

令和3年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）

認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究事業 報告書 別冊資料

目次

<資料1> 社会参加・就労的活動 介護事業所で推進するための手引き	2
<資料2> 語りあいご協力のお願い	6
<資料3> おでかけカード	8
<資料4> やりとり手帳（抜粋）	12
<資料5> 語り合いの記録シート	17
(1) リカバリーカレッジ（宮城県仙台市）	17
(2) 本人・若年認知症のつどい「翼」（宮城県仙台市）	28
(3) 本人ミーティング「うきうき会」（長野県駒ヶ根市）	35
(4) borderless hikerz（愛知県名古屋市）	44
(5) 認知症カフェ「はっぴーこはま」（福岡県大牟田市）	56
(6) DAYS BLG!（東京都町田市）	71
(7) DAYS BLG! はちおうじ（東京都八王子市）	86
(8) あめちゃんずの語り合いの場（福岡県北九州市）	97
<資料6> 認知症のある方の地域における参加・交流に関する家族アンケート （スクリーニング調査画面・ご協力のお願い）	110
<資料7> 認知症のある方の地域における参加・交流に関する家族アンケート （本調査画面）	119
<資料8> 通いの場に関するアンケート調査（駒ヶ根市からの依頼状）	174
<資料9> 「通いの場」の担い手代表者へのアンケート調査票	175
<資料10> 認知機能の低下に伴う心身状況等を理解し前向きに考え行動するための 共創型学習プログラム 活用の手引き	184

2022年3月

一般社団法人 人とまちづくり研究所

社会参加・就労的活動 介護事業所で推進するための手引き

この手引きは、社会参加・就労的活動を実施している全国の介護事業所を対象に実施した調査結果をもとに、社会参加・就労的活動を進めると、事業所の中にどのような変化が起こるのか、そして、どのような点に注意する必要があるのかをまとめたものです。取り組みをスタートしたばかりの事業所の今後の道しるべとして、あるいは、取り組みをさらに深化させていきたいという事業所の方の振り返りなどとして、ご活用いただければ幸いです。

令和3年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）
「認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究事業」
発行：一般社団法人 人とまちづくり研究所（令和4年3月）
制作：100BLG 株式会社

■ 社会参加・就労的活動をどのように進めていくのか

次のページに掲載したのが、介護事業所が社会参加・就労的活動を進める際に、期待される変化の流れを示したものです。変化は、大きく分けて、3つの領域で起こります。介護事業所で働くスタッフの意識やチームワークの領域、介護事業所を利用する当事者（ここではメンバーと呼びます）、そして、スタッフとメンバーの関係性という領域です。

変化は、必ずしもこの図で示された順番で起こるとは限りませんが、3つの領域を行ったり来たりすることもあります。メンバーの自発性に基づいた社会参加・就労的活動が行われ成果をあげている事業所では、必ずこの3つの領域に変化が現れ、お互いにより影響を与えて、そこにより「場」ができていくことが明らかになってきています。

ポイント① まずは、スタッフの目線合わせ

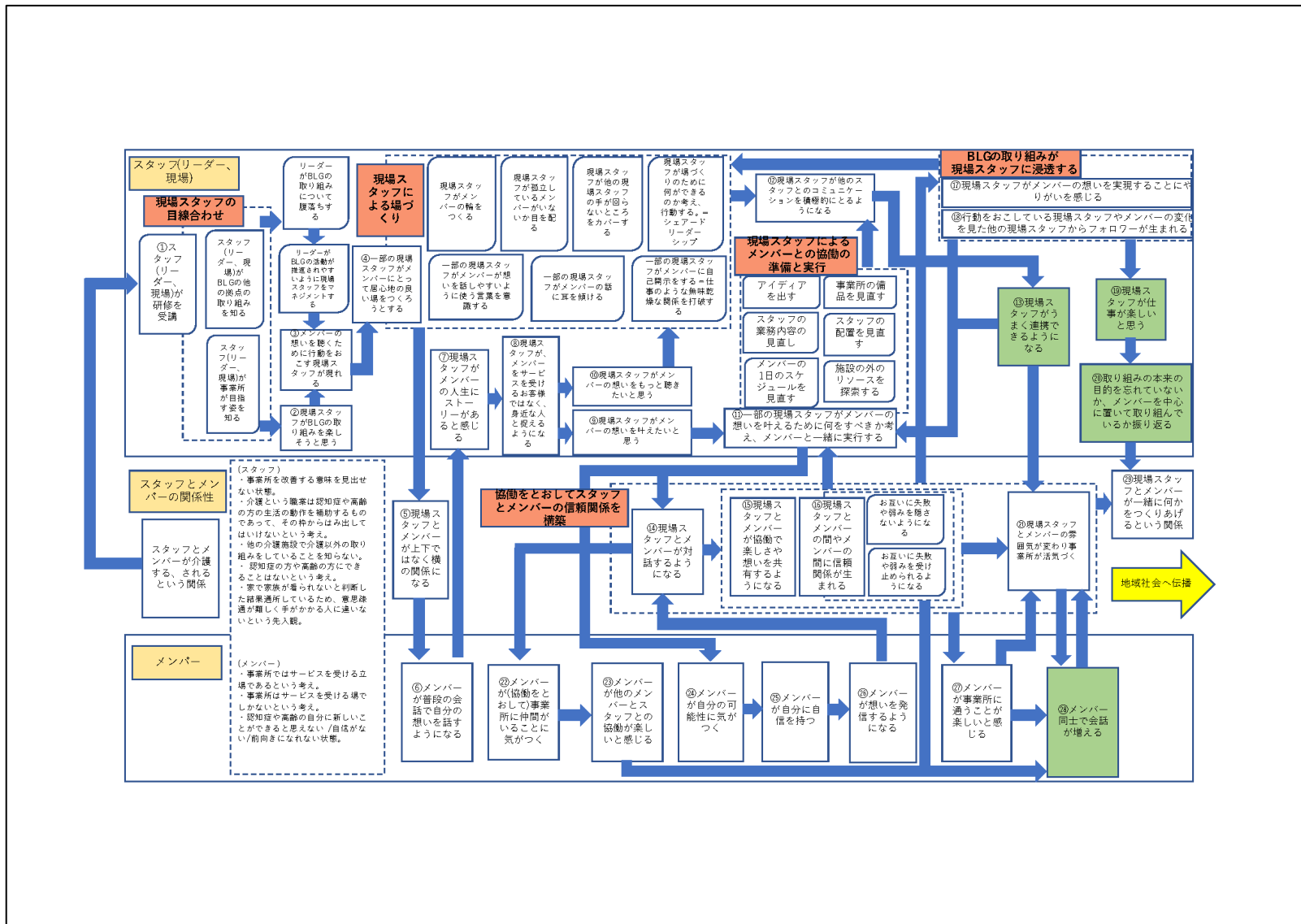
介護事業所が社会参加・就労的活動を進めていく上で、最初に始めるのは、介護スタッフの目線合わせです。「お世話をする／される」という従来の価値観に基づきながら、社会参加・就労的活動を進めることはできません。3時になるとお茶を入れる仕事は、スタッフがやるべきことなのか、それとも、メンバーの中でできる人がやることなのか、大事にする価値によって、その答えは変わってきます。本当の意味での自立支援とは何なのか、何のために社会参加が必要なのか、実現する風景をスタッフの間で共有する必要があります。

ポイント② メンバーの意識の変化も必要

よい場を作り上げていくために、最も大切で、最も難しいのがメンバーの意識の変化です。「何かやりたいことはありますか？」と投げかけても、特になんかという返事しか返ってこないというのは、よく目にする光景です。原因は様々です。質問を投げかけたそのスタッフとの信頼関係が築けていないのかもしれませんが、例え、やりたいことを表明したとして、それを実現しようという雰囲気があれば、やりたいことを口にするのではないかもしれません。あるいは、メンバー自身が、自分は、こんなことができるのだという気持ちを持つことができず、暮らしや生活を自分自身で切り開いていくということを諦めてしまっている場合もあるでしょう。スタッフは、日常で口にする小さな願いをキャッチし、それを一緒に実現しようという姿勢を持ち続けることで、しだいに、メンバー自身の意識にも変化が生まれます。

ポイント③ メンバーの変化がスタッフの変化に

メンバーの意識や行動に変化が現れると、スタッフの側の意識や行動にも変化が生まれます。メンバーとともに何かを実現するという経験を通じて、個々の職業観や意識に変化が生まれ、これまでと異なるやりがいを感じることに繋がります。これまで「お世話をする／される」という価値観の中で、うまくコミュニケーションや連携がとれなかったスタッフが、メンバーの自立支援という目的に向かうことで、チームワークにも変化が生まれます。



■ 社会参加・就労的活動を進める上での注意事項

その① “活動”を強いる形に

社会参加・就労的活動を試みる事業所の多くが、先進事例を参考に、地域の清掃活動や地元企業から受注した内職作業など、わかりやすい“活動”を始めようと試みます。しかし、事業所を利用するメンバーにとって、それが本当に望んでいることなのか、自立支援につながるものであるのかを慎重に考える必要があります。メンバーの自発性に基づかない“活動”は、例え短い期間実施できたとしても長続きしません。「なぜ、これを私たちがするのか」「この事業所は、私たちにどのようなことを期待しているのか」メンバーの間にこうした疑念が生まれ、メンバーとスタッフの関係もよいものになりません。信頼関係と何かをしてみたい、やりたいという気持ちを実現しようと雰囲気を持った場という基礎（1階部分）があって、その上に社会参加・就労的活動（2階部分）がありません。

その② 生まれやすいスタッフの反発・離反

スタッフの目線合わせが十分できていない段階で、社会参加・就労的活動を拙速に進めようとする、スタッフ側に反発する気持ちが生まれることが少なくありません。長年仕事をしてきたスタッフには、仕事に対する自負もあり、新しい考え方やゴール設定を、簡単に受け入れることはできません。これまでの仕事のやり方を否定されたと感じるスタッフもいると思います。こうした状況が進行していくと、スタッフの反発や離反につながる可能性があります。

スタッフの感じている疑問と向き合い対話を進めていくとともに、社会参加・就労的活動をメンバーとともに実現できている場を訪れ、雰囲気や動きを実際に体感することや、それらが利用者の自立支援につながっていることなどを丁寧に共有していく必要があります。

その③ メンバーの「やりたい」が見つからない

スタッフの目線合わせができた段階で、もっとも大きな壁となるのが、メンバーのやりたいことを見つけることができないという課題です。この課題には、メンバー自身の意識、スタッフ側のあり方という2つの領域が関係してきます。メンバー側が、例えば、認知症と診断されて、もう自分にはできないことはない、自分を理解してくれる人はいないと思っている状態であれば、そうした気持ちを受け止め、他のメンバーとともに、小さなことでよいので、何かを一緒にやるという体験をしていくことが足がかりになるかもしれません。あるいは、スタッフ側が、人と人としての関係性を築くことができなければ、スタッフの側が自分のことを話していく、悩みや困っていることをメンバーへ相談するといった自己開示をしていくことで、次のステップが見えてくることもあります。方法は、場合によって異なりますが、メンバーの「やりたい」がないのではなく、ただ、見つけることができていないのだと認識することが大切です。

<資料2> 語りあいご協力のお願い

認知症のある方等の外出・交流や参加の促進に向けた、 ポイントの収集・整理のための語り合いご協力のお願い

認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指してさまざまな施策が推進されています。しかし、認知機能の低下や認知症の診断を経験すると、当事者やご家族が人とのつながりや社会参加を諦めてしまうことも少なくありません。本調査は、厚生労働省補助事業（令和3年度老人保健健康増進等事業）「認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究」の一環として、認知症のある方ご本人に外出・交流や参加に関する実態と希望、維持・継続・再開の支えとなっているものをお聞かせいただくことを目的としています。

本調査は2021年11月～2022年1月にかけて全国7～8箇所で行い、2022年2月ごろオンラインで語り合いの展開や、そこで語られたことの共有・ディスカッションの場を設けたいと考えております。併せてご参加いただけますと幸いです。

協力いただきたい内容

認知症とともに生きるご本人が集う場で、

- 認知機能が低下してからの外出・交流、参加の実態やその変化、維持・継続・再開のきっかけ等の語り合いの運営・実施
- 語り合いがおきやすい場にするための設計・準備（全体の流れのご検討、空間的工夫等）
- 語り合いの内容及びその振り返りの記録（別紙・記入シート）
- 語り合いの様子の録音（できれば録画）と写真の撮影

語り合いのテーマ

国内外問わず、認知機能の低下や認知症の診断を経験すると、外出・交流、参加の機会は減少しがちであることが知られています。ここでは、特に初期の段階に焦点をあて、どのような環境があれば本人が望むつながりや社会参加を維持・継続、再開できるのか、新たなチャレンジを諦めなくてよくなるのかのヒントを得たいと考えています。

そこで、語り合いの場は、認知機能が低下してから外出・交流や参加に関して、何らかの変化が生じたのか、どのように維持・継続あるいは再開できたのか、さらに新たに始めることができたのか、そのきっかけや支えとなっている環境（人／モノ・空間／社会等）は何かという問いを念頭に、自由に展開頂きたいと考えています。以下の<質問例>を参考に、語り合いの流れをご検討ください。

<質問例>

（ご参加のお一人おひとりのそれぞれの問いに対する具体的な回答を得ることが目的ではありません）

- 認知症になる前から継続していること
 - 継続してやっていること*はありますか？
*やっていること：会っている人、行っている場所、日常のアクティビティ、イベント、趣味・習い事など
- 認知症かもしれないと思って（あるいは診断を受けて）から変化があったこと
 - 一度諦めたけれど、再開したことはありますか？ その理由は何ですか？
 - 行きたいけど行けてない、やめたことはありますか？ その理由は何ですか？

- 新たに始めたことはありますか？ その理由は何ですか？
- 今現在やりたいこと
 - やりたいことは何ですか？
 - それは実現できそうですか？それは何故ですか？
- ここは、あなたにとってどんな場所？
 - この場に来た経緯は何ですか？
 - 来ている理由は何ですか？

実施方法とサポートツール（任意）

実施方法は、場の運営を担うみなさんがご本人の状況にあわせて設計いただき、その工夫も調査対象としたいと考えています。

- 実施回数：
1回でも複数回にわたっても構いません。（複数回の場合、記録シートは複製してください）
- 実施人数：
2-3人以上／箇所
- 記録シート：
語り合いの内容は、記入シート[3. 語りの記録] に記録してください。
- サポートツール：
人間関係マップとおでかけカードはこちらからご提供できます。ツールを使用しなくても、その他自由にツールを改変したり、新たに作っていただいても構いません。語りの場を開催する前に、参加者に準備・記入してもらうことも検討ください。

わたしの行きつけ（周辺地図）	人間関係マップ	おでかけカード
		
<p>自宅周辺の行きつけの店や散歩などによく行く場所がないか、近隣の場所を思い出しやすくします。</p>	<p>どんな頻度でどんな人とつながっているのかを整理できます。</p>	<p>場所、アクティビティ、イベント、趣味・習い事などのイラストから、外出内容を思い出しやすくします。</p>

提出期限・方法

2021年1月10日（月）までに、語り合いの記録シート及び映像や録音等の関連資料を以下までご送付ください。

（アドレス dp.rouken.2021@gmail.com）

謝礼

些少ですが、3万円を後日ご指定の口座に振り込みます。経費は領収証を取得のうえご請求ください。

日用品の買い物や、外食・手続きなど



買い物：スーパー、レストラン、八百屋、コンビニ
手続き：銀行手続き、年金手続き など

スポーツ・趣味・習い事・習慣



スポーツ：ジョギング、水泳 など
趣味・習い事：盆栽、絵画、写真 など
習慣：参拝、教会訪問 など

仲間との交流・イベント(行事)参加



仲間との趣味・スポーツ・ラジオ体操
本人ミーティング・ピアサポート参加
友人宅への訪問 など

家族・親戚との交流



近所に住む家族との交流、
親戚の集まり・訪問、
お墓参り など

ボランティア・お見舞い・地域活動



ボランティア：学童擁護 など
地域活動：町会活動、自治会活動 など

仕事



移動手段



運転：自転車、バイク、車
公共交通機関：電車、バス
その他：徒歩、飛行機

頻繁にはやらないこと・新しい挑戦

?

知る楽しさをもっと。

やりとり手帳

写真

氏名

呼ばれた名前

ふりがな

1-1 わたしのこと

年齢 _____ 歳 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
〒

住所 _____

電話番号 _____

● 下記のことを教えてください。※○をつけてください

1 どんなスタッフと話したいですか？

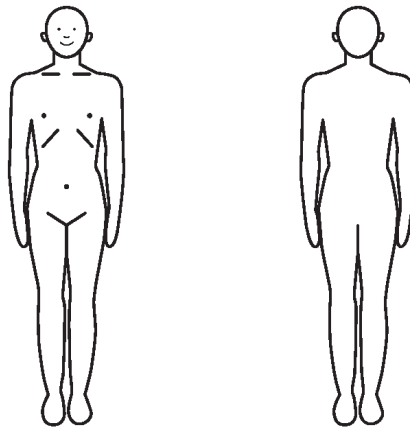
男性 女性

医療の知識 介護の知識 法律の知識
があるスタッフ があるスタッフ があるスタッフ

2 話をするのは……

苦手 得意 です

3 耳が聞こえにくいなど会話する上で
配慮してほしいことはありますか？



4 その他伝えたいこと（例：朝が弱い、デイサービス利用の時は調子が良いなど）

1-2 1週間の時間割

年 月

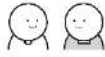
今自分でできること

	朝	昼	夜
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

これからやりたいこと、始めたいことはありますか？

1-3 人間関係マップ

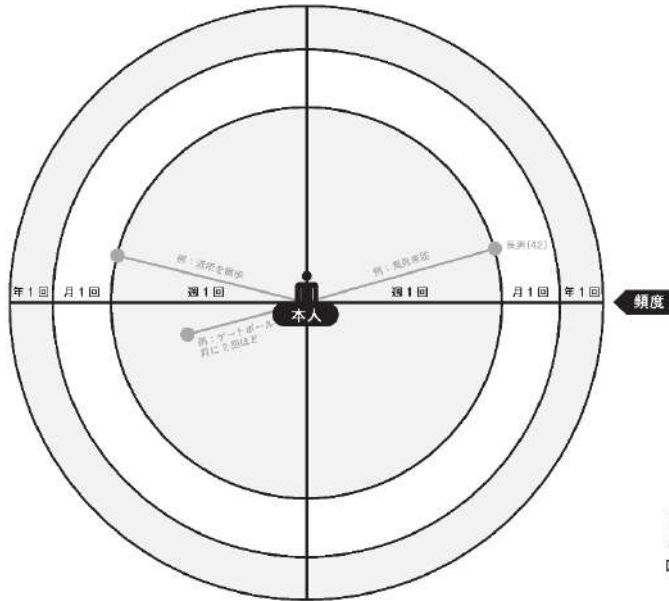
年 月



友達・
行きつけなど



血縁者など



社会活動・
サークル活動など



医療・福祉のケア

1-4 わたしの行きつけ

お気に入りの場所、行きつけの場所を教えてください



自宅の場所はどこあたりですか？

血縁者、頼りれる人はどのあたりにいますか？

1-5 わたしの足あと

わたしの足あと

□	▶	□	▶	□	▶	□	▶	□	▶	□
時代		時代		時代		時代		時代		時代
年		年		年		年		年		年

主なできごと										
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

コメント										
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

歴代の趣味とひとこと

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

伝えたいこと、メッセージなど

<資料5> 語り合いの記録シート

(1) リカバリーカレッジ（宮城県仙台市）

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	リカバリーカレッジ
場・集いの理念や目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 楽しいから、本人たちがやりたいからやっている。 ● はじめは本人ミーティング、ワーキンググループ宮城をつくったりしたうまいかず（国に発信していくというよりも、発信していくことが役割・楽しみではなく、本音で話し合えることが楽しい）、本人たちで話し合っってつくりあげていく場としてはじめた。
場の運営の方針やルール（あれば）	<ul style="list-style-type: none"> ● じぶんたちが勉強してじぶんたちが考え、やっていく機会を増やす（話し合うなかで、結果として条例提案書をつくることなどに結びつくこともあるが、提案のための集いではない） ● やるかやらないか、ではなく、やることを前提に話し合う（お財布を持つ前提で、いくらくらい入れておくのがよいか。1,000円では少ない、5,000円では落としたりショック…等）。 ● 失敗しない・させないように、ではなく、失敗は当たり前、それをどうリカバリーするか話し合う。 ● やりたい人がやりたいことをやれるようにする（なんでもみんなでやろう、ではない）。 ● 話せる方だけが来ているわけではないが、それでも丹野さんが均等に話しかける。
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人がテーマを決めて、勉強会を開く <ul style="list-style-type: none"> ➢ 当初は勉強会で先生から学ぶところから始まったが、テーマを決めて語りあう形になった。 ➢ テーマは丹野さんが中心に決める（自立・権利・認知症等）。本人の意見を聞きたいという依頼を受けて話すこともある（買い物等）。 ➢ 周囲が本人たちのレベルを低く見積もり過ぎではないか（レクリエーション何がやりたい？何に困っているか？等）。
開催頻度	● 1.5か月～2か月に1回4時間（2022年度は2か月に1回）
運営団体・運営者	認知症当事者ネットワークみやぎ（当事者団体）
委託元・事業（あれば）	なし
参加者の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 40代～80代の認知症当事者。当事者ネットワーク宮城の会員20人程度に案内を送り、当日来方 ● 当事者ネットワークみやぎの会員みんなに手紙を送る ● 最初は家族も同伴だったが、ひとりで来る人が増えてくると、恥ずかしくなっていく、1人で行ったら？となってきた。今は必要な方のご家族が送迎のみする場合もあるが、多くは1人で来て、参加している。
所在地の都道府県・市区町村	宮城県仙台市
その人口と高齢化率	約110万人、約25%

2. 今回の語り合いについて

日時	2021年12月26日 11:00-12:30, 13:00-15:00
----	--------------------------------------

場所	以前は仙台市のまちなかで行っていましたが、現在は清山会の事務所＋オンライン	
参加者	認知症のある方（認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える）	9人（うち1人はオンライン参加） 男性5人・女性4人
	認知症のある方のご家族／同伴者	0人
	スタッフ	別室
	それ以外（具体的に記入： ）	別室に見学者
進行	氏名：丹野智文	属性：認知症当事者
記録	氏名：佐藤李里	属性：人とまちづくり研究所

3. 語りの記録

（自己紹介のあと）

丹野：Aさんは出かける？

A：最近一人では出かけない。面倒になった。車を運転しなくなってから

丹野：Bさんは出かけたります？

B：一人で午前二時間、午後二時間くらい散歩したりしている。今日はこっち、今日はこっち

丹野：家の周りっていうけど、二時間だから、すごく広い範囲を歩いている

一同（笑う）

B：無理のない範囲で続けたい

丹野：道に迷うことはないの？

B：ない。歩いてて、感覚でわかる。警察に捕まったりかかってことはない

E：迷ったことはちょっとはあるけど、思い出す。「じいちゃん頭がわるいんだから引っ張ってけ」と孫に伝えて、2時間くらい孫につれられて歩いてる

丹野：Cさんはひとりで歩いてる？

C：歩いてる。この前地下鉄とバスででかけた。SUICAをしばらく使ってなかったから忘れてた。NANACOを券売機に入れて受け入れられなかった。駅員さんに助けてもらった。

丹野：使い続けるってことが大切なんだね

丹野：Dさんはどう？一人ででかけてる？

D：一人ではでかけない。夫と一緒にいる。喧嘩したこともないし

丹野：Eさんは？孫と一緒に散歩したりしてる？

E：孫は小さい、幼稚園だから町内会を散歩したりする。

？：体にはよいよね

E：それは間違いない。こっちの脳は動く、こっちの脳は動かない。認知症になってそんなに苦になってない

丹野：なんで？

E：認知症だって言ったらしょうがないと思われるから

丹野：Fさんは一人でかけてる？迷ったりしてない？

F：ひとりで買い物など行ってる

丹野：Gさんは？

G：乗せていってもらったりする。近くのスーパーで孫の分と一緒に買ってくる。普通の人には30分くらいで歩くけど、色々なところに腰をかけながら1時間30分くらいかけて歩く。電車に乗ると、「次で降りるんだな～」と思うんだけど、ふっと寝てしまって、降りるところの一つ先で気づく。反対側の電車に乗る。地下鉄は無料だし、新しいまちを知れたと思って、迷うことはあっても損したと思わない

丹野：障害者手帳をとると、仙台市は無料なんですよ。失敗しても戻ればいいやって思ったら問題ない

？：Gさんよく来るな～と思うよ

丹野：Hさんはどうですか？一人でかけてますか？

H：仙台駅で地下鉄でどっちに乗ったらいいかわからなくなる。つかないと思ったら、反対側にのっちゃってた。先月は娘のいる東京に一人でいった。焦ると混乱しちゃうので、ゆっくりゆっくりやると大丈夫。

丹野：東京モーターショーに行った人がいる。目的があると一人でも行ける

H：乗り換えアプリが便利。どこのプラットフォームかとかもわかるので助かります

丹野：この前富谷と富沢を間違ってしまうて乗ってしまった。まあ戻ればいけどね

丹野：あとね、でかけるにあたって工夫してるものがあつたと思うけど、Aさんが首にかけてるもの紹介してほしい

A：万が一なにかあつたときに、どこの馬の骨かわからないと困るから。友達で家の周りを散歩して、倒れちゃつて、救急車で運ばなかつたことがあつた。裏には病歴、対処法を書いてる。

丹野：Bさんは出かけるときに工夫してることはありますか？

B：工夫はしてない。

丹野：バスにのる時間を書いてるんだよね

B：場所だけ書いてる。住所も書いて持ち歩いてる

丹野：Bさんそのほかに工夫してることはある？

B：特別ないけど、なるべく4つに分けて、今日はこちつて決めて毎日ぐるぐる周り続ける。なれちゃうと行かなくなるから、必ずそこに行くて決めてる

丹野：Bさんは携帯持つてるの？

B：持つてる。

丹野：Cさんは工夫してることある？

：Google Map使つてる。スマホや時刻表を使つてる

丹野：認知症になる前から使つてたの？

C：そう

丹野：認知症になる前から使つてたから使えてるのかもしれないね。かばんに紐で..

C：これはね、苦い経験があつたの。どこにこれ入れたかわかんなくなつちゃつて、迷惑かけたことがあつた。ここにつけとけば忘れない

丹野：Dさんは工夫してることとかある？手荷物忘れたりしない？

D：全然ない。忘れない

丹野： Eさんは工夫してることある？孫とかと出かけようとするとなんで怒られるの？

E： 娘の後ついてく。おばあちゃんとかも買いたいものがある、それを買ってこようとする、この前買って来たじゃないのって怒られる

丹野： 怒られたらやな気持ちにしかならないよね？

E： でも喧嘩にはならない。余計なものではないから。

F： 買い物とかなにか工夫してることある？

F： 主人が一人で行ってくる。もともと買い物好きじゃないんで
(雑談)

丹野： Gさんはどう？買い物とかお出かけするときに工夫してること

G： 皆さんと同じで、地下鉄で出かけるときにどきっとするので、紐をつけている。それと、BさんやAさんが言ったように、自分の住所・名前・電話番号・連絡先（家族の名前）・血液型などを手書きで作って挟んで持って歩いている。いつ倒れるかわからないから

A： 私の場合、千円札をここに入れてる。

G： ここにあるからって思ってた大丈夫だと思うよね

丹野： 自分で作ってるんでしょ？

A： 全部じゃないけど自分で作ってる。工夫している。奥さんは工夫をしないから薬を捨てようとした。絶対に忘れないような場所とかにおいておく等工夫をすべき

丹野： 工夫も周りが言ってやってるんじゃないで、自分たちでやってるってことなんだよね

丹野： Hさんはなんか工夫していることある？

H： ふれあい証は伸びる紐をつけている。どこに行き倒れになってもいいように、名前・住所・娘の連絡先とか書いている

丹野： 個人情報とか気にならない？

H： お財布に書いて入れている。みんなの見えるところには書かないから気にならない

丹野： Gさん、悪用されること気にする？

G： そんなしょっちゅう倒れるわけじゃないから大丈夫。

丹野： 周りがあまりにも心配しすぎてるんだよね。

？： 夫婦のバランスもある。

丹野： あとはそこに千円札入れてるって行ってたけど、認知症になると財布持っていない人もいるんだよね

A： 医者に行くときもあるから。住所とかも全部書いた紙を持ったりしている。注意しなきゃいけない

B： 財布持ってるけど、なんにも入ってない。たまには500円とか1000円入れてる

A： 横から差し出がましいけど、大丈夫だと思ってたら大丈夫

B： 働いててお小遣いをもらってた人達は、金払いがいい。（昔と同様）奥様にあずけてる

丹野： それは自分で決めてのことでしょう？

B： うん

丹野： Cさんは財布持ってる？青春18きっぷ持ってどこかに行ったりしてる？

C： してない。コロナの関係でできなくなってる。落ち着いたら、友達と行く予定

丹野： 家族はいいって言ってるんだ？

C: この前家族で運転をしてたらかすり傷を起こした。「人のせいにするなよ」と言われた。今は何番線に何時につく、って(電車のアナウンスで)教えてくれるから、自分でたどり着く自信ある

D: 夫が持つてる。あれほしいっていったら買ってくれる

丹野: Eさんも財布持つようになったでしょ?

E: 今5000円くらい入ってる。ばあちゃんがいつもついてくる。認知症になって最初は物忘れがひどかった。財布をしょっちゅう確認される。全然お金がなくてでかけていったら困るから。

丹野: 一人ででかけたいと思わない?

E: 財布をもたせてくれないんだから。気分的には楽。お金のことはお母ちゃんがやってくれる。

丹野: Fさんはどう?

F: 最近は全部渡しました。主人が行けないときは「これとこれを買ってきて。これだけやるから」と言われて買ってくる。

丹野: Gさんは財布持つてるけどね

G: ちょうだいて言う人にはあげてる。年金もらっても買うものがない。痛いところがあるから、病院に行って元気をもらってる

丹野: Hさんはどう? 財布?

H: 自分で買い物するから持つてる。最近は電子マネーで買い物する。

丹野: Cさんも電子マネーでしょ?

C: NANACOとかに5000円くらい入れてる

丹野: この中で電子マネー使っている人いますか? 2人だけか。自分はSUICAくらい。

G: 現金を動かさないとお金使ってる感覚がない。現金じゃないと金額が覚えてられない。

丹野: 認知症になるとでかけない人がいるけどどう?

A: 認知症だからって言うより足腰が弱ってきて…仙台出身でないので懐かしさが無いから、出かける意欲がなくなってきた

丹野: 趣味とか習い事とかイベントとかでかけない?

A: 出かけない。趣味って言えば俳句とかをやる。そういうのを見つけない、近所5~6分のところに行く。月に二回くらい。正月の新年おめでとうございますと書いて、職員の方から利用者に対するメッセージと利用者から職員へのメッセージをかかないといけない。ぜんぶ私が書いている。紙と硯と筆を持ってきて「書きなさい」とおいてある。

丹野: やることがあるっていうのはいいよね

A: それは感じてます。

丹野: Bさんはピアサポートやってくれたり講演やってくれたり色々やっているとちゃうんだけど

B: 週3回は定期的に。学校関係に講演にいったり。

丹野: 行き場所あるんだね

B: 行き場所はいっぱいある

丹野: Cさんはどう?

C: 最近はコロナで遊びに行くところが減ってきた。県民の森の散歩くらい

丹野: Cさんはピアサポートもやってるし、仕合わせの会もやってるよね

丹野: Dさんは旦那さんとお出かけしたりしない?

D: 図書館で本を借りてきて、本を一冊借りてくる

丹野: Eさんは行く場所ある?

E: あんまりない。図書館は今は目が疲れる。最近はお孫を3人つれてご飯を食べたり、町内会に行ったり

丹野: Fさんは買い物以外出るとこないの?

F: ない。もともと家がすき。縫い物とかするのが好き。夫が帰ってきたときに糸通してってお願いする

丹野: Gさんは普段はでかける場所ある?

G: 市の役員をしてるの。役員会とかイベントがあつてでかける。天気がよければ、お財布・携帯とか持って、畑にいったら草取りをしたりしている。

丹野: ピアサポートもやってくれてるからね

G: 河川敷なので、通った人が「何してたの?」って声かけてくれる。犬に声かけたり、赤ちゃんに声かけたりお友達になっている

丹野: Hさんはどう?最近活躍してくれてるけど

H: ピアサポートとか買い物くらい

丹野: 認知症になるとでかける場所がないことが多いけど、ここにいる人達はそうじゃない。ずっと家にいても大丈夫な人はそれでいいと思う。

丹野: Aさんは認知症になってから変わりました?

A: これと言ってない。免許証がなくなったから面倒だということくらい

B: 認知症になって、逆に関わる人の幅が広がった。

C: 最近はお出でくること自体がいいことだって評価してくれてる

丹野: 昔は認知症の人達が話ができる場はなかった

丹野: Cさんはどう?

