私も、後に生まれてきた方達へそんな話がしたい。
- 世代がちがうと考え方が違うんだ、と思った。
- 「人との繋がり」というキーワードに注目した。僕らの中学校でも、「繋」というテーマで活動を行っている。これからも、そのテーマに基づいて、様々な活動を、様々な人と行い、「繋がり」について考えていきたい。

●●●

- 若い人が楽しむような地域をあげての活動が設定されると和、輪、環、話が生まれる。
- まちづくりと一言でいっても偏った年齢層だけで話し合っても意味がなく、様々な年代が集まることで、よりよい考えが生まれるのだなと実感。
- 年に関係なく集える場所があるまちがいい。
- 年も職業も様々な人たちから自分とは違った視点での意見が聞けて勉強になった。
- 全世代がつながりを大切にしていることを感じた。地域に合ったつながりを育むゆるやかなルールづくりの必要性を実感。
- 多世代が混ざり合うのは大切で、アイデアや楽しみも増すと思うが、なかなか難しい。同世代で集まることが多いので、多世代で集まるには工夫・場の設定が重要。

多世代交流で意見を交換しあうことは大切なことです。高齢者・認知症の増加は次世代の負担増という文脈で語られることが多いのですが、若い世代との対話により、高齢者世代、若い世代ともに良い方向を目指す可能性を考えることが大切と考えています。

< 行政等への期待 >

- 居場所でモデル事業をしてほしい。
- 意識が高い人を地域に広げていくことができると、認知症とともに幸せを紡ぐまちづくりにつながると思う。
- 地域づくりという難しい課題に取組んでいると感じた。しかし、いつかは解決の糸口など見出さねばならない分野であることは確かで、継続検討していくことが必要と感じた。
- 今までの福祉は何かが起きれば対策をしてきたが、新たなひずみが生まれてきた。大きな発想の転換が必要ではないか。

- 地域で活動をしているが、行政の縦割のルールが前に進みにくくしていることが多い。地域の人間が声をあげている事に、耳を、目を、心を凝らしてくれる仕組みがほしい。

地域づくりは、トップダウンの方向性と、市民からのボトムアップの方向性が調和して良い支援につながっていくと考えられます。ワークショップを繰り返すのみではなく、出されたアイデアを前進させていくことで、まちづくりの参加意欲が高まっていくと思われます。

< 地域の居場所作りから始める ～ 発想の転換を >

○変えるのではなく今あることを見直してマッチングを

- 今ある何かを変えるということは、いろいろな障害を生むこととなる。いろいろな考えを衝突させるのではなく、いろいろな考えの中から共通点を見い出し、マッチングさせることが大切なのではと思う。
- 何かしたいと思ってもどう始めれば良いのか分からない人、自分のできることを役立てたいと思っていてもどこに行けば良いのか分からない人、地域には多くの人の資源が余っていると思う。人と人とのマッチング、出会いの場が必要。

資金をかけて新しいものを作っていくのではなく、今、いる人、社会資源を組み合わせていくことで、新しい価値が生み出される可能性があります。大切なことは、無いことを探すのではなく、あるものの価値を再評価していき、最大限に活用していく姿勢と思われます。

○場所が無いのであれば…。

- 市内の資本を使いこなす。自分が大学生なので大学がもっと地域に出ていってつながるといい…。
- すいている喫茶店　・病院の待合室　・ヨガスタジオ　・スポーツ施設
- お寺 / 神社　・銀行のロビー　・ショッピングセンター　・コンビニ　・ドラッグストア～行きやすいついでに…

もともと、多様な人が用があって利用している場所なので、仕掛けがあれば、自然と多世代交流も生まれます。アイデアで全ての場所がつながり、地域資源になる可能性があります。

○高齢者・認知症の人の生きがいを探すという発想から、“何が求められているのか、求められていることをする”という発想へ

- 料理～おいしい食事に多くの人があつまってくる。認知症の人も一緒に料理を作ることができる。得意料理を教え合う会で教えたり教えられたり。
- DIY（do it yourself：自分で作ること）～DIYは、“できることは自分でしよう”という発想。男性にも活躍の場ができる。できることを持ち寄って教え合う。
- 縫い物～学校で使うぞうきん作り等縫い物は、子育て世代の母親より高齢者が得意。学校の空き教室で縫い物をする？
- 認知症の人も参加をして交流することは、生きた教育になる。
- 学習会～学校帰りの子どもの宿題を見る。認知症の人も手芸等得意なことなら参加できる。
- 日本語を教える～外国人の子どもに日本語を教える。日常会話なら、認知症の人も教えられる。
- 祭りの前の地域清掃～地域の祭りへの意識も高まる。
- その他、認知症の人を含む高齢者が活躍できることは地域にはたくさんある。
- 受け身で参加をするのではなく、主体的に活動をする。
- 施設等で他世代が来てくれるのを待つのではなく、積極的に出かけていって、交流をする。
- イベントから始めて、継続的な試みにつなげていく。
- 顔の見える関係ができたら、ささえあいマップを作っていく。



