

日本認知症本人ワーキンググループ 2019 公開イベント
一足先に認知症になった私たちからあなたへ

希望のリレーを

あなたの町でも



～ 今と未来と一緒に創ろう ～

●プログラム(予定)●

13:30	開会／挨拶
13:35～13:50	「認知症とともに生きる希望宣言」と「希望のリレー」
13:50～14:40	本人トークリレー
13:40～15:00	休憩・ネットワーキング
15:00～15:45	本人とともに
15:45～16:00	私たちからの提案



日本認知症本人ワーキンググループ

J DWG



認知症とともに生きる希望宣言

私たち、認知症とともに生きる一人ひとは、日々、不安や心配なことがつきませんが、一方で、たくさんの可能性があることも見えてきました。

「認知症とともに生きる希望宣言」は、わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。

6月18日政府発表の「認知症施策推進大綱」において、「認知症の本人からの発信の機会が増えるよう、地域で暮らす本人とともに普及啓発に取り組む。具体的には、「認知症とともに生きる希望宣言」について、(中略)本人等による普及活動を支援する」と明示されました。

認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身にとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわかたせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

- 一度きりしかない自分の人生をあきらめずに、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。
- 次に続く人たちが、暗い迷路に陥らずに、もっと楽に、いい人生を送ってほしい。
- 私たちは、認知症になったからこそできる活動にチャレンジを続け、若い世代を含め、共に暮らしやすい社会を、様々な人たちと一緒ににつくっていききたい。

希望のリレー



- * 全国の認知症の本人に「希望宣言」を届け、
希望を持って暮らしていく人を増やしていく。
- * さまざまな領域の人たちに「希望宣言」を届け、
賛同・活動の輪を広げていく。
- * さまざまな領域で、認知症、認知症の人への
見方・関わり方変えていく。



希望のリレー

希望宣言をスタートに、私たちは今、「希望のリレー」を様々な人と一緒に進めています。自分も希望を持って暮らしていこうという人が一人でも多く増え、一緒によりよい社会を創っていこうという人の輪が広がっていくために、私たちも力を尽くしていきます。