C: Bさんと一緒に、幅が広がった。はたらくデイに参加してデイの人と一緒に草むしりしている。仲間ができて機会もできて、病気のものも明るくなって回復して効果があるかなと思っている。

丹野: 役割だったりこうやって話をする場所ができればいいよね。

(一同同意)

A: 認知症だからって言われると頭さちゃって反抗的になる。昔「おじいちゃんお茶のみまぢゅか?」って言われたりすることがあった。

B: ボランティア、はたらく場とかを提供してもらって、みんなで仲良くやっていくと、雰囲気が変わっていく。

A: 認知症に対する認識が世間では十分ではない。

F: 変わったことはない。ただ以前行っていたスポーツの場所に行きたくない。行ったら普通にしてくれるんだらうけど、行ったりするのはめんどくさいし、説明したりするのも面倒くさい。

ここは居心地がいい。自分の話もきいていただいて皆さんの話も聞かせていただいている。

G: 変わったことはない。講演に行ったりして手紙やものをもらったりして。今日もNさんがいてくれたから嬉しかった。出歩くことは認知症を緩めてくれるんだと思います

H: 仕事ができなくなったのは残念。毎月ハローワークで障害者枠の仕事を探してるけどない。理解してもらえない。車の運転もできない。生活には困らないけど、行きたいところに行けなくなった。ピアサポートをやるのは、自分の経験を聞いていただけるのは嬉しいし、色々な当事者の方がいるので励みになっている

丹野：自分で決めて自分でやってるから嫌じゃないんだね。他の県に行くと、やりたくないって人も多い。支援者が入ると子供扱いしたりする。来たいって気持ちがあるのが大事。

(午後の部)

丹野：診断直後は落ち込んだ？

A：全然落ち込まない

B：落ち込んだってことはない。私は若かったから、仕事をやめなきゃいけないのが辛かった

丹野：なんでこういうふうになれたのかな？

B：働いてると、それ以外の人はいない。こっち側で色んな人と知り合いになって、別な人生が見えてきた。それで安心して落ち着いてきた

C：MCIって診断を受けたときに、どういう病気なんだろう？っていうのがわからなかった。図書館に行ったり、おれんじドアや仕合わせの会に参加したのが救いになった。出会った頃は鬱がひどかった。仲間同士で喋ってるのが力をいただいている。

D：悲しいなと思っただけで。悪いことしてる訳でもなんでもない

E：そんなに落ち込まなかった。前から認知症と思ってた。Y先生に見てもらって。怖いもない

F：両親もそういう感じだったので。私が（夫より）先で良かったなと思った。

G：落ち込んではいない。悪くなって徘徊とかにはなんないようにしなきゃなと思ってる

丹野：なんで落ちこまなかったと思う？

G：両親がそうだったから。両親がY先生に見てもらっていて、私もよろしくって感じ

丹野：両親を見てたから、私はなりたくない、って思う人もいる。Y先生によくしてもらってたからっていうのもあるかもね。一つの出会い。皆とおしゃべりしてる中で、自分も元気になろうとか思う。

H：診断されたときは落ち込まなかった。職場に伝えたときに、職場の人の対応が最悪で落ち込んだ。その頃丹野さんに会った。身近に元気に暮らしてる人が目の前にいることが元気づけられた。偉い先生に言われてもへ～って感じだけど、目の前にいると違う。あとは清山会の方々が偏見とかなく扱ってくれた。人として普通に接してくれてる人が目の前にいることが大事

丹野：診断直後のよき理解者との出会い、当事者同士の出会いはすごく大事。今までの介護者とだと子供扱いされたりする。

丹野：外に出てない人もいる。どうしたらいいかな？と思ってる。Aさんどうですかね？

A：介護に来始めて10年。皆が物を言わない。ここに来て初めて彼（Bさん）に会って、救いになってる。

B：行くところがない人たちが話す場を作るの大事

丹野：でもそういう場を作っても話をしないで帰る人もいる。何が違うのかな？

B：行政がやると会場を借りて、集めてきて...やっぱ何が足りないっていうと誠意がない。一生懸命やっているのはわかるけれど、ほんとうに必死に本人の気持ちが変わるようなことができていない。ほんとうは行政の人たちもいい人がいっぱいいる。ああいうところにこういうメンバーが行って話す絶対が変わると思う。

A：対話能力がない人は、何回話しかけてもだめ。『あ、そう』だけで終わる。職員のコミュニケーション・知識の不足。

C:ものすごいひどかったときがあった。昔よく相談に来てた。支援者の方がすごく話しかけてくれた。場を作る力は大事。当事者同士だけで場所を作るのは大事。そのきっかけを作ってくれるのは大事。決めるのは当事者なんだけど決めるきっかけを作ってくれるのが大事。

丹野:Kさん(※清山会の職員)、場づくりがすごくうまいって言われてる。どうやってそういうの作ってるのか?

K:(隣の部屋から来て)あんまり意識してないから難しい。きっかけっていうけれどもきっかけしか作ってないともいえる。その先は皆さんがいろいろ考えて、足りないことは教えてもくださっているから、仕事の仲間としてもやっているという感覚。最初の草取り、私もすごく覚えている。ほんとうにはたらくデイの一番最初はあの日から始まった。いま5-6年経っているんな仲間がいる。当事者の方たちが、別に意識しているわけではないんだけど、じぶんたちの仕事として活動できる場、参加できる場、はたらくを含めて思い描いたら、1人ひとりこれは〇〇さんをお願いできるんじゃないか、これ△△さんに頼んだらどうか、と思いつかぶ。それを一人ひとりにキャッチボールしている。それを自然にプレーキかけずにわたしたちの仲間たちはしているんだと思う。ふつうにやればいだけだが、そこが実際難しいこともあるんだろうなと感じている。どうしたらいいのかなというのは私も課題。たくさん世の中に広がっていけば…。じぶんがかかわっている人、目の前のひとに頼めばいいだけなんだけど。頼まないってこと自体が支援者からの偏見なのかもしれない

丹野:ピアサポートの場に職員が入ってこない。不安じゃないの?清山会の人達にはなぜ任せられるのか?

K:できる部分をきちんと理解できていないのもあるのではないかな。ピアサポートをお願いして、皆さんは私たちがいなくてもどんどん力を発揮する。ずっと居てほしいと言われたら「他の仕事したい」ってなるかもしれない。

丹野:清山会には水平な関係性ができてる人がたくさんいる。

丹野:Eさんは、どう?どんな環境があったら自由に外に出られるのかな?

E:難しい。自分でも自制している。自分は脳が半分しかない。でも2つあるから余計なことを考える、とY先生に言われる。Y先生に出会えたことに感謝している。

丹野:いい先生に出会えると違うよね

丹野:ここにどうやって来たの?

F:病院に行って、パンフレットを見つけて。面白そうだなと思った。

丹野:Hさんはどう?どうやったら出かけられるのかな?

H:ここにいる方みたいに、自分ででかけている人もいるっていうことを知ってもらおう。皆すぐに出かけられたわけじゃない。そういうことを家族やご本人に聞いてもらって、少しずつできるのかな、って思う必要がある

E:今の生活は自分なりに苦になってない。孫がどうなるかは心配。認知症ってそんな大したものじゃない。囲い込んじゃうからよくない

E:丹野さんみたいにまとめてくれる人がいるから、話ができる。田舎だから、認知症の話なんてすぐ周りに出ちゃう。実際には国がしっかりして、底辺をあげなきゃいけない

丹野:Hさんは色々オープンでやってるけど、オープンにしてるのはなんで?

H:仕事してる1年くらいは、言ったことがなかった。でもそれだと本当の自分じゃない気がして、言ってみた。でも言うてから偏見があることがわかった。言ってもわからない人なんじゃないかと思われることが多かった

A: 僕は闘争心がある。認知症だけど、こういうことはできるんだ、と思ってる。やるぞ!っていう闘争心が僕の場合はあるから

丹野: Bさんは?病気をオープンにできる理由っていうのは?

B: 別段隠す必要もないし。

C: 認知症だから、記憶できなくなったりはしてる。でも自分でできる、したいと思ってることはできてるから、あまり意識しなくなった。

D: 性格、全然気にしないの

E: 諦めてる。兄貴の介護をしてたから

丹野: お兄さんのようになりたくないって思ったり?

B: 治そうってって治せないんだから。

F: 両親ともこちらでお世話になって、先生にもお世話になって

G: 近所の人とはお付き合いがないから。田舎だから。私が病気になってるって知ってる人いない。ただうちにいるより、皆が自分の最初のことを伝えて元気をあげたらいいかなと思ってるだけ。

E: 兄貴が認知症だった。30年くらい前。やっとここ10年くらいしっかりしてきた。毎月町田から千葉まで行ってた。兄貴は悪いことしない。

丹野: どういった支援者が診断直後に必要なのかな?

A: 話を聞いてくれる人。耳の大きい人。面白くなくても聞いてくれる人

丹野: コミュニケーションって会話だと思ってる。一方的に聞くだけじゃなくて、自分のことも言ってくれるから会話が成り立っている。

B: 両方しゃべらないと難しい面がある。夫婦だって本音じゃ話せない。こういう場があれば本音が話せていい

C: 話しやすい人。相談しやすい人。

D: 私全然気にしませんから。自分が認知症だって思わないし、おしゃべりしても嫌な気分になったことがない

E: 階段があるわけですよ。重症になると家族が大変なんですよ。うちは兄貴がそうなんですよ。36まで千葉の施設に行ってた

丹野: 家族が大変だったって言ってたけど、支援者どんな人だったらいい?

B: 支援者支援者ってお願いしても、よくよくは逃げていく。段々見舞いも来なくなる。施設に入れて入れっぱなしになってしまう。

B: ここでは認知症の人達が話をしている。自分たちが心がほっとして帰っていく。それでいいわけ

E: ああいう施設に入ってしまったら終わり。

丹野: Fさんはどういった支援者だったら嬉しいとかありますか?

F: あまり考えたことがない

丹野: 支援者って言葉が独り歩きしているよね。Kさんみたいな人にどうあってほしいか?

G: 自分の話を聞いてくれる人。そうだね~って思ってくれる人。認知症の知識がない人はだめだと思う。

H: 認知症にかかっている人にも信頼して任せてくれる人。認知症になる前はケアマネージャーっていう仕事をしていて、認知症の方を理解してるつもりだったけど、その人の苦しさとかは全然理解してなかったなと思った。家族の人の苦しさもわかってるつもりだったけど、当事者から見ると違うんだなって思った。

丹野：「経験専門家」って言い方がある。

(人とまちづくり研究所佐藤がオンライン陪席・記録)

4. 語りをふりかえって

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	<ul style="list-style-type: none"> ● ふつうに話し合おうと思っている。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ その「ふつう」ができていないのではないかと。「しゃべらなかつたらどうしよう？」と考えてリラックスのために体操・歌等とやろうとするから本人はやりたくなくて行かなくなるのでは。 ➢ 最近どうだった？から自然に話が弾む
語り合いがおきやすい場にするための準備	<ul style="list-style-type: none"> ● ない
安心して運営するための対応や心構え	<ul style="list-style-type: none"> ● ない <ul style="list-style-type: none"> ➢ ふつうの人が喫茶店で会おうというときに心構えなどしないもの。これを考えることが「守ろう」につながるのではないかと。 ➢ よくないなくなったり暴れたりする人が出ないか、とも問われるが、そんなことは一度もない。楽しいからではないかと。
運営者と参加者のかかわりのきっかけ、日頃の関係性	<ul style="list-style-type: none"> ● 丹野さんがおれんじドアや清山会の診療所で出会った方を中心にお声かけ ● 日頃はピアサポートや講演等で一緒に活動する友だち・仲間
アフターフォロー	<ul style="list-style-type: none"> ● その場でみんなで共有する（行きたい！となったらやったら？いつ？と決めていく）。本人がつくって、支援者がまぎってくる形。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 支援者だけが集まるから「アフターフォロー」になるのではないかと。支援者が素人で、本人がプロ。

● 内容に関して

盛り上がった話題／共感が多かった話題	<ul style="list-style-type: none"> ● 工夫していること <ul style="list-style-type: none"> ・かばんに紐をつけるなど (・単純に雑談・勉強をすることを楽しんでいる)
認知機能が低下してからの外出・交流、参加に関する変化	<ul style="list-style-type: none"> ● 失敗しても工夫して成功体験につながっている (間違っても戻ればいい、という気持ち、またそれを仲間と共有していること)
維持・継続していることと、諦めたことの違い	<ul style="list-style-type: none"> ● 青春18切符で一人での旅行は諦めた（結果、友達と行くことに） ● 車の運転
認知機能が低下してからも外出・交流、参加を維持・継続するために必要なポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で出てこうという気持ち ● 止める人がいない ● 「一人で来ないことが恥ずかしい」「挑戦しようかな」という気持ちにさせること ● やってみたい、行ってみたいという気持ちを持つこと
いったん諦めたことを再開したり新たに始めることができたきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> ● 丹野さんの呼びかけによるピアサポート/講演の運営 (壇上での講演ではなく、自席にマイクを持っていき、人前で話した経験)
進行・運営者からみた発見	

--	--

5. その他

- ・自分で決めて自分でやっていることが重要
- ・確実に皆さんに質問をすることを気をつけている（均等に話しかけるからこそ、参加している気持ちになれる）
- ・できるよって皆で応援している。
- ・失敗したことを成功体験で共有する
- ・呼びかけはするが、自分が絶対にしなければならない状態にはしない
- ・（丹野さんがいなくても）お互いがお互いを応援する状況ができています
- ・うつ状態になっていたが、皆と勉強するうちに、家族に求めすぎたことに気づいた。自分が変わらなければならないことに気づいた
- ・しゃべる機会をたくさん与えるうちに、できるようになっていった
- ・発信するための会議をしてもうまくいかなかった。色んなことを考えていく中で、大事なことが見えてきたら発信するようになった。（発信が目的ではなく、結果的に発信する形になるのが理想）
- ・皆が話せるようになったり、元気になったり、変わっている姿を見て、丹野自体が間違っていなかったという成功体験が増えていく。
- ・目の前の当事者が笑顔になることを目的にしてる。
- ・日頃のピアサポートなどで、すでに関係性のできている誰かがその場にいること、他の人に任せることで、活動を広げていける
- ・自分達で感じた問題点から作っている。その問題を解決する会を本人たちが作っていつている。

(2) 本人・若年認知症のつどい「翼」(宮城県仙台市)

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	本人・若年認知症のつどい「翼」 まったりカフェ (本人ミーティング)
場・集いの理念や目的	「翼」は出会いの場～仲間と一緒に楽しく、元気に！～
場の運営の方針やルール (あれば)	本人や家族の意見を尊重する、特に本人の話は否定しない
実施内容	本人ミーティング・家族相談・合唱等
開催頻度	毎月2回(第1, 3木曜日)
運営団体・運営者	公益社団法人認知症のひと家族の会宮城県支部・世話人
委託元・事業 (あれば)	
参加者の特徴	認知症本人は男性が多く、要支援～要介護5の方が参加。介護家族は女性が多い
所在地の都道府県・市区町村	宮城県仙台市
その人口と高齢化率	宮城県人口2,288,022人 高齢化率27.5% 仙台市人口1,096,704人 高齢化率25.1%

2. 今回の語り合いについて

日時	2021年12月16日 11時～12時	
場所	仙台市泉区 南光台市民センター第4会議室	
参加者	認知症のある方 (認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える)	11人 (要支援2～要介護5の方) ・介護サービスを利用していない方やデイサービス・デイケアを利用している方など ・思っていることを言葉として表すのが難しい方も参加されています
	認知症のある方のご家族/同伴者	ご家族、同伴者は語り合いには参加していません
	スタッフ	5人
	それ以外 (具体的に記入:)	ボランティア2人 見学者数人
進行	氏名: 若生栄子	属性: 認知症のひと家族の会宮城県支部
記録	氏名: 原田時子	属性: 認知症のひと家族の会宮城県支部

3. 語りの記録

若生（今日は外出を中心に話をすること、出かけることもとっても大事、だけど止められてしまう人もいる、私も迷ったことがある、など前振りの後）

（おでかけカードを見ながら）

若生「お買い物、ジュース飲みたいとか靴下ほしいな、なんていうときに、一人で行ってますか？Aさんどうですか？」

（マイクをAさんに向ける）

A「一人でも行くし、女房とも一緒にいくことが多い。」

若生「前よりも多くなっていますか？」

A「多くなってます。」

若生「それは不安だからですか？」

A「いつも一緒に動いているからです。」

若生「奥様のことを思っで一緒に行っでいっであげているということもある。女性は大変。それを考えると勝手なことはやれない。女房は大変だから、女房に迷惑をかけないようにと思っでやっている。」

若生「Aさんは一人で出かけることもあるけど、奥様が大変だから、一緒に外出することが多くなっただということですかね？」

A「色んな所に一緒に行くことを楽しんでいる。それが理由でもありますね。」

若生「Aさんは奥さんと一緒のほうが安心ということはあるですか？」

A「奥さんは色々やってくれてるから、安心ということはある。」

若生「マイクリレーをしたいので、他の人にも聞きますね。」

若生「Bさんにも聞いてみます。Bさんって昔アパレル系だったじゃないですか。あとバンドのボーカルしてたんですって。Bさんは横浜にいたじゃないですか。その頃は自分の服は買っでましたか？お嫁さんに選んでもらっでたの？それとも自分で選んでもらっでたの？」

B「自分で買っでた。でも最近では自分ではお金を持ってないから買っでない。」

（一同笑う）

若生「奥さんにお財布握られてるからね。お金があつたら自分で買っでたい？」

B「そりゃそうですよ。」

若生「どの辺で買っでたい？南光台？（※地元）」

B「仙台の藤崎辺りまで行きますよ。」

若生「お金を握られてしまうと自由に買っで物したり外出したりするのは難しいですかね？」

B「それは難しいですよ。」

若生「前翼に一人で来てたじゃないですか。今は奥さんと来てるけど、前、一度迷っでしまったことありますよね。この頃一人で外出することありますか？」

B「一人でしょっちゅうウロウロしてますよ。」

若生「どのへんまで行きます？生協あたりまでは行きますか？」

B「生協あたりまでは一人で行きますよ。一人で行つた方が楽だもん。自分で選びたいものを自分で選ぶために一人で行く。」

若生「Bさんの自分で選びたいという気持ちとお金が自由になるなら自分で選びたいという気持ちはよーくわかります。私もそうだから。わかりました。ありがとうございます。」

若生「順番に聞いていきます。Cさんは外出っていうとどんなところに行きますか？」

C「道路にまず出て、どっちに行くかなって見て、その時に車が来た方向に行く。自分で決められないから。不審者にならないようにだけ、細いところには行かないというのを決めて歩いている。」

若生「主に出かける場所は毎日のお散歩ですかね？あとリハビリ.. あと翼の方に来てますね。」

C「そうですね。」

若生「翼には奥さんを連れてきてるんですね。だって運転まだパンパンですから。リハビリは一人で行く？」

C「はい、バスが送り迎えしてくれるので、一人で出て待てる。」

若生「今までのところでいうと〇〇と〇〇と〇〇に行くんですね。それ以外で行くところはありますか？買い物とかも行かれますか？一人で。」

C「買い物が必要とすることないですね。」

若生「銀行とかは一人で行くことはありますか？たんまり持ってるでしょ。」

(一同笑う)

若生「立ち入ったことを聞きますけど、お小遣いは自分で持って使ってるの？」

C「自分で持って、範囲内で自分で管理して使ってる。」

若生「Cさんいつもお洋服素敵だけど、自分で選ぶの？」

C「どうだったかなあ。」

若生「自分で決めてるの？昔もそうだった？」

C「今は一緒に決めてる。昔は自分で買っていた。金銭的に、一緒に行く。」

若生「Dさんに聞きたいと思います。Dさんはお仕事行ってるでしょ。お仕事行くときは迎えに来てくれるの？」

D「来てくれます。」

若生「今日は誰と来たんですか？」

D「んー」

若生「愛妻？」

D「ですよ。」

若生「前は一人で地下鉄に乗って来てたんですよ。地下鉄の駅に送って行くと、そこから自分の家の近くの駅に行って、そこからは自分の家まで帰れたんですよ。今は奥さんが送り迎えしてくださっているんですね。ありがたいですね。」

...

若生「Eさんに聞きます。Eさん外出っていうとどういうところに行くんですか？」

E「近くの買い物くらいですね。」

若生「へーそうなんですか。奥さんに頼まれて、自分で歩いて買いに行くんですか？」

E「近くだから行って来いって（言われる）」

若生「番ブラが好きって行ってたけど、今はしてないの？」

E「してない。」

・・・

若生「こういうところにはどうやって来てるの？」

B「自分で運転してきている。」

・・・（運転に関連して、過去の話について雑談をする）

若生「Eさんありがとうございました。Fさん、ここに歩いて来ましたか？それとも車で来ましたか？」

F「・・・」

若生「Fさんは車で来たのかな。でもこうやって出かけるといいよね。」

F「うん。」

若生「でも出かけるっていいよね。」

F「うん。」

若生「こうやって出てくるってことは好きなんだよね。多分ね。」

若生「Gさんに聞きます。ハーレー乗ってたでしょ。ハーレーに奥さん乗せて。」

運営の方「ハーレーまだ家にあるんだってよ。」

・・・（ハーレーに関する雑談で盛り上がる）

若生「皆それぞれアメリカに行ったりして、外出の輝かしい思い出があるんですね～ではハーレーに乗せてもらう約束をしました。」

若生「Hさんは外出しますか？」

H「あんまりしないね～。」

若生「あんまりしないの？」

H「昔はバイク持ってたからさ、今はバツされたから、危ないからって免許証を勝手に持ってかれたから」

若生「勝手に持ってかれたの？」

H「だから乗れねえでしょう。」

若生「持ってかれたときは嫌だった？今はもう、仕方ないと思ってるの？」

H「うん。」

若生「今は何に乗って出かけるの？」

H「最近歩いてる。」

若生「バスに乗ってでかけることとかもあるの？」

H「最近乗らなくなった。」

若生「コロナのこともあるから、あんまり出なくなったのかな？もともとは好きだったの？」

H「昔は好きだったけど、今はやっぱり年だからな～。」

H「買い物頼まれれば外出するけど、それくらいだな～。それで余計なもの買って怒られたりさ。」

若生「こんなのいらぬのって言われるの、せっかくね、買って来たのにな～。う～ん、でもそうやって奥さんのために買い物してあげたり。」

H「うんでも楽しいやな～。」

若生「ね、買い物って楽しいよね。」

（雑談）

若生「翼も京都まで行って来たんですよ。・・・」

（翼についてのお話を若生さんから）

若生「Jさんは出かける？」
J「どこも出かけないよ。」
若生「出かけないの？グランドゴルフすごい上手だって聞いたんだけど。」
J「グランドゴルフなんてしたことないよ。」
若生「ガセネタだね。今日はどうやってここに来たの？」
J「歩いてきたよ。」
若生「すごい！岩沼から歩いてきたの？どこまで？自家用車のところまで歩いてそこから車で来たの？岩沼から歩いてきたら3時間くらいかかるよ（笑いながら）」
J「そうじゃないよ。」
若生「岩沼から歩いてきたのね。岩沼から歩いたら3時間くらいかかるの。だから丈夫なんだね。」
若生「家が〇〇神社の近くって聞いたんですけど。散歩したりはするの？」
J「ちょっと前は歩いてたよ。」
若生「奥さんに一人で行かないでなんて言われないの？」
J「隣近所があるからって言われる。」
若生「そんなこと言ったって出かけたいでしょ？」
J「隣近所だし。怒られるから。」
若生「怖いのは隣近所じゃなくて奥さんだね。」
(雑談)
若生「そうだ、Kさんに聞きます。Kさんはボランティアこの頃ほどんどこに出かけますか？」
K「ときどきカラオケに行ったり、それから・・・そんなところですかね。翼に来るのが一番の出かけるところの中心になってます。」
若生「ウクレレのボランティアとかもしてます？」
K「してないね。家でぼろぼろ弾いてるだけ。」
若生「今日とか車ですか？」
K「車です。」
若生「車の運転はまだ自信がありますか？」
K「事故を起こしたことがないから大丈夫だと思いますけど、来年くらいにやめようと思っておりました。」
若生「私は方向音痴だからよく迷ったりするんですけど、Kさんは迷ったりしますか？」
K「ここ一年くらい迷うようになりました。」
若生「迷った時どうしますか？」
K「車を止めて、聞きますね。そうしないと目的地には辿り着けなくなっちゃうから。」
若生「そういう時は聞くのが一番ですか？」
K「ナビがないもんだからね。ナビはつけた方がいいですね。」
若生「ナビは見方がわからなくなってしまったりしますからね。やっぱり聞くのが一番ですかね。聞くのが一番ですかね。聞くのが恥ずかしいなんて言ってもらえないですね。」
L「恥ずかしいなんて言ってもらえないですね。恥ずかしいと思わなければ、皆教えてくれます。」
若生「聞くのを恥ずかしいと思わなければ、助けてくれる人がいると。」
L「そうです、意外と皆さん親切ですから、それを恥ずかしいと思わないことです。」

若生「私も聞いた方が一番いいと思うんですよね。聞くときにね、恥ずかしいと思う人もいるみたいけど、例えばヘルプカードって聞いたことありますか？ヘルプっていうのは助けてっていう意味ですけど、例えばわからなくなってしまった時に、『私は認知症ですから助けて』っていうカードがあるんです。これを見せて『教えて下さい』って言ってる人がいるんですって。これを表に出す必要はないんだけど、こういうのを持つっていうのは抵抗ありますか？」

L「抵抗ないですよ。認知症の人を連れて行ったこともありました。こういうのを持っていなかったから、その人に関して連れていきました。」

若生「こういうカードを持つてもいいと思う？（皆の方を見ながら）それぞれですよ。持つ持たないだけでなく、『教えてください』でいいと思いますよ。」

L「年をとったらわかんなくなることは当たり前ですよ。」

若生「認知症だろうが、なかりうが、助けてあげるのは大事だってことなんですよ。わかりました。Lさんありがとうございました。」

若生「実は私達もこういう物を作ろうと思ったけど、進んでいないんです。〇〇さん（運営の方）は年をとったら使おうと思いますか？」

〇〇「こういうのがあったらスムーズに進むのかなと思うので使う。夫には、娘がこういうのを作ってくれた。夫は娘が作ったものだから嬉しかったみたいで、ここ（ズボンの後ろポケット）に入れてましたよ。大好きな夫がそうしていたので、自分もしようと思います。」

若生「絶対やった方がいいってことじゃないんです、自分があった方がいいなって思ったら使えばいいし、使わないということであればそれでもいいし、自分で選んでいいんですよね。」

（人とまちづくり研究所 佐藤が陪席・記録）

4. 語りをふりかえって

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	いつも行っている本人ミーティングで語り合いをしようと思いました。お出かけカードは進行が予め頭に入れておき、話し合いの時は本人それぞれかに合った聞き方をして思いを引き出していくことにしました。本人が伝えたいことを聞き書きして作成していく「想いの木」というツールを使用することにしました。
語り合いがおきやすい場にするための準備	お互いの顔、表情が見えるように半円形に椅子だけを並べました。本人と進行以外はなるべく発言せず見守ることにしました。進行は移動しながら本人一人ひとりと向き合い語りを促していきました。
安心して運営するための対応や心構え	途中、間に休憩を入れ、水分補給していただきました。進行は本人のことをよく分かっている者が担当し、語りかけも親しみやすい話し方で行いました。ボランティアや他の運営者は、途中トイレに立つ方への見守りなどのサポートをしました。
運営者と参加者のかかわりのきっかけ、日頃の関係性	運営者全員が本人の状況を把握、共有している。
アフターフォロー	「外出について」の本人の意見を葉っぱに見立てた紙に書いて「想いの木」に茂らせていき、後日でも本人が見られるようにしていく。今日の語り合いに参加して頂いたことに感謝の気持ちを伝える。

● 内容に関して

盛り上がった話題／共感が多かった話題	外出で迷ったときの対応 ・他の人に聞く ・ヘルプカードの活用
認知機能が低下してからの外出・交流、参加に関する変化	・以前出かけていたところにあまり行かなくなった。 ・運転免許を手放してから外出機会が少なくなった。 ・外出範囲が狭くなった。
維持・継続していることと、諦めたことの違い	・毎日の日課である散歩を継続している。 ・道が分からなくなり、警察に保護されてから一人での外出をしなくなった。 ・以前は一人で買い物に出かけて服などを選んでいたら今は出来なくなった。できる事ならまた自分で選んで買いたい。
認知機能が低下してからも外出・交流、参加を維持・継続するために必要なポイント	・道に迷ったら他の人に聞くことが大事 ・出来ないことは家族や支援者に助けてもらい、目的を遂行する。 ・本人の意見を聞いて思いを尊重する。 ・役割を持って参加することで必要とされていることが実感できる
いったん諦めたことを再開したり新たに始めることができたきっかけ	・仲間の話を聞き自分してみようと思ったことで新たなことに挑戦できた。 ・今までの経験を生かして発揮する場を持たた。
進行・運営者からみた発見	話を否定せずに聞くことで発言数が多くなっていきました。内容が正しいか、間違っているかは問題ではなく、思っていることを話せるかどうかが大切だと感じています。

(3) 本人ミーティング「うきうき会」(長野県駒ヶ根市)

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	認知症本人ミーティング「うきうき会」
場・集いの理念や目的	認知症のある人同士で気兼ねなく語り合ったり、メンバーでやってみたいことを話し合ったりする場をつくる。このメンバーで実現可能なことは実現していく。
場の運営の方針やルール(あれば)	「支援する人、される人」という関係ではなく、メンバーも運営スタッフも水平な立場で語り合う。
実施内容	・コーヒーを飲みながらのフリートーク ・「やってみたいこと」の語り合い
開催頻度	毎月1回(原則第2金曜日)
運営団体・運営者	NPO法人地域支え合いネット (スタッフ:2人 保健師、看護師)
委託元・事業(あれば)	委託元:駒ヶ根市 「おれんじネット事業(認知症を正しく理解し、地域で支え合う活動を促進する駒ヶ根市の取り組み)」の一部を事業受託している。
参加者の特徴	・年齢層は、60歳代後半から70歳代前半 ・現在のメンバー5人のうち、2人が夫婦2人暮らし、2人がきょうだいで2人暮らし、1人が1人暮らし。 ・全員、診断を受けてから1~5年ほど。 ・それぞれADLは自立している。5人中、2人は一人で自由に外出している。
所在地の都道府県・市区町村	長野県駒ヶ根市
その人口と高齢化率	人口 31,656人 高齢化率 31.9% (R3.10.1現在)

2. 今回の語り合いについて

日時	2021年12月1日 14時~15時30分	
場所	クロスライフ(駒ヶ根市内の喫茶店)	
参加者	認知症のある方(認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える)	5人 Aさん アルツハイマー型、要介護1、通所介護利用 Bさん アルツハイマー型、要介護1、小規模多機能型の訪問、通いを利用。独居。 Cさん 前頭側頭型(主に言語障がいあり)、要介護1、公的サービス利用なし Dさん アルツハイマー型、要介護1、公的サービス利用なし Eさん アルツハイマー型、要介護2、通所介護利用

	認知症のある方のご家族／同伴者	0人（家族・同伴者は会場に入りきれないため、別の場所で過ごしている）
	スタッフ	2人（松原、村岡）
	それ以外（具体的に記入： ）	1人（那須野：居宅介護支援事業所のケアマネジャーDさんの担当。）
進行	氏名：① 松原智文 ② 那須野勇一	属性：地域支え合いネット スタッフ 居宅介護支援事業所 ケアマネ
記録	氏名：松原智文	属性：地域支え合いネット スタッフ

3. 語りの記録

録音	本題16:10頃～ （録画①00:40頃～の音声）
録画	本題16:50頃～
動画	①16:50～
	松原：普段外出するときは、誰かと一緒？それとも一人で？
	B「主人が亡くなってからは一人で」
	松原：お一人で外歩いているところをよく見かけるけど
	C「明るい時はね、暗いところなんて行ったら怖いじゃない。」
	（車乗らないの？）「やめたの。主人がみんなやってくれるもので。私はないの。」
	松原：運転してた時はどこに行ってたんです？
	C「木崎の方まで自分で運転して行っていた。」
	B「一人で出ることはないの？」
	C「自分ではやらないことになっちゃったの」
	B「不便やな」
	C「私がやるわけじゃないの。主人がみんなやってくれるから、私楽だわって。」
	B「だって、自分だけ行きたいときもあるやん」
	C「木崎の方まで一人で行ったんだけど」
	松原：そっちの方までずっと自分で運転してた？
	C「ずっとしてたんですけどね、歳になったら危ないからそれやめって言うてくれて。何でそんなこと言うんだって。まあいいけど。」
	B「自分で運転できひんかったら不便やん」
	A（運転していた時はどういうところに行っていた？）「私が父親を乗っけて出かけた」「運転は楽しかった」
	E「買い物に行ってた」（ご主人とお出かけは？）「あんまりしません」

松原：病気になる前と今とでは外出は減った？

E「そうですね」「食べるものとかは買ってきてもらう」

A「（外出が減ったということは）ないけども、車の運転はもうやらなくなった。」

松原：病気になってから行かなくなったところである？

A「あんまりない。この辺だったら買い物は歩いて行けちゃうし」

E「うちもそうだね」

動画①29:00頃～ 皆で語り合い

（Aさんから「昔は映画を見に行った」という話が出て、全員で話す流れに）

那須野：大人になってから映画を見に行くことはあった？

C「昔は見たんだけど。（年齢が？）上になってから絶対に行かない」

B「（ご主人がご健在の時是一緒に行ったり？）そう。」

C「（Cさんもご主人と？）そう。」

D「（Dさんも映画見にいきました？）小さい頃はね。赤穂（駒ヶ根市合併前の町名）っていった時代ですけど、ヴァイオリンをやっていたんですけど、その先生がね、映画が大好きで。よく連れてってくれた。」

那須野：今、主なお出かけ先は？

D「ない」

C「私もないかもしれない」

那須野：最近、どこに行った？買い物とか。

A「銀座通りとか」

B「一番向こうの・・・ツルヤ。主人が亡くなってるから・・・あそこが私にとっては一番わかりやすい」

C「私はあんまり行かないからうちにいる」

那須野：皆、だいたい駒ヶ根市内が中心かな。駒ヶ根市外とか行ったことある？伊那とか飯田とか。

A「伊那は勤めているときに行った。最近はこちらへんをチョロチョロ」

D「昔は東京に行った」

B「（最近駒ヶ根から）離れてないね」

A「私も離れてないね」

那須野：やっぱり、みんな生活する場所ってのが駒ヶ根市内（飯島町内）っていう感じかな。

E「そうですね」

A「もういいよね。ここがあるし」

E「うん」

那須野：どういふところに行ってみたい？

- B「どこでも行きたいんだけど、主人が亡くなってからね。一人で行く場所がわからない」
〈もし、そういう制約がなく心配がないとしたら？〉「どこでも行きたい」
- D「同志社大学（母校）静かでね。いいところ」
- E「ありません」
- A「ヨーロッパに休んで行きました」（よくお姉さんと一緒に海外に行っていたと聞いたことがあります）
「ぜひ、元気なうちに」「これ（お金）があっても、ダメな時はダメ」「だから元気なうちに遠いところに行ってみて楽しんで方がいい。」
〈他にも行きたい？〉「行きたいです。元気なうちに」
「歩けるうちに行き、美味しいものを食べて、帰ってくるのが・・・だって、食べれなくなって行ってしまうんじゃないじゃん」

松原：今、行きたいところがあったら行けそう？

- A「今のところ行きたいところがない」

松原：それは、市内で用事が済んじゃうから？市外に行くことが難しいから？

- B「私は折りがあつたら行きたいよ。別にここが行きたいとは思ってないけど、どこでもいいけどね」
「でも主人が亡くなったので、そういう希望がなくなって。」
「みんなで行くとかだったら、なんぼでも」

那須野：もし、この皆でどこか旅行行くとしたらどこがいい？

- B「どこでもいいけど」
- A「でも行きたいよね」
- B「『ここ』っていうのはあまり考えたことないけど、『そこがいい』ってなれば、ああいいなあと思うだけで、自分からどこに行きたいというのは考えてない」

松原：Bさん、遠くに行こうと思っても一人では難しい？

- B「行かないね」「主人がいても、絶対二人で行く」「一人では行きたいくない」「だから、グループで行くならいいけど」

那須野：Dさん、市場の時は東京にはひとりで行ってた？

- D「一人で行ってた」（グループでは）「行ってない」

- A「イタリアにも行った」「どこかには行きたい」

松原：ここ（うきうき会）って、皆さんにとってどんな場ですか？

A「友達がたくさんできる」「話がその人たちと、言いたいことが言えるっていうのじゃないけど、同じようなところで暮らしているからいい友達にもなれるし、長く付き合いたいし、先輩として付き合ってます。」「楽しいだもん」

C「うちだって二人しかいないもんで、行かないなんてしょうがない」

A「うちだってそう」

E「そんなこと言われても・・・」

那須野：こここの場所って楽しいところ？

A「楽しいです」「いろんな話ができる」

C「いいところだよね」

E「うん」

A「初めて行くようなところだったら、こんなに親しくできないし、言いたいことも（言えない）」

D「その通り。気楽に話もできるし」「こういう話だって、記憶が結構ね、鈍いんだけど不思議とね、夜、そういうや・・・あの人の言うことはどうことだったかなとか浮かぶんですよ」「駒ヶ根市赤穂つうところは良いとこだな」