- 単に支えられる人のマップではなく、できることマップ、役割マップ、健康作りマップと、多様なマップを作っていく。その過程で、地域には素晴らしい人たちがいることに気づいていく。

“高齢者に生きがいを与える”という表現もありますが、生きがいは、人から与えられるものではなく、自分で主体的に掴んでいくものです。他者から必要とされていること、求められていることで自分が楽しんでできる範囲のことをしていく、ということは喜びにつながると思われます。実社会で求められる活動に参加していくことで、より深い社会交流が生まれていく可能性があります。

○高齢者は見守られる存在？



- 高齢者の働く姿は地域を元気にする。
- 好きなことを一緒にすることが最も大切。
- あいさつを心がけていきたい。
- 近所・地域の人と話せるよう、まずあいさつから積極的に行おうと思った。
- 人が外に出て行くと防犯につながる。

認知症を含む高齢者が地域貢献をする姿勢、好きなことを楽しんでいる姿は他世代にも良い影響を与える可能性があります。殊更に見守りというのではなくても、普段の生活の中で挨拶をし、話をすることが見守りになり、外に出て行き、町に集まっていくと、町全体の安全にもつながっていく可能性もあります。あいさつという日常の小さなことで、今すぐにできることから始めることが、少しずつ力になっていくと思われます。

< 居場所作りが参加のまちづくりにつながる >

- 参加の強制ではなく、多様な場が地域にあって、そこに行けば、誰かに会える。
- 集まりやすい、集まりたくなる場所を作る。
- 多様なつながりで根本的生き方の育みへ。
- 人と人の関わりが温かい地域になる。
- 地域の交流、コミュニケーションのあるまちづくり。楽しい町で、人づくりにつながる。
- “プライバシー”が強く言われている時代だからこそ、人と人とのつながりも必要と思っている人が多いということか印象に残った。
- 人が変わればまちも変わる。
- 地域を変えるのは法ではなく人で、人を動かすのは人。
- 人づきあいが少ないと言われているが、そうでもないのかなと感じた。
- きまりや物事にこだわらない発想。
- 地域のコミュニティはできることから始めるゆるやかなつながり。
- ルールは大事だけど、緩やかなつながりにはルールがないのも大事。

居場所という形の決まらない包容力のある場での多様な参加者による緩やかつながりから、具体的な活動が生まれる可能性もあると思います。多様な活動の母体となるべく、居場所自体は緩やかな場であることも大切と思われます。

＜ 地域で認知症を支えるということ ＞

- 認知症を特別扱いしない。
- 「できることはとらない、できないことは支える」
- 世代を超えてふれあえる場所があるといいなと思う。
- 何かきっかけがあると認知症の方でも生きがい、楽しみができ、表情もよくなり笑顔になれる。
- 記憶がない生活は不安で、つらく、何もしたくない気持ちがおしよせてくるとしても、人とのつながり関わりで気持ちは変わってくる。人も年齢の枠を超えて集うことが大切。
- 認知症を家族に持つ方がもっと地域にオープンになるようなご家族への声掛けを行っていきたい。

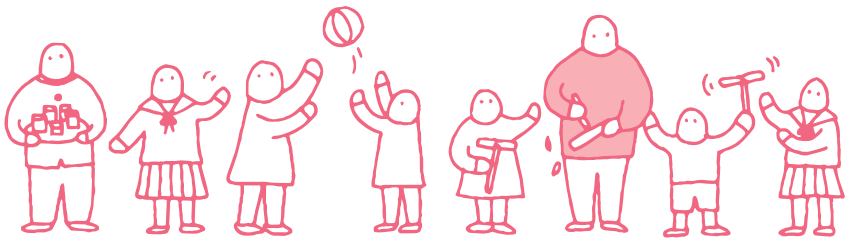
○もし、自分が認知症になったら

- 家族以外の人との方が、しっかり話せそうなので、家以外の居場所がほしい。
- おかしな行動をしたら優しく教えてほしい。
- 優しく教えてくれる人が多くいてほしい。
- 自分でできることはしたい。
- 出かける場所と話しができる友人がほしい。

認知症を地域で支えるというのは、特別なことではなく、緩やかな日常生活をともに送ることで十分な面もあります。認知症を特別扱いして、地域で支えるというのではなく、認知症を持つ人も、地域に参加をして“共に”暮らしていく、という発想を共有していくことが大切と思います。これからは、特に早期の認知症は、地域で暮らしていくことが求められます。