●本人が本人へ伝える
診断後に不安でいっぱいの人との相談役となり、希望を伝える。



●本人が、身近な友達や地域の人たちへ



●地域の人同士が、地域の住民や様々な立場の人へ



●映画上映会でリーフレット配布
本人が希望宣言に見入る。「わたしも..!」



●本人同士で語りあう
希望宣言をもとに、できること、やりたいことを話し合い、チャレンジ



●本人が、行政・専門職とともに市民へ全国各地の講演やシンポジウム、研修会、報告会等の機会を通じて

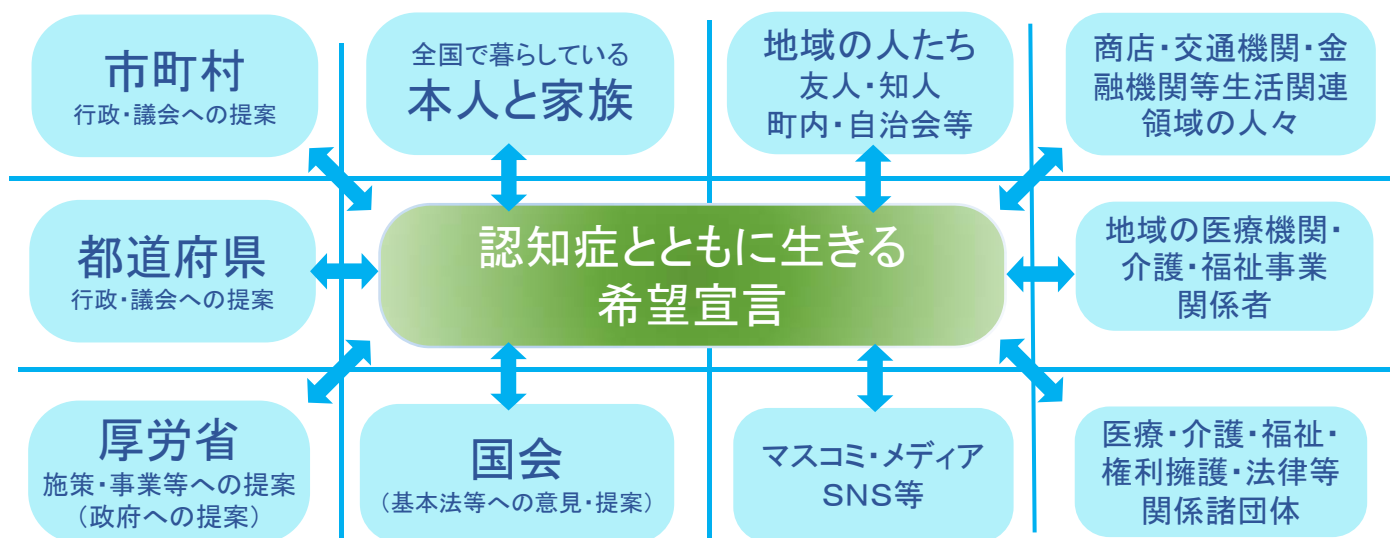


●行政や医療・介護専門職が本人へ、家族や市民へ配布、掲示、手渡す。



●市条例づくり
「希望宣言」を活かし、本人が参画して条例をつくる。
(和歌山県御坊市)

全国各地で、様々な領域へ、様々な方法で、様々なカタチで、「希望のリレー」が始まっています。





出会った人と一緒に元気になる！

藤田 和子

鳥取市在住、57歳。看護師として働いていた45歳の時、若年性アルツハイマー病と診断される。

「認知症になっても自分らしく暮らせる地域にしたい、そんな地域をつくりたい」と考え、12年前から地元で活動が続けてきた。これからもその活動の輪を広げていくために、全国各地で「認知症とともに生きる希望宣言」を伝え、その地域の本人たちが前向きに生き、仲間をつくり、社会に参加していくことの後押しをしていきたい。



アクション 1: 公民館サロン

身近な地域を変えていくのは、ちょっと勇気がいります。

2年半ぐらい前から、仲間が増えて、地元の公民館で「サロン」を開くことを提案しました。

「認知症になっても自分らしく暮らし続けていく」ことを地域みんなで、考えてみるための集いです。

わたしは、この活動の中で「出会い直し」ということに気づきました。友人・知人が認知症になった時、「これまで親しくしていたけれど、これからはどうすればいいのだろうか」と、戸惑ったり、遠慮したり、避けようと考えてしまうことがあると思います。でも、機会をつくり、あらためて出会い直すことで、今のわたしにとって、とても大事な存在、大切な友人となっています。





アクション2:ラン伴実行委員

わたしは、地元の「ラン伴」の実行委員になっています。「ラン伴」では、多くの人達に出会うことができました。

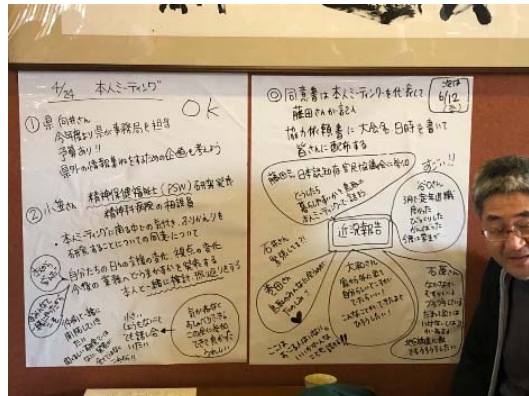
自分自身が「変だな」と思っていることを、同じように「変だ」と思っている人と出会うことができました。その人は、今、わたしの大切なパートナーのひとりになって、いっしょに活動をしています。



アクション3:「本人ミーティング」→「おれんじドアとっとり」

地元鳥取市で、市の保健師さん、認知症地域推進員、認知症の人と家族の会鳥取支部のメンバー、県庁の方々などと、2か月に1度開催しています。そこに参加する認知症の人が、変わっていくのを見ることで、周囲の人達の認知症に対する考え方や見方が変わっていきます。

この本人ミーティングをきっかけに、「おれんじドアとっとり」を始め、お医者さんや総合病院などへ「おれんじドアとっとり」を紹介するために、市の保健師さんといっしょに市内をまわっています。



【おれんじドアとっとり】(毎月、第4木曜日に開催中！)

認知症の当事者同士の出会いを大切に、本人にとってよい情報を伝えあい、認知症とともに新たな暮らしをスタートできる入口となる場所です。



本人だからこそできること

丹野 智文

仙台市在住、45歳。自動車販売会社でセールスマンとして活躍していた39歳の時、若年性アルツハイマー型認知症と診断される。

2015年から、認知症の本人が自身の体験や経験をもとに、当事者の相談を受ける「おれんじドア」を地元仙台の仲間と行っている。国内だけではなく、国際アルツハイマー病協会（AD I）国際会議等にも積極的に参加、「できることを奪わないで欲しい」こと、「本人だからこそできることがある」ことを社会に発信している。