松原：Bさんにとってここはどんな場？

B「主人が亡くなったからね。余計行くところが無くなったので。近所の友達はいるけど、こういうところに出てこないダメだなんて思ってる。」「近所の人は自分のうちに来てもらったりとかそんなんで」「私は（生まれが）滋賀なんです。そやから全然違うし、やっぱりこういうところに出てこないと全然こっちのこと知らないし、自然と勉強になってます。」「こういう場所がなかったら近所の人としかお付き合いできなかったから」

那須野：自分の場所を広げる場所でもあるということだね

B「そうね」「だから知らん人ばかりだなと思っても、勇気出して出かけるようにしてる」

A「一人でも多くの友達を作っとかんとね。そうすれば何かあった時にね。親戚のうちとは違うから」

（録音1:01:47）

松原：BさんとかEさんもそうだけど、知り合いがいない中に来たわけじゃないですか。やっぱり、色んな人と知り合ってみていくことも・・・

B「こういうところに来なかったら、近所の人しか知らない。本当、正直そうなんです。そやから知らない顔ばかりだけど、こういうところ来ないとね、今住んでいるところの近所はお付き合いしてるけど、できる限り、主人が亡くなったので余計そう思ってる」

B「主人が亡くなってから余計。男の人やったらどこでも連れてってくれるし。私ら女はね、ここ行こうと思ってもよういかないの。そやから、こういうところに出ないと、本当に。」

「息子は松本にいますけど、ぜんぜん違いますからね」「こういう仲間に入れてもらわないと私は行く所がないと思っている」

松原：Eさんは、ご主人と二人でお出かけするじゃないですか

E「あんまりありません」

村岡：だけどほら、出かけるときはご主人の車じゃないと出られないじゃん、なかなか今。

E「だって自分で運転してるんだもん」

E（今？）「返しちゃった。頭やっちゃったから」

村岡：今はご主人の車で一緒に出かけるでしょ？

E「一緒じゃありません」

松原：いつも留守番の方が多い？

E「そんなことでもない」

「子ども達も大人になっちゃったから、私は好きなことをやらしてもらおうかなと思って」

松原：好きなことってどんなこと？

E「それは内緒」

松原：ご結婚されている方・・・女性だけで出かけることって昔からあまり無かった？

C「あるよね」

B「女性は女性で出たけど、こっちに来て私はまだお友達ができてないでしょ。主人がどこにいくのでも一緒に行ってたけど、主人亡くなってるから、こういうところに必ず来ないと、近所の人とはお付き合いあるけどね、また違うから、出られる限りはこういうところに参加したいと思ってます。」

B「人のことをほとんど知らないから何も、こういうとこやったら顔なじみになってるから、来やすいなと思って」

A「言いたいこと言えるしね」

B「そうそう」

松原：先ほど「みんなでどこかに行きたい」とおっしゃってたけど、こういう所行ってみたいというところはありますか？このメンバーで。

B「どこでもいい」（例えば紅葉を見たいとか、お花見とか、買い物行きたいとか、食事に行きたいとか）

「どこでも行きたい」「あんまりこの辺のこと知らないから」

「連れて行ってくださる方がいたらついて行って、こんなところもあったんやって感じ」

村岡：前にあっちの山の方にみんなで行って、何か食べて帰ってきたよね

B「ああいうのもいいね」

(駒ヶ根高原でソフトクリームを食べた)

那須野：これからの時期だと、どこがいいの？春になればいろいろとね、桜見に行こうとかね。

松原：桜は見に行きたいね

A「ね、桜見に行きたいよね」

A「お花見しにゃ」

松原：春になったらお花見に行きますか。

一同「うん」「いいね」

4. 語りをふりかえって

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	<ul style="list-style-type: none">・毎月行っている本人ミーティングの場で語り合いを実施した。・本人ミーティング“うきうき会”では、毎回何気ない雑談の時間の他に、何らかのテーマ（やってみたいこと等）を本人達に投げかけて語り合う時間を作るよう試みていたので、今回「外出・交流」をテーマに語り合えるよう試みた。
語り合いがおきやすい場にするための準備	<ul style="list-style-type: none">・空間的工夫①：会場の選定 (※普段より本人ミーティングの会場として利用しているところですが) 改まった“話し合い”という雰囲気にならないよう、公共の会議室ではなく、“コーヒーを飲みながら気楽に本人同士で語り合う場”として市内商店街の喫茶店を利用している。 同店の理解と協力もあり、ミーティング時は貸切りとなっている。自分達だけの空間となることで、周りの目を気にせずに、遠慮なく話ができる場をつくっている。 また、メンバーの中には部屋が広すぎると注意が分散する（気が散る）人もいるが、10人程度が円形に座るとはぼいっばいになる丁度良い広さのため、語り合いに集中しやすい。・空間的工夫②：座席の位置 普段の本人ミーティングの様子から、本人同士で話が盛り上がりやすい関係の同士をペアにして近くの座席にした。また、スタッフやケアマネを分散して配置し、話があちこちで盛り上がったときにも対応したり、本人が一人でポツンと取り残されないようフォローしたりできるようにした。・役割分担 “うきうき会”全体の進捗と、“語り合い”の進捗を役割分担した。・全体の進行① 毎月開催している“うきうき会”の流れと同様に、いつものように雑談タイムから始め、場の雰囲気が和んできたところで今回のテーマを投げかけるようにした。・全体の進行② いつも、うきうき会ではあちこちで話が盛り上がる。今回もあえて“全員で同じ話をする”ことを強要せずに、自然流れの中で外出に関して何うよう

	<p>に心がけた。</p> <p>全員で話ができそうな話題・雰囲気になった時に、皆で語り合えるような流れに持っていくよう心がけた。</p> <p>・全体の進行③</p> <p>語り合いの時間の最後は、希望がある内容（「〇〇に行きたい」とか「〇〇がしたい」等）の話題で終わるように心がけた。</p> <p>→語り合いが「楽しい」という印象で終え、次の集まりを楽しみにしていただけるようにするため。</p> <p>（本人ミーティングでは、毎回このように心がけている）</p>
安心して運営するための対応 や心構え	<p>・スタッフ間、及び今回参加いただいたケアマネと事前に語り合いの概要を確認し、ご本人達の語り合いをサポートしてもらうよう打ち合わせた。</p>
運営者と参加者のかかわりの きっかけ、日頃の関係性	<p>・運営者と参加者のかかわりのきっかけ</p> <p>全員、地域包括支援センターからの紹介でつながった。</p> <p>5人中4人はうきうき会立ち上げの頃からのメンバーで、うきうき会が始まる前から開催している“認知症当事者交流会「鈴の音」（月1回開催）”に参加していた。</p> <p>・日頃の関係性</p> <p>“うきうき会”や“鈴の音”“ミーティングセンターTomoni”を運営するスタッフと参加メンバーという関係性。</p> <p>5人中3人は、毎週開催している“ミーティングセンターTomoni”の参加メンバーで、頻りに顔を合わせている。</p> <p>その他の2人も前述の「鈴の音」にも参加しているため、ひと月に2回は顔を合わせている。</p>
アフターフォロー	<p>・今後のうきうき会で、外出の計画を立てていく。</p> <p>・実際にメンバーの中には外出先で道に迷った経験がある人がいるので、安心して外出できるための方法を考える機会もつくっていく。</p> <p>→実際に、メンバーの一人は外出先でいざという時に誰に連絡を取れば良いかがわかるようなカードをこれから作成する予定。</p>

● 内容に関して

盛り上がった話題／共感が多 かった話題	<p>・子どもの頃の駒ヶ根市内の様子「昔駒ヶ根市に映画館があった」</p> <p>・昔どんな映画を見た？</p> <p>・最近の出かけ先・・・自分が住んでいる市町村内ばかり</p> <p>・行ってみたいところ、旅行の話</p> <p>「元気なうちに遠いところに行って楽しんできた方がいい（Aさん）」</p>
認知機能が低下してからの外 出・交流、参加に関する変化	<p>・車の運転をやめた</p> <p>・車の運転をやめてから外出することが少なくなった</p> <p>・自分が住んでいる市町村内からあまり出なくなった</p> <p>・旅行に行かなくなった</p>
維持・継続していることと、諦 めたことの違い	<p>・車の運転・・・同居家族がいる人は皆運転をやめた（家族がやめさせた）が、一人暮らしの方は「車がないと生活できない（Bさん）」という思いから運転を続けている。⇒同居家族が居ることで継続できることもあるかもしれないが、一方で同居家族がいるからこそ継続できなくなることもある。</p> <p>・同じ外出でも、食料品や日用品等の買い物、健康維持のための散歩等は続けているが、旅行のような楽しみのための外出が少なくなっている。</p>
認知機能が低下してからも外 出・交流、参加を維持・継続す るために必要なポイント	<p>・友達、仲間の存在がある。</p> <p>・出かける先（単なる目的地ではなく、そこに行って一定時間過ごせる場）がある。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・交流の場に送迎してくれる人がいる。うきうき会の場合は、それぞれ家族、パートナー、スタッフが送迎している。 ・（同居家族がいる場合）外出、交流の場に本人が出ていくことに対する家族の理解がある。
いったん諦めたことを再開したり新たに始めることができたきっかけ	
進行・運営者からみた発見	<ul style="list-style-type: none"> ・外出は「どこに行く」も大切だが「誰と行く」も大切なのだと感じた。 ・Aさんが語り合いの中で何度も「Fさんの家」というワードを出していた（Aさんも参加しているミーティングセンターIemoniの会場）。自宅の他に地域の中で自分が行ける場所、居られるところがあることが本人にとって何らかの安心感につながっているのではないかと感じた。 ・運営者が思っている以上に、参加者の方々にとって“うきうき会”の場が大切なものになっているのだと感じた。 ・今回のような語り合いができるようになったのも、今まで築いてきたメンバー同士、メンバー・スタッフ間の関係性があるからこそだと思う。最初の頃は認知機能の低下のことになかなか触れられずに世間話だけの時もあった。

5. その他

(4) borderless hikerz (愛知県名古屋市)

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	borderless hikerz
場・集いの理念や目的	ただ、ともに歩く
場の運営の方針やルール(あれば)	運営者/参加者のような立場の差はなく、みんながいち参加者であること
実施内容	ハイキング/ウォーキング
開催頻度	月に1回
運営団体・運営者	borderless -with dementia-
委託元・事業(あれば)	
参加者の特徴	当事者・家族・行政・企業・専門職など多様な人が参加。愛知、岐阜、静岡など各地から参加している。参加している当事者は配偶者といっしょに参加している人が多い。
所在地の都道府県・市区町村	愛知県名古屋市
その人口と高齢化率	2,294,752人(25%)

2. 今回の語り合いについて

日時	2021年11月28日 14:30~16:00 ※伊良湖ウォーキングロードを皆で歩いた後	
場所	伊良湖ホテル&リゾート 会議室	
参加者	認知症のある方(認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える)	13人
	認知症のある方のご家族/同伴者	0人
	スタッフ	2人
	それ以外(具体的に記入:)	0人
進行	氏名: 鬼頭史樹	属性:
記録	氏名: 鬼頭史樹	属性:

3. 語りの記録

鬼頭：今日は、いつも山登りしてる会なんですけど、Hさんの結婚記念日ということもあって、おめでとうございます。

(一同拍手)

鬼頭：さっきはだいぶ惚気てましたけど、今日は伊良湖に来ましたけど、伊良湖って場所が静岡にも近いので、静岡の方々にも来ていただいて、初めての方も多いと思うので、自己紹介から始めましょうか。

じゃあこの順番で。(※鬼頭さんの右の方から反時計回りを指差す)

A：静岡県浜松市から来ましたAと申します。診断されたのが7月ということで、今やってることをお伝えすると、農家さんにご協力いただいて、みかんの収穫の方を今はやっているところです。今日はみかんを持ってきましたので、みなさんにご賞味いただければと思います。よろしくお願いします。

B：名古屋の中村区から参りましたBと申します。私も実はお土産は持ってきてないんですけど、お気持ちのみかんはみなさんに差し上げます。よろしくお願いします。

C：Cです。主人は仕事で来れなかったんですけど、床屋さんなんです。(床屋について説明が入る)

D：静岡の牧之原市ってところからきましたDです。よろしくお願いします。

E：Eです。話そうと思うとこういうふうになっちゃうから、あれなんですけど、ぼちぼちやってます。よろしくお願いします。

鬼頭：Fさん、寝てるかな、大丈夫かな？Fさん、もしよかったら自己紹介をお願いします。

F：(・・・) (※鬼頭さんを見る)

鬼頭：自己紹介。

D：慣れてきたらね。

(・・・)

鬼頭：Fさんです。よろしくお願いします。

G：Gです。よろしくお願いします。

H：Hと申します。〇〇でございます。(※聞き取れず)

(一同笑う)

D：もしよかったらマスクとってもらってもいいかな？聞こえにくい。

H：いつも海に入ってサーフィンをやっていたんですけども、一人では怖いところがあって、今日はこんなようなお話とかをやっていて、機会があれば私が遊んでいた浜でみなさんと一緒に楽しく話せればと思います。よろしくお願いします。

I：(立ち上がって) Iです。あの、(隣の方が横の椅子に置いたマスクを取ろうとする)

D：それはHさんのだから。

I：(頷く)

D：Iさん今日はどこから来たの？

I：新潟の新潟市。なかなか、そのうまい話ができないですけども、私も悪くなっている訳ではないんですけど、なんとかならないか、自分で・・・

鬼頭：はい。Iさん。よろしくお願いします。Jさん、自己紹介。

J：Jです。あのー、人に言えるようなものはないんですけども、なので、やっぱり・・・せっかくお見せして・・・その・・・

鬼頭：いい感じですか、これで一つ。

J：難しいですね。

D：Jさんはずっとあれですよ、登山は参加してるんですか？金華山から。

J：はい。

鬼頭：ちょっとLさんの前に。Kさん（※元々はLさんとJさんの隣に座っていたが、円の外に移動した方）。

K：（※周りには聞こえない声で話す）

I：すいません、もう一回。

鬼頭：すいません。Kさん先に挨拶してもいいですか？

（Kさんと専門職の方が輪の中に移動する）

K：（※周りには聞取りにくい声で話す）

I：すいません、あの、（立ち上がる）私の、こと、なんとか、（座る）認知症なんです。たて、たて、えーっと（立ち上がり、鬼頭さんの近くへくる）

鬼頭：ここに座ってもいいし、あっちに座ってもいいです。話したくなったら、話してくださいね。今日はそれでいきましょう。では、Lさんお願いします。

L：静岡の嶋田市からきたLです。現在52才ですけど、多分51の時に自分の思うようなことができなくなって、女房に「認知症じゃないの？」と言われて病院に行って。若年の認知症だと。仕事には行ってたんですけど、ずれてくんです。なんかかしたいと思って。今日みなさんといろんなこと聞かせてもらって、自分のわがままを感じたので、家族に感謝して、85くらいまでは生きたいなど。自分に何ができるのかを考えて、ちょっとでもいいから人の役に立てることがしたいという思いが沸々と湧いてきたところです。よろしくお願いします。

M：（立ち上がる）Mです。いつもお世話になっております。今日はですね、みなさんにお会いして、大変嬉しく思っております。本当に会社のことを本当によく考えてくれているんだなど。私の力がまだまだ足りません。みなさん、ぜひ足りないことは言っていただいても結構でございます。それがお客さんのためになるのであれば、それはいいことなんです。ぜひみなさん、頑張ってください。色々話をしてください。どうぞよろしくお願いいたします。本当にありがとうございます。

（一同笑う）

鬼頭：Mさんまだ終わってないから。Mさんの想いがすごい伝わってきました。ありがとうございます。

C：大丈夫ですよ。私も病院行って、私やってるんです。（Dさんに話しかける）

D：Cさんは今どんなお仕事してるんですか？

C：私はね、息子たちが床屋さんの仕事をしてるんで、そういう仕事をやってね、そうなんです。

鬼頭：ありがとうございます。今日はLさんが社会の役に立ちたいというお話をしてくれたりしましたが、今日はなんでこういう話をしているかっていうと、厚生労働省の中で今認知症の人たちの外出に

ついているんな議論をしているところです。全国でみなさんのお話を聞いていこうっていうことで、こういう場を設けています。今日はこうやって外出していますけど、今日の外出久しぶりの人いますか？

(3名ほど手を挙げる)

鬼頭：Hさん手をあげてくれましたけど、今日の外出どうでした？

H：この浜でサーフィンしてた。昔やってた場所に来てよかったです。

D：ちなみにHさん、サーフィンっていうのはこの浜で？

B：できるんですよ。息子もよくやってた。お友達とお父さんと旅行に行ったりもするんですよ。

鬼頭：そうですね、旅行行ったりもしますよね。コロナってこともあって旅行に行く機会が減ってると思うんですけど、認知症になってから旅行行くこと減ったなって思う人います？

(4名程度手を挙げる)

A：コロナのせいで県をまたぐことができなくなって、減ったと思う。

鬼頭：コロナになって、ってこともありますけど、認知症のことも関係してます？

A：社会にやっぱりみなさんがどこにでも行けるような環境が制限ができたので、そういったところで、もしかすると運動とかができなくなって、不自由な時間ができたのかなと思ったりはします。

鬼頭：Iさんも手を上げてましたが、外出がしづらくなったことはありますか？

I：わからないです。・・・ちょっと教えて下さい。(立ち上がって鬼頭さんのところに来る)色んな人がいる中で、その違う人がある。それでもまだ違う人がある。・・・はあ・・・みんながぐわっと…認知症で、その、・・・

鬼頭：Iさん、みんなで伊良湖に来ました。今日の感想はどうでした？

E：Dさん、あれ食べました？あさり食べました？(※注：本人mtgの前、一部メンバーにてあさりを食べに行っていた)

鬼頭：どうでした？今日の感想。

A：みなさんと歩いて。

I：・・・私はだめな人間なのかもしれない(涙ながら)。

E：Iさんね。ここにいるみんな認知症なんですよ。だから安心して話してもらっても、ゆっくり話してもらっても全然大丈夫です。

I：・・・

E：Iさん、辛いこともあると思うけど、楽しいことはどう？今日なんかはどう？みんなで歩いて、楽しいってダメダメ、強制はしないけど。

I：・・・

E：Iさんにあまり集中しちゃってもいいかんけど、Iさんは何かしたいことはありますか？

I：あります。

E：もしよかったら教えてもらってもいいですか？

I：・・・

B：喋ってもいい？Iさんのおうちに遊びにいった時に、切り絵たくさん作ってたじゃん。（Iさんの手をつなぎながら）Iさん切り絵素敵だったよ。切り絵上手じゃん。今やってる？それがやりたいことなんだよ。

I：・・・

B：違った？違うかどうかわからないか。

C：切り絵やってる？（隣の人に話しかける）私もやってて…（続く）

（2つの会話が同時進行する）

鬼頭：今日は外出がテーマなんだけど、もちろん外出に限らずみなさんのあれしてもいいんだけど。

今日の感想とかを共有しますかね？一回ね、Mさんどうですか？

M：皆さんそれぞれ不満足な部分がたくさんあると思います。それをまだ見きれていないというのが僕のミスだと思います。そうでなければ、みなさんもっとアイデアがガッとでて、仕事ができていると思います。みなさんやっぱりもう一度考え直さなければならぬ。変えていく力を持たなければいけない、というのをですね、考えなければいけない。それに向かってですね、先輩の方々も含めてですね、色々と言っていて結構でございます。是非ともまた来ていただいて、色々話をさせていただきたい、それを是非ともお願いしたいと思います。

鬼頭：Eさんとかどうですか？今日の感想。

E：なかなか自分の家の中でこれはやったらいいんだよな、遠くだったら嬉しいなというのを・・・

（言葉につまった後）すいませんちょっと。

（複数人）：いえいえ、全然。

鬼頭：Eさん今日の感想だったりとか思ってることを教えてもらえたら。

D：さっきのあさりの味はどうでしたか？

J：あさりはずごく短かったですよね、いつもやろうかなとかやって、あれ、・・・すいません。

鬼頭：Dさんはどうでしたか？

D：ここ遠いのかと思ったけど、スムーズに来て、よかったです。あさり食べれて、満足です。

鬼頭：Dさんは認知症になる前となった後でなにか変わりましたか？

D：億劫になったのは確か。必要以上に出ないっていうのは確か。だけど、出かけるとなるとわかんなくなるから、色んな人に聞く。大概の人は親切に教えてくれるので、人っておおよそは親切、普通の人は人とあんまり関わりたくないとかって思うかもしれないけど、わかんなくなっちゃった時には、人に聞くと大概親切に教えてくれる。

鬼頭：Dさんは出かけた時に、たまにわからなくなってしまう。でもその時の対応として、人に聞くようにしている。そうすると大概親切に教えてくれる。優しいですよね。外出した時に、Dさんと同じように皆さんもわかんなくなることある人いますか？

I：小さなことなんですけど、スーパーなんかに行って、壁紙があって張り替えたいと思った時に、途中であれ何やってたんだっけ、って思うことがある。仕事のときにぼーっとしてて、何やってたかわからなくなることがある。

鬼頭：外出のときとかにも思い出せないときはどうしていますか？

L：買い物の際にも何を買いに来たんだっけってわかんなくなっちゃう時がある。それからあれ、次なんだっけ？ってスーパーに行って出てくるまでの時間がまちまちだから。

鬼頭：時間が長くなっちゃって。わかんなくなっちゃう。そういう時は。

L：うちは猫を3匹飼ってるんだけど、猫に餌やったり、薬飲んだりすると「あれ俺何やってたんだっけ」ってわかんなくなる。

鬼頭：いろんなことを同時にやっているとわかんなくなるってことですかね。そういう時はどうしてますか？今日せっかく当事者の方々が集まっているので、こんな工夫してるよみたいなありますか？立ち尽くすのみ？

L：自分では物を考えているんだけど、30分くらい経っちゃって、カミさんに「あんた何やってんの？長すぎるんじゃない」って。

鬼頭：Lさんてお仕事されてますか？通勤とかの時って道がわかんなくなるなんてことはありますか？

L：時々あれって思うと、ウィンカー出し忘れてることなんかがある。停止線では止まっていますけど、だんだんちょっと自分はこれくらいがいいところかな、と。

鬼頭：そろそろかな、という。

L：うんうん。

鬼頭：他に運転してる人いますか？最近運転をやめた人は？

鬼頭：Aさん。

A：7月からは運転してなくて、家内の運転で、行きたいところについては送っていただいているっていう感じで。

鬼頭：これまでのご自身の運転で出かけていたけど、診断を受けてからは、運転しないようにしている、と。

A：そうですね。まだドライバーのカードはそのままにしていますが、運転する見込みはないものですから、運転しないようにしています。

鬼頭：なかなかみんなそういう風に・・・

A：運転するかどうかは個人の自由だと思うんですけど、私にとってはやっぱり仮に事故とか考えると人に怪我させたりしないようにしっかりリスクとして判断して運転をやめたということでございます。

鬼頭：Aさんお仕事は・・・

A：今はボランティアをしていて、仕事は休職して・・・

鬼頭：休職前に通勤なんかで困ったっていうことはありましたか？

A：バスでの通勤だったので、運転する頻度はどんどん減っていて。運転が荒くなっていると妻に言われまして。自分では荒いような運転はしていないつもりだったんですけども、やっぱり判断とかそういうところが妻からはかなり危なくなっているということだったので、それが一つのきっかけということにもなっています。

鬼頭：通勤していた頃には運転をしていたこともあったんだけど、奥様に運転が荒くなっていると言われた。例えば今までAさんは運転が得意だったんだけど、Aさんが運転することがなくなって、遠くに行かなくなったみたいなことはありますか？

A：うちの家内は運転が得意なものですから。

鬼頭：じゃあ今日とか行く場所が遠いから、主な運転手が変わることから、行く場所が近くなったりってことがあったりなんかすると思うんですけど、そういう人いますか？Mさんなんかね、運転に関しては困ってないですか？

M：やっぱり気になります、自分も大丈夫なので。

鬼頭：今日も奥さんと一緒に来て。気になりながら来てる？

M：うん。

鬼頭：そうなんです。確かに心配にはなるもんね。そういう時って何か言うんですか？

M：家内の方はまだしっかりしてるので。

D：（トイレから帰ってきて事前に配っていたおかしを見ながら）あれ、もう一個くれたの？僕食べたよ。

鬼頭：じゃ俺もらおう。ありがとう。

（一同笑う）

鬼頭：運転に関してはね、運転やめた人も色々いると思うんですけど、運転してる人います？

（Dさん手をあげる）

鬼頭：あ、運転してます？今運転の話にちょうどなってて。Lさんが運転してたんだけど、どうしよっかなっていうことになってて。Aさんは認知症の診断と共に運転をスバッとやめて、っていう話をしてたんだけど。どうっすか？Dさん、運転については、認知症の方の運転って色々議論があるところだと思うんだけど。

D：僕はね、2年前くらいからマニュアル車に変えたんだよね。20年以上だったんだけど、マニュアルをあれして乗れるかなって思ったんだけどスムーズに乗れたんだよね。感覚が残ってるっていうのがあったのかもしれないけど、スムーズに乗れて。僕がね、いろんな人の中で話をしているけども、前、前の信号・前の交差点がどうだったかは全く覚えていない。ただ、通ってきたから青だろうと。今は判断ができて、例えば一旦停止のところパトカーがいたら止まれている。そういうふうな判断ができてる。

鬼頭：警察が目に入ったら止まれる。

D：うん、っていうことができて。あのドライブレコーダーをつけているので、それで見返してみても、そんなに危ない運転はしていないんだろうな、なんて思ってる。でも長い距離昔みたいに運転するとか、30分かけて運転するとかは僕には無理で、せいぜい15分。でも例えばこういう集まりがある時。例えば藤枝。藤枝まで30分くらいかかるんですよ。そこは、楽しさが先にあるのかな。だから行ける。多分仕事には行けないんだけど。

鬼頭：行く先の楽しみが動機になってる。

D：それと、この間ね、認知症の人たちが集まって認知症の話になった時に、面白かったのが、僕は運転してるんだけど、男4女4だったんですよ。で男の人は、僕だけ、あ、もう一人運転してたんだな、2・2だったのよ。お若い方は、奥さんに言われて免許返納してるって言ってたんだけど、二人の女の人は買い物に行くので、必要っていうので使っているっていう話で。

鬼頭：運転ってね、さっきの話目的があるから、目的があればね、そこまで行けるってこともきつとあるだろうし、生活の必需品としてっていうこともあると思うね。

D：僕もね、危なくなったらやめようとは思っただけね、便・不便でいうと不便。僕が生活してるところってね、一日バスが4本しかないの。そうすると本当にどこにも出かけなくなっちゃう。それか週2回のデマンドタクシー。それも事前予約制なので。そう言った意味では不便。僕が住んでる街も「需要が増えてきたら増やしますよ」っていうけど、逆なの。不便だからみんな使わない。

鬼頭：もっと便利だったらみんな使うけど。

D：そうそう、逆なの。需要がないから本数が少ないんじゃないかって、本数を増やせば、需要は増える、車を運転できなくなった人ってというのはいるんだから。

鬼頭：これから益々ね、認知症に限らずね、高齢者の方もね。

D：うん、その人たちの日に4本のバスの需要が増えるまでってね。

鬼頭：それに合わせて生活しなくちゃなんなくなっちゃいますしね。ちょっと話戻っちゃうんですけど、さっきのDさんのドライブレコーダーで自分の運転をチェックしてるって言ってたんだけど、チェックはよくしてる？

D：最近はしてない。

鬼頭：そう、そのチェックをすることによって、自分が客観的に運転できてるかどうかを見ようとしてるっていう。

D：そうそう、ドライブレコーダーって声まで入っているから。一人で走ってるのに。だんだん自分で見なくなっちゃう。

鬼頭：Bさんは外出よくしてると思うんだけど、外出とかに関して、何か思うことってありますか？

B：外出？今私の住んでるところは1日に4本とかじゃないので。徒歩圏内に電車も走ってるし、名古屋にも近いので、タクシーも走ってるし。本当にありがたいな、って今の話聞いて。いざとなればタクシーが使える訳だし。そういうところだとタクシーも呼ばなきゃだろうし。呼び方もわからないし。

鬼頭：そういうところだと電話？

B：だからそういうところに住んだことが（ないからわからない）。

（一同笑う）

B：うんだから、今伺ってて、地域の差がおっきいのでそういう人が返納したりすると認知症に限らず、障害のある方とか高齢者の方とかすごく大変だなんて。

鬼頭：今聞きたかったのは、認知症になる前と後で、外出は変わりましたか？

B：いつときね、減ったの。あの、怖くて。間違えるのが怖くて。でもいるんな人に聞く。

鬼頭：今でも間違えるけども、聞くって工夫で。

B：そう、この前の県庁の時も、歩いている人に「ここ行ったら県庁行きますか？って」うん、で「エレベーター乗ってくといいよ」ってそうやって案内してくれたりとか。結構いろんな人に聞いてますね。

鬼頭：じゃBさんは、認知症になってから、いつとき間違えるとかで自信を失って外出が減ったんだけども、今はむしろ増えてるし。

B：うん、今はいろんな人に聞いて。さっき誰だったっけ、親切に教えてくださるって。

鬼頭：Dさんがね。

B：あ、そうそう、割と逆に自分も教えることもあって、私も聞かれることも多いので、うんうん時間に余裕があったらそこまで道案内と一緒にしたりして。その時はお互い様だから、よく教えてあげてたりしてる。よくおばあちゃんに話しかけられるんです。

鬼頭：今の大事だと思うんですけど、同じように人に聞くことで外出が楽になったって経験お持ちの人いますか？

(Kさん手を挙げる)

鬼頭：お、Kさん聞きます？

K：うん。

鬼頭：結構教えてくれる？

K：大概の人は教えてくれるよ。

鬼頭：Gさんは？

G：私はあんまり。

鬼頭：どっちかっていうと聞けない？

G：うん。

鬼頭：Gさんみたいに遠慮して聞けない人いますか？あんまりそれもない。Eさんとかどうですか？人によく聞きますか？

E：うーん・・・なんていうのかな・・・うーんと・・・すいません。

鬼頭：いやいやごめんね。むしろEさんはご主人と一緒に出かけることがほとんど？

E：(頷く)

鬼頭：ですかね。家族と一緒に出かけることの方が多い？

E：多い・・・あの・・・どういう言葉で言えばいいかわかんなくなって・・・

D：Eさんさ、お手伝いに行ってるじゃん。歩いていってるの？

E：歩き・・・

D：迎えに来てもらってるんじゃないの？

E：(うなづく) 迎えのほう。

D：なるほどね。

鬼頭：時間ももう4時になってしまったので、終わろうかなと思うんですけど、何かこれだけは言っときたいってようなことってありますか？Hさんとかありますか？

H：すぐ忘れてしまう。うん。

鬼頭：すぐ忘れてしまう、うん。

D：ちなみにHさん髭はもうちょっと伸ばします？

H：うん、これはカミさんがこうしたらいいんじゃないって。

D：うん、かっこいい。

H：切る時に、痛くなって、カミさんがやってあげるよっていうんだけど。どっちがいいのかわからん。

D：剃った時もかっこいいけど、今の伸びてるのもすごいダンディだよ。

H：傷つかないようにチョキチョキチョキって切るのか、どうするのがいいかわからないんです。

D：僕も伸ばしたことないんだけど、今まで髭って伸ばしたことないでしょ？

H：一回だけあるんだよ。

鬼頭：ザクザク切ると痛いからそれが心配ごとなんだね。

H：小さいことなんやけど。切ってくれるっていうと・・・

鬼頭：男性陣はわかってるんだけど、女性陣はなんのことやらっていう感じですよ

D：他の男の人たちで、髭伸ばしたことある人っています？

鬼頭：Iさんとかね、ツルツとしてるイメージですけどね、あ、毎日剃ってないんですか？

I：うん。

鬼頭：はい、じゃ4時になったので今日は終わりたいと思うんですけど、また今日すごい嬉しかったのが、愛知・三重・静岡の3県の人が集まってくれて。このメンバーで講演会やりましょうよ、ね、是非。じゃ、今日は本当にありがとうございました。気をつけて帰ってくださいね、ありがとうございました。あ、写真とりましょうか。じゃこっちに集まって。

(人とまちづくり研究所 佐藤が陪席・記録)

4. 語りをふりかえって

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	本人ミーティングでは抽象的なテーマは話が広がらない傾向があるため、「外出」をテーマにするなら、外出をしているときがよいと思い、普段は歩くのみのborderless hikerzに本人ミーティングをくっつける形で実施した。 しかし、結果的にはあまり外出というテーマが共有されることはなく、むしろ当事者同士の語りの場という部分が前に出た場となった。
語り合いがおきやすい場にするための準備	初対面だったり久しぶりに会うという人も多かったので、まずはいっしょに歩き、その感想を共有した。 本人ミーティングでは、ここに集っている人が認知症当事者であるということの認識が共有されるよう、自己紹介の順番を工夫することが多い。認知症当事者としてすでに活動している人にまず話をふるなど。あるいは、場の最初の感情の高まりをつくるために「本日の主役」みたいな人がいればまずその人の想いを共有するなど。
安心して運営するための対応や心構え	参加者それぞれが立場や肩書、あるいは当事者／非当事者というようなことを意識せずにいられるようにすること。 特に専門職の参加者には専門職の鎧を脱げるかというところが大切だと感じる。一方で介助が必要な場面では当事者や家族にとっては専門職のスキルは頼りがいがあるので、専門性の鎧を場面によって脱ぎ着ができることが重要。その塩梅については教えるというよりは、borderlessメンバーの振る舞いから感じてもらうようにしている。
運営者と参加者のかかわりのきっかけ、日頃の関係性	週に1回オンラインのつどいを開催しており、そこで顔を合わせる関係。コロナ以前から当事者のつどいで出会っていた人もいる。 月に1回のリアルの場と、週に1回のオンラインの場でつながっていること、またSNSを通じて普段からつながっているということも関係性の構築や情報共有に役立っていると感じる。
アフターフォロー	この会の翌週のオンラインのつどいでも話題の中心は伊良湖の話だった。自宅に帰ってからも「行けてよかった」と語る本人が多く、そのことが配偶者としてうれしかったという感想が多くあった。これは普段夫婦で外出しても本人が覚えていることは少ないが、hikerzのことはおぼえていることが多く、夫婦や仲間と思い出話ができることの喜びでもある。こうした喜びを共有することで、場の物語をつくっていつている。