その一方、早期受診の推奨で、初期の認知症の診断を受けた人が地域に増えていきます。早期のうちは、デイサービス等の福祉サービスの利用は少なく、地域の受け皿も無い状態では、無為に家で過ごすことも多くなることが予想されます。特に、早期の場合には支えるという発想ではなく、自由に、地域に参加するための少しの手助け、認知症を持つ人も他の参加者も共に楽しみ満足して過ごすための少しの配慮、場のコーディネート、ということが求められると思われます。

地域社会はもとより、多様な人たちで成り立っているものですから、認知症も多様性の一つとして受け入れる寛容な場作り、そこを拠点として、多様なつながりや活動が生まれ、認知症の人も、支援を受けて参加をしていく、そうした共生の地域づくりのあり方を、それぞれの地域で考えていくことが求められていると考えています。



認知症当事者の声を聴くということ

国立長寿医療研究センター／牧　陽子

認知症当事者の方から、当事者の声を、“当事者の立場にたって”聴いてほしいという声がありました。家族の声ではなく、直接、当事者の声を聴いてほしいということです。普通に、社会の中で、親として、社会人として、自己責任で自由に生きていきたいと望む当事者の方は多くいらっしゃいます。“自分の生き方”は、それぞれ、ご本人が考えることで、どのようなサポートが、どのような時に必要であるのかは、ご本人が決めることです。私たちは、当事者の方の自己決定・自由を尊重しているか、もう一度、考えたいと思います。

私たちに必要なことは、“当事者の声を聴く”力ではないでしょうか。丹野さん（前出P30）が、当事者の方には“困っていること”を聞くのではなく、“工夫をしていること”を聞くと仰っていました。“困っていることは？”と聞いて回答が無いと、“困っていることが分からないので病識が低下している”と決めつけてしまってはいないでしょうか？丹野さんはご本人を信頼して、本当に困っていることは何とかしようとして工夫をしているということで、“工夫をしていることは？”と聞くということです。安易に症状名をつける前に、ご本人の生きる意欲を信頼することが大切なのではないでしょうか。

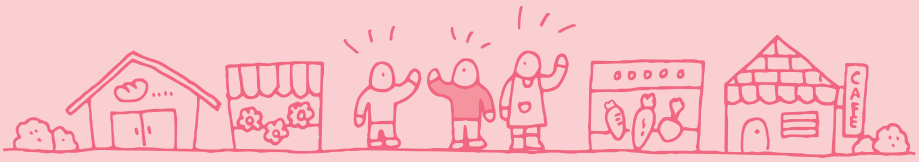
認知症の人の言うことは否定してはいけないというのは、本当でしょうか。間違えてしまったことの事実は指摘してほしいという認知症当事者の方は多くいらっしゃいます。客観的事実は指摘して、それに対しての感情的な反応は不要です。間違えた理由を聞く必要もなく、客観的な事実のみ伝えることが大切と思います。“認知症の接し方”に習熟する前に、ご本人と普通に対話をする姿勢を持つことが大切なのではないでしょうか。個人個人、困難と感じることは違います。“認知症の症状”を思い出して対応法を考える前に、直接ご本人に聞くことが大切と思います。必要なサポートはご本人が考えることです。“接し方”を優先して対話が損なわれるという、本末転倒のことをしていないでしょうか。対話が無いところに、信頼関係は生まれません。

自立ということも再考したいと思います。サポートを受けることは認知症と共に生きていく上では必要なことですが、サポートを受けることで、自立が損なわれるのでしょうか。自己決定に基づいて、自分のしたいこと、すべきことをするため、目的を達成するために、必要なサポートを受けるのです。大切なのは、何が何でも自立を目指すことではなく、目的を持って豊かに生きていくことで、そのために必要なサポートを受けることも、大切なことと思います。

丹野さん、山田さん（前出P31）ともに、認知症の診断を受けて、認知症当事者としてしかできない社会の役割を見つけて活動をされています。早期診断が推奨される中、初期の認知症当事者の地域での居場所、役割が不足していることが指摘されています。それを認知症当事者抜きで作るのではなく、認知症当事者の方との対話と協働で共に作り上げていくことが大切と思います。できあがった場ではなく、場を作っていくプロセスが、認知症とともに幸せに生きる社会のあり方そのものと思います。

認知症当事者の方も、どんどん社会参加をして、対話の機会が増えることが、認知症のあるなしにかかわらず、幸せに過ごせる社会につながっていくことと思われます。





認知症とともに幸せに生きる

― 認知症の人も、支援する人も幸せになる社会のあり方を いっしょに考えませんか？

2017年3月31日発行

編集・発行　国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
認知症支援ボランティア養成事業（愛知県委託事業）

©禁無断転載　本書の著作権は国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターに属する

編集：(有)編集企画室 群 ／ デザイン・イラスト：design anone ／ 印刷：安藤印刷株式会社