仙台市認知症ケアパス:「本人委員として」ケアパスづくりに参加

診断後は「認知症＝終わり」だと思い、不安や恐怖から夜、泣いてばかりいました。

それが元気な当事者やサポートしてくれる人たちの出会いにより、少しずつですが不安が解消されてきたのです。私は、私よりも先に不安を乗り越えた元気で明るい認知症当事者との出会いにより、十年たっても元気でいられることを知りました。

私が選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道です。

丹野 智文



個人版認知症ケアパス



全市版認知症ケアパス



仙台おれんじドア:「病院の中でピアサポート」

仙台の「おれんじドア」は4年前からはじめています。今は、3名の当事者が実行委員として活躍しています。

昨年、病院の中でもピアサポートをはじめていて、診察が終わって薬をもらい、お金を払う時間に、別室で不安を持った当事者と出会う仕組みを作りやっています。



診断されたご本人の、
その不安を一緒に乗り越えられたら・・・

おれんじドア

—ご本人のためのもの忘れ書き相談窓口—

認知症の診断を受けて、これから、どうなるだろうと不安ではなかったとき、私を初めに選んでくれたのは、私より先に診断を受け、その不安を乗り越えてきた認知症当事者の方々との出会いでした。この「おれんじドア」には、もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人に、ぜひ足を運んでいただきたいと思っています。(おれんじドア 代表 丹野 智文)

日時	会場
2019年 4月27日 14時～16時 5月25日 14時～16時 6月22日 14時～16時 7月27日 14時～16時 8月24日 14時～16時 9月28日 14時～16時	2019年 11月23日 14時～16時 2020年 1月25日 14時～16時 2月22日 14時～16時 3月28日 14時～16時

【お問い合わせ先】 070-5477-0718 (月～金 10時～15時)
 【主催】 おれんじドア 代表 丹野 智文
 【後援】 宮城の認知症とともに考える会
 認知症当事者ネットワークみやぎ
 認知症の人と家族の会宮城県支部
 認知症介護研究開発センター
 東北福祉大学
 宮城県 仙台市



勤務先で: 認知症に関する活動が仕事に



今年から勤務先（ネットヨタ仙台）で、認知症に関する活動を仕事として認めてもらい、年間100回以上講演活動などを行なっています。



平成31年4月22日 日本認知症官民協議会 設立式



聖火ランナー 東京2020を走りたい

柿下 秋男

東京都品川区在住、65歳。

大学時代、ボート競技のcoxスとして、モントリオールオリンピックに出場

東京都中央卸売市場大田市場で40年勤務していたが、
2014年頃、「なんとなくおかしい？」と感じMCI
(軽度認知障害)の診断を受け、2016年退職。
昨年、新たな出会い、そして、仲間たちとの活動に
チャレンジしている。



●40年勤務した太田市場

地域の人達との出会い:みんなの談義所しながわ

談義所は、若年性認知症の人たちの支援を
きっかけに集まった地域の仲間。認知症本
人・家族、医療・介護・福祉の専門職など地
域の方々がゆるくつながっている。

談義所でこんなことを感じました。

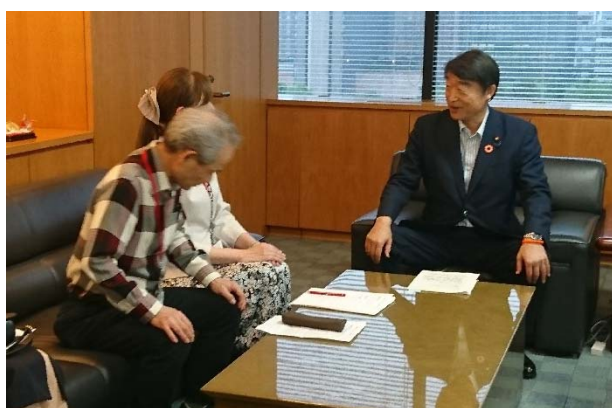
- ・認知症以外の人と久しぶりに話した！
- ・東京にこんなあたたかい人たちがいることに驚いた。
- ・やってあげようというのではなく、自分たちもみんなが楽しめることをやろう！としている。
- ・心から笑える楽しい仲間。
- ・仲間を誘いたいと思える場所。





やりたいこと：東京2020オリンピックの聖火ランナー

- 東京2020オリンピックの聖火リレーコンセプトは、「希望の道をつなごう。」
- 病気、障害を持つ仲間と、そうでない人たちが一緒に走り、「希望のリレー」をつなぎたい。
- 全国各地で認知症の人の聖火リレーを実現させたい！
- 認知症本人が聖火ランナーとして走る姿は、多くの本人や当事者を励まし、これからの希望をもたらす「希望のリレー」になる。



根本厚労大臣からも、「希望のリレー、いいね！」
(2019.6月7日 懇談会)