● 内容に関して

盛り上がった話題／共感が多かった話題	外出というテーマよりは、本人同士がつどい、語り合っているということ自体に参加者の焦点があたっていた。
認知機能が低下してからの外出・交流、参加に関する変化	出かける機会が減っていると感じている人が多かった。ただし、これは認知機能の低下というよりはコロナの影響が大きい可能性。また、参加者は普段配偶者と生活している人が多いため、認知機能の低下は配偶者によってカバーされており、特段影響を感じていない人も多い。
維持・継続していることと、諦めたことの違い	参加者の中で「維持継続していること」と「あきらめたこと」について意識している人がすくない印象。 配偶者と生活している人は配偶者に頼っていれば外出できているという側面がある。一方でひとりで行動している人はいろいろ工夫をしている印象。 参加者のうち、毎週近くの山に歩きに行っている男性がいる。この人の場合、①男性がその山に慣れているということ、②その山のハイキングコースが基本的には一本道であるということ、③本人が山に行くことを妻が止めておらず、むしろ積極的にすすめている、という3つの要素がある。

認知機能が低下してからも外出・交流、参加を維持・継続するために必要なポイント	一人で外出している際、わからなくなったり混乱したときに、人に訊ねるとい うことができるか。 工夫などは一人で行動をしている人（せざるを得ない人）ほど引き出しが多 い。→家族と一緒に行動することは当事者の力を奪ってしまっている？
いったん諦めたことを再開し たり新たに始めることができ たきっかけ	歩いているときに「夫婦での旅行なんてあきらめていたけど、こういう形なら 来れるね」と語る人が複数組いた。当事者と配偶者が出かける際には、介助が 必要な場面（電車や車の乗り降り、トイレ、入浴など）が多く、1対1では介 助者の負担も大きく、当事者も気を遣ってしまう。そうした不安が先行して外 出をあきらめている場合も多い。 それに対し複数の仲間、しかも認知症のことを理解して「任せられる」仲間と いっしょに出かけるのは安心感が高まるのだと思われる。
進行・運営者からみた発見	本人ミーティングでは、普段配偶者といっしょにいるときの姿とは違う姿（仲 間の声に真剣に耳を傾けている、涙する、なんとか自分の言葉を絞り出そうと する）が多く見られた。こうした当事者同士の相互作用的な反応が巻き起こ る場合は当事者にとって、またその場に居合わせた人にとっても、言葉ではなか か表現できない力を感じさせた。あらためて必要な場だと感じた。 一方で、歩いているとき、本人の頑張っている姿や喜んでる姿、普段見せな い表情や言葉などは配偶者にとっても大きな喜びになっており、そういった姿 にふれることは配偶者にとっても「できない人」「できなくなってしまう 人」というイメージからの脱却のきっかけになるかもしれないと感じる。 そのため、当事者のみの場と、当事者と配偶者がいっしょに活動する場面、そ の双方があることが重要だと感じた。

5. その他

borderlesshikerzや、自分自身（鬼頭）がこれまでかかわってきた場では、当事者と配偶者がいっしょに参加し、当事者がやりたいことを参加者みんなで共感し実現していくというデザインになっている。こうしたデザインでは、当事者がやりたいことを実現する過程で自信を回復したり、それをみたほかの人も「自分もやってみよう」という思いになることも多い。また配偶者にとっても「できない」と思い込んでいたりあきらめていたことが実現することで、当事者の力の再発見、出会い直しの機会となっており、一体的ケアの効果は高いと感じる。一方で、本人と家族が一体的という場では、どうしても家族の声が大きくなりがちで、かなり気をつけていないと家族主体という場に変化していきやすい。丹野さんがやっているリカバリーカレッジのように当事者が自分だけで移動し参加する、というような場は当事者の力を最大限引き出すことができると感じる。それに対しborderlessでやっている場は、当事者と家族がいっしょに行動することで、当事者のひとりであるいろいろなことにチャレンジする機会を奪っている可能性もある。今後はどうしたらリカバリーカレッジのような場（ひとりで主体的に参加したくなる場）をデザインしていけるのかが課題。また、今回の本人ミーティングでは、ミーティングに慣れている人が2名いたが、その人たちが場をリードしようとしたりまとめたりしようとする姿が見られた。（言葉が出ない人の想いを代弁しようとする、話題を変えようとするなど）こうした姿は、「当事者だから当事者の言葉を待つことができる」という図式を崩すものだった。沈黙やうまく言葉が出ないもどかしさすらも相互作用とする場をつくるためには、不確かさへの耐性が必要だが、当事者もミーティング等に慣れてくることでこうした耐性を失っていくのかもしれないと感じた。これはピアサポーターが持つ課題（ピアサポーターが仲間ではなく“支援者”になってしまう）が、認知症の領域でもあてはまることを示唆しているように感じた。

(5) 認知症カフェ「はっぴーこはま」(福岡県大牟田市)

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	認知症カフェ「はっぴーこはま」
場・集いの理念や目的	やりたいことやチャレンジしたい事を話して実行する
場の運営の方針やルール(あれば)	
実施内容	内容は決まっています。10時くらいから集まりだして昼食採って13時過ぎくらいまでの時間帯で開催しています。
開催頻度	週1回
運営団体・運営者	ハッピー小浜 参加者、大牟田市中央地区包括支援センター
委託元・事業(あれば)	
参加者の特徴	認知症当事者、高次脳機能障害、元気高齢者
所在地の都道府県・市区町村	福岡県大牟田市
その人口と高齢化率	人口:110,590人 高齢化率37.3% R3.10.1時点

2. 今回の語り合いについて

日時	2021年12月21日 13時30分～14時45分	
場所	リビングアエル小浜(大牟田市内の小規模多機能型居宅介護事業所)	
参加者	認知症のある方(認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える)	3人
	認知症のある方のご家族/同伴者	0人
	スタッフ	2人
	それ以外(具体的に記入:)	0人
進行	氏名: 竹下 一樹	属性: 地域包括支援センター
記録	氏名: 由布 貴裕	属性: 地域包括支援センター

3. 語りの記録

竹下) 認知症の診断を受けてからのこととか、認知症があってもなくても、やりたいこと・やってみた

いことを中心にお話いろいろ伺えたらと思っています。よろしくお願いします。

A) 難しいな...

竹下) 難しく考えんで、いつもお話ししているようなことですよ。

A) 認知症ってね。そんな珍しい？私小さい時、じいちゃんばあちゃん「ボケてる」ってよく言ってた。あれは認知症じゃないかと思う。

竹下) Aさんは...やっぱり順番に聞こう。BさんはF先生から聞いた時、どうだった？

B) 泣きましたね。

A) かわいいな、泣いたの？私、笑っちゃった。笑い飛ばしちゃった。

竹下) 泣いちゃったのは、どんなことに不安を感じたってありました？

B) 何も考えられない。胸がいっぱいになっちゃって。

C) 私はそんな（認知症になった）記憶ない、はっはっは

竹下) 生活上で不安になったことってありました？

C) 考えてもなるようにしかならんし

竹下) なるようになる、ふーん、今は周りの人から「認知症ですか？」って言われたらどんな感じになる？

A) あんたたちもなるからねって

竹下) 誰もがなりうるものですからね

C) 気をつけてまぬがれるものだったら、気をつけたいと思うよ

A) なるようにしかならない

B) 本当になるようにしかならんよね

A) 誰もが可能性がある

竹下) Aさんはどうやって気づいた？診断受けたのは？

由布) F先生ね

A) Oさんが気づいたね。Oさんご夫婦*が、シャキシャキしてた私になんか最近おかしい、ぼーっとして
る時間が多いっていうのに気づいた、それで病院にいった（*Aさんが働いていた料理屋さんをやってい
る夫婦）

竹下) それまでは気づかず？

A) 全く自覚ないです。

竹下) 認知症で、なんかおかしいなって人は7割くらいいるみたい。何も感じていない人が3割くらいで
すよ。

A) 話していることが「3回目」とか言われて「あ、そう？」っていうのはあったけど。「あ、3回
か...」そういうだけ。

由布) Hさんのところに面接覚えてます？

A) 覚えてない。なんで面接に行ったの？

由布) お店を閉じて、働こうと思って、面接にいったんです。

A) 病院で仕事したいからね

由布) 行ったんですけど、その日付がですね、面接日を忘れて、違う日にいって、そういう物忘れがあるので雇うことができないって言われて、その流れで△さん紹介してもらって、△さんからF先生のところに行って

竹下) F先生のところに行ってアルツハイマー型認知症ですって診断ついたと思うんですけど、その時ってどんな心境でした？

A) 特に、悩むとか、悲しむとかなかった。そういうことですかって感じ。なんとなく自覚あったかな。物忘れあったし。

C) 淡々としてたのね

A) うん、騒いで治る病気じゃないし。ただ、さっきも話したけど、小さい頃おばあちゃんたちが遊びに来た時に「なんや、おばあちゃんボケて。さっき言うたやん、それ」っていうのを思い出した。あのころおばあちゃんボケたですんでたけど、あれは認知症の走りだったんだおばあちゃんて。

竹下) そのボケたと、自分のボケたは同じ感じします？

A) 同じことを言っていることとか、ちぐはぐなこととか、重なるかな。同じこと言ってるのに気づいてないことがいっぱいある。

B) うちもですね「それおばあちゃん何回言ってるの」って。(自分のおばあちゃんの話)。病院に連れていってもらったら治ったみたいですけど。元気になったって。

A) 認知症が治った？お薬何か？

B) 自分が気づかない間に...だったのかもしれないけど。私そこまでいってないけど。

竹下) Cさんは？認知症って診断されてどう？

C) 私そんなのあった？聞いとらん(笑)ただ自分でね、よう物忘れするから、日常茶飯事ね。自分では思ってた。先生から一言も言われたことはない。わからん(笑)

A) でも治療して結果がでているでしょ？

由布) 認知症って言われるの、最初だけでもんね。診察のたびに、一昨年の4月に言われてから毎月受診していますけど、毎回言われなくてもんね。

C) ずっと言われたら行きたくないもんね

竹下) Cさん、「物忘れようするけん」って言ったじゃないですか

C) そうでしたっけ？はっはっは(笑)

竹下) なんか生活上不自由になったり、困ったこととかありますか？

C) なんもなかった(笑)本当に何にもない、悩むこともないし。

A) よかね～

竹下) よかね～って、Aさんは？

A) 悩んでいるよりも、仕事したいけど。調理師の免許とか、介護の資格も持っているけど、雇ってもらえない。認知症だから。過去そういう仕事してきたんですけど、認知症の方はお断りって。

竹下) それ言われた時どうでした？

A) そうだろうな。と。

竹下) 自分の中で落とし込んで、押し殺した感じ？

A) 押し殺すまではいかないけど、「そうなんだ」って。だって認知症の人雇うより、まともな人やとったほうがね。大根の切り方ちがっていたり、分量が違うとかなったら、あかんやの。

竹下) Bさん、Bさんはアルツハイマー型認知症って言われてから、生活上で困ったことってありました？

B) 別に？生活は変わらない。私のんきですから。なんとかなるさーで。考えても話からんもん。

竹下) あ、自己紹介忘れてました、Bさんお名前は？

B) いうとらんかった？〇〇〇と申します

A) 〇〇〇ちゃん、いい名前ね

B) 〇〇〇ちゃん！

由布) ゆ・ふ・た・か・ひ・とと申します

B) 真似とる！

竹下) た・け・し・た・か・ず・きと申します

C) 私もせなんと？(まかせる) うーんとね、〇・〇・〇・〇・〇

A) ナイスチューミーチャー！

B) おー英語で来た！

竹下) 認知症と診断された時の気持ちとか、不自由さとか聞きたいんですけど

B) 私参った。まさか自分が。普通になんでもできおった。

竹下) 周りから指摘されることは？

B) 別に。

C) 周囲は言わんよ、赤裸々には。ちょっとおかしかね、と思っても気の毒で言われんと思うよ。

A) そうかな

C) やっぱ失礼だもんね

B) 人はひと自分は自分でやらんと。

A) 私おかしいのかな？はっはっは。私は同級生にはっきり、認知症だって言ってるし。

竹下) Aさんは、自分で発信する？

A) うん、隠したってね。

竹下) それはなぜ?

A) 隠しても同級生はわかる。Aちゃんそれ3回目って。「あ、やっぱり?」って、ただ、「認知症だから勘弁しろって」

由布) 僕が、よく見かけることで言うと、ここでお弁当頼んだ時に「私払ったっけ?」って (Aさんが) 言われた時になんて言うか覚えてます?

A) それもらった、とか? 何回目? とか?

由布) 「あんたたちはいつもそうよ」って、「わかっとるけん、それは言わんでよかたい」って。いっつもそういうこと言うから、言わんでよかたい、ってさりげなく。

僕はいつも「10万ください、っていうけど」笑

A) 本当、お弁当払ったの忘れてる

C) 払ってないと思うと、ドキッとする。失礼したかなと思ってまた払うのよ

竹下) 診断されてから、これはもうせんどこうと思ったことはある? よく聞くのは、運転やめました、とか

B) 車やめた。自分で人をはねたりしたら大変。

C) 自分で気づいて、コントロールして辞めたんだもん、偉いね。

竹下) 都会だったら、電車でいけるけど大牟田だと車ないと難しいけど、やめたの?

B) 自分がどうにかなるぶんにはいいけど、相手様に迷惑かかるし

竹下) 車で買い物してたわけじゃないですか、それは誰かお手伝いしてもらっているの?

B) 誰か暇なひとがいるときはしてもらったかもしれん、兄とか弟とか、でもほとんどささんけどね

A) 今は買い物どうしているの?

B) 早く終わった時は自分で買ってきて、今一人暮らしやけん、自由で。食べようと食べまいと関係ない

A) 私も一人暮らしだけど、猫が7匹。大好き。

竹下) Aさんの場合、運転は?

A) もちろんしてた。やめて、廃車した。

竹下) 行かないけんところがあるときは?

A) 近くに◇◇◇があるから、そこ。ちょっと違うところに行く時は同級生に「買い物行きたいからお願い」って。

竹下) よか友達ですね。Cさんは? 車運転しとった?

C) 免許取る時に、主人が許さんくて「人を轢く前にやめとけ」って

竹下) Cさんもね、認知症って診断されているんですよ

C) ああ、そう

竹下) その後、辞めたことは?

C) 何もない。

B) 免許返したとき悲しかった。でも人を轢く前にね。

竹下) もし、認知症の治る薬がでました、となつて、認知症が治ったとしたら何がしたい？

B) ぐるっとどっか回りたい。車で。

A) 今も自分らしく伸び伸び生きているし、車の運転も同級生が送り向かいしてくれるし。

由布) Cさんは？今やりたいこと

C) ひとつもない。自由しとるわけよ。注意されると、「あ、そうやった」って思うけど。

竹下) 三者三様で勉強になります。

A) 勉強になるのはいいけど、はやく治る薬つくって。笑

「ボケたが勝ち」ってところもあるけど。覚えていなくて済むし、ゆるくなる。いいんじゃない、って。

C) そう拘らんでもね〜って

A) 意外と穏やかにすごしてられる

竹下) Aさんの場合は、認知症の診断うけて心にゆとりができた？

A) ゆとり、というか悲しまなかった。自覚もあつたしね。「それ、3回目」っていうのも、「そうかー」って。ばあちゃんもそうだったし。

竹下) 認知症になってからであつた僕とか、由布くんとかと一緒にやってみたいこと、諦めてるけど始めたいことは？

B) 今は今でいいからね。

A) 苦しんでないし。

C) こだわりすぎるとね。

A) 認知症になることは、不幸じゃない。ごめんていうことはあるけど。

「あ、ごめんごめん」で済む。昔は乞食に石なげる子供いたけど、いまはそういう人に石投げるひともいないし。人権をアレする人はいない。みんな把握してるし。指差されるようなことはあんまりない。

B) 自分がかかるとはおもってなかったから「なんでー」って一晩中泣いた。

竹下) 今も思い出すと涙でるもんね

A) つらいの？！

B) 親はまともになんと産んでくれたと思うんですね。泣

A) 今辛いことあるの？

B) 今は減ったんですけどね。こういう会を開いてもらっているから、生きてられる。

竹下) 本当に三者三様

由布) Aさん、新しい人生はじまってるしね

竹下) こうして僕らたまに出かけたり、月に1回遊びにいってるじゃないですか

B) 全然そんなこと聞いたことなかったよね！

(由布、紅葉狩りの写真を見せる)

- A) これ私?こんな人いたかな?
- C) 紅葉が綺麗だった

(猿渡、コーヒーと、手土産を持ってくる)

竹下) いただきながら話しましょうか。Cさん、やりとり手帖書いてもらったけど、コーヒーオールナイト? コーヒーはいつでもやりましょね。

- C) どこに行っても楽しいもん
- B) みんなで行ったら楽しいもん

由布) 誰とっていうのがだいじ?

- B) どこっていうのはね。このメンバーで行きたい
- A) 私他の人がいい、彼氏。

まず、絵とか焼き物が好きだから、釜めぐりとか美術館とか行きたい。

行ってたからね。

竹下) 福岡市まで? 誰といった?

- A) 仲間がいたから、奥さんと。

竹下) Cさんは?

- C) ずーっと楽しかよ。
- A) 私も不幸じゃない、楽しい。猫もいるし。
- B) 自分が楽しいとおもえば、他人は関係ないし。

由布) 今楽しそうですけど、家に帰ったら、Aさんの話聞くと隣近所の人が世話やいてくるって。

- A) 隣近所は色々ある。「ありがとう」って言って世話してもらおう。私が認知症ってわかってから、帰ってからなんかしてくれてることがある。
- B) こっちからしたら大きなお世話ってこともあるけど、ありがとうって?

竹下) どんな時大きなお世話?

- B) 今まで自分でやってたから。

竹下) Aさんは?

- A) 例の奥様がうちの鍵を持ち歩いていて、入れるから
- C) 気持ち悪いね

A) 私のいない間に家を綺麗にしておいたり、猫ちゃんに餌あげたり。ありがたいことばかりなんだけど、彼女がいなくなったらひっくり返るかもしれないけど。やめてください、って言うようなことでもないの。腹を立てるほどのことじゃないから知らんぷりしてる。隣だから。認知症で良かれと思ってやってくれている世話の好きなお姉様だから。ありがたく。

気持ちのいいもんじゃない、ありがたいんだけど。できれば自分でしたいけど。

C) わかるわかる。

竹下) もう一つ聞いていいですか？Aさん、地区街の十日市でおでん出したり、お赤飯だしたり、ご飯つくられているじゃないですか。もともと働きたいけど「認知症で雇えません」って言われたって言ってたじゃないですか。働けるようになったのってなんでなんですか？

A) こちらの方（由布さん）に便乗して。ここにどうぞって言っていただいて。

竹下) それした時、どんな気持ちでした？

A) 楽しいよ～ニコニコしてる顔いっぱいある。嫌な思い全然しなかったですね。周りの人も認知症の店だったんでしょ？

由布) そうですね、新聞とかにも載りましたね。

A) 来る人も認知症の人ってわかってて、配慮してくれた感じだったから、全然嫌な思いしなかった。またしよう！

由布) その一言が全てですね、毎月10日にあるので！

A) 私の認知症のレベルがわからないんだけど、どのくらいなの？

由布) 認知症の段階はわからないけど、介護の段階は7段階のうちの下から3番目。

A) 本人は何も自覚ない、嫌な思いしないで、言いたい放題、楽しくやってるんだけど。制約ある？

C) そんなに

A) 気がつかないで迷惑かけているのかな？

由布) お電話で一言目に「何回も聞いているかもしれないけど、ごめんね」とか申し訳なさそうにしている時はある

竹下) 電話の時、気疲れします？

A) いや？先に言っちゃえばいいから、何回も言ったらごめんて。

竹下) Aさんなりの工夫ですね

A) 工夫というか日常。たまたま第一次ベビーブームで同級生がいっぱいいるから、これはあの子に頼む、これはあの人に手伝ってくれ、っていうと「なんや」って手伝ってくれる。そうやって言える仲間がいるってことですね

C) それでもいいんじゃない、幸せよ

竹下) さっき、せんでもいいことされるって言われたじゃないですか。僕とか由布くんにどんな関わりして欲しいってありますか？

B) ただそばで見てもらうくらいで、変に中に入ってもらったら嫌。ああ、生きよるねくらいで。

竹下) 困っている姿見ると手を出したくなっちゃうんだけど、その時はどうしたら？

B) ごめん、これどうしたらいい？って自分で発信する。

竹下) 僕ら基本的に「手を貸して」って言われるまで待たりたい？

B) 家もあるし、自分で頑張ってるし、兄貴もいるから、弟はちゃらんぼらんだけど

竹下) Aさんは？

A) お願いしたら...なるべくお願いしたくないけど、そうしたら手伝って欲しいかな。できないことっ

てなんだろう。力仕事？それと、スーパーに重いもの買いに行けない。猫砂とか。車、免許だめでしょ？そう言う時に友達に来てもらったり、助けたいんだけど私、彼女たち助けるのに向こうの要望がないから。私が頼むことがほとんどだけど、快くしてくださるので。

竹下) Aさんが、僕らから見て困ってるなって思った時は声かけたほうがいい？

A) 気付かれたら声かけてもらえるといいですね。私は率直に「お願い」って言うことでもあるけど、自分で気付かないこともあるので、アドバイスしてもらえたら。

由布) Aさんに言われるのは、「忘れているかもしれんけん、覚えといて」って

A) ある意味呑気な人生。私が忘れることを私は苦にしてないし、ごめんごめんて。自分は、忘れてても笑っちゃうんだけど。気に食わない男は（忘れてると）言われたら許せないけど。笑

竹下) Cさんは？生活して困っている時...今までの人生振り返ってみてどう？一言で

C) 一言で...穏やかで...無味乾燥で...

竹下) はっはっはっは

C) こう言う言葉が続くわけ、はっはっは

由布) お昼そういう話したからね

竹下) Cさん、やりとり手帖で、時代ごとの大きな出来事教えてって言ってて、就職・結婚・出産・子育て・子どもの成人って5つあって

C) そんなのありました？

竹下) 出産、っていうから、初めて我が子と対面して感動した？って聞いたら「もう2度としない」って言ってて。はっはっは

A) 難産だったの？

C) 難産ってのもあったけど、こんなに子育てが大変なんてね。考えすぎたかもしれん、ほっといてもよかったかもしれない。その時は1~10までせんと、できなかったからね。ザッとができんのよね。

竹下) 歳をとると、自分でできること少なくなっていくけれど、家での生活を諦めてしまわんといかんとなったらどうする？

B) 今までできたことができなくなったら、「あーもうだめか」って諦めるかもしれん。朝早く起きて、動いてって言うのはしようと思っている。

竹下) Aさんは？

A) あんまり考えてない、なるようにしかならんし。その時は弟夫婦、お嫁さんが看護師さんだから、そこへ行くでしょうね。今住んでいるところでもできなくなったら。でも、最後まで私は今のところでいいと思っているんだけど。身動きとれない、ってなったら入院ってなるでしょう。その時は、弟夫婦の近くの病院がいいかな。

竹下) そこを決められる力がなかったとしたら、例えば声に出せなくなっていたら？

A) そうなったら、弟夫婦に任せるしかない。

竹下) 1ヶ月くらい前に話したときには、周りに決めてほしいってね

A) 私の周りってというのは弟夫婦、そこに聴くしかない。みんな歳いってるし。

竹下) ごめんなさい、意地悪な質問で。もし弟夫婦が先に、例えばお亡くなりになったら？

A) 考えてなかったけど、どうしたらいいの？

由布) Aさんの場合、キーパーソンはOさんとか、※※ちゃんとかが決めたことだったら納得してくれるのかな

A) Oさんは年配だから、私より先にね。※※ちゃんは独り身だから、責任を負うのは難しいと思う。一番いいのは弟夫婦。どうせ迷惑かけるなら。本当に立派なお嫁さんで、※※ちゃんとお嫁さんには表彰状あげて。市から。市の人がしなきゃいけないことをしてくれている。ありがたい。

竹下) Cさんは？

C) 眠くなってきた... はっはっは

A) コーヒーのんだら？可愛いね。

C) (開けようとして) うわぁ硬い、開けて

竹下) Cさんは、身の回りのことができなくなったら？

C) 自分が病氣したりとか？できないっちゃうことよね。あんまり考えとらんやった。

A) 兄弟はいないの？

C) かせせてもらわないとね。できないなら。弟嫁とか、兄弟でしょうね。

A) 弟嫁って活躍するね。

由布) お嫁さんなんですね、実の兄弟ではなく。

C) 嫁達もいいし、弟達もいいし。

A) 会ったことある？お嫁さん、よか人でしょ？

由布) あります。悪い人とは言わない。はっはっは

A) 私だけよ悪いのは

由布) 弟さん (Aさんが) 紹介するとき、反社会的な人って言ってたからドキドキして... 笑

A) そうよ、そういう運動していて。小さい時から、うちの両親炭鉱で、大変な仕事だったから、労働運動して、その延長で (弟が) 社会的なことを勉強していて。だから共産党とかなんとか言うけど、弟がやったことは偉かったと思っている

竹下) Aさん毎週はっぴーこまはに？

由布) そうですね、火曜日は毎週はっぴーこま (リビングアエルでの認知症カフェ)。火曜日と土曜日はリビングアエルにこられている日。火曜日は僕らと。

A) 時々、わからんことになって平気で違う日に行ったりするでしょ。

由布) 僕は火曜日しかこんけん、他の日のことはわからん。

竹下) Aさんにとって、ここはどんな場所？

A) 一言ではむずかしい。

竹下) 一言でなくても

A) 意外とリラックスしてますね。あとは感謝してます。心地よく過ごせる空間を作ってもらっている。優秀な人の集まりだと思ってます。私たちは言いたいこといってます。

竹下) Aさんが感じる心地よってどんなところですか？

A) やっぱり、日頃の言動をみてくださって、判断してくださる力がある人、気づいてもらうことがある人だと思う。自分で意外と気付かない。だからお仕事のにはやっぱりプロだなって。何を言っても顔色かえずに、笑っているしね。怒らない。

由布) 本当に面白くなかったら笑わないですけどね笑。この時間はみんなフラットだと思っているんで。

A) でもお仕事大変だと思いますよ。安い給料で。倍もらえ倍！今市長誰だっけ？

由布) 関さん。

A) お前が介護しろって言って笑

竹下) Bさんは？せせらぎはどんな場所？

B) どんな場所。開放感がある。自分がやりたいことを勝手にするっていうか。人は人、自分は自分で時間使える。女が集まるとうるさいしね。

A) その中に入っているんでしょ？あなたも。いいのよ、女は言いたい放題で！

竹下) Cさんは？週に3回、アエルにきて。このアエル、どんな場所？

C) どんな場所っていう、特別なことはないけどね。難しかね。

A) 言いたいこといわないと。なんか嫌なことある？

C) ないけどね。だから探しよった。

竹下) もう一回質問するね、Cさんにとってここはどんな場所？

C) あ、ここね。極端に言うと、自分の頭の切り替えをするところ。

A) 家庭と違って言いたい放題？

C) そこまでいかないけどね。気持ちを切り替える。

B) ほっとするんでしょ？

C) ためになることもあるでしょ、いろんな方に会えるでしょ。一つのことを毎回同じことをするわけじゃないし、勉強にもなるし、いろんなものを含んでいるわけ、私にとって。だからいいところだと思います。

竹下) ありがとうございます。丁寧に教えていただいて。

由布) 絞り出してね笑

竹下) 最後の質問です。認知症と診断されて、これからどんなふうに生きていきたいですか？

B) 自分がやりたいことをやる。だってあと何年生きるかわからないじゃないですか。60代

A) 60代まだ若いよ

C) 人の命というのは、いつ何があるかわからないから。誰でも。

竹下) Bさん、どんなことやりたいですか？

B) 仲のいい友達と、どっかに遊びに行く。行きたいけど友達が忙しいからね。

竹下) Cさんは、残りの人生どう生きていきたいですか？

C) あんまり考えたことなかった。どうしたいっていうのは。淡々としておりますもんね。安らかにいきたいのは事実ね。あんまり起伏がなくてね、安らかに。

竹下) Cさんの言葉を借りれば「無味無臭」かな笑

C) あんまり起伏がこう、じゃなくてずっと

A) 面白いね

竹下) Aさんは？

A) はちゃめちゃに生きたい

竹下) そのはちゃめちゃ感を教えてください。

A) ボーイフレンドもそうだけど、女の友達もたくさんいるけど。まず、行きたいところに一緒に行ってくれる友達がいたらいいかな。

竹下) 行きたいところは？

A) 私、焼き物が好きだから、釜巡りとか。若い頃京都とか奈良とかもう全部まわっちゃったから。北海道をゆっくり回ってみたいよね。北海道行ってないと思う私。チラッと行ったけど、巡ってない。

C) 北海道、足踏み入れたこともない。

B) みたこともない！

C) みんなで北海道遊びに行きたいね

A) あとは民藝がすきだから、お金があったら買い集めたい

B) 見るのが好き、買うのはね。わからんもん

A) 理屈じゃないのよ、「あ、これいいな」って言う感覚

竹下) 窯めぐりと民藝と...他に何かありますか？

A) あまり悪さしてこなかったから、悪いことしたいね

竹下) 例えば？

A) 10人くらい男つくってみたい。口にしたことないこと言ってしまった。はっはっは。変な意味じゃなくて、同級生の男の子の決断力、行動力には教わることいっぱいある。同級生の男の生き様ね。同級生は異性でなくて、恋愛感情もなくて仲間だけ。

竹下) これから認知症になる方、診断をうけた方に送りたい言葉とかあれば、ぜひ聞かせてください。

B) 自分が認知症になったってことを、誰かのせいになった、とかは絶対に言って欲しくない。自分が悪いんだから。ようわからんけど。

A) 自分が問題なの？

B) 自分がちゃんとした生活してなかったから、なったのかなって。
竹下) Bさんは、そう考えるのね。この言い方がいかんって言われたけど。
次は、Cさん。眠い中ごめんなさいね。認知症と診断された方に送りたい言葉ってありますか？
C) 即答はむずかしいね。
A) 悩んで
C) 頭が蘇らせようとしても
竹下) 眠気がかっちやいますかね
C) 眠気の方が先にきよる
竹下) また今度聞こうかな。Aさんは、認知症と診断された方に伝えたい言葉は？
A) 私は落ち込まなかったし、なるようになるだろうし。さっきも話したかもしれないけど、おじいちゃん、おばあちゃんもみてきたし、「なーに、ボケているの」って言ってきた。人間が朽ちていく過程で、あることだから。みんなで笑って受け止めればいいんじゃないの？絶対に最後までボケないって言う人がいたら、出てこいって。だって可能性みんなあるよね。どんだけ優秀な人でも。東大卒業した人でも、同級生でチグハグなこと言う人いる。
C) 直してこいって言ったって、だめでしょ？笑
A) 一番いいのは、あなた達がぼけてみたらいい。ああ、なるほど。大したことない。みんなでボケれば怖くない。80のばあちゃんが大学の現役とあうわけない。当然のことでしょ？だからいいんじゃない？みんなでボケれば。

竹下) ありがとうございます。一応、75分間すごく勉強になりました。Cさんもいいエッセンス添えていただいて。
次は、今週の金曜日ミーティングセンター。みんなで集まって、どこに行くか決めて。
A) 私、窯めぐりしたい。小代焼。
C) 私も窯めぐり好き。そこで出来立てのお茶を飲みたい。

(人とまちづくり研究所 神野が陪席・記録)

4. 語りをふりかえって

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	普段と変わらずに話して頂けるように毎週参加して頂いている認知症カフェが終わった後に語らいの場を設けるようにしました。進行については診断を受けた直後の心境から現在の心境を語ってもらう事に留意しました。また、認知症になってもチャレンジしたいことややってみたいことなども聞き出すようにしました。また、本人の理解を深めるためにやりとり手帖を活用したり、チャレンジしたいことについては、これまで皆で出かけた場所などをテレビ画面に映し出しやってみたいことなどを引き出しました。
語り合いがおきやすい場にするための準備	普段の雰囲気が一番語らいに繋がると思ったのでいつも来て頂いている場所(リビングアエル小浜 地域交流施設)で開催準備をしました。
安心して運営するための対応や心構え	心構えとしては日頃からの関係性を大切にし水平の関係を心がけています。大きなルールなども作っておりません。スタッフに関しては誘導することなく、本当にメンバーがやりたい事が何なのか待ちながら関わる姿勢でいます。
運営者と参加者のかかわりのきっかけ、日頃の関係性	初回は地域包括支援センターの専門職の総合相談が関りとしての入口です。地域包括支援センターは「日常生活の困りごとは何んでも相談してください」「日常生活を応援します」と掲げているので、メンバーの皆さんが認知症や加齢に伴う生活のしづらさや課題を抱えた時に一緒に悩みながらその課題に対して一緒に乗り越えていくようにしています。して差し上げるような関りにならないようにすることが、切れない関係性の構築に繋がっているのではないかと思います。
アフターフォロー	生活の変化に気付いた際は適宜自宅訪問したり、メンバーの興味関心が高そうなイベントなどあれば誘い出しています。今回の語り合いに関してはアフターフォローではないですが、新たにやりたいことが見つかったので一緒に実施したいと考えています。

● 内容に関して

盛り上がった話題／共感が多かった話題	認知症の初期診断時の心境について これからやってみたいこと 昔の思い出話
認知機能が低下してからの外出・交流、参加に関する変化	特に変化はないと言われた。1名の方は「友達が連れ出してくれるので外出の機会は減ってない」と言われた。
維持・継続していることと、諦めたことの違い	3人とも特に変化は感じていなかったですが、外出に関しては車の運転を諦めた事は3人中2人は「諦めるしかない。他人を傷つけるかもしれないから」と言われてあったのが印象的でした。
認知機能が低下してからも外出・交流、参加を維持・継続するために必要なポイント	上記に記載しているように友達が誘ってくれる。という事は一つのポイントかなと感じました。認知症になる前の人間関係も影響していることが伺えました。
いったん諦めたことを再開したり新たに始めることができたきっかけ	一人の方は同席したスタッフの由布との出会いが大きかった。
進行・運営者からみた発見	改めて診断受けられた3人は三者三様だなと感じました。診断を受けてAさんは笑い飛ばせばいい。Bさんは絶望した。Cさんは受けたことを覚えていない。という3人から話を聞けて良かったです。また、共通していることは自分でできる事はしたい。という事も改めて再認識出来ました。こんな風にじっくりと話を聞いているのか、認知症に関わらず本人支援のケースカンファレンスをするときにどのくらい本人はその会議に参加していたの

か？改めて考えさせられました。

5. その他

(6) DAYS BLG! (東京都町田市)

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	DAYS BLG!
場・集いの理念や目的	みんなが心開いて「素」になれる場所
場の運営の方針やルール(あれば)	本人に選択してもらうことを大事にする
実施内容	有償ボランティアを含む社会参加活動など
開催頻度	参加者による
運営団体・運営者	町田市つながりの開
委託元・事業(あれば)	地域密着型通所介護
参加者の特徴	男性の比率が高い、仕事やはたらくことに意欲が高い人が多い
所在地の都道府県・市区町村	東京都町田市
その人口と高齢化率	430,533人、27.17%

2. 今回の語り合いについて

日時	2021年12月22日 10時30分~11時30分	
場所	DAYS BLG!	
参加者	認知症のある方(認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える)	2人 要介護度1, 3 公的サービス有
	認知症のある方のご家族/同伴者	
	スタッフ	2人
	それ以外(具体的に記入: 神野真実)	1人
進行	氏名: 前田隆行	属性: 100BLG・NPO町田市つながりの開
記録	氏名: 伊藤知晃	属性: 100BLG

3. 語りの記録

発言者(ご本人はA,B,C等)がわかるよう箇条書きで。

神野) お二人は長いんですかこちら?

A) Bさんと私はね、長いんです。古株

神野) やはり、見ていてもお二人安定感ありました

A) みなさん、認知症のトラブル抱えてこちらはいられるから。非常に緊張して入られるんですけど、緊張なしでいられますよ、という雰囲気づくりをしています。

神野) その雰囲気は感じました。

B) ほんと！

A) 今71か、72になるのか。昭和24年の9月生まれ、65まで現役で働いていましたからね。で、やめてすぐに、なんか物忘れが激しいっていうんで、若年性アルツハイマーっていうふう診断されて、それで、あんまり家の中でボケっとしているのはよくない、かみさんが、いろいろ当たってくれて。「こういう集まりあるよ、行ったみたら？」って言われて、来たら、ここの**雰囲気がすごくよくて。馴染んで。**

B) いいよね、そうそう。

A) 雰囲気いいから、その後長続きして、それでBさんともいい**仲間になって**。あと、むらさんもいたもんね。むらさんは訪看に変わっちゃったけど。結構ここ、男性が多いんですよ。あまり気兼ねなしに話ができるっていうんでありがたくて。

朝車、で来て、送ってくれるし。僕は月水ここでお世話になっています。

神野) 奥さんが見られていたっていうのは、他にも候補があったりしたんですか？

A) 町田のなかにも、いろいろあるんですよ。ここはなんか評判いいよっていうことで。僕が結構我慢して付き合う方なんです。ずっと商社マンでね。どう、客を楽しませて、納得いく方向に持っていか、話術と議論で契約まとめて、という仕事をしていましたから、それ平気なんですよ。かみさんもそれ知っているから、気兼ねなしでなかよくできる場所、ということで勧めてくれたんですよ。外で気を使っていたら、家帰ってもういいやって、ぐだってなっちゃう。**ここは本当気兼ねなしで。**

B) ほんと、ありがたい。好きなこと言ってもらえる。「このやるー」って言うこともあるけど。

前田) 今日はですね、インタビュー...

(前田さん、来客の対応にあたる)

神野) 気兼ねなくってどう言うところがポイントなんですかね？

A) **好きなように言い合えばいいしね**。大体のプログラムで、午前の部と午後の部、午前の部なにやるって二つか三つプログラムがあって。子どもの国っていう広場みたいところのベンチ拭きとかね。いくつか選択肢があって。我々歩きたい、っていうのがあるからね。青空の下歩いてっていうプログラムがあったら、Bさんも私も参加したいっていうのがあるから。この中で作業したいって方とか、契約した地域の各家庭のポストに投函していくっていうような仕事とか、そう言う役割もあって。それにグループ分けして、好きなものを選んでくださいっていうのがあるって、それを**自由に選択**できるんですよ。だから何も強制されることないし。好きなものやればいい。

B) **強制されたらやめちゃう**。

A) みんな気楽にやってますよね。

前田) これを、伊藤くんが引き継いでうまくやっていってもらって。実はこれ厚生労働省の事業の一つで。

A) 老健っていうのは、老人？健康？

前田) そうそう、長い名前の。これで、今のこの場に3万円の補助金。だから1万5000円ずつ。
A) これだけで? オーごい、嬉しいな。
前田) なので、いろいろとお聞きして、それをまとめて、厚労省に提出して。
A) 顔も名前も出るのも気にしませんから。
前田) 彼女は昨日まで福岡県の大牟田に... いつ帰ってきたんですか?
神野) 昨日、鯖崎返りで帰ってきました。
前田) それで堀田さんは?
神野) 堀田さんは行ってないですよ。
A) そうなんだ、昨日も大牟田で、インタビューの場を設けてやってきたんですか?
神野) はい、そこでもBLG!の噂は上がってましたよ
A) え! あがってんの?
前田) いい噂か悪い噂かわかりませんよ
A) はっはっは。先頭きってるから、噂はいいみたいですよ。見学に、という形で来られる方も多いですね。
B) 見学おおいね。
前田) 見学も、取材も多いし。
A) そういうのも気にしないから、普段の活動みてもらうのは、構わないし。

前田) じゃあ、スタート切ってもらって。自己紹介?
伊藤) 伊藤と申します。4月から100BLG!に入って、9月から出向という形で、こちらに週5、12月から週4、で八王子にも行っています。
神野) 神野です。人とまちづくり研究所とかで、研究員をやっております。
前田) それまでは?
神野) それまでは、デザインの分野におりまして、みなさんポスティングするようなチラシを作ったりするときに、ディレクターのような感じで、リサーチをして、デザイナーさんと一緒につくる、みたいなことをやっていた。課題があるような現場でお話きいて、その話をもとに作っていくことをしていました。
A) 才能あふれる!
前田) みなさん、それぞれね、才能がありますね。どんなことを神野さんは聞いてみたいですか?
神野) さっきちょっと伺ったりもしたんですけど、物忘れしたりとか、認知症かも? と思ってから、外に出ることとか、仲間と会うこととか難しさを感じる人もいるなということで、そのあたりどうやって乗り越えられたのかなって
B) 僕がそうでした。迷子になったことあるんですよ。警察に行方不明の届けだして、警察がきて。
A) 今、Bさんも、症状がよくなってね。私もおなじなんですよ。
B) ひどかったですよ。近くの公園に子ども連れて行ったんですけど、一人でかえってきちゃって。「あなた子どもは?」って。30分くらい前のこと覚えてないんですよ。公園にいったら、泣いてて。
A) 僕の場合は、犬の散歩ね。コース決めて歩いていて、私が倒れて。それで、犬だけ帰っちゃって。「なんで犬だけ帰ってくるんだろう?」ってかみさんが心配して。来てくれたら僕が倒れてたとかって。もう、それ

から「犬は散歩にいくな。散歩に行くなら一人で行け」とか言われて、で、同じように医者に連れて行ってくれて。アルツハイマーの認知症だっていう診断で。てんかんとアルツハイマーは区別つかないとかって。

B) てんかんも怖いよ。死んじゃうからね。

A) 昔のてんかん、って悪いイメージもっているでしょ。自分がてんかんなわけがない、という感じで思っているから。そういうのではないんですよって。脳の一部が、表皮の部分に血管が出てきちゃって、医者に説明を受けたんですけど、「老化の一種なんですか？」って聞いたら「そうなんでしょうね」とか言われちゃって。家に籠ってばかりでは、いよいよね。衰えるばかりだから。というんで、**かみさんが心配して。一人で歩き回るのも怖いし**

B) 怖い、ほんと怖い。

A) **家族が心配するんで、年金だけで生活できないから、かみさんもパートに。朝昼晩飯の世話ばかり嫌だ**っていうのもあって、私一人家においていくわけにいかないっていうのもあって。あたっていくうちにBLG!の評判いいよって。で、かみさんがすごい心配してくれて、「ここが評判いいから、行けば？嫌ならやめればいい」って。もっといろいろこういう施設がいっぱいあるんだから、**合うところにいけば？**って。ここに来てみたら結構あったかいし、居心地もいいし。

B) よかったね。

A) いろいろ考えてくれてね。前田さんがプログラムを。子どもの国のベンチ拭きとかしたりとか、小山田の畑とか。体動かすことを考えてくれて。Bさんなんかはさ、1日1万歩、歩かないといけない

A) 飯もらえない。

神野) 午前中分、今日午後稼がないとだめですね。まずい！

A) 冗談だけだね。歩かないと。和気満々の雰囲気、みんなで楽しむっていうのが何よりだね

神野) ここにくる、最初の一步みたいなのは、不安はなかったですか？

A) ありましたよ。自分がアルツハイマーっていうんで、ふっとして、コミュニケーションになってなかったらどうしようってすごい不安でしたよ。

神野) なんで乗り越えられたんですか？

A) ここに参加しているみなさんのハートがあったかくって。コミュニケーションとるのに、全然肩肘、力入れなくていいんですよ。それが嬉しかったです。

B) ふつう、言葉だと肩肘はっちゃうでしょ？どういうやつなんだ？って。こいつの話ほどこまで信じていいんだ？とか。

A) 最初から冗談言い合ったりとか。それとね、プラスね、ここ男性が多いでしょう？ふつうこういうサークルって結構おばさんとか女性が多いんですよ。女性同士ってうまく雑談できる、井戸端会議で盛り上がるんだけど。男は借りてきた猫になっちゃう。そうすると、話さないじゃないですか。

B) こいつ（Aさん）、ひどいやつだと思っていたんですよ最初。

神野) えー！そうだったんですか？こんなに和気満々なのに。

B) 最初自己紹介するでしょ？「僕はBです。昔キャノンにいました。」って言ったら、（Aさんが）英語で来るんですよ。

神野) えー！初対面で？

A) 記憶ないんだけど（笑）

神野) キャノンだから、英語できるかな? って思ったんですかね

A) 僕は総合商社に居て、海外経験長いし、毛唐と英語で喧嘩してましたからね。それできないと商社マンじゃないとか言っ。お互い、それぞれ得意分野持っているじゃないですか。僕は営業分野で、Bちゃんはバリバリの技術者で。それぞれみんな、一流の人生を歩んできたんですよ。変なのが居なかった。

B) あ、一人いたけどね (笑)

A) いたいた (笑) でも、それがすごいよかった。あとは人数の限定があるでしょ。

伊藤) 今13人ですね。

A) 広さとか、スタッフの数によって、法律で決められているんでしょ?

伊藤) そうですね、最低スタッフ何人配置しなきゃ行けないとかってというのは決められてますね。

A) そういう中で、みなさんあったかいですよ。

B) あったかい。

A) すんなりと閉めましたよ。

B) 最初、「コノヤロー」と思いましたけどね。

神野) え、「コノヤロー」からどうして、今のようにな?

B) 中身だんだんわかるようになるでしょ?

A) 喋っていると、あ、こいつ悪気があって言ってるのではなくて、最初から自分を表に出しているんだな、と思ってもらったらこっちのものというかね。お互い。技術者と営業畑って違いますからね。

B) 会社でも同じだもんね。

A) そうそう、営業マンは客先の要望を、どううちの会社として、我々のグループとしてうけて、そういう設計してね。と製造ラインに行っ。我々はそれをいかに高いお金で売りつけて、契約締結するわけですよ。それは役割分担するから当たり前だよね。と。僕はそう思っましたね。

神野) 今ではこんなに仲良しで。

A) そうですね。古株になっちゃいました。

神野) Bさんは、ここはどう言っ経緯で?

B) 親がこの辺付近を探してくれたの。そこの付近、行っただけど、ろくなところがない。女房がここを知っ。来たら、最初、さっき言っように英語で自己紹介されて。それ済んだから、話したら結構楽しくて。営業やっていたせいか中身は濃くて、そんなにひどい人じゃないなって。それからスケベなことばかり。

A) みんな苦労してますからね。サラリーマン生活真っ当して、ちゃんと退職金までもらっ。

神野) じゃあ、たっぶりもらっ。

B) もらいましたけど、その後いろいろやっ。失敗して。かみさんには、「あんた、なにやっんのよ!」っていまだに文句言われる。「あの時、あの失敗で何百万損したことか」って。

(来客対応から戻る前田さん)

前田) あ、どうぞ (続けて)。今重たいメールが届いたので、パソコンじゃないとみれないなど。

A) あ、なるほどね。

神野) でも、大牟田でもみなさん「一流」の方が集まっていますって言われました。

B)ほんと、一流。

A) 僕はいろいろ、発電プラントやったりとか、それで最後商社でやったのがコマツと組んで、建設機械の、日本全体の建機のレンタル網をつくって、九州にも支所をつくっていて、日本全国飛び回っていたの。その前は海外飛び回ってたけど。だから、九州も結構親しいんですよ。鹿児島まで行っているし。だから、大分とか全然抵抗ないの。部下に大分の名門校で、東大出て、それでうちに入って、部下にきていた「吉良」っていう姓の人。大分多いの苗字みたい、吉良上野介の吉良。それが僕の部下にもいて、それが東大卒を花にかけない、いいやつ。それで、こいつを育ててやろうと思って、結構可愛がって付き合ったりもした。

神野) じゃ九州と縁深いですね。

A) そうですね。だから、九州も好きでしたよ。そういう繋がりもいろいろあるかもしれませんね。Bさんは技術屋さんだから...

B) 敵が多かったです。頑固ものだから。

神野) やっぱ、職人だから...?

B) 技能人、技能しか知らないからさ。英語ペラペラのがくるとね。やっ性格がわかってからは壁なく。

A) やっぱ技術知識深い、よく知ってるもんね。

神野) カラーのコピー機を?

B) キヤノンは最初の複写機を作るっていうんで、僕が入った。当時の副社長になった人が技術屋のトップで、東大出ているやつで。将来的にはキヤノンは複写機をやるって決めて。のぞみある人(自分)が来たわけ。

A) キヤノンの一眼レフ、イオスもってましたからね。

神野) 私もイオスキスもってますよ!

B) キスね。

A) 昔はね、でっかい重い、いいレンズつけてね。今みんなコンパクトになっちゃいましたね。

神野) そうか〜。じゃあ今複写機あるのは、Bさんのおかげなんですね?

B) そうそう。

伊藤) 特許ね、300くらい持ってますもんね。

神野) え、すごい!

A) みなさん、キャリアもってますからね。それを言わないだけ。やることやってきたよって。面と向かってばかにするならやっやるよって。商社マンって一人で海外に乗り込んで行って、大型の契約するときに「お前何ができるんだ?」ってなるわけですよ。僕は欧米系担当して、東洋人に対して人種差別が、いけないけど、残っている。腹の底からバカにされる。余計に負けるか、って思うから。負けちゃったらね、好きなこと言われちゃう。

神野) 言いなりになっちゃう。

A) そうそうそう。会社になんでこんな契約してきた?って言われちゃう。そこの負けん気っていうか、意地がなければ、今の日本なかったからね。今の若者、そういう意地がない。そりゃ分野によって違うよ?営業さ、相手の会社とか外国に乗り込んで行って売り込むなり、契約は喧嘩の一種ですよ。暴力的な、じゃないですよ。

神野) みなさん、そういう一流のバックグラウンドがあってここにきているわけですね。

A) しかもそれを表に出さないで、なごやかにここでやってて。「今日も楽しかったね」って言えるわけだから。それが嬉しい。

B) みんながどういうこと思っているのかは気になるけどね。

A) 僕は全然きにしないけど。

B) (前田さんが) 気にしているんですよ。

前田) 神野さんが知りたいのは、外に出ること？

神野) 外に出ることとか、診断を受けてから人と交流することをやめてしまったり、やってみただ、続かないって方もいらっしゃる。お二人は、出てこれた、ところから、続けるっていうことのポイントは何かあったんですか？

A) 続いていますね。だんだん70過ぎると死んで行っちゃうんだよね。

前田) そこは年齢を重ねれば、順番は来るからね。つながりという部分では、認知症と診断されたら、今まで年賀状のやりとりあった人から、年賀状が届かなくなっちゃうことがあった。書けないんじゃないかって向こうが勝手に思って、出さない・届かないということがある。けれども、**診断されてから繋がった横の仲間からは、年賀状とか挨拶が届くようになって。現役の頃とは付き合う仲間ががらっと変わるということもある。**

A) そうですね、構成はわかりましたね。

前田) Bさんどうですか？

B) 変わってない。だいたい付き合い悪いからね。

前田) それは奥さんからも聞いています。

A) 技術屋さんの付き合いは違うもんね。

前田) 町内会のカラオケ大会で、「やめて、やめて」って

A) しかも下品な方にね？

B) あなたが噛んだ小指がいたい、って知ってる？

神野) CMで使われているの聞いたことあります

B) 小指を乳首に変えて歌ってたりして、やめて一って

A) 男仲間は喜ぶよね

神野) 仲間には人気あったんじゃないですか？笑

B) でも妻にだめって

前田) まあ、そういうことがあったんですけど。「外出」ということに。

例えば、今までだったら用があったら、一人でゴルフに行ったりとか、認知症と診断されてから行かなくなったり。

A) 車の運転、辞めさせられたからね。

前田) それは周りから言われたの？

A) いや、保険の更新がね。いくら高額保険かけてても、事故を起こして、運転手本人が認知症という診断うけていたら、保険が効かないっていうの聞いたら。もう怖くてやめました。

前田) じゃあ、免許証は返納した？

A) 返納した。

前田) 車の運転を控えたことで行動範囲は

A) ものすごく狭くなった。

前田) あとはどうですか、例えば、近くの本屋さんに本を買いに行こうってなった時

A) 歩いて行く

前田) その時に、迷ってしまうような不安がよぎったりとか？

B) ない

A) 僕の場合は、かなり認知症回復してきている部分があるんですよ。ひどかったときは、限られた範囲を離れて歩くの怖かったですよ。道に迷ったり、どこに行くかわからないとか。自分にそういう意識ないんだけど、かみさん心配してくれるから。

前田) 迷っちゃうんじゃないかっていう、優しさとか、心配から、「私も一緒に行くわ」って？

A) 自分は意識してないんだけど、やっぱりそういう実体験や実績があったから、かみさんに言われて、そんな記憶一切ないって言って。「あんたそれがまずい！」って。全く記憶ない。

神野) 今BLG!以外で出かけるってありますか？

B) 適当にあります。

A) 僕は歩ける範囲で、自分の行きたいところを決めて、歩ける範囲で歩いていますね。

神野) それは、お一人で？

A) 一人で。かみさん、それに全部付き合わせるとかわいそうだもん。犬も老犬だから。

B) うちは死んじゃって。

A) また新しいの飼うのもね、20年くらいあるから。

B) うちは火葬したんですよ。灰になってでできたらもう、みられない。初恋に敗れたくらいショック。

A) でも死んじゃったらね。やっぱり火葬。いま土葬はだめでしょ？だから火葬して、お骨ひろって、埋めてあげるか、散骨しかないもんね。

神野) 生き物はどうしても、死んじゃいますもんね。

B) 犬のほかに、うさぎ3種類いたんですよ。全部死んじゃったけどね。みんなお墓にいれるかどうか考えたけど、自分のところの敷地に埋めた。

A) それが一番喜ぶでしょ、飼い主のそばで。田舎だといいいけど、近所の人みてるでしょ（埋めるの）。やめてくれって言われたんだよね。

伊藤) Bさん家、庭広そうですね。今朝も庭のほうからでてきましたもんね。何かやってたんですか？庭で。

B) あれ、作物。

A) あれ、Bさんのところは門の方じゃなくて裏がお庭なのか。南側。僕のところは、玄関が南側？いや違う...

B) 広過ぎるから、思い出せないんでしょう。（笑）

A) いや、南側が庭。玄関は東と北か。

神野) 二つあるんですか？

A) いやいや、両方にむいてる。

神野) Bさんは作物育ててるんですか？

B) ええと
A) 大根とほうれん草ね？
B) そういう、一般的なやつ。あとは、さやえんどう。
A) おー
B) さやえんどうを3箇所くらい。
A) え、そんな持ってんの？借りてんの？
B) 家が広いんで。
A) 僕は芝生の庭にしたいから、その隅っこをかみさんが畑にして。たいして育てられるような大きなはたけじゃないから。
神野) でも、お二人とも畑があるんですね！
A) 芝生はバターができるしね。
神野) バターができるんですか？！
A) そりゃできるでしょう。芝をかってれば。
B) 芝は枯れちゃったな。
神野) 管理も大変ですしね。
前田) いろいろ枯れちゃうんですよね。
B) はっはっは
A) 現役のころは、庭師たのんで、ちゃんと手入れしてたけどね。芝生もちゃんと手入れしてやらないと、反応が敏感ですよ。雑草くらい抜いてやらないと。
前田) 今、庭がない家が多いですからね。庭付きの土地とか、庭作れる土地買うと高いですからね。ここも高かった。
A) ここ、敷地で50坪くらい？成瀬台？一番近いのが成瀬駅？
前田) こどもの国からだ歩いて10分、15分くらい。
A) 7、8,000万くらい？
前田) 新築当時は、1億。
B) お金持ちですね。
前田) いや、うちもう中古でね。だからもう建物の価値はそんなないですよ。
A) 上物だけだとね。たいしてかかんないですものね。
前田) 購入するときの変な汗ったらないですよ。
A) 手がふるえるね。
前田) 事業用ローンっていうのが15年がマックスなんですよ。15年のローンを毎月...
A) 結構きついね
前田) 胃が痛い胃が痛い
A) それは、ボーナス月も？
前田) いや、ないんですよ。事業は。30年だったらまだしも15年。
B) 結構きついね
A) 大変だ。
B) かわいそうに。

A) いや、それだけちゃんとした事業会社の社長ですから。

前田) うーん。まあ、それはそれで、いいんですけど。どうですか？

神野) あ、いろいろお話し伺ってきたんですけど、ここではいろいろ作業が選べて、自由で、強制されなくていい、って話がありましたけれど。始めたときの抵抗とかは無かったですか？

A) 全然ない。体動かすのもお互い好きだからね。歩くのも好き。走れって言われたらちょっと勘弁ってかんじだけど。

B) ここきたら、ポスティングがないか、すぐ聞くんですね。

A) ポスティングない日でも、いっしょに皆でおさんぽするよ、とかあるしね。こういう晴れた日に散歩、気持ちいいじゃないですか。

神野) 今日は午後で、お引き止めしちゃってすみません。

A) いやいや

神野) じゃあ、活動は、ポスティングと、散歩と、洗車と...

A) ※※の畑と。

神野) その中から、午前1個、午後1個という感じで。

A) 僕は月水来て、午前なにやる、午後何やる、で、お昼はカラオケいっか、なにか食べるか。あとはもう自由です。だから、勝手気ままにさせてもらえるので、本当ありがたいですね。束縛感ない。

B) きっと（前田さんが）腹立ってるよ。

神野) えー？なんで含み笑いされながら？

前田) いやいや、なんだかんだいってお付き合い長いんですよ。

A) もう5年以上、6年近くね。

前田) カラオケにも一緒にいったり、お互いの好きな歌知ってたり、Bさんの奥さんからいろいろお聞きしたりしているし。まあまあ、知った仲なんです。だから、こんな感じで（笑っちゃう）

A) こういう場がなかったら、本当に家にこもっちゃう。外へ出ないし、寂しいって感じになっちゃうけど。ここがあるから本当にありがたいですよ。

B) いろんなことやらされるんですよ。はっはっは

前田) やらされる（笑）聞いた人はそのまんま、やらされるって受け取っちゃう（笑）

神野) Bさんは、例えばどんなことやらされる？

B) 洗車したりね。好きじゃないんだけど。傷つけちゃうから。一度あったよね。

前田) 一度や二度じゃないですよ

B) それで下ろされた。ポスティングは、下手なことしないから。大丈夫です。

A) あとは、ここのお茶飲んだあとの皿とか、お茶碗洗って、拭いて、しまっ。大した作業じゃないですから。あとは周りの庭を整理したり、くさむしったり。

伊藤) Aさんは、領収書の整理もね。

A) 結構たまらんだよねー。で、いつの間にか、それはAさんの役割とか言っ。

B) 最初（自分に）頼まれたんだけどね

A) 黙って押し付けてきたんです。（笑）まあでも、誰か分担してやらないとしかたないから。僕はそういうのは苦にならない。

神野) そういう仲間意識?みたいながあるんですね

A) それがなかったら、ここに参加できない。仲間に入れない人はどこに行ってもダメだね。僕はそう思うてる。これだけあったかいハート持っている人たちがいるのに、ここであわない人はね。

B) Aさん、一番つめたいけどね。はっはっは

神野) じゃあ、新しい人がきたらまずどうするんですか?

前田) Bさんが、まずいじめる

B) はっはっは。うっそだー

神野) じゃあ、今日はたまたま受け入れてくださって(笑)

前田) 女性はいいんです(笑)

B) 特に美人はね。綺麗だね。

A) 結構、からかうよ?

前田) やっぱ、嬉しいですよね?

神野) そうですね

B) (前田さんに) ハンサムだね?

前田) あんまり嬉しくない

A) はっはっは

B) 嘘だって、わかってるもんね。こっちは美人ですって本気で言ってるけどね。全然違うよね。

A) 隣にすわなくてよかったね。その手を握られるよ?

神野) セーフでした。

B) まあ、人見るけどね。

A) 手握っても、文句言われなそうな女性ね。

B) あと、ばあさんの手握ったってしょうがない。あれ、最近イトウさんいないね?

前田) いやいや、今日いました。Bさんから一番遠いあの席に。おばあちゃんね。

A) そうそう、おばあちゃん軍団。

神野) あ、じゃあ割と席決まっているんですね?なんとなく。

前田) そう。特にこの席は誰が座りますって決めてないんですけど、だいたいみんな同じ席。

神野) Aさんのここは(お誕生日席) 特等席な感じしますね。

A) いやいや...でも確かに僕ここが多いか

B) で、休みの時には僕ここ(お誕生日席)座りますけどね。

前田) あ、狙ってるの?

A) 次の席を?!

神野) みなさんはどういう経緯でこられる方が多いんですか?

前田) 3つ経緯があって、まずは**本人から電話**がかかってくるケース、ほとんど**電話**だけど、その**辺に住んで**いる人がふらっと立ち寄ったりとかもある。あとは**家族**が探して、ここに連絡してくるケース、もう一つが**ケアマネ**から連絡してくる。

A) 僕は家内がね。

前田) そうそう、Aさんの場合は、マツモトさんに繋がったんだよね。マツモトさんがケアマネやっていたところに、私と仲良くて

A) あーその繋がりです、紹介してもらったのか。

B) 失敗だったね(笑)

A) ここは面倒見いいですからね

神野) 来るタイミングというか、認知症の状況はみんなまちまちなんですか？

前田) 認知症の方だけじゃないんですけど、多くの方は認知症と診断された後に。症状は進行している方もいれば、そうでない方もいて。認知症もいろんな種類があって100種類以上あって、100種類×それぞれの性格とかいろんな人がいて、バラバラだけど、ここにきて、雰囲気を感じてもらって、活動に参加してもらって、参加したいなって思ったら来てもらう。でも、もうちょっと静かに過ごしたいな、っていう人も中にはいて。ここが合う合わないあるので、合わない方は他も見学してもらって。

B) 僕は他のところも行ったけど、こんなに厳しいところじゃ無かった。はっはっは

神野) ここが一番ハード？

B) そう、いろんなことやらされる

前田) もうBLG!の評判がわーって落ちる...!

B) でもよかったです。本当。

A) 僕はここしか知らないからね

B) 不幸だね。はっはっは

A) 初めてきて、自分に合ってるなって思ったからそのまま。

前田) 他のところに行って、ケアマネがそこ紹介して、そこしかないと思って、家族の負担があるから、こういうところ通おうかって思ってね。中で塗り絵をやってください、お手玉をやってくださいっておいんですよ。でも周りを知らないから、いやだけど、渋々。っていう。それでも我慢できなくてこっちに来るっていうパターンもある。Aさんみたいに、そういう時間を1年2年過ごすことなく、これたっていうのは、ラッキーですよ。

A) 逆に嫌なこと我慢してじっとしてたら認知症進行させちゃうよね。

前田) 本当に。ひどいところはひどい。

B) え、ここ？

A) また～

神野) でも、みなさんとお話ししてて、お互いの壁のなさを感じて。私も受け入れてもらってすごく嬉しいです。そういう場所にするための心構えとかルールはあるんですか？

B) 表面だって言わないけど、そういう雰囲気は作ってくれてる。だからみんな入れますもんね。

前田) なんです、急に。

A) 前田さんが、大きな線引きしてくれているんですよ。

神野) それはどんな線引き？

前田) どんな線引き？

A) 明るい雰囲気ですよ、自由な雰囲気

前田) そうですね。いろんな人がここにはいらっしやって。Yさんみたいに、ワーワーワーって行って、うるせえなって人もいて。それは一つの感情で。病気によってもたらされているものだっていうことでみなさん、受け入れていきましょうと。それでも受け入れられないって人もいますので、そこは曜日をかえてみたり。一言で言うと、**包み隠さず言ってますね。**

神野) 包み隠さず

A) それをちゃんとまとめて行くのって大変ですよ。みんな好き勝手にやりだしたら、大変だし。**グッとほめる雰囲気**だしたら誰もなくなっちゃうし。(Yさん) ああいうのやってるけど、わかまえている部分もあるからね。好き勝手バカなことやらないし。

伊藤) 今日元気ですね

前田) あの状態なんで、血圧が高いんですね。ついこの間、小さな脳梗塞あったみたいで。それがスポンと抜けてきちゃうので、あの感じなんですけど。本人も大変だけど、家族も大変。

A) 朝から寝るまであれやってんの？

前田) 家だと奥さんに締め上げられているから。はっはっは

A) おとなしくしてるの？じゃあ、ここに来るのが好きなんだ。

前田) 開放されちゃって

神野) お二人は開放されてる感じありますか？

A) いや、僕は別にないね。通り超えて、**楽しいから好き。**

B) **ここに来るとメンバーがいるからくる。**

神野) みなさん帰ってきつつあるので、最後に一つだけお伺いしたいんですけど、この良いところや素敵な仲間のことたくさん伺えました。これから、このメンバーと何かやってみたいとか、将来に向けてやってみたいこととかありますか？

A) まず私？あの、頭の中はあれだけど、手足は衰えてくるから、でかいことやろうとは思わないし、このまま、少しでも認知症を抱えながらとはいえ、少しでも社会の役に立てることの一旦でも担えればなどと思います。無駄飯食ってぶら下がっているのは嫌だし、かみさんに申し訳ない。そこだけですな。

神野) Bさんは？

B) 第二のBLG!をつくりたい

神野) お！

前田) いや、理事長の座を狙っているんです。

A) 組織マネジメントするの大変ですよ～

前田) ただでさえ、キャノンのコピー機壊れるのに

神野) 言われちゃってる

B) 僕がやめてから悪くなった

前田) いやいや、(Bさんが) 設計したやつを使ってたんですよ？よく壊れるの！

B) あれはだめだね

前田) 修理をBさんに頼んだ

B) そしたらビスがあまっちゃってね

前田) キヤノンもトナーで稼いでますからね、トナーで1万。空になったのを回収してトナー入れて、1万。

神野) それで広いお家に住んでるんですね

前田) 他の会社のトナーよりも高い

A) コピーの品質はいいの。今やもう、カメラが全部普及しちゃったからね。

B) 消耗品で食っていかないと

A) カメラは最低10年は持ちちゃうからね

前田) そうそう壊れないですしね。車だったらガタきて買いかいたりね

A) その前に運転する側がガタきたりしますけどね

神野) じゃあ、そんなこともありつつ、第2のBLG!をBさんが作ってくれると書いておきますね

A) でも、本当誰かがやらないとね。いよいよ高齢化して、認知症に苦しむ人増えるからね。

前田) 年とればみんなね。脳も心臓も、24時間絶え間なく動いてますからね。車じゃないけど、ある程度年齢きたらガタが来ますからね。

(人とまちづくり研究所 神野が陪席・記録)

4. 語りをふりかえって

運営・進行メンバーの考えを記述してください。参加者の発言がある場合「」付きで引用

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	確度の高いことや事実以外はこちらからは話さない。メンバーは認知機能の低下もあるため、こちらの話に合わせてしまうこともある。できるだけ本人の言葉で話してもらおう。
語り合いがおきやすい場にするための準備	普段から会話をする、水平な関係性を保つ
安心して運営するための対応や心構え	特になし
運営者と参加者のかかわりのきっかけ、日頃の関係性	デイサービスの利用、活動の中で雑談をする
アフターフォロー	特になし

● 内容に関して

※ 下記項目全てを埋めることを目的としていただく必要はありません

盛り上がった話題／共感が多かった話題	・メンバーそれぞれが雰囲気づくりに参加し、とても暖かい雰囲気がある ・活動を自由に選択できる、強制されない
認知機能が低下してからの外出・交流、参加に関する変化	・一人で外出をして迷ったり、倒れたりしてしまい、気軽に一人で外出することが難しくなった ・免許も返納し、行動範囲が狭くなった
維持・継続していることと、諦めたことの違い	
認知機能が低下してからも外出・交流、参加を維持・継続するために必要なポイント	・会いたい仲間がいるなど本人の中で目的が存在する
いったん諦めたことを再開したり新たに始めることができたきっかけ	
進行・運営者からみた発見	・洗車は傷つけちゃうから選ばないなど、普段の選択にも本人なりの意味がある

5. その他

(7) DAYS BLG! はちおうじ (東京都八王子市)

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	DAYS BLG!はちおうじ
場・集いの理念や目的	ここに集う方々（メンバー）の想いをカタチにする。 人とつながり、地域とつながる。
場の運営の方針やルール（あれば）	メンバーが主体となり、自身で選択をする。
実施内容	
開催頻度	随時
運営団体・運営者	株式会社ウインドミル
委託元・事業（あれば）	
参加者の特徴	認知症のある方
所在地の都道府県・市区町村	東京都八王子市
その人口と高齢化率	561,344 27.3%

2. 今回の語り合いについて

日時	2021年1月17日(月) 14時~15時	
場所	DAYS BLG!はちおうじ	
参加者	認知症のある方（認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える）	3人（男性2人・女性1人） 介護保険サービス利用中
	認知症のある方のご家族／同伴者	0人
	スタッフ	2人
	それ以外（具体的に記入： ）	0人
進行	氏名：守谷卓也	属性：
記録	氏名：守谷卓也	属性：

3. 語りの記録

発言者（ご本人はA, B, C等）がわかるよう箇条書きで。

（再婚・年齢などについての雑談しながらスタート）

A：50代に戻りたい。

守：Cさん何歳くらいに戻りたい？

C：40くらいじゃない。

守：僕も子供の頃に戻りたい。Bさんは？結婚する前？

B：うん。

守：今録画してるからねこれ。なに？うまくいかない？薄くしてほしいんだって。

守：あの～いい？みなさん体は元気だと思うんだけど、色々物忘れがあったりして。

B：それは言わない話。

守：避けて通れないんだよねでもね。

B：確かにね。

守：でもさ、最初になんかおかしいなって思った時があったよね。

B：あった。

守：Aさんあった？

A：全然気がつかなかった。

守：Cさんは？

C：気がついたけどさ、どうしようもないもん。

守：俺は違うと思わなかった？

C：思わなくはないけど。信用してもらえるかどうかだから。

A：私ものすごくハードな仕事をしてたんですよ。損害保険の代理店をやってたんですよ。それで仕事辞めて気がついたらこうなってた。

守：仕事やってる時はミスとかなかったの？

A：なかった。動かなくなったし、頭使わなくなったから。生活のリズムがガラッと変わったから

守：やっぱり仕事って大事だよー。

守：休みなく働いてたんでしょ？

A：結婚してからは代理店をやってたんですよ。

守：嫁に来たんですよね？

A：そうですよ。嫁に来たのも母からお願いされたんですよ。母との相性が良かったんですよ、旦那より。

守：Cさんも休みなく働いてたんだよね？

C：そう。

守：その割にはゴルフ行ってたけどね。

C: そんなゴルフなんかよく行かないよ。
守: よく言うよ。毎週行ってたじゃん。
C: よくなんて行ってないよ。週一くらいだよ。
守: 週1って十分だつうの。仕事そっちのけでとは言っていないけどさ。みなさん仕事って大事だったんですね。みなさん仕事やめてから出かけなくなった?
A: もう全然出かけないですよ。うちのことだけです。だから頭を全然使わなくなった。
守: Cさんそんなもんですかね?
C: 元々あんまり頭使っていないから。
守: 頭使わなくてあんなに美味しい料理作れますかって。
A: 主人よりも母と結局出会って、二人で合意して結婚した主人も立派な人だったんですよ。損害保険の協会ってところでいて、部長までやって大蔵省によく行ってるような人だったんですよ。
守: 保険ってみなさん一度はお世話になってますからね。Bさんも保険にお世話になったんじゃないの。
B: なってないね。
A: 自分では必要なかったんですけどね。
守: みなさん仕事やめてからやり始めた趣味とかってあったんですか? Cさんはゴルフは? あ仕事やめてから行ってない?
C: 行ってない。
守: 行ってないよね。デイサービス探ししてた? 趣味は特にないんだ? Bさんは?
B: 別にない。
A: 車庫にこもって絵を描いてたじゃないね~
B: 覚えてない。
守: 出かけるってことはなかったってこと? ずっとアトリエで? あそこ怖いよね。じゃあBさんは絵を描いたりしてたけど、みなさん特に趣味はなかったんですね。でも松井さんは主婦だからね。家のことが忙しいからね。買い物とかたまに行くの?
A: あんまり。
A: 娘が音楽が好きで。〇〇さんという人のメンバーにも入っていて。
守: なんの楽器だったの?
A: マリンバ。
(以降、マリンバの説明が入る)
C: 以前マリンバっていうのがあったな。
守: ああ、喫茶店で? Cさん昔新宿にいたもんね。
で、なんの話だったっけBさん? あ、そうそう楽器ね。じゃあ趣味はないけど、子供さんの付き添いをしてたのね。そういうのいいよね。Cさんは息子さんのサッカーとか行ってたの?
C: うん
A: うちの息子も昔サッカーやってたからよく行ってましたよ。
守: あのお酒ばかり飲んでる人?