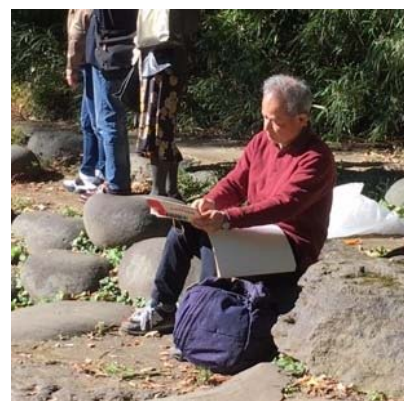


Hope Lights Our Way
－希望の道をつなごう。－

まだまだこれから：仲間と「絵の展覧会」を開きたい



芸術療法をきっかけに絵を描き始めた。





認知症とうまくつきあえるようになった 志度谷 利幸

香川県綾川町在住、69歳。長年、店舗屋(お店を作る仕事)を自営してきた。6年前、妻の勧めで受診し、初期の若年性アルツハイマー病と診断された。

診断直後から認知症であることを公表している。
そのことにより、いいことも悪いこともあった。
その後、様々な出会い、本人ミーティングや、地域ぐるみの「育育広場」の活動に取り組んだことをきっかけに「早期診断・早期対応・早期前向き」の体験を一人でも多くの人に伝えるために本人自らが語る活動を始め、現在に至っている。



地元での活動:「ほっと歓(かん)伝えたい隊長」

丹野智文さんと出会いその時にしっかりと話を聴いてくれたことで、とてもスッキリとした気持ちになり、元気が出た。

その後、自分の体験を伝えることで、認知症のことで悩んでいる人の役に立つことができればという想いで「ほっと歓伝えたい隊長」に就任し、機会があるごとに各地で妻やボランティアさんと一緒に体験を伝える活動をしている。



●町の初期集中支援事業のチラシにも登場

【綾川町まちかどほっと歓事業】

「放っとかんで〜!!」を合言葉に、安心感、元気や喜びにつなぐ、平成25年度から取り組んでいる町の事業。地域のボランティアが協力員となり、民生委員や様々な協力機関と共に声かけや見守り、居場所づくりを行うことで孤立や閉じこもりをなくし、安心して暮らし続けられることを目指した事業です。



地元での活動:「育育広場」をたちあげ

近隣の地域と一緒に通いの場として町の子育て支援施設の中に「育育広場」を立ち上げた。

住み慣れた地域で楽しく生きがいを持ちながら、安心して暮らし続けるための場作りと世代間交流の在り方を模索することを目的として認知症の人もそうでない人も老若男女だれでも参加できる場である。この広場では店舗屋の仕事をしていた強みを活かして製作監督に就任し、仲間たちとワイワイ言いながら楽しく活動している。

認知症はただの物忘れと思えるようになり、
認知症とうまくつきあえるようになってきた。





地域でオープンにする、自分らしく暮らす

春原 治子
(すのはら はるこ)

長野県上田市在住、76歳。

60歳で教職を定年退職、73歳の時もの忘れを自覚、74歳で認知症と診断される。

60歳で教職を定年退職後、地元小学校の授業支援のボランティアをしていた。民生委員を依頼され、9年間、一人暮らしの高齢者宅を訪問し支えた。

地域初の放課後児童広場を立ち上げ、現在も行っている。仲間と特養のボランティア、支え合いサロン「エプロンの会」を立ち上げる。

「安心」の会同窓会前会長。現在、豊殿地域（上田市）オレンジサロン「hinata bocca（ひなたぼっこ）」代表として、地域で認知症の理解を進める活動をおこなっている。



地元での活動：本人が活躍する ふれあいサロン hinata bocca とよさと

認知症と診断を受けて、私が思ったこと：

いよいよ自分にも`その時`が来たんだ。
セミナーで学んだ事が脳裏に浮かんた

「認知症になっても自分らしく暮らせる」

私が行ったこと：

オープンにする、そのことで前向きになれる、
これまでしてきた事やつながりを自分なりに
継続する。





地元での活動：一緒に歩む、仲間づくり・地域づくり

●本人同士の会 オレンジサロン hinata bocco

(本にといっしょに相談きた家族の困りごとの話を受けて)

「私の体験からの話は、人間は一人ひとり皆違うので、当てはまらない場合もあるかもしれないが、小さなことでも、お父さんにとっては、本当に大切なことだと思います。物忘れが始まって自信がなくなっているのに、できることや大切にしていたものを奪われると切ないと思いますよ」。本人、そして家族がみるみる変わっていきます。