A：そう、夜中に飲むからさ、わかんないよね。
守：Aさんが寝るから飲むんでしょ？Aさんが寝なきゃいいんだよ。
A：だって家のこととか色々やらないといけないことがあるんですよ。
守：仕事を辞めて、少しの間家にいたじゃない。仕事していると大変で休みたいなって思うんだけど、やめると働きたいなって思ったりするよね。
A：うんでも体が言うこと聞かなかったりするから。
守：でも今までと同じようには仕事できないけどさ。
A：ああ、パート的な？
守：うん、でもこれも仕事かもしれない。誰かの役に立つとかさ。
A：でも何かやりたいと思っても、体も動かないし、頭も働かないし。
守：Bさん（※靴べらの）破片がAさんのところ飛んでるけど大丈夫？
A：大丈夫です。
守：Cさんどう？最近たくさん靴べら作ってくれてるけど。
C：うん。
守：Aさん何か作るの好きなの？
A：ええ。嫌いじゃないのよねきっと。
守：前にCさんになんで好きなの？って聞いたら「同じものが二度と作れないから」って言ってたけど。
A：無心になれますよね。
守：だって無心になりすぎて喋らないじゃん。すごいね。よく飽きないね。
A：好きなんでしょうね。
守：今日は手を切ってない？大丈夫？
B：うん。
守：上手ですね。あ、当たり前か。元々ねえ、できることですからね。
守：ねえ、Cさんって認知症になってから生活ガラッと変わっちゃった？
C：どうだろうねえ。
守：元々さ、車とか乗ってたの辞めちゃったじゃん。
C：いや、辞めた訳じゃない。辞めたくて辞めた訳じゃない。免許証がなくなったから。それは病気になってそうなっちゃった。
守：だから、病気になって変わっちゃったことって他に何かありますか？例えばガスを
C：不自由になったとかっていう意識はないね。
守：Bさん不自由になったとかってないの？
B：別にないね。
守：Aさんは？
A：車乗らなくなったことですかね。これが正解だったのかなって思うから仕方ないけど。
守：だって生活するのに絶対必要だったもんね。

A：そうですね。年齢を重ねて自信がなくなるっていうのがありますよね。今まで当たり前のように車乗ってたのに。今まで散々お客さんの事故は見てきたから。

守：そういう自信を無くした時に、そのままじゃいけないじゃん。そういうのってどうやってカバーするの？

A：だって辞めざるを得ないから。

守：諦めちゃうってこと？

A：そうですね。だって事故なんて起こしたら家族中に迷惑かけちゃうから。

守：Cさんいつも不安がってるよね。やっぱり自信がない？そういうのってカバーできる？

A：やりようがない

守：でも不自由さは感じないんだよね？

A：感じないけど、自分で決めたことだし、事故なんか起こしたらあれだから。

守：Bさんってどう？自信がないことから不自由さを感じちゃう？

B：うーん。

守：これ正しいのかな？って自信。奥さんによく確認したりしてない？奥さんがいると安心する？

B：うん。

守：でもさ、Bさんってどこ行くのも奥さん一緒だよな。

B：楽だからね。

守：安心なの？楽なの？

B：両方。

岡：Bさん今朝さあ、昔は一人で買い物行ったりしてたけど、最近は行かせてもらえないって言ってたよね。お煎餅ばかり買ってきちゃうって。帰ってこれなくなったらどうするのって言われるんだよね。

守：って言われちゃうのよ。逆に奥さんが近くにいると

岡：別に帰れるのにね

守：難しいねえ。だから例えばBさんっていつの間にかできてたことが奪われてしまってるかもしれないよね。Bさんだけじゃないと思う。支援してくれる家族ができることを取っちゃってる。

A：危ないからって言われてね。

守：紐解いてくと色々あるかもしれない。今でもさ、こういうことしたいとかってある？世界一周とかじゃなくて、身近なことでもいいんだけど。煎餅買いに行きたいとかさ。Bさんある？

B：うーん今ないね。

守：ないのか、そう言う気力も奪っちゃってるのかもしれないね。Cさんゴルフ行きたいな～とかある？

C：考えてないね。

守：できるとかできないとかは置いといて、やりたいかやりたくないか。やりたいよね。

C：うん。

守：できるといいね。「懐かしい友達に会いたい」とかあるんじゃない？昔付き合ってた子とか。ないの？なくてもいいんだけどさ。Aさんある？

A：ない。

守：ないの？会いたいとかそうじゃなくても。温泉に入りたいとか美味しい物食べたいとか。
A：昔散々食べたから。
守：もしかしてここに来ることが楽しみ？
A：うん。ここにくことは全然違う。
守：ここが。
守：あまり喋らないBさんCさんに会うことが？
A：でもこういう人を見てるだけでも自分にも何かできるのかもしれないって。
守：こういうことが人の役に立てたりするんだよね。靴が履きづらい人のためにこれ作ったりするでしょ？そう考えるとみなさんがやってることって全て無駄になんないんだよね。Aさんでもここに来るのが楽しみなんだね。他の曜日はどこも行かないの？
A：うん。あ、スポーツジムに行ってる。
岡：ヒーリングベルだね。
A：結構お友達ができていいんだけどさ、お話ししてる時間が長いよね。
守：それでも全然いいと思うよ。そうだね、お友達ができるんだね。Cさんそこあんまり掘らない方がいいよ。
守：今日すごいねみなさん。手が止まんないね。
A：靴べら申し込むんですか？
守：いやこのお二人に言えばいいんだよ。なんか言ってくださいよ Cさん、Aさんが3本欲しいんだって。
守：今日持ってきますか？できてるのがあるんだけど。
A：今日じゃなくてもいいけど。
守：領収書入りますか？大丈夫ですか？
A：別に申告してないし。申告してる時は徹夜でやってた。
守：会社にしてたの？
A：そうですね。
守：Cさんもそう？青色申告だよな。
C：うん。
A：領収書揃えてさ、それを帳簿に合わせてさ、それが大変じゃない。
守：それも仕事よ。
A：きちんと書類がとってあればいいけどさ。
守：そっか。Cさんのゴルフね。さっきAさんがデイサービスに行って友達と話すって言ってたけど、Cさんは地域の交流とかある？
C：ないね。
守：そうだよな。Bさん家は？あ、ラジオ体操いってるね。あ、行ってたの？何回か。
B：うん。6時から。

守：6時半だけ？準備するからね。地域の集まりもあれかな。病気のこととか関係してるのかな。家族が隠したがる傾向があるからね。Bさん家とかね。Cさんはお墓参り行ったの？

C：行ってない。

守：あ、思い出した。前一緒に行ったよね。谷村くんと。あと細川さんと3人で。電車に乗って。

C：本当？覚えてないな。前に二人で行ったことあったけど。

守：三人で行ったよ。

(一緒に行った人の説明が入る)

C：地下鉄に乗るとわかるんだけど、新宿に行くとかわかんなくなるんだよね。

守：あ、乗り換えでしょ？難しいよね。いっぱい電車が来るからわかんなくなるんだよね。

C：地下道。入り口と出口が全然昔と変わっちゃってて。西口なのかどこなのかわかんなくなる。

守：今までは一人でオートバイに乗って言ってたけど、電車でいくようになった。だけど、景色も変わってきて、今は全部わかんねえよって感じになっちゃったんだね。

C：そう。

守：だから、出かけなくなっちゃうっていうのは色々原因があるんだよね。

C：うんだからなんとかしなきゃいけないって思ってモヤモヤするんだけど。

守：モヤモヤする？男性の場合は車乗れなくなるって言うのが大きいよね。免許返してそれで終わっちゃう訳じゃない。それに代わる手段があれば違ったのかなって思ったりするけど。難しいですね。

C：うん。

守：ここにきて色々限界はあるけど。もっと出かけたりしたいですね。Bさんも一人で出かけたよね。奥さんと一緒じゃなくてね。なんでみんな心配心配言うんだらうね。

B：うん。

守：Aさん温泉とかは好きですか？

A：好きです

守：みんな好きだよな。日本人は。こないだCさんと温泉入りに行こうなんて話したんだよ。青梅だったら日帰りでみんなで行けるからね。Bさん旅行してる？この間娘さんのところに行ったよね。6月だっけね。赤ちゃん産まれてくるの。

A：いいですね。

守：どうする？もしBさんに似てる赤ちゃん産まれてきたら。

B：かわいかねえ。

守：可愛くねえ？

A：いや、可愛いですよ。自分に似てたら。

守：(靴べらを見て) それどうなってるの？

C：削るしかねえ。

守：それは分厚すぎるよ。

守：Bさんいい、新しいことやってみたいななんて思うことある？お金出すからいいよって言われたら元気がないからな～。

守：元気がない？でもここにきて色々新しいことやってるよね。Cさんなんてこの前クリスマスにトナカイの着ぐるみ着てね。柄の悪い子供のいないところでは腕組みしてすごい怖かったんだけど。あとなんだろうね。新しいチャレンジ。テレビも出たしね。Bさんは残念ながらぼかしが入っちゃったけど。

守：Cさん新しいことチャレンジしたい？

C：自分が何をやっていいかわかんないんだよ。こういう（※靴べら作成）のは「これやってくれ」って言われたらやるんだけど。嫌いでやってる訳じゃないけど。

守：なるほど。自分で何やっていいかわかんないんだ。情報量が少ないのかな。テレビとかさ、家で見たりするの？みてるけど情報が入ってこないのかな？

C：見てるんだけど、毎日毎日おんなじチャンネル見てるから。

守：見てるんだけどね。この前なんかテレビ盗まれたなんて言ってたじゃん。

C：おかしいことを言い出したんだな～。

守：いやいや違う。クローラー盗まれたおばちゃんがいたんだよ。それで「俺なんかテレビ盗まれた」って言い出した。

守：そうか情報か～みんなテレビ、ラジオ、奥さん？昨日の津波警報とかは？奥さん？

B：うん。

守：Aさんは？

A：私はあんまりあれしない。昔はテレビもつけっぱなしにしてたけど。テレビほとんど見ないね。

守：なんで見ないの？ついていけないとか？

A：そういうんじゃないけど。掃除したりなんかしてると見ないし。

守：夜は見ないの？

A：くたびれちゃって。ご夫婦揃ってらっしゃれば役割分担できますけど、うちは一人だけだから、うちは何から何まで子供たちはやらないから。

守：Bさん役割分担ってあるの？

B：いや～ないかな。

守：Aさんないって。

岡：でもBさん洗い物やるって。今奥さん50肩じゃない？だからやってくれるんだって。

A：羨ましい。

守：その秘訣はなんなんですかね？

B：だって誰かがやんなきゃいけないから。

A：えらいわよね。男の方はやだって言ってやらない方もいますからね。

守：優しいんだねBさん。

A：Bさん優しいですね。うちは姑がいたから、姑が色々やってくれたんだけど、でも旦那には何も教えなかったから。

守：Bさん奥さんと離れたって思ったりしないの？一人でどっか行きたいとか。

B：それはあったら自分で考えて行けるし。べったりいることない。

守：お財布出してくれないけどね。
B：財布がね。
守：そこが肝心なんだよね。最近最高いくら入ってた？
B：わかんないけど、元々そんな入ってないから。
守：Bさん、ここBLGはどんなところですか？
B：いいところですよ。働くところって感じ。
守：働くところって感じるんだ。働け働けて言ってるもんね。
守：Cさんここはどうですか？どんなところですか？
C：なんつうのかな。好きなことができるところってとこかな。
守：そうだよ。毎日ラーメン食っても怒られないもんね。
守：Aさんはどうですか？
A：楽しいですよ、こういう作業するの。ただ、うちのことができなくなっちゃうから。「うちのことなんか期待しないわよ。ボケが治ったらやればいいじゃない」って娘がきついんですよ。
守：まあたまには息抜きでいいんじゃないの？
A：草むしりばかりしていると怒られる。草むしり好きだから。だって周りがボサボサで嫌じゃないの
守：綺麗になるからね。私はあんまり好きじゃないんだよ。
A：男の人はね。綺麗にしておきたいからやるのよ。嫌いとは言ってらんないのよ。
守：じゃあAさんここは楽しいんだ。
A：楽しいですよ。ヒーリングベルよりもここは楽しい。ここはいいけど、ヒーリングベルやめたいなって思ってる。ヒーリングベルは機械を使って..
守：がっちゃんのがっちゃんやるだけだから。お話するだけだったらいかななくてもいいもんね。Aさん何が楽しい？
A：だからこういう作業するのが好きですよ。
守：洗車は？
A：車洗うのは別に好きじゃない。
守：じゃあここは好きなことができるっていう楽しさなんですね。
A：そうですね。手先のことはなんでも好きなんですよ。
守：Cさんさ、Cさんがここに来るのはBさんがいるからだよね。
C：うん。
守：仲間がいるってことだよ。なんかこの年齢になって仲間が増えるなんて思わなかったよね。
守：Cさんだいぶ削ったけど大丈夫ですか？
C：ささくれになっちゃった。
守：外に出たくても、家から出れない人っていると思うんですよ。そういう人も外に出れるようになるといいよね。こういうところでもいいし。こういうところが増えるといいですね。
A：そうですね。

守：Cさんがやってる活動とかも注目してる人もいるしね。こういうところが増えるきっかけになるかもしれないですね。そしたらそっち行かないでくださいね。いいですか？休憩とかしなくていいですか？じゃあお茶飲みます？

A：そうですね。作りますかね。でもそれ休憩じゃないじゃないですか。

守：そうですね。

A：そう、みんなは休憩かもしれないけど、作る人は休憩じゃないじゃないですか。

守：その通りでございます。

(休憩へ)

(人とまちづくり研究所 佐藤が陪席・記録)

4. 語りをふりかえて

運営・進行メンバーの考えを記述してください。参加者の発言がある場合「」付きで引用

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	何かをしながら、リラックスして語るができるように、普段通りの場を意識した。
語り合いがおきやすい場にするための準備	ここに集う方々同士のつながりを大切にして、お互いが信頼して支え合う関係を作る。
安心して運営するための対応や心構え	自由に喋ることができる。 参加される方々が水平な関係であること。
運営者と参加者のかかわりのきっかけ、日頃の関係性	BLGの活動に参加することで出会い、共に考え悩みながら活動をする仲間。
アフターフォロー	毎回、その日を振り返るためのミーティングを全員で実施する。

● 内容に関して

※ 下記項目全てを埋めることを目的としていただく必要はありません

盛り上がった話題／共感が多かった話題	認知症と診断され運転免許証を返納したこと。
認知機能が低下してからの外出・交流、参加に関する変化	自信を失い外出する機会が減ってしまい、色々と億劫に思うことが増えてきたこと。

維持・継続していることと、 諦めたことの違い	家事の一部分（調理）や趣味（ゴルフ）を継続することができなくなった。
認知機能が低下してからも外出・交流、参加を維持・継続するために必要なポイント	自身と同じ思いを持つ仲間、お互いを認め合う仲間が存在して、その仲間と共に成功体験を重ねて自信を回復すること。
いったん諦めたことを再開したり新たに始めることができたきっかけ	やりたいことに挑戦して、失敗や間違いがあっても責めることはせず、「間違っても良いじゃん！」という環境、そして再度挑戦すること。
進行・運営者からみた発見	それぞれに「やりたいこと」「行きたいところ」があるが、その方の周りにいる人たちによって、メンバー自身の行動範囲（内容）を狭くしている。

5. その他

(8) あめちゃんずの語り合いの場（福岡県北九州市）

語り合いの記録シート

1. 場・集いの概要

名称	あめちゃんずの語り合いの場
場・集いの理念や目的	
場の運営の方針やルール(あれば)	
実施内容	昔されていた事。行きたい所。昔交流されていた事。今語り合いをしての感想等。
開催頻度	1ヶ月に1回の初回
運営団体・運営者	社会福祉法人もやい聖友会
委託元・事業(あれば)	
参加者の特徴	認知症対応型共同生活介護グループホームに入居され、月に1度ラジオ番組のパーソナリティをされている3名の女性
所在地の都道府県・市区町村	北九州市八幡西区鉄王二丁目2-36
その人口と高齢化率	北九州市 人口：939,961人 高齢化率：31%

2. 今回の語り合いについて

日時	2022年1月6日 13時10分～14時	
場所	特別養護老人ホーム銀杏庵穴生倶楽部1階のカフェ	
参加者	認知症のある方（認知機能、要介護度、公的サービス利用有無等参加者の特徴が分かれば加える）	3人 Aさん 要介護3 アルツハイマー型認知症 Bさん 要介護3 アルツハイマー型認知症 Cさん 要介護3 アルツハイマー型認知症 3名とも短期機能に難見られる
	認知症のある方のご家族／同伴者	
	スタッフ	2人 権頭、上原、小島
	それ以外（具体的に記入： ）	
進行	氏名：権頭 喜美恵	属性：もやい聖友会 理事長

記録	氏名：小島 成裕	属性：グループホームもやい 管理者
----	----------	-------------------

3. 語りの記録

発言者(ご本人はA,B,C等)がわかるよう箇条書きで。

A, B, C=ご本人
a, b, c=各人についているサポーター

a) みなさんこんにちは。今日は少しお話をきかせてほしいんですけど。
今日はみなさんどうして来たんですか？
A) 車にのせてきてもらって。きたの。
a) 声をかけてもらってつれて来てもらったんですね。ここには来たかったですか？
A) 私はきたかったね

a) Bさんは？
b) ここには来たかったですか？って
B) はい、来たかったです。とってもいいです。
b) 楽しいですか？
B) 楽しいです。

a) 時々ここに来てくださいますけど、目的があってくださっているんですよね？
A) いや、ただいつもいってみようかっていうことでね。
a) そうですか。グループホームもやいにお引越しくるまえからずっと続けていることありますか？

A) ないね。昔はあったけど。私レース編みしよったから。あそこに男の子二人いて、かわいい。あの子たちの洋服編んでやったり。
a) レース編みはいつやめたんですか？
A) ここ勤め出してからね。
a) どうしてやめたんですか？
A) 両親がおらんから、こんなことしておったらいけんのじゃないかって。
a) で、やめたんですか。またされたりしないんですか？
A) またしたいと思うけどね。姉がそれしよるんです。
a) そうですか。

a) Cさん、ずっとされていたことありますか？
C) 別に。前、新日鐵に。

- a) 新日鐵。お仕事で？そこで何していたんですか？
- C) みんなが疎開してくるところをね。
- a) どんなお仕事していたんですか？
- C) 切符きったりね
- a) 切符、あー。じゃあ、おうちにいる時は何していたんですか？
- C) 別に
- a) 好きなことなんかなかったですか？
- C) 昔から洋裁が好きでね
- a) 洋裁。あー
- A) 私はレース編みが好きでね。
- a) お洋服を？どなたのものを作っていたんですか？
- C) 大概のことはしよったな、自分で
- a) たくさんつくりました？お洋服
- A) 私はここを縫いよった。ひまやからね
- a) そうですか、レース編みですね
- a) ずっとされていることはありますか？Bさんは何かされていることありますか？
- B) なんもしてないです。仕事ももう
- A) そんなせんほうがいい、手を出したら返って違う手入れになるやろう。そやからね。
- A) 私の姉が編んで私にくれよって、あれしようとおもったけど、そんなしよったらくたびれるよっていわれてから辞めたんです。
- a) またやりたいと思います？
- A) 子どもがすきなよ私。さっき可愛い坊やのあたまさすってやりたい。
- a) 他には何か、生活のなかでずっとされていたことありますか？みなさん早起きですか？
- b) 早起きですかって
- B) 早起きじゃないと思います。ごく普通の時間。旦那が仕事に行かなきゃいけない時は起きるけどね。
- a) 行きたいところとかありました？今まで。行きたいけど行けてないところ
- B?) やっぱあるね。ここの支社というか、本社。文句言われるほうがいい、人間が変わっとるけん。
- a) Cさんどっか行きたいところありますか？
- C) どこでも。出かけることは楽しい。
- a) どこが楽しいですかね？お買い物？
- C) 若い時から全部自分で縫ってた。
- A) それを活かしたほうがいいよ。途中で辞める人が多い。

a) そうですね、せっかく始めたことはね。もったいないですよ。

a) Cさんもね、洋裁されてて。途中で辞められたんですか？ずっと縫ってたんですか？お洋服を
A) もったいないよ。私は大体、洋裁がすきですよ。

a) Aさんも洋裁されてたんですか。
A) いや、趣味ぐらいですよ。

a) そうですか。Cさんは？どなたのお洋服つくってたんですか？
C) 子どものころから動くのが好きでね。孫の洋服つくったりね。

a) あ、お孫さんの？
A) あそこ写真とってあるの、お孫さんの。

a) 喜びますね、みんな

a) どんなお洋服ですか？ワンピース、スカート？
C) そんなもん、全部自分でね。

a) えー自分のもですか。すごい。おやすみの日とかどこに出かけてました？行きたかったところとかありますか？
A) やっぱり私はイヅツヤに行ってみたかったね

a) デパートの。イヅツヤね。
A) お洋服が欲しいなって。みてね。

a) 見るだけでもたのしいもんね。Bさんは？どこか行きたいところありますか？
B) ビンとこんけど、だんながもう出不精だから、あんまり出るの好きじゃないです。（※ 不明瞭Mix-9 5 9:43)

A) やっぱりここ、陽が当たって暑いね。
a) 暑いですか。
a) いまもやりに住んでいるんですよね、住んでてやりたいこととかありますか？

C) ま、みんなでわいわいするのが好き。
b) なんかやりたいことありますか？って
B) なんもないです。
A) なんもないじゃいけんのよ
B) いけんの？
A) 人間はあたまつかわないけんの
B) だんなと二人のようなもんだから、子どもも大きくなったしね。喋ってくれるだんなならいいですけど。ちょっとおとなしすぎるから。
A) 私は家の前が消防署。その次は、どこやったかな。

- a) Cさんはなにかやりたいことあります、なにか？
c) なにかしたいですか？
C) 別にこんなんつくったり
c) また、縫い物したいですか
A) やっぱしよったらやめられんのよ、私も好きやったし

(Bさん眠られている)

- a) 歌、歌うの好きですよね？
C) 裁縫

- a) Bさんも歌上手ですよね？
B) 歌？昔の人の歌、歌うの好きですけど。

A) 私は、お布団にはいってから歌いよった。

a) Bさんもいろいろ歌おぼえてますもんね。

b) Bさん、歌詞をおぼえてますもんね。

B) 歌の何？歌詞？歌手？どんな人の歌うのが好きってことですか？全然わからん。だんながようカラオケに行きよったから、今は行くところがないけんうちにばっかおるけど。男がうちにおると鬱陶しいね。どっか行けばいいのに。一人で。

A) 本当男ってなにさせても中途半端でつまらんね。

b) 気をつけます。

a) 肩身せまいね。

a) Cさん、歌も好きですか？

C) 歌ね。

a) Cさんは、また洋裁したいですか。もう辞めたんですか。

A) うちの姉もしよるけどいいね、出来上がってあんたにやるよって言われたら。はじめからもろとけばよかったって。やっぱ洋裁がいいね。

a) そうですね。

C) こんなんなんか、全部自分で縫ってた。

a) 今もうできないですか

A) ミシンがあればできるよね。ミシン今から買うとかたいけど。

c) こんどしてみましようかね。洋裁ね。

A) 練習のためにしてみたらいい。これは向いとるとおもったら一生懸命したらいい。

a) 眠くなってきてる。眠たいですか？Cさん

C) 眠たくないです

A) あれいいね、(遠くをさして) あんなの集めて自分の好きな編んだらいい。

a) Aさん視力いいですね、眼鏡かけてないのに。目も耳もいいですね。何か困ってることありますか？

A) ないね。私姉が目がいいからね。見てあんたこれが高高校って言って。

a) Aさんはお膝が悪いくらいですか？

A) 悪くない。正座するのにあれせんやいけんくらいで。

a) Bさんは困っていることないですか？

B) 困っていること？家庭内で？そんなにないですよ。困っているということはないですね。あるかもしれんけどそれがわからんのよ、頭がアンポンタンだから。歌を歌うのは好きでしょっちゅう歌を歌ってて。若い人の歌も好きでね、旦那も(歌うのが)好きよ。黙ってどっかいったかとおもったらね、カラオケ行ってて。

A) でも歌が好きっていうのはいいよ

c) Cさんは食べ物何が好きですか？

C) 何でも好きです

A) 私も何でも好きです

c) Aさんさつき、ちゃんぽん好きってね。

A) うん

b) 食べ物は何が好き？

B) 嫌いなものはなにもない。パクパクパクパク。

A) それはいい、あなたのためにいい。

a) 自分の歯ですもんね。

B) 旦那も何も好き嫌いが無い。パクパクパク。手掴みでたべるときがあるからね。パカ飲みはせんけど。

a) Cさんも入れ歯じゃないですしね。

C) こんなん作るのが好きでね。

B) (旦那も)もう年でね、ボケたらよそのうちに仕事にもいけん。大工さんやからね、こんな立派な家を立てようと思ったら、もうだめですけど。あんななったら。

A) でもご主人が望み持ってたらさせたらええ。なんか仕事さしたらええ。

B) 道具がさびびくれているから、どうもなんも。私もこんな女だから綺麗にしてやればいいんだけど。綺麗に傷がはいらんように直しよるよ。高いからね、大工さんの道具は。

b) 大工さんの道具ってどのくらい？

B) 手のノコや、電気のノコやいろいろあるんですよ。

c) じゃあお家のも色々してくれたんですか？

B) うちのだんな、何にもしてくれんよ？

c) なんもせん！作ってくれんのですか？

B) 家じゃせん。借家屋から許可をとらんと。

A) 無理なことさせんほうがええ。

b) そうですね。

B) 腕は立派な腕だと思いますよ。自慢じゃないけど。ちゃんと一人の師匠について。

b) Bさんも手伝われてたんですよ？大工さんの補助かなんか。

B) 私？いろんなもので稼ぎにいとるんですよ。一件家を建てるって言ってもあれをみながら。こうしよるですよ。腕だけは一人前ですけどね。みんなから慕われてましたけどね。

c) 親方さんね

B) 師匠についてたんですよ。でも仕事が早くて綺麗でね、あんまり自慢して悪いですけど。

c) いやいや、立派なね。いいですよ。

B) いまでもノコひっぱりだして、目たててますもんね。一つでないから何本も。

A) 今、若松までこんもんね。

B) 仕事行ったりやったりね、仕事は立派なしごとしよった。

A) そやけん人気がある。

c) 忙しかったですね。

b) ご主人忙しかったでしよって。

B) 旦那でしょ？はい。

A) おらんほうがええよね。

B) カンナを綺麗にといだりするよ、今でも。

A) そういうのがいいわけ。

b) そうですね。準備が忙しそうですよ。大工さん。

B) かついで、こんな大きな袋に入れて

A) あんまり、無理はさせんこと。

B) そうそうそう

b) もう朝から晩までですか？

B) 朝から晩。8:00～16:00,17:00。個人の家でもそんな。上手。綺麗にする。しよっちゅうノコの目たてるんですよ。

A) それはご主人させたほうがええよ、ボケてしまふ。

B) もう何歳かな？昭和6年だから、やっぱりここ（頭）もよわくなったしね、力もなくなるとるし。

- A) なんかさせとったほうがいい。
- B) 修理ぐらいならね、たったかたっただけですけど、家ってそう、触れるものではないからね。仕事はキレイです。
- b) 定年されていらっしゃってもね。
- B) 新築もね、道具担いでね。仕事はこまめにする人。
- A) 何かもって来た。
- a) じゃあ大工さんのご主人お手伝いもされてたんですか？
- b) 手伝いしてたんですかって
- B) 何にもできません。私ら、よほどでない。ある程度。釘をつけるのですら。難しいよ。易いことだって難しい。このくらいの釘があったり、何種類もくぎがあって。一応弟子についとった。あの人は弟子について一人前になった人。
- a) Bさんは、おうちにいることが多かったんですか？
- B) 私？おうちにいる？多いよ。うちの父さん出不精だったけど。でも、パチンコに行っていることはあった。
- A) 帰ってそのほうがいいよね、行き先があつて。
- B) あの人がこれ（パチンコ）いったってよ
- a) じゃあBさんは家に
- B) あんまり、出不精だったけど。これ（パチンコ）にはいった。で、たまっちゅうの、出たかーつていうと、出たよーつていう。
- a) Bさんはお友達と遊びにいったりは？
- B) 好きも好き、焼酎よ
- a) それは旦那さんね
- B) 焼酎いまでも飲みます
- a) Bさんも飲むの？
- B) 飲みません。美味しそうね、つていうと美味しいから飲むんですつて。
- a) Aさんはお出かけとかしてました？
- A) 家におった。
- B) 酒を飲んだら愚痴る男が大嫌いだ。
- A) そんなときはね、お父さんなんて働きに行かんと？つてきかんとね
- B) 鹿児島のも焼酎
- A) 飲んだつていう気持ちになるからね。主人はたまに飲んでます。
- a) Aさんは飲まない？

- A) 私は飲まない。
- a) あまり一人でお出かけもしない？
- A) しない
- a) 若松でしょ？
- A) 若松のね。
- a) 若松デパートあったでしょう。
- A) マルカシね
- a) そのデパートにいったりは？
- A) いつでも、そのお金が高いでしょ。買わんで帰る。
- a) そっか。あまりじゃあお出かけしないのかな。
- A) その分、あったら主人にやろうと思います。
- a) Cさんは？若い頃お出かけとかしてました？
- C) 好きですよ。
- c) 好きです？
- a) どんどこに行かれてました？
- c) お買い物どっか行ってました？
- C) 製鉄所の近くに
- c) どこ行ってました？
- C) こんなんは自分で縫って
- a) 洋服一緒にする友達いたんですか？
- A) あの花いいね。
- a) 何人かで、お友達と一緒に？
- A) マルカシくらいしかないよね。
- b) コジマくんはソフトバレーチームは行ってね。みんなでやってますね。
- a) クワハラさんは？
- c) 私は何にもしてないです
- a) あら、じゃあお仕事ばかり？
- c) お仕事と、おうちで料理をつくっています。
- C) こういうのは全部自分でつくりました。
- a) いいですね。
- a) じゃあ皆さん人と交流する場には出かけてなかったですか

b) 交流、なかったですか
 B) 人と出会って飲みに行くとか？自分あんまり飲まないから。カラオケいったからxxさん（ご主人）が。

a) Cさんどっかお出かけしてないですか？旅行とかは？
 C) 旅行行ったことあります。北海道。網走。
 a) へー

a) 自分はお出かけないけどお客さんがきたりとかは？
 B) 仕事しよったから、お互いが気をつかうでしょう。よう働く人やからな、うちの旦那。同僚も大事にしよったよ本当に。

A) 兄嫁が、ほんと行き着くなつてくらい。そばにおったから。ここは影やね。すずしい。
 a) 今はここに一緒に来たり、お散歩したりするけど、前はどうでしたか？
 A) 前はそういうのなかった

b) カラオケ友達？
 B) 滅多にいきよらん。なんもない。これ（酒）もない。

a) 子どもの友達の親とか
 A) そんなのもないですね
 b) 近所の人と仲良かったですか？
 B) よかったです。
 A) 私、となり2、3軒先までない
 B) 友達って友達はおらんよ。つくりきらんよ。引っ込みじやわん。
 a) 引っ込み思案
 B) うちの旦那はこれ（パチンコ）が好きだったの
 b) ご近所、お友達がいたんですか？お隣？
 B) うなづく

a) なんか今と違うんでしょうね
 b) 忙しかったですか
 B) 忙しかったです

a) あまり皆さん、外に出るとか、コミュニティに参加するとか、ないんですね
 A) 姉と私

- a) そうか親族とのつきあい
b) 親戚とはあつまってました？
B) 時々集まって、お話ししたり
b) 餅つきとか？
A) 私たちはあったね、男どもが集まって。
b) 親戚集ってました？
B) 正月は今もあつまってますよ。
b) 鹿児島の人たちがくる？
B) 鹿児島の人たちは来ない来ない。鹿児島の方は仕事仕事仕事だもんね。
子どもも5人おるでしょ。
b) いやいや、3人（笑）
B) 忘れた（笑）
c) 増えてますね
B) おかしいな
b) のぶえさん、けいこさん、美恵子さん
B) そうそう
b) 3人で集まりますか？
B) 私自身が覚えとらんもん。何にも覚えとらん、おから。頭の中おから。
a) ははは、ねー、おから、美味しいですよ。栄養もあるし
b) おからは栄養があるから
B) おからに？豆腐をしぼったカスよ
a) そんなお料理ってどう習ったんですか？
B) 豆腐も自分でつくったよ
a) 習ってないよ
b) へー自分で！お母さんとかじゃないの？
B) 失礼しました、お母さん！うちの母がまた働き者。朝起きて、かごびら。牛の草刈りにいって。両方
繋いで肩にのっけて。私たちが寝ている時に、草を用意して、牛が喜ぶよーって言って帰ってきて。牛
が草ばかり食べてね。ちっとば怒りよったけど、わらぼかんかーっちゆうて。草刈りにいきよったも
んね。柔らかい草をね。
A) お母さんがいる人は幸せよね。
B) 幸せよ、うちのお母さん働き者だったから。

a) こうして外に出かけるのはいいですか
A) いい。やっぱり気分がかわるから
a) 若い頃は出掛けてなかったけど、今はでかけたい？
A) 市場へいって、みて、あれが欲しいなってもってかえってくる

a) 今出かけるの好きですか？
B) うちの旦那が出不精よ。まあ出不精。今こそ、大工さんの仕事もあがっちゃっているし。パチンコばっかり
a) 一緒に出かけないんですか？
B) あれ（旦那さん）はこれ（パチンコ）がすきだから。なんであんな好きなんかな。負けてかえってくるよ。
a) こうして人とは話すの楽しいですか？
C) （うなずく）こういうのは、全部自分でつくってました。
a) こうしてお話しすると、いっぱいお話できますね。グループホームではどうですか？お話ししますか？
b) Bさんはお話ししますよね。
B) 田植えにいて、雨が降り出してビッチョリ濡れて。よう刺されよったよムカデ。

a) みなさん、今日はありがとうございます。お時間になりました。
A) 今わたし、話したからスッキリした。
c) よかったです。
A) 近所の人とも話して、「どこいきよると？」って行って「買い物」って行って、「私もいきよるよ」、「ほな一緒に行こうか」っていうのが楽しいよ
a) ありがとうございます。
a) Aさんありがとうございました、Bさんありがとうございました、Cフミコさんありがとうございました。
GH管理者コジマくん、ありがとうございました。運営本部のウエハラゆみちゃんありがとうございました。ごんちゃんでした。

（人とまちづくり研究所 神野が記録）

4. 語りをふりかえって

運営・進行メンバーの考えを記述してください。参加者の発言がある場合「」付きで引用

● 進行・運営の場に関わる工夫に関して

依頼を受けて、どのような機会をつくり、語り合いを進行することをイメージしたか	
語り合いがおきやすい場にするための準備	あめちゃんず3名様が、リラックスして頂けるようにまず大好きなコーヒーとお菓子を提供して、世間話をしてリラックスする事により、語り合いが出来やすい環境作りに努めました。
安心して運営するための対応や心構え	話題が違う方向へ行っても、言葉を遮らない、否定しないように努める
運営者と参加者のかかわりのきっかけ、日頃の関係性	認知症の方のラジオを始めて、紆余曲折の末、約2年前に落ち着かれたのがあめちゃんずの3名で、毎月第4金曜日に、一緒にラジオ出演しています。又、银杏庵で行っている行事に参加され、日常的に交流をはかっています。
アフターフォロー	語り合いが終わった後はあめちゃんず3名みなさま少し疲れた様子でしたが「またここに来たいね」と喜ばれ、お茶をしながら笑顔が見られました。

● 内容に関して

※ 下記項目全てを埋めることを目的としていただく必要はありません

盛り上がった話題／共感が多かった話題	昔していた事等をお聞きし「昔はレース編みしてた」「洋裁をしてたよ」等懐かしそうに話されていました。
認知機能が低下してからの外出・交流、参加に関する変化	認知機能が低下されても、月1度のラジオの番組に行かれるのを楽しみにされている。コロナ禍前は地域の防犯パトロールや、認知症行方不明者捜索模擬訓練や地域活動などに参加されていたが、最近は、下肢筋力や認知機能低下により活動が困難になってきました。
維持・継続していることと、諦めたことの違い	
認知機能が低下してからも外出・交流、参加を維持・継続するために必要なポイント	例えば、ラジオ番組のある毎月第4金曜日の1週間程前から「ラジオがありますので、ご参加お願いしますね」と声掛けをし、「早くその日が来んかね」と楽しみにされている。また、地域の行事等も前もって何度も告知して楽しみにして頂く環境作りに努めています。
いったん諦めたことを再開したり新たに始めることができたきっかけ	グループホームもやいに入居される前は洋裁をされていたとの事で、入居されてから簡単なズボンの裾上げをして頂いた。又、針に穴を通す事も出来て再開できるきっかけとなりました。
進行・運営者からみた発見	グループホームもやいでの日々の表情に増して語り合いをされている時のあめちゃんずの表情が生き生きとされていました。

<資料 6> 認知症のある方の地域における参加・交流に関する家族アンケート（スクリーニング調査画面・ご協力のお願い）

アンケート画面開始

Page 1

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

F1
あなたの性別をお知らせください。

1 男性
2 女性

F2
あなたの年齢をお知らせください。

歳

F3
あなたのお住まいの地域をお知らせください。

--- ▼

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

F4
あなたの婚姻状況をお知らせください。

- 1 未婚
- 2 既婚(離別・死別含む)

F5
あなたはお子様がいらっしゃいますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ4_1

現在行っている収入を伴う仕事をお知らせください。

- 1 正規職員
- 2 契約、嘱託
- 3 パート
- 4 アルバイト
- 5 派遣
- 6 自営
- 7 家族従業員
- 8 その他
- 9 仕事をしていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

SQ1

現在、ご家族の中で同居・別居を問わず認知症や軽度認知障害の診断を受けている方(日常生活のなかで、もの忘れ・意欲の低下・買い物や外出で戸惑うなど)がいますか。

- 1 2人以上いる
- 2 1人いる
- 3 いない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

SQ2
認知症もしくは認知症の疑いがある方のうち、もっとも症状が軽い方について、以下の8項目にどの程度当てはまるか教えてください。

SQ2_1

財布や鍵など、ものを置いた場所がわからなくなることがありますか。

- 1 まったくない
- 2 ときどきある
- 3 頻繁にある
- 4 いつもそうだ

SQ2_2

今日が何月何日かわからないことがありますか。

- 1 まったくない
- 2 ときどきある
- 3 頻繁にある
- 4 いつもそうだ

SQ2_3

一人で買い物はできますか。

- 1 問題なくできる
- 2 だいたいできる
- 3 あまりできない
- 4 まったくできない

SQ2_4

バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。

- 1 問題なくできる
- 2 だいたいできる
- 3 あまりできない
- 4 まったくできない

SQ2_5

貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。

- 1 問題なくできる
- 2 だいたいできる
- 3 あまりできない
- 4 まったくできない

SQ2_6

トイレは一人でできますか。

- 1 問題なくできる
- 2 見守りや声かけを要する
- 3 一部介助を要する
- 4 全介助を要する

SQ2_7

食事は一人でできますか。

- 1 問題なくできる
- 2 見守りや声かけを要する
- 3 一部介助を要する
- 4 全介助を要する

SQ2_8

家のなかでの移動は一人でできますか。

- 1 問題なくできる
- 2 見守りや声かけを要する
- 3 一部介助を要する
- 4 全介助を要する

次へ

0

50

100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

SQ3

認知症や軽度認知障害の診断を受けている方の現在の住まいを教えてください。

- 1 自宅(アパート、マンション、宿舍を含む)
- 2 高齢者住宅やグループホーム、介護保険施設(特養、老健等)
- 3 病院(長期入院中)

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

SQ4

あなたとその方の住まいの関係を教えてください。

- 1 同居(離れ含む)
- 2 (徒歩・電車・車など)普段の交通手段で15分以内
- 3 (徒歩・電車・車など)普段の交通手段で30分以内
- 4 それ以外

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

認知症のある方の地域における参加・交流の促進に関する家族アンケート ご協力をお願い

認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指して、さまざまな施策が推進されています。しかし、認知機能の低下や認知症の診断を経験すると、当事者やご家族が人とつながりや社会参加を諦めてしまうことも少なくありません。

このアンケートは、厚生労働省補助事業(令和3年度老人保健健康増進等事業)「認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究」(以下、本事業)の一環として、認知症のある方のご家族を対象に、当事者の外出・交流・参加機会の内容や変化、関連する不安やご心配をお尋ねするとともに、認知症に対するイメージ、ご家族のソーシャルネットワーク、認知症に関連する情報入手や相談先等について実態を把握することを目的としています。

調査結果は、認知症のある人とご家族にとって必要な支援や環境整備の検討の基礎資料となることが期待されています。

ぜひともご協力賜りますようお願い申し上げます。

1 個人情報の保護

このアンケートは無記名で、回答結果は統計的に処理しますので、個人の回答が特定されることはございません。どうぞありのままをご回答ください。

2 結果の活用と公表

アンケートの集計結果は、まず本事業検討委員会及び厚生労働省関係部署に報告のうえ、2022年春に一般社団法人 人とまちづくり研究所のウェブサイトで公表する本事業報告書に掲載します(<https://hitomachi-lab.com/>)。また、学会や論文等で発表する可能性があります。

3 協力の任意性と撤回の自由

アンケートには自由意志でご協力いただきます。回答開始後に、途中でご協力をおやめになることも自由です。

4 研究協力の同意について

このご案内をお読みいただき、アンケートの回答を完了・送信いただいたことをもって、本研究の趣旨・概要、個人情報の保護、結果の公表、協力の任意性と撤回の自由についてご理解のうえ、参加者となることを同意いただいたものとみなします。

【事業責任者】

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・教授/一般社団法人 人とまちづくり研究所・代表理事 堀田聡子

https://k-ris.keio.ac.jp/html/100013500_ja.html

SQ5

上記に同意してご回答いただけますか。

- 1 同意して以降のアンケートに参加する
2 同意しないのでアンケートに参加しない

<資料 7> 認知症のある方の地域における参加・交流に関する家族アンケート(本調査画面)

アンケート画面開始

Page 1

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

ここでは、認知症や軽度認知障害の診断を受けている方、もしくは認知症の疑いがある方(日常生活のなかで、もの忘れ・意欲の低下・買い物や外出で戸惑うなど)のことを、「認知症もしくは認知症の疑いがある方」と示します。
もし、現在ご家族の中に、該当する方が2人以上いらっしゃる場合は、もっとも症状が軽い方を思い浮かべてご回答ください。

ご家族の中で認知症もしくは認知症の疑いがある方の属性・認知機能や最近の状況について

AQ1
その方の年齢をお知らせください。

歳

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ2
その方の性別をお知らせください。

- 1 男性
- 2 女性

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ3

あなた(回答者)とその方の続柄をお知らせください。

- 1 あなたはその方の配偶者
- 2 あなたはその方の兄弟姉妹
- 3 あなたはその方の子
- 4 あなたはその方の子の配偶者
- 5 あなたはその方の孫
- 6 あなたはその方の親
- 7 あなたはその方の配偶者の親
- 8 あなたはその方のその他

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ4

その方が一緒に住んでいる方を、あなた(回答者)を含めてすべて選択してください。(いくつでも)

- 1 その方の配偶者
- 2 その方の兄弟姉妹
- 3 その方の子
- 4 その方の子の配偶者
- 5 その方の孫
- 6 その方の親
- 7 その方の配偶者の親
- 8 いない(一人暮らし)
- 9 その他

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ5

その方は現在、収入を伴う仕事をしていますか。

- 1 週に35時間以上働いている
- 2 短時間(週35時間未満)または不定期に働いている
- 3 仕事はしていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ6
あなたが、その方が認知症ではないかと心配し始めたのはいつ頃ですか。

年 月頃

わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ7_1

その方は認知症や軽度認知障害の診断を受けていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ7_2

その方が認知症や軽度認知障害の診断を受けたのはいつですか。

年 月頃

わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ7_3

その方の認知症に関する診断名をお選びください。(いくつでも)

- 1 アルツハイマー型認知症
- 2 血管性認知症
- 3 レビー小体型認知症
- 4 前頭側頭型認知症
- 5 その他の認知症
- 6 MCI(軽度認知障害)
- 7 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ8

その方の、最近3ヶ月の様子を教えてください。

- 1 多少のイライラや不安などの症状はあるが、日常生活にはほとんど問題ない
- 2 過剰な心配、疑り深いなどの症状はあるが、見守りや口頭の対応があれば日常生活を送ることが可能
- 3 家から出て行ってしまい帰宅できないなどの症状があり常に目が離せない
- 4 自分を傷つける、他者への暴力など異常な行動が多く、専門的医療による対応が必要
- 5 自分の意思で行動したり意思疎通ができない
- 6 いずれもあてはまらない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ9

その方は、自分が認知症や軽度認知障害であること・認知症の疑いがあることを自分自身で他者に伝えていますか。(いくつでも)

- 1 近くの家族に伝えている
- 2 遠方の家族に伝えている
- 3 親しい友人に伝えている
- 4 親しさに関わらず友人や知人に伝えている
- 5 近所の方に伝えている
- 6 職場の上司や同僚に伝えている
- 7 伝えていない
- 8 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ10

その方は普段、困ったことがあった場合に、自分から周囲に助けを求めますか。

- 1 いつも助けを求める
- 2 時々助けを求める
- 3 あまり助けを求めない
- 4 全く助けを求めない
- 5 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ11_1

その方は介護保険の要介護認定を受けていますか。

- 1 受けている
- 2 受けていない
- 3 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ11_2

その方の要介護度をお知らせください。

- 1 要支援1
- 2 要支援2
- 3 要介護1
- 4 要介護2
- 5 要介護3
- 6 要介護4
- 7 要介護5
- 8 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ11_3

その方が前月(2021年11月)に利用した介護保険サービスすべてをお知らせください。
(いくつでも)

- 1 利用していない
- 2 わからない
- 3 訪問のサービス
(介護予防や生活支援、訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリ・居宅療養管理指導等)
- 4 通いのサービス(介護予防教室・デイサービス・デイケア等)
- 5 泊まりのサービス(ショートステイ等)
- 6 訪問/通い/泊まりの組み合わせのサービス
(看護)小規模多機能型居宅介護等)
- 7 その他

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ12

その方は普段、どの程度同居の家族以外の人(ホームヘルパー等を含む)と直接会って話をしますか。

- 1 ほとんど毎日
- 2 週に4、5回
- 3 週に2、3回
- 4 週に1回
- 5 ほとんどない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

AQ13

その方は、家族以外の人で相談し合ったり、助け合ったりする友人がいますか。(いくつでも)

- 1 認知症のある友人がいる
- 2 認知症のない友人がいる
- 3 いずれもない
- 4 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

ご家族の中で認知症もしくは認知症の疑いがある方の自宅の外での活動について

BQ1_1

その方は、現在、自宅の外で日常的に家族と一緒にいる・参加している活動がありますか。

家族以外に友人や他者と一緒にいるものは後ほど同うBQ1.3でお答えください。(いくつでも)

- 1 家族で近所を散歩する
- 2 家族で自宅外の趣味を楽しむ
(映画、写真撮影、図書館など)
- 3 家族でスポーツを楽しむ
(ハイキング、登山、ジョギング、サイクリング、水泳など)
- 4 家族で銀行の手続きに行く
- 5 家族で買い物や外食に出かける
- 6 家族で旅行に出かける
- 7 その他
- 8 自宅の外で日常的に家族と一緒にいる・参加している活動はない

BQ1_2

BQ1_1で選択した活動を行う頻度は、認知症の診断前(診断がない場合は、ご家族が認知症ではないかと心配し始める前)と比べて変わりましたか。
全般的な傾向を教えてください。

- 1 全般的に増えた
- 2 概ね変わらない
- 3 全般的に減った
- 4 活動をやめた
- 5 以前から行っていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ1_3

その方は、現在、自宅の外で日常的に家族及び友人・知人と一緒にに行っている・参加している活動がありますか。(いくつでも)

- 1 家族と、友人の家に訪問する
- 2 家族と、友人と一緒に買い物や外出に出かける
- 3 家族と、他者と一緒に趣味の活動に参加する
(囲碁、将棋、コーラスなど)
- 4 家族と、他者と一緒にスポーツに参加する
(テニス、ゴルフ、ジョギングや体操のグループ)
- 5 家族と、他者と一緒に習い事に通う(書道、生花、絵画など)
- 6 家族と、高齢者学級や社会人向け大学、市民講座に参加する
- 7 家族と、学校や職場の同窓会に参加する
- 8 家族と、本人ミーティング
(認知症のある方が集い、本人同士が主になって語り合う場)に参加する
- 9 家族と、ピアサポート(認知症のある方による相談支援)に参加する
- 10 家族と、認知症カフェに出かける
- 11 その他
- 12 自宅の外で日常的に家族及び友人・知人と一緒にに行っている・参加している活動はない

BQ1_4

BQ1_3で選択した活動を行う頻度は、認知症の診断前(診断がない場合は、ご家族が認知症ではないかと心配し始める前)と比べて変わりましたか。
全般的な傾向を教えてください。

- 1 全般的に増えた
- 2 概ね変わらない
- 3 全般的に減った
- 4 活動をやめた
- 5 以前から行っていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ1_5

その方は、現在、自宅の外で日常的に家族と一緒にボランティアや地域活動等に参加していますか。(いくつでも)

- 1 家族と、ボランティア活動・市民活動に参加する
- 2 家族と、町内会活動に参加する
- 3 家族と、老人会・老人クラブ活動に参加する
- 4 その他
- 5 自宅の外で日常的に家族と一緒に参加しているボランティアや地域活動等はない

BQ1_6

BQ1_5で選択した活動を行う頻度は、認知症の診断前(診断がない場合は、ご家族が認知症ではないかと心配し始める前)と比べて変わりましたか。
全般的な傾向を教えてください。

- 1 全般的に増えた
- 2 概ね変わらない
- 3 全般的に減った
- 4 活動をやめた
- 5 以前から行っていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

その方は普段、自宅の外でどのような活動を行っていますか。
現在、日常的に家族を伴わずに行っている・参加している活動についておうかがいします。

BQ2_1

その方は、現在、自宅の外で日常的に家族を伴わずにひとりで行っている・参加している活動がありますか。

友人や他者も一緒に行っているものは後ほどお伺いするBQ2_3でお答えください。
(いくつでも)

- 1 ひとりで近所を散歩する
- 2 ひとりで自宅外の趣味を楽しむ
(映画、写真撮影、図書館など)
- 3 ひとりでスポーツを楽しむ
(ハイキング、登山、ジョギング、サイクリング、水泳など)
- 4 ひとりで銀行の手続きに行く
- 5 ひとりで買い物や外食に出かける
- 6 ひとりで旅行に出かける
- 7 その他
- 8 自宅の外で日常的に家族を伴わずにひとりで行っている・参加している活動はない
- 9 わからない

BQ2_2

BQ2_1で選択した活動を行う頻度は、認知症の診断前(診断がない場合は、ご家族が認知症ではないかと心配し始める前)と比べて変わりましたか。
全般的な傾向を教えてください。

- 1 全般的に増えた
- 2 概ね変わらない
- 3 全般的に減った
- 4 活動をやめた
- 5 以前から行っていない
- 6 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ2_3

その方は、現在、自宅の外で日常的に家族を伴わずに友人・知人と一緒にに行っている・参加している活動がありますか。(いくつでも)

- 1 友人の家に訪問する
- 2 友人と一緒に買い物や外食に出かける
- 3 他者と一緒に趣味の活動を楽しむ
(囲碁、将棋、コーラスなど)
- 4 他者と一緒にスポーツを楽しむ
(テニス、ゴルフ、体操グループなど)
- 5 他者と一緒に習い事に通う(書道、生花、絵画など)
- 6 高齢者学級や社会人向け大学、市民講座に参加する
- 7 学校や職場の同窓会に参加する
- 8 本人ミーティング(認知症のある方が集い、
本人同士が主になって語り合う場)に参加する
- 9 ピアサポート(認知症のある方による相談支援)に参加する
- 10 認知症カフェに出かける
- 11 その他
- 12 自宅の外で日常的に家族を伴わずに
友人・知人と一緒にに行っている・参加している活動はない
- 13 わからない

BQ2_4

BQ2_3で選択した活動を行う頻度は、認知症の診断前(診断がない場合は、ご家族が認知症ではないかと心配し始める前)と比べて変わりましたか。
全般的な傾向を教えてください。

- 1 全般的に増えた
- 2 概ね変わらない
- 3 全般的に減った
- 4 活動をやめた
- 5 以前から行っていない
- 6 わからない

次へ

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ2_5

その方は、現在、自宅の外で日常的に家族を伴わずにボランティアや地域活動等に参加していますか。(いくつでも)

- 1 ボランティア活動・市民活動に参加する
- 2 町内会活動に参加する
- 3 老人会・老人クラブ活動に参加する
- 4 市民活動に参加する
- 5 その他
- 6 自宅の外で日常的に家族を伴わずに参加しているボランティアや地域活動等はない
- 7 わからない

BQ2_6

BQ2_5で選択した活動を行う頻度は、認知症の診断前(診断がない場合は、ご家族が認知症ではないかと心配し始める前)と比べて変わりましたか。
全般的な傾向を教えてください。

- 1 全般的に増えた
- 2 概ね変わらない
- 3 全般的に減った
- 4 活動をやめた
- 5 以前から行っていない
- 6 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ3_1

あなたは、その方が1人で外出することに対して、不安や心配がありますか。

- 1 とても不安
- 2 どちらかというと不安
- 3 どちらかというと不安はない
- 4 全く不安はない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ3_2
不安を感じない理由を教えてください。

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ4

あなたは、その方が1人で外出するにあたって、具体的にはどのような点で不安や心配を感じますか。

(それぞれひとつずつ)

		とても そう 思う	まあ そう 思う	あまり 思わ ない	全く 思わ ない
1	本人が行きたがっていない	4○	3○	2○	1○
2	外出しても行く場所がない	4○	3○	2○	1○
3	困ったとき電話に出ることができない	4○	3○	2○	1○
4	迷子になる	4○	3○	2○	1○
5	警察のお世話になる	4○	3○	2○	1○
6	近隣の方から苦情がある	4○	3○	2○	1○
7	周囲に迷惑をかけてしまう	4○	3○	2○	1○
8	周囲に歓迎されていない	4○	3○	2○	1○
9	周囲から憐みの言葉や好奇の目を向けられる	4○	3○	2○	1○
10	歩行中の転倒の恐れがある	4○	3○	2○	1○
11	行きたいところへの交通機関がない	4○	3○	2○	1○
		とても そう 思う	まあ そう 思う	あまり 思わ ない	全く 思わ ない
12	交通機関がうまく利用できない	4○	3○	2○	1○

		とても そう 思う	まあ そう 思う	あまり 思わ ない	全く 思わ ない
13	交通事故にあう	4○	3○	2○	1○
14	交通ルールを守れない	4○	3○	2○	1○
15	自動車やバイクに乗ろうとする	4○	3○	2○	1○
16	車いすがうまく操作できない	4○	3○	2○	1○
17	買い物しようとして支払いができない	4○	3○	2○	1○
18	お店などで万引き等トラブルを起こす	4○	3○	2○	1○
19	排泄の失敗をする	4○	3○	2○	1○
20	トイレの男女を間違える	4○	3○	2○	1○
21	その他 <input type="text"/>	4○	3○	2○	1○
		とても そう 思う	まあ そう 思う	あまり 思わ ない	全く 思わ ない

次へ

0

50

100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

BQ4SQ

その方が1人で外出するにあたって、実際に次のようなことがおきたことはありますか。(いくつでも)

- 1 本人が行きたがっていなかった
- 2 外出しても行く場所がなかった
- 3 困ったとき電話に出ることができなかった
- 4 迷子になった
- 5 警察のお世話になった
- 6 近隣の方から苦情があった
- 7 周囲に迷惑をかけた
- 8 周囲に歓迎されなかった
- 9 周囲から憐れみの言葉や好奇の目を向けられた
- 10 歩行中に転倒した
- 11 行きたいところへの交通機関がなかった
- 12 交通機関がうまく利用できなかった
- 13 交通事故にあった
- 14 交通ルールを守れなかった
- 15 自動車やバイクに乗ろうとした
- 16 車いすがうまく操作できなかった
- 17 買い物しようとして支払いができなかった
- 18 お店などで万引き等トラブルを起こした
- 19 排泄の失敗をした
- 20 トイレの男女を間違えた
- 21 その他
- 22 いずれもあてはまらない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

認知症に関する相談先について

CQ1_1SQ

「認知症の疑いを感じたとき」の相談先について伺います。
以下のうち相談したところをすべて選択してください。(いくつでも)

- 1 誰にも相談しなかった
- 2 相談先がわからなかった
- 3 かかりつけ医
- 4 もの忘れ外来
- 5 認知症疾患医療センター
- 6 その他医療機関
- 7 ケアマネジャー
- 8 介護施設等のスタッフ
- 9 地域包括支援センター
- 10 保健センター、保健所
- 11 行政の窓口
- 12 認知症の人と家族の会
- 13 電話相談
- 14 介護者交流会
- 15 認知症カフェ
- 16 認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)
- 17 友人や知人
- 18 家族や親せき
- 19 その他
- 20 覚えていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

CQ1_1

「認知症の疑いを感じたとき」の相談先について伺います。
以下の相談したところについて、それぞれ「役に立ったか」を評価してください。(それぞれひとつずつ)

		<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 役立った ↔ 役立たなかった </div>			
		4	3	2	1
1	かかりつけ医	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
2	もの忘れ外来	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
3	認知症疾患医療センター	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
4	その他医療機関	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
5	ケアマネジャー	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
6	介護施設等のスタッフ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
7	地域包括支援センター	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
8	保健センター、保健所	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
9	行政の窓口	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
10	認知症のひと家族の会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
11	電話相談	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
12	介護者交流会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
13	認知症カフェ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
14	認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
15	友人や知人	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○

		役立 った	←————→			役立 たな かつた
			4	3	2	
16	家族や親せき	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○	
17	その他	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○	
		役立 った	←————→			役立 たな かつた
			4	3	2	

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

CQ1_2SQ

「認知症の診断直後」の相談先について伺います。
以下のうち相談したところをすべて選択してください。(いくつでも)

- 1 診断を受けていない
- 2 誰にも相談しなかった
- 3 相談先がわからなかった
- 4 かかりつけ医
- 5 もの忘れ外来
- 6 認知症疾患医療センター
- 7 その他医療機関
- 8 ケアマネジャー
- 9 介護施設等のスタッフ
- 10 地域包括支援センター
- 11 保健センター、保健所
- 12 行政の窓口
- 13 認知症の人と家族の会
- 14 電話相談
- 15 介護者交流会
- 16 認知症カフェ
- 17 認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)
- 18 友人や知人
- 19 家族や親せき
- 20 その他
- 21 覚えていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

CQ1_2

「認知症の診断直後」の相談先について伺います。

以下の相談したところについて、それぞれ「前向きになれたか」を評価してください。(それぞれひとつずつ)

		前向き になれた			前向き になれ なかった
		4	3	2	1
1	かかりつけ医	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
2	もの忘れ外来	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
3	認知症疾患医療センター	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
4	その他医療機関	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
5	ケアマネジャー	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
6	介護施設等のスタッフ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
7	地域包括支援センター	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
8	保健センター、保健所	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
		前向き になれた			前向き になれ なかった
		4	3	2	1

		前向き になれた	←→		前向き になれな かった
			4	3	
9	行政の窓口	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
10	認知症の人と家族の会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
11	電話相談	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
12	介護者交流会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
13	認知症カフェ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
14	認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
15	友人や知人	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
16	家族や親せき	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
17	その他	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
		前向き になれた	←→		前向き になれな かった
			4	3	

次へ

0

50

100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

CQ2

「認知症の疑いを感じたとき」の相談の際、役に立った対応や回答、そうでなかった対応や回答について、具体的にご記入ください。

CQ3

「認知症の診断直後」の相談の際、前向きになれた対応や回答、そうでなかった対応や回答について、具体的にご記入ください。

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

DQ1_1SQ

「認知症の疑いを感じたとき」の情報入手について伺います。
以下のうち情報入手先をすべて選択してください。(いくつでも)

- 1 特に情報は調べなかった
- 2 情報入手先がわからなかった
- 3 インターネット
- 4 書籍や雑誌
- 5 パンフレットやチラシ
- 6 テレビ・新聞・ラジオ
- 7 医療機関
- 8 介護関係者
- 9 認知症の人と家族の会
- 10 認知症カフェ
- 11 認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)
- 12 友人や知人
- 13 家族や親せき
- 14 講演会や研修会
- 15 その他
- 16 覚えていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

DQ1_1

「認知症の疑いを感じたとき」の情報入手について伺います。

以下の「認知症の疑いを感じたとき」の情報入手先について、それぞれ「役に立ったか」を評価してください。(それぞれひとつずつ)

		<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center; width: 20px;">役 立 っ た</div> <div style="margin: 0 10px;">←→</div> <div style="text-align: center; width: 20px;">役 立 た な か っ た</div> </div>			
		4	3	2	1
1	インターネット	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
2	書籍や雑誌	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
3	パンフレットやチラシ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
4	テレビ・新聞・ラジオ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
5	医療機関	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
6	介護関係者	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
7	認知症の人と家族の会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
8	認知症カフェ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
9	認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
10	友人や知人	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
11	家族や親せき	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
12	講演会や研修会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
13	その他	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

DQ1_2SQ

「認知症の診断直後」の情報入手について伺います。
以下のうち情報入手先をすべて選択してください。(いくつでも)

- 1 診断を受けていない
- 2 特に情報は調べなかった
- 3 情報入手先がわからなかった
- 4 インターネット
- 5 書籍や雑誌
- 6 パンフレットやチラシ
- 7 テレビ・新聞・ラジオ
- 8 医療機関
- 9 介護関係者
- 10 認知症の人と家族の会
- 11 認知症カフェ
- 12 認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)
- 13 友人や知人
- 14 家族や親せき
- 15 講演会や研修会
- 16 その他
- 17 覚えていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

DQ1_2

「認知症の診断直後」の情報入手について伺います。

以下の「認知症の診断直後」の情報入手先について、それぞれ「役に立ったか」を評価してください。(それぞれひとつずつ)

		<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 前向きになれた ←→ 前向きになれなかった </div>			
		4	3	2	1
1	インターネット	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
2	書籍や雑誌	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
3	パンフレットやチラシ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
4	テレビ・新聞・ラジオ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
5	医療機関	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
6	介護関係者	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
7	認知症のひとと家族の会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
8	認知症カフェ	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
9	認知症のある方(知人や親族、ピアサポート、本人ミーティング等)	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
10	友人や知人	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
11	家族や親せき	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
12	講演会や研修会	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
13	その他	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

DQ2
「認知症の疑いを感じたとき」に入手した情報のうち、役に立った情報、そうでなかった情報について、具体的にご記入ください。

DQ3
「認知症の診断直後」に入手した情報のうち、前向きになれた情報、そうでなかった情報について、具体的にご記入ください

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

DQ4_1

あなたが利用している情報通信機器をすべてお選びください。(いくつでも)

- 1 固定電話
- 2 ファックス
- 3 テレビ
- 4 ラジオ
- 5 携帯電話
- 6 スマートフォン
- 7 タブレット
- 8 パソコン
- 9 インターネット接続ゲーム機
- 10 その他
- 11 いずれもない
- 12 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

DQ4_2

認知症もしくは認知症の疑いのある方が利用している情報通信機器をすべてお選びください。(いくつでも)

- 1 固定電話
- 2 ファックス
- 3 テレビ
- 4 ラジオ
- 5 携帯電話
- 6 スマートフォン
- 7 タブレット
- 8 パソコン
- 9 インターネット接続ゲーム機
- 10 その他
- 11 いずれもない
- 12 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

あなたの認知症のある方の生活や行動に関するお考えについて

ここでは、あなたのご家族に限らず、広く一般に認知症のある方にかかわるイメージをお答えください。

EQ1

あなたは認知症に対してどのようなイメージを持っていますか。
あなたが思う最も近いものを1つだけお答えください。

- 1 認知症になっても、できないことを自ら工夫して補いながら、
今まで暮らしてきた地域で、今までどおり自立的に生活できる
- 2 認知症になっても、医療・介護などのサポートを利用しながら、
今まで暮らしてきた地域で生活していける
- 3 認知症になると、身の回りのことができなくなり、
介護施設に入ってサポートを利用することが必要になる
- 4 認知症になると、暴言、暴力など周りの人に迷惑をかけてしまうので、
今まで暮らしてきた地域で生活することが難しくなる
- 5 認知症になると、症状が進行してゆき、何もできなくなってしまう
- 6 その他
- 7 わからない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

EQ2

認知症のある方の行動に関する以下の項目について、それぞれあてはまるもの1つを選んでください。(それぞれひとつずつ)

		全く そう 思わ ない	あ ま り そ う 思 わ な い	や や そ う 思 う	非 常 に そ う 思 う
1	認知症の人は意欲的に活動することができる	1○	2○	3○	4○
2	認知症の人は習慣化された活動をすることができる	1○	2○	3○	4○
3	認知症の人は役割のある活動をすることができる	1○	2○	3○	4○
4	認知症の人は趣味活動をすることができる	1○	2○	3○	4○
5	認知症の人は協調する、思いやるなど他者との交流ができる	1○	2○	3○	4○
6	認知症の人はコミュニケーションをとることができる	1○	2○	3○	4○

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

あなたご自身について

FQ1

あなたが一緒に住んでいる方をすべて選択してください。(いくつでも)

- 1 配偶者(妻・夫)
- 2 兄弟や姉妹
- 3 子ども
- 4 孫
- 5 あなたやあなたの配偶者の親
- 6 いない(一人暮らし)
- 7 その他

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ2_1

ここでは、家族や親戚などについて考えます。
それぞれあてはまるものをお知らせください。(それぞれひとつずつ)

		い な い	1 人	2 人	3 ~ 4 人	5 ~ 8 人	9 人 以 上
1	少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか?	1○	2○	3○	4○	5○	6○
2	あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい 気楽に感じられる家族や親戚は何人いますか?	1○	2○	3○	4○	5○	6○
3	あなたが、助けを求めることができるくらい 親しく感じられる家族や親戚は何人いますか?	1○	2○	3○	4○	5○	6○

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ2_2

ここでは、近くに住んでいる人を含むあなたの友人全体について考えます。
それぞれあてはまるものをお知らせください。(それぞれひとつずつ)

		い な い	1 人	2 人	3 ~ 4 人	5 ~ 8 人	9 人 以 上
1	少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人は何人いますか?	1○	2○	3○	4○	5○	6○
2	あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい 気楽に感じられる友人は何人いますか?	1○	2○	3○	4○	5○	6○
3	あなたが、助けを求めることができるくらい 親しく感じられる友人は何人いますか?	1○	2○	3○	4○	5○	6○

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ3

以下の経験はありますか。(いくつでも)

- 1 認知症サポーター養成講座を受講した経験
- 2 医療・介護・福祉関係の大学や専門学校で勉強した経験(通信教育を含む)
- 3 収入を伴う医療・介護・福祉にかかわる仕事の経験
- 4 認知症のある方(現在認知症もしくは認知症の疑いがある方を除く)と生活をともにした経験
- 5 認知症のある方とともにする活動や、生活支援等のボランティアの経験
- 6 認知症とおりあいをつけながら暮らしている認知症当事者や家族と出会う経験
- 7 いずれもなし

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ4_2

週当たりの平均労働時間(残業時間を含む)をお知らせください。

- 1 34時間以下
- 2 35～40時間
- 3 41～50時間
- 4 51～60時間
- 5 61時間以上35時間以上働いている
- 6 短時間(週35時間未満)または不定期に働いている
- 7 仕事はしていない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ5

「現在、ご家族の中で認知症もしくは認知症の疑いがある方」のために、仕事や働き方を変えた経験をお知らせください。(いくつでも)