●「安心」の地域づくりセミナー同窓会総会



●エプロンの会 ミーティング



●地域づくりセミナー グループワーク



●特養ボランティア活動



希望のリレー

In 御坊市

御坊市では、「ごぼう総活躍のまちづくりプロジェクト」と題し、誰もが地域で活躍できるまちづくりを進めています。認知症になっても、それぞれができることを活かして活躍しています！



生産量日本一のスターチス収穫で活躍



大工の技術を活かしてほくらづくり



本人ミーティングで餅まき企画

認知症の人とともに築く 総活躍のまち条例

平成31年3月議会にて上程、
全会一致で可決。
平成31年4月より施行。

会場で配布しています。

御坊市認知症の人とともに 築く総活躍のまち条例

認知症の人が支えられる一方ではなく
より良く暮らし活躍できる御坊の実現を



スターチスの花言葉

「変わらぬ心」

「途絶えぬ記憶」

「永久不変」

スターチスは御坊市が産出量日本一の花です

御坊市
～ごぼう総活躍のまちづくりプロジェクト～
2019年4月

認知症の人とともに条例をつくる！

希望を持って自分らしく暮らし続けることができる
まちのために、条例づくりに取り組む。
「自分たちは守られる、支えられるだけの存在じゃ
ない。これからも地域の一員として活躍したい。」
条例づくりの過程で、「認知症とともに生きる希望
宣言」を参考にしました。



本人とともに条例案を検討

希望のリレー

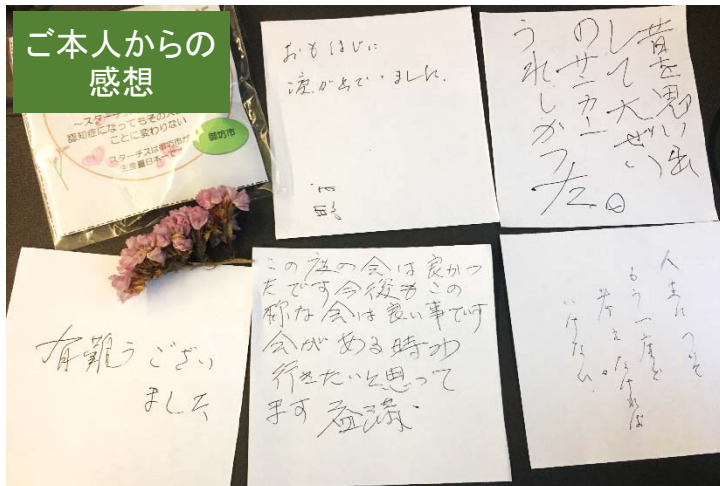
映画 ケアニン ×JDWG 協同企画

映画『ケアニン』はJDWG様の活動に賛同し、2018年11月より全国で開催されている上映会の上映料の一部を寄付させていただいております。また、JDWG様との協同企画として、全国各地で開催される「ケアニン」上映会で“地域に住む認知症ご本人と一緒に「ケアニン」を観る”という形の上映会の普及を推進しています。

上映後に
記念写真



ご本人からの
感想



■上映日：2019/03/06（水） ■会場：源行寺（和歌山県御坊市）

■主催者：御坊市 市民福祉部 介護福祉課 ■参加者：認知症ご本人13名、支援者・ご家族17名の計30名



今回の事例を全国の自治体様にもご案内し、こういった形での上映会の普及の推進を目指します。
上映会が、地域に住む認知症ご本人の方々が町へ出ていくひとつのきっかけとなり、「認知症ともに生きる希望宣言」の普及につながればと考えています。



映画『ケアニン～あなたでよかった～』とは



【内 容】小規模多機能型施設で働く新人介護福祉士・大森圭と認知症の老婦人、家族の絆を描いた感動の物語。

【テーマ】認知症ケア・介護・地域包括ケア

【上映会】2017年に劇場公開後クチコミで話題となり、自治体や学校、介護施設等を中心に全国で自主上映会が開催され、現在も上映が続く。

→約1年半で上映会申込数1,000回！

→上映料の一部をJDWG様に寄付（2018年11月～）

<ケアニンシリーズ>



劇場公開中

モデル施設
「あおいけあ」の
ドキュメンタリー



劇場公開中

スピンオフ作品
在宅医療・介護
がテーマの
映画『ピア』



製作決定

特養が舞台の
続編『ケアニン2』
の製作が決定

私たちからの提案 2019



さあ、あなたのまちでも！
あなたの町で暮らす認知症の本人たちと
“今と未来”をいっしょにつくっていきましょう。



2019年6月23日(日)
一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ
<http://www.jdwg.org/>
メール: contact@jdwg.org
〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-9-8-203