- 1 勤務先に相談して勤務形態等を変更した
- 2 介護休暇を取得した
- 3 介護休業を取得した
- 4 転職した
- 5 仕事を辞めた(現在仕事をしていない)
- 6 その他 具体的に:
- 7 いずれもあてはまらない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ6

あなたの家計についてあてはまるものをお知らせください。

- 1 余裕がある
- 2 何とかまかなえている
- 3 やや苦しい
- 4 とても苦しい

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ7
最終学歴をお知らせください。

- 1 中学校卒
- 2 高校卒
- 3 専修(専門)学校卒
- 4 短大、高専卒
- 5 大学、大学院卒

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ8
あなたは普段ご自分で健康だと思いますか。

- 1 とても健康である
- 2 まあまあ健康である
- 3 あまり健康でない
- 4 健康でない

次へ

0 50 100(%)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

0 50 100(%)

FQ9

各項目において、あなたの今日の健康状態を最もよく表しているものを選んでください。
(それぞれひとつずつ)

FQ9_1
移動の程度

- 1 歩き回るのに問題はない
- 2 歩き回るのに少し問題がある
- 3 歩き回るのに中程度の問題がある
- 4 歩き回るのにかなり問題がある
- 5 歩き回ることができない

FQ9_2
身の回りの管理

- 1 自分で身体を洗ったり着替えをするのに問題はない
- 2 自分で身体を洗ったり着替えをするのに少し問題がある
- 3 自分で身体を洗ったり着替えをするのに中程度の問題がある
- 4 自分で身体を洗ったり着替えをするのにかなり問題がある
- 5 自分で身体を洗ったり着替えをすることができない

FQ9_3
ふだんの活動(例:仕事、勉強、家事、家族・余暇活動)

- 1 ふだんの活動を行うのに問題はない
- 2 ふだんの活動を行うのに少し問題がある
- 3 ふだんの活動を行うのに中程度の問題がある
- 4 ふだんの活動を行うのにかなり問題がある
- 5 ふだんの活動を行うことができない

FQ9_4
痛み / 不快感

- 1 痛みや不快感はない
- 2 少し痛みや不快感がある

- 3 中程度の痛みや不快感がある
- 4 かなりの痛みや不快感がある
- 5 極度の痛みや不快感がある

FQ9_5
不安 / ふさぎ込み

- 1 不安でもふさぎ込んでいない
- 2 少し不安あるいはふさぎ込んでいる
- 3 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
- 4 かなり不安あるいはふさぎ込んでいる
- 5 極度に不安あるいはふさぎ込んでいる

送信

0 50 100(%)

<資料 8> 通いの場に関するアンケート調査（駒ヶ根市からの依頼状）

令和 4 年 1 月 17 日

通いの場の担い手代表者 様

民生部長 中村 竜一

通いの場に関するアンケート調査へのご協力をお願い

寒冷の候、皆様にはますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、当市では平成 29 年より生活支援体制整備事業として全地区に生活支援コーディネーターと支え合い推進会議を設置し、住民の皆様と共に通いの場を中心とした支え合いの取り組みを進めてまいりました。駒ヶ根市では令和 3 年 12 月末までに 150 か所を超える通いの場が開かれており、そのすべてが住民の方々により運営されています。この取り組みは、超高齢社会である駒ヶ根市において、高齢になっても安心して暮らし続けられる地域を形成するために極めて重要な役割を果たしております。

その一方で、参加者や担い手の高齢化による活動継続への不安、更に新型コロナウイルス感染拡大による活動休止等、様々な課題もあります。

そこで、日頃より通いの場の運営に尽力されている皆様を対象として、通いの場の様子や担い手の皆様の思い等をお伺いすることで改めて「通いの場」そして支え合いの地域づくりの取り組みの意義をまとめ、今後の活動推進に活かすことを目的としたアンケート調査を下記のとおり実施いたします。ご多用中のところ誠に恐縮ですが、ご協力を何卒よろしくお願いいたします。

なお、本調査は駒ヶ根市地域包括支援センターと一般社団法人 人とまちづくり研究所が共同で実施いたします。

記

- 1 対象者 通いの場の代表者等（主に運営を担っている方）
- 2 回答方法 アンケート用紙への記入形式です
- 3 回収方法 記入したアンケート用紙を返信用封筒に入れて投函してください
- 4 回答期限 2月21日までに投函をお願いいたします

◀ 問い合わせ ▶

駒ヶ根市役所 地域保健課 地域ケア係

係長 松澤 澄恵

第1層生活支援コーディネーター 松原 智文

電話：0265-81-6695

FAX：0265-83-8590

<資料 9> 「通いの場」の担い手代表者へのアンケート調査票

令和4年1月

通いの場の担い手代表者様

「通いの場」に関するアンケート ご協力をお願い

一般社団法人 人とまちづくり研究所・代表理事（慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授）堀田聡子

認知症になっても安心して暮らし続けられる社会を目指して、さまざまな施策が推進されています。しかし、認知機能の低下や認知症の診断に伴って、人とのつながりや社会参加を諦めてしまうことも少なくありません。こうしたなか、駒ヶ根市では、住民主体の「通いの場」が、認知症のある方を含め、地域にお住まいの皆さんにとっての支え合いの拠点となっているとうかがっています。

そこで、一般社団法人 人とまちづくり研究所 (<https://hitomachi-lab.com/>) を事業主体とする厚生労働省補助事業（令和3年度老人保健健康増進等事業）「認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究」（以下、本事業）の一環として、通いの場の様子や担い手の皆さんのお考え、認知症のある方の受け入れや地域にお住まいの方の生活支援について教えて頂くことを目的として、駒ヶ根市地域包括支援センターと共同で本調査を企画致しました。

調査結果は、駒ヶ根市における通いの場等の活動推進にお役立て頂くとともに、厚生労働省における認知症のある人とご家族にとって必要な支援や環境整備の検討の基礎資料となることが期待されています。ぜひともご協力賜りますようお願い申し上げます。

[ご回答にあたっての留意点]

1. 本調査は、駒ヶ根市の通いの場・サロンの担い手の代表及びリーダー格の方を対象としています。
2. ボールペンや鉛筆等で、質問にしたがって当てはまる番号等にはっきりと「○（まる）」をつけ、（ ）には数字や内容をご記入ください。一部、記入式の質問には回答欄にできるだけ具体的にお書きくださいますようお願いいたします。
3. 回答が終わりましたら記入漏れがないかご確認のうえ、同封の返信用封筒に入れ、**2月21日（月）までに**ポストに投函ください（切手を貼る必要はありません）。
4. 本調査は無記名で、回答結果は統計的に処理します。個人の回答が特定されることはありません。
5. 本調査の集計結果は、駒ヶ根市役所 地域保健課 地域ケア係及び本事業検討委員会、厚生労働省関係部署に報告のうえ、2022年春に人とまちづくり研究所ウェブサイトで公表する本事業報告書に掲載します (<https://hitomachi-lab.com/>)。また学会や論文等で発表の可能性があります。
6. 本調査には自由意志でご協力頂きます。途中でご協力をおやめになることも自由です。このご案内をお読み頂き、調査にご回答・ご返送頂いたことをもって、本調査の趣旨、個人情報の保護、結果の活用と公表、協力の任意性と撤回の自由についてご理解のうえ、調査にご協力くださることを同意頂いたものとみなします。

「通いの場」に関するアンケート

1. あなたが担い手（代表・リーダー格）を務める通いの場・サロンについて

【基本情報】

問1. 名称をお書きください	
問2. 立ち上げはいつですか	1. 昭和（ ）年 2. 平成（ ）年 3. 令和（ ）年 4. わからない

【活動内容】

問3. これまでの主な活動内容（コロナ禍でできていないものも含む）（○はいくつでも）

1. 健康チェック	2. 健康講話	3. 体操
4. 音楽 （歌唱や演奏）	5. 創作活動 （手工芸など）	6. 屋内レク （囲碁・将棋・麻雀・ゲーム など）
7. 屋外レク （マレットゴルフ・ゲート ボールなど）	8. 脳トレ	9. 調理
10. 食事会	11. 茶話会	12. おしゃべり
13. 地域の子どものとの交流	14. その他（ ）	

問4. 直近の開催日の活動をお書きください

① 直近の開催日

令和	年	月	日	時	分	～	時	分
----	---	---	---	---	---	---	---	---

② 活動内容

--

問5. 活動内容は誰が決めていますか (○は1つ)	1. 代表者 2. 担い手による話し合い 3. 担い手と参加者による話し合い 4. その他 ()
------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

【参加者】

問6. 登録参加者数 (担い手を除く)	約	人
問7. 1回あたりの平均参加者数 (担い手を除く)	約	人

問8. 現在参加している方のなかに、以下に該当する方はいらっしゃいますか(○はいくつでも)

1. 要支援の方	2. 要介護の方	3. 認知症もしくはその疑いのある方
4. いずれもなし	5. わからない	

問9. 参加者の位置づけ (○はいくつでも)

1. 運営の手伝いをする こともある	2. 他の参加者の送迎をする こともある	3. 講師や演者を務めること もある
4. 参加するのみ		

【担い手】

問10. 登録担い手数	約	人
問11. 1回あたりの平均担い手数	約	人

問12. 担い手の方々同士の関係性としてあてはまるもの (○はいくつでも)

1. 楽しくおしゃべりできる	2. 本音で話ができる	3. なんでも悩みを相談できる
4. 問題がおきたら話し合いで解決する	5. 困ったときは助けてくれる	6. いずれもあてはまらない

【困ったときの相談相手】

問13.

① 困ったことがあった時、通いの場・サロンの外に「この人に相談すればなんとかなる」と思える人はいますか (○は1つ)

1. 複数いる	2. 1人いる	3. いない (→問14へ)
---------	---------	----------------

- ② その方（認知症やその疑いを主なきっかけとして参加をやめた方）が参加をやめたのは、具体的にはどんな理由でしたか。差し支えない範囲でお書きください。

【新たに認知症もしくはその疑いのある方の通いの場・サロンへの参加の相談を受けた場合】

問17.

- ① 認知症もしくはその疑いのある方について、新たに通いの場・サロンへの参加の相談を受け、参加を受け入れたことはありますか（○は1つ）

1. 相談を受け、参加を受け入れたことがある（問17②へ）

2. 相談を受けたことがあるが、参加は受け入れたことがない（問17③へ）

3. 相談を受けたことはない（問18へ）

- ② 直近の参加受け入れについて、お書きください。

- 1) どなたから相談を受けましたか（例：地区担当保健師等、安部さん、他の担い手等）

- 2) 参加の受け入れを決めたのは、どんな理由でしたか

- 3) 受け入れに当たって特に工夫したことがあればお書きください

- ③ 参加の受け入れを見送ったのは、具体的にはどんな理由でしたか

【通いの場・サロンにおける認知症に関する学び】

問18. 通いの場・サロンにおいて、認知症に関する学びの機会を設けたことはありますか
(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. 定期的に設けている | 2. 設けたことがある | 3. 設けたことはない |
|--------------|-------------|-------------|

3. 地域にお住まいの方の生活支援について

問19. 地域に日常生活の困りごとを解決するための手助けを必要とする方がいたら、あなたは支援を実施しますか (○は1つ)

- | |
|----------------------------|
| 1. 顔見知りか否かにかかわらず頼まれたら誰でも |
| 2. 通いの場の参加者か否かにかかわらず顔見知りなら |
| 3. 通いの場の参加者なら |
| 4. 実施は難しい |
| 5. その他 () |

問20. 実施してもよい手助けの内容 (○はいくつでも)

- | | | |
|-------------------|---------------|------------------------|
| 1. 話し相手/困った時の相談相手 | 2. 見守り/安否確認 | 3. 食事の準備 |
| 4. 掃除の手伝い | 5. 洗濯の手伝い | 6. 気軽に参加できる集まりやイベントに誘う |
| 7. 買い物の同行/代行 | 8. 通院の送迎や付き添い | 9. 庭仕事や畑作業などの外回り作業 |
| 10. 雪かき | 11. その他 () | |

問21. 世間一般の人または近隣の人に対するあなたのお考えについてお尋ねします
(○は1つずつ)

一般的に人は信頼できる	1. そう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. どちらかといえばそう思わない	4. そう思わない
近隣の方は信頼できる	1. そう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. どちらかといえばそう思わない	4. そう思わない
多くの場合、人は他人の役に立とうとする	1. そう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. どちらかといえばそう思わない	4. そう思わない
多くの場合、近隣の方は他人の役に立とうとする	1. そう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. どちらかといえばそう思わない	4. そう思わない

問26. 担い手を増やすために必要な条件は何だと思えますか

--

問27. 代表をお務めになる通いの場合は、地域にとってどんな場であってほしいと思っていますか

--

問28. そのために大切にしていること、運営上のこだわりがあれば、教えてください

--

【あなたご自身について】

問29. 性別（○は1つ）	1. 男性	2. 女性			
問30. 年齢（○は1つ）	1. 60歳未満	2. 60歳代	3. 70歳代	4. 80歳代	5. 90歳以上

問31. 同居家族（○はいくつでも）

1. 配偶者（妻・夫）	2. 兄弟や姉妹	3. 子ども
4. 孫	5. あなたやあなたの配偶者の親	6. いない（一人暮らし）
7. その他（ ）		

問32. いまお住まいの地区（行政区）に通算して何年くらい住んでいますか	約	年
--------------------------------------	---	---

<資料 10> 認知機能の低下に伴う心身状況等を理解し前向きに考え行動するための
共創型学習プログラム 活用の手引き

認知機能の低下に伴う心身状況等を
理解し前向きに考え行動するための
共創型学習プログラム
活用の手引き



認知症世界
の歩き方
Play!



認知症世界
の歩き方
ダイアログ



認知症世界
の歩き方
検定

特定非営利活動法人イシュープラスデザイン

開発の目的と背景

「認知症のある方が生きる世界や見ている景色を、家族、医療・介護・福祉関係者、一般市民の皆さんに知ってもらい、偏見や誤解をなくし、ご本人にとって暮らしやすい社会を実現するために何が可能か？」

本プログラムの開発は、この問いからスタートしています。

認知症のある方の心と身体には、どのような課題が起こっているのか。そして、いつ・どこで・どのような状況で生活のしづらさを感じていて、どのような思いを抱えているのか。認知症とともによりよく生きる社会をつくるために、何ができるのか。

こうしたテーマを掲げ、学ぶことのできるカリキュラムや講座は、すでに社会にいくつも存在しています。その多くは、医療・介護・福祉従事者の視点で組み立てられたものです。

例えば、「認知症の人はこういう行動をしてしまう」、「認知症の人はこういうことはできない」…。「認知症だから」と言って一括りにしたり、認知症のある方の症状を限定的に捉え表現したりしていませんか？

症状を説明するその言葉は、偏見や誤解を招くようなものではありませんか？

伝える人の中にある「認知症像」は凝り固まっていませんか？

医学的に正しいことを伝えているとしても、その視点に偏りがあったり、難しい専門言葉で説明していたりすることがあるかもしれません。体系的にわかりやすく説明しているとしても、その内容が、いつの間にか染み込んでしまっている偏見や固定観念に気づかず、画一的な視点を押し付けてしまっていることはないでしょうか。

認知症になった方がみんな一様に同じ症状を経験するわけではなく、疾患の種類・周りの環境・これまでの暮らしなど、さまざまな要因の影響を受けるため、その症状・困りごとを抱える場面・進行具合は、人それぞれであること。それぞれが認知症になる前から持っている好きなことや得意なこと、認知症になってから目指している夢や目標があること。困難に直面した時に活躍するさまざまな工夫や知恵、人とのつながりがあること。

難しい専門用語で固められたものや、ネガティブなイメージを持ってしまうようなものでなく、「ご本人の声」をベースにした内容で、楽しく知り、そして学びをさらに深めたいと思えるような機会をつくりたい。ともに学ぶことで、対話を広げ、より暮らしやすい環境をつくっていくことにチャレンジできるように。

そのような思いから、認知症のある方と家族、認知症についてこれから知りたいと思っている人、医療・介護・福祉の専門職と一緒に学び、「認知症とともによりよく生きること」を考えることのできるプログラムの開発に取り組みました。



本手引きは、厚生労働省老人保健健康増進等事業「認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究事業」の調査研究の一環として開発した、3つの共創型学習プログラムについて、その内容と活用方法についてまとめたものです。

医療・介護・福祉関係者が、認知症のある方ご本人・家族・地域住民とともに、認知機能の低下に伴う心とからだの状況を理解し、認知症に対して前向きに学び、考え、行動するために本プログラムを活用いただけたら幸いです。

共創型学習プログラムの全体像

書籍「認知症世界の歩き方」

13のストーリー・148の困りごと・
44心身機能障害・4つの社会的障壁・
24のガイド

共創型学習プログラム

すごろくゲーム型
オンライン
ワークショップ



認知症世界
の歩き方
Play!

認知症世界の旅を通して
困りごとや知恵・工夫・
つながりを体験する

カードゲーム型
プログラム



認知症世界
の歩き方
ダイアログ

困りごとや心身機能障害
を知り、対話をしながら
ともに考える

ウェブ検定型
プログラム



認知症世界
の歩き方
検定

自分の認知症に関する
知識を確かめ、
学びを深める

書籍「認知症世界の歩き方」とは

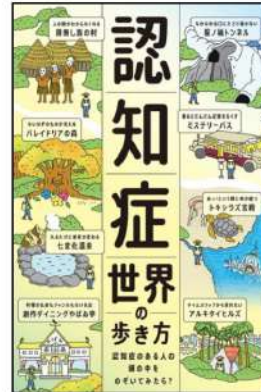
認知症のある方へのインタビューをもとに、認知症のある方が日常的に直面する困りごと、その背景にはどのような心身のトラブルが起きているのか？といった内容を、「認知症世界」を旅する旅行記とスケッチの形で表現した書籍。

著者：寛裕介

監修：認知症未来共創ハブ・

樋口直美・鬼頭史樹・堀田聡子

出版：ライツ社（2021年9月）



各プログラム概要



目的

本人視点で、認知症のある方が日常で直面する困りごとやそれらに対する知恵や工夫を知る、考える

夢や目標の実現に必要なつながりや資源を知る、考える

想定される利用者

医療・介護・福祉領域の専門職、認知症のある方ご本人、家族、認知症について特に知識のない方、どなたでも

実施方法

オンライン（Zoom とインターネットブラウザの併用）

所要時間

2 時間 30 分

必要人数

5 人～20 人



目的 認知症のある方が日常で直面する困りごとやその背景にある心身のトラブルについて、対話をしながら理解を深める

想定される利用者 医療・介護・福祉領域の専門職、認知症のある方ご本人、家族、オンラインのプログラム参加が難しい方

実施方法 対面

所要時間 60分～

必要人数 2人～



目的 認知症について自分の知識レベルを確かめながら、「本人視点」での知識を深める

想定される利用者 医療・介護・福祉領域の専門職、認知症のある方のご家族、認知症について知りたい方などどなたでも

実施方法 オンライン（スマホ・パソコンのインターネットブラウザ）

所要時間 20～30分

必要人数 1人

開発の経緯

「当事者 100 人インタビュー」

認知症とともに生きるご本人にご協力いただき、以下の項目について伺った

- ・これまでのあゆみと認知症の発症経緯
- ・日常生活の喜びや生きがい
- ・今後やってみたいこと
- ・暮らしの中での苦労や困りごと、工夫や知恵など

*2019 年 10 月～2021 年 6 月に認知症未来共創ハブが実施

*慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科研究倫理審査委員会の承認を受け実施（「認知症のある方の生活のしづらさと工夫、生きがいと喜び－認知症とともにによりよく生きる未来の共創に向けて（受理番号 2019-20）」）。



困りごと・心身機能障害の整理・分析

インタビューで得られたご本人の声をもとに、認知症のある方が直面する困りごととその背景にあると考えられるトラブル（心身機能障害）を整理・分析



書籍「認知症世界の歩き方」出版

認知症世界を旅する形式で描かれた 13 のストーリーと、旅に必要な知恵や情報をまとめた 24 のガイド



書籍の内容をベースにプログラム化

認知症世界の歩き方 Play!：すごろくゲーム型ワークショップ
認知症世界の歩き方ダイアログ：カードゲーム型対話プログラム
認知症世界の歩き方検定：知識を確認できる検定型プログラム

このような場面で使うことができます

認知症のある人・家族とともに学ぶ

認知症のある方が、自身の症状や暮らしの中での困りごとを、自身の言葉で家族や専門職に伝えることは簡単なことではありません。

「認知症世界の歩き方 Play!」や「認知症世界の歩き方ダイアログ」を、ご本人と家族、専門職がともに体験することで、その方の困りごとやできること・できないことを理解・整理し、どのように暮らしやすい環境を整えていくか話し合うきっかけをつくることができます。

地域住民とともに学ぶ

認知症について理解したい、認知症のある方がどのような場面で困るのか知りたい、自分たちに何ができるのかを考えたい。そうした気持ちを持つ地域住民の方や地域の事業者の方たちと、専門職がともに学ぶ機会をつくる際に本プログラムを活用してもらうことができます。

イラストを用い、平易な言葉で表現されていることから、特に認知症への知識を持っていない方にとっても、楽しみながら学ぶことができます。

専門職同士で学び、知識を深める

認知症のあるご本人の気持ちを改めて深く捉えたい、どうしたら認知症のある方の暮らしをよくすることができるか考えたい。医療・介護・福祉の専門職の学びの機会として、本プログラムを活用してもらうことができます。

ぜひ、新任者研修や職員同士の勉強会といった場面でご活用ください。

認知症世界の歩き方 5 箇条

3つのプログラムで共通して大事にしていること、本プログラムを体験する方に伝えたい5つのポイントをまとめました。

1. 認知症のある方の症状や困りごとは多種多様、人それぞれです。まずは思い込みを忘れましょう。
2. 認知症のある方の症状や困りごとは、ご本人にしかわからないことも多いです。周囲が決めつけることなく、まずはご本人の想いや体験に耳を傾けてみましょう。
3. 日常生活で「できること」は可能な限り自分で、「できないこと」は必要なサポートを。そして「やりたいこと」と一緒に取り組んでみましょう。
4. ちょっとした工夫や知恵があり、仲間がいれば、難しいと思えることも実現できるかもしれません。認知症とともに生きる知恵を、仲間と語りあってみましょう。
5. 自分や家族、同僚等が「認知症」かもしれないと思った時は、顔なじみのかかりつけ医や役所の高齢者福祉担当窓口、地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

各プログラムの詳細・遊び方

認知症世界の歩き方 PLAY!とは？



「認知症世界の歩き方 Play!」は、認知症のあるご本人の視点で認知症世界を旅するすごろくゲーム型のオンラインワークショップ。

プレイヤーは「旅人」となり、すごろくの要領で認知症世界を旅します。

旅の中では、認知症のある方が日常の中で遭遇する出来事を体験。困りごとや大変なこともあります。暮らしを豊かにする地域の資源や人とのつながり、お役立ちアイテムを知ることで、「認知症とともに生きる」ことを本人視点で学ぶことができるプログラムです。

ポイント 1

映像を通じて認知症の方から見えている世界を体験

認知症世界のふしぎなスポットをアニメーションで楽しむことができます。ストーリーは全部で13本。



ポイント2

各スポットで遭遇する困りごとやイベントは190個以上

ルーレットを回して移動した先のスポットでは、認知症のある方が暮らしの中で経験する出来事に遭遇。大変なこともあれば、嬉しい出来事や新たな出会いも。



ポイント3

ボイスチャット機能でリアルタイムに対話ができる

旅の途中で、同じスポットに止まった仲間とオンライン上で会話ができ、お互いの状況や感想を音声で共有できます。



* 運営マニュアル詳細は P.14~

認知症世界の歩き方ダイアログとは？



「認知症世界の歩き方ダイアログ」は、認知症世界の各スポットのアニメーションを見ながら、現実ではどのような困りごとがあるのかカードの中から選んでその理由を考えたり、困りごとの背景にはどのような要因があるのかをカードの中から当てたりするプログラム。

認知症のある方の日常での困りごと・その背景にある心身機能障害が一つずつ描かれたカードツールを用いて、参加者同士での対話と気づきを促します。

ゲーム型のプログラムとしてだけでなく、カードはご本人と家族、ご本人と専門職などが対話するためのツールとしても用いることができます。

遊び方 1

「認知症世界の歩き方」のさまざまな場所で起こる困りごとを想像してみよう

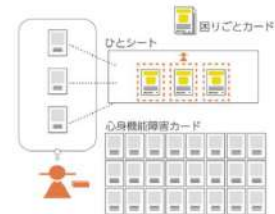
「認知症世界の歩き方」の不思議なスポットを紹介する映像と説明を見て、その場所では他にどのような困りごとがあるのか、「困りごとカード」の中から選び、参加者同士で考えを話し合います。



遊び方 2

認知症のある方の困りごとの要因となる心身機能障害を知ろう

困りごとカードをベースに、その困りごとの背景にある心身機能障害（心身のトラブル）はどれか？を考え、選び、参加者同士で考えを話し合います。



遊び方 3

心身機能障害から、どのような場面で困るのかを考えよう

心身機能障害カードをベースに、その心身機能障害によって引き起こされる困りごととはどのようなことがあるのか？を考え、選び、参加者同士で考えを話し合います。



遊び方 4

日常生活の困りごとを家族や支援者と相談してみよう

認知症のある方ご本人と家族、ご本人と支援者がともに、ご本人の「できること」「苦手なこと（難しいこと）」を整理するためのツールとして活用可能。できることまでご本人から奪わずに、できないこと・苦手なことは必要なサポートが受けられるように話し合ってみましょう。



認知症世界の歩き方検定とは？



「認知症世界の歩き方 検定」は、書籍「認知症世界の歩き方」の内容を中心に、認知症の基礎知識や認知症のある方が直面する困りごと、その背景にある

心身機能障害など、あなたの認知症の知識レベルを確かめ、さらに学びを深めることができるプログラム。

スマートフォンやパソコン1台で、一人でも気軽に楽しむことができます。

ポイント1

問題数は全部で約80問

「検定」は基礎問題とケース問題の合計約80問で構成されています。所要時間は約15分から30分程度。気軽に受けることができます。

ポイント2

基礎問題で、認知症に関する基礎知識を確かめる

基礎問題は、マルバツ形式で問題文が正しい(○)か否(×)かを答えます。認知症の定義や基礎的な考え方などを題材に、知っておきたい基礎の振り返りから始められます。

ポイント3

ケース問題で、生活での困りごと・原因を確かめる

ケース問題は、選択問題で設問に対して正しい答えを複数の選択肢から選びます。具体的な生活シーンで認知症の方が直面する困りごとと原因を題材に、応用的な知識が試されます。

<検定はこちらから>

http://issueplusdesign.jp/dementia_world/college/certificate





運営マニュアル ver.1.0

特定非営利活動法人イシュープラスデザイン

2022年3月発行



各種設定



体験会のタイムテーブル

時間	内容	備考
前日	事前ユーザー登録の案内	
10分前	Zoomログイン	
0:00	挨拶・参加者自己紹介	
0:15	イントロ・ルール説明	
0:35	ゲーム体験スタート・途中でグループでの感想共有	
1:35	休憩	
1:40	レクチャー「認知症のきほん」	
2:10	グループで感想・気づきの共有 & 全体共有	
2:25	お知らせ	
2:30	終了	



旅の楽しみ方

【1】旅の中で出会う出来事をじっくり知る

【2】知恵や仲間(アイテムカード)を集める

【3】その中で、自分の目標達成に必要な
アイテムカードを3枚集める

ゲーム内で「アイテムカード」となっているものは、現実の世界での社会資源やつながり、知恵・工夫を考えるきっかけにしてください。

【4】しあわせメーターをあげること

しあわせメーターは自分の意思で増減させることはできません。
ゲーム内のしあわせメーターが何を意味するのか、ご本人にとってのしあわせとは何なのか、何が要因で増減するのか、といった内容を考えるきっかけにいただけたら嬉しいです。



旅人の種類

旅人は全部で12パターン。それぞれの夢を持っている。



仕事好きな旅人



勉強熱心な旅人



お出かけが好きな旅人



アート好きな旅人



料理好きな旅人



おしゃべり好きな旅人



写真好きな旅人



スポーツ好きな旅人



書道が得意な旅人



語学が得意な旅人



音楽好きな旅人



コーヒー好きな旅人

30分以内でプレイ

旅人のステータス



仕事好きな旅人
ニックネーム

しあわせメーター
5

① しあわせメーターは最初は5からスタート。0-10で変動

② 旅人の目標

働き続けている職場での仕事を継続すること
達成したい目標が書かれている

③ 目標達成に必要なカード

②の達成のために集めたいアイテムカード(3枚)



④ 所持しているカード (ランダム、全体の参加人数によって枚数は変わる)



⑤ 旅人の説明 (どのような旅人なのか、目標達成に必要なカードの理由(背景)が書かれている)

お得意さんを多く抱える、仕事が大好きな旅人。認知症になってからは、お客さんの顔がわからない時や仕事の手順を忘れることがある。
今の仕事を継続するために、お得意さんを教えてくれる同僚や毎日の出勤時間を教えてくれる家族、仕事を順番に確認してもらえず取り始めるメモ帳アプリが必要だと感じている。

30分以内でプレイ

アイテムカードの種類

人やお役立ちグッズ、サービス・制度など、合計17種類
同じカードを複数枚手元に持つ場合もある。



マスの種類

マスは全部で26マス。3種類のマスが混在している



マスの種類

①書籍「認知症世界の歩き方」の中に登場する13ストーリーを表現した不思議な名前のマス



②現実の世界に存在し、日常的に出向く場所



③認知症のある方や家族、仲間が集い交流する場所や安心できる居場所



マスの種類

①書籍「認知症世界の歩き方」の中に登場する13ストーリーを表現した不思議な名前のマス



【マスの数】
13か所

【流れる映像】
当該ストーリーを表現したアニメーション

【起こる出来事】
当該マスのストーリーに紐づけられた困りごとが表示される。各旅人はアイテムカードの有無であわせメーターが増減する、もしくは、アイテムカードをゲットする。

【該当するマス】
ミステリーバス、ホワイトアウト渓谷、アルキタイヒルズ、創作ダイニングやばる亭、顔無し族の村、サッカク砂漠、バレイドリアの森、トキシラズ宮殿、服ノ袖トンネル、トキシラズ宮殿、二次元銀座商店街、カクテルバーDANBO、カイケイの壁



マスクの種類

②現実の世界に存在する、日常的に出向く場所



【マスクの数】
8か所

【流れる映像】
認知症に関するミニ知識説明スライド

【起こる出来事】
社会的障壁(=社会の側にある無理解や偏見)によって引き起こされる困りごとが表示され、各旅人はアイテムカードの有無であわせメーターが増減する、もしくは、アイテムカードをゲットする。いい出会いや嬉しい出来事もある。

【該当するマス】
会社、自宅、福祉施設・相談機関、繁華街、医療機関、公共交通機関、ご近所、役所



マスクの種類

③認知症のある方や家族・仲間が集い交流する場所や、ご本人が安心できる居場所



【マスクの数】
5か所

【流れる映像】
認知症に関するミニ知識説明スライド

【起こる出来事】
無条件でアイテムカードを3枚ゲットすることができる。

【該当するマス】
認知症カフェ・ピアサポート・本人ミーティング・なじみの喫茶店・まちの電気屋さん



ムービーの種類

ムービーは2種類、全26本。



①13本のストーリーを表現したアニメーション



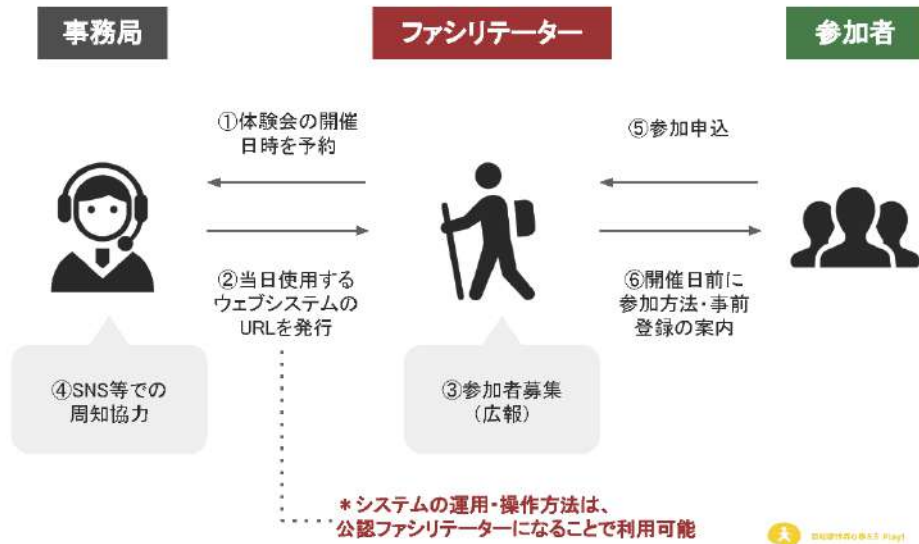
②認知症世界を旅する際に知っておきたい基本的な知識をまとめたもの



運営方法



1. 体験会や研修の日程が決まったら



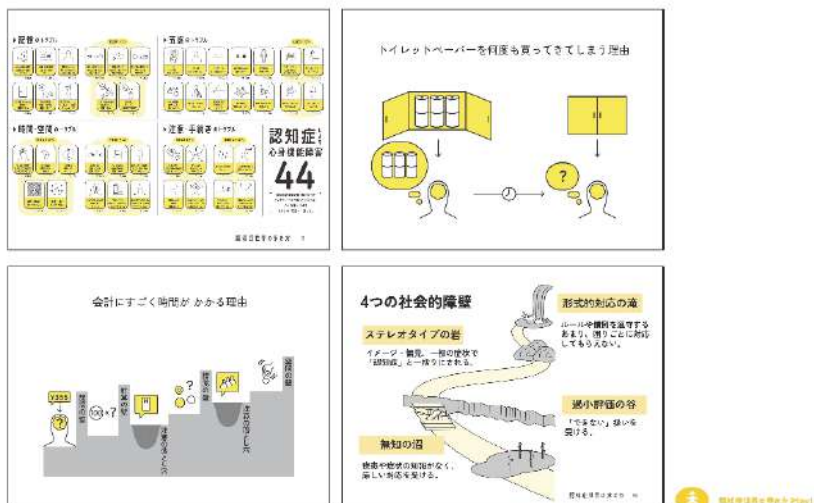
2. 管理画面にログインし、ゲームをスタートする

管理者画面 指定された管理画面のURLをひらき、指定のパスワードを入力



3. 「認知症世界の歩き方」の理解を深めるためのレクチャー

参加者がすごろくゲームで経験した出来事などに対する理解を深めるためのレクチャーを実施する。



4. 参加者同士の対話の時間

Zoomで参加者同士で話し合う時間を設ける。
グループで話したのち、参加者全員で共有できると、
より気づきが深まります。

【テーマ案】

- ゲーム体験中に印象に残ったマスや出来事を共有する
- 「認知症とともによりよく生きる」ことのできる社会をつくるためにできることを考える
- 認知症に対するイメージの変化を話し合う



2022年3月発行版

令和3年度厚生労働省老人保健健康増進等事業
「認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究事業
(一般社団法人 人とまちづくり研究所)」