

希望のリレー

を



一度きりしかない自分の人生、
希望を持って自分らしく暮らし続けよう。

「認知症になったからこそできることがある」

私たちはチャレンジを続け、
すべての世代のみなさんと共に、
希望を持って暮らすことができる社会を
つくっていきます

「希望のリレー」とは……

全国の認知症の本人に「認知症とともに生きる希望宣言」を届け、
希望を持って暮らしていく人を増やしていくこと、そして、認知症、
認知症の人への見方・関わり方変えていくための活動です。



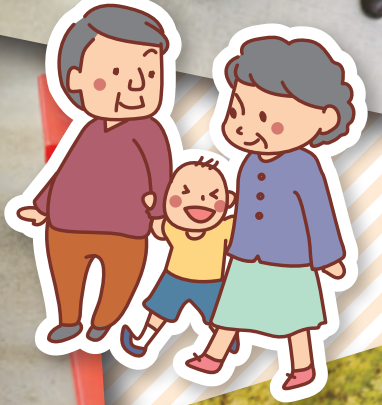
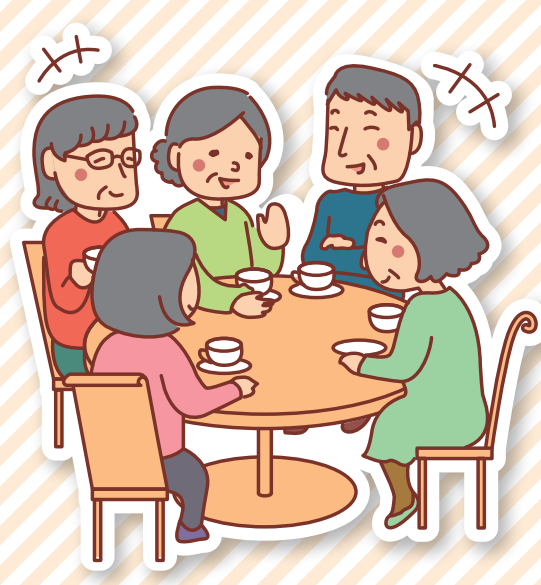
あなたの町

でも



認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け
社会の一員として、楽しみながらチャレンジもしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 身近な地域で、味方になってくれる人を見つけ
一緒に歩んでいきます。
- 5 自分の思いや希望を伝え続け
暮らしやすいまちを一緒につくっていきます。



希望のリレー楽団2020

和歌山県御坊市

好きなこと、得意なことを活かす！

きっかけは…

「希望のリレー楽団」は、市内に住む元教師の認知症の男性との何気ない話から始まりました。男性は、若い頃から本格的な音楽活動を続け、最近まで地域のオーケストラの指揮者として活躍をしていました。男性が利用している介護サービス事業所では、ハーモニカを演奏することが大好きな男性と一緒に、いろいろな曲を合奏していました。



「わたしもやりたい！」参加者続々！

それから…

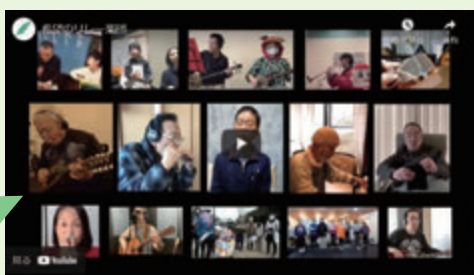
しかし、コロナ禍によって一緒に演奏をする機会や場をつくるのが難しくなっていました。そこで、市の認知症地域支援推進員から「2人の演奏会をリモートでやってみよう」というアイデアが生まれました。実際にやってみると、2人の演奏映像（曲目は「ふるさと」）を見た地元の介護関係者や行政職員などからも「わたしも参加したい！」との声が続々とあがりました。



「ふるさと」は、ふるさとをつなぐ。
「希望のリレー楽団」の演奏と歌声を、ぜひご覧ください

そして…

それぞれが自分の得意な楽器で「ふるさと」を演奏した動画をスマートフォンで撮影し、2人の映像にどんどん加えていきました。さらに、参加者はJDWGのメンバーにも広がり、全国から「ふるさと」の演奏や歌声が寄せられました。ぜひ、「希望のリレー楽団」の動画をご覧ください。



動画はこちらから
ご覧ください▶



地元の“総活躍”で「希望のリレー」を応援

地元農産品で出荷量日本一（令和元年）の「スターチス」の花を使った花文字パネルをつくって、たくさんのみなさんがさまざまな関わりで応援してくれました。福祉・介護・医療の領域だけではない地域まるごとの活躍で希望のリレーが広がります。



「希望のリレー」をつなぐ「あがらの総活躍希望大使」

御坊市では全国初の試み（令和3年3月時点）として、市による認知症希望大使「あがらの総活躍希望大使」を任命しました。

認知症と診断されても、希望に満ちた毎日を楽しく暮らす塩路京さん（94歳）と山際祐三（81歳）さん。

お二人の普段の暮らしぶりを市民のみなさんが知ることで、認知症になってもこれまでと変わらず、自分らしく活躍できることや、認知症に関する正しい理解が広まり、認知症の人やこれから認知症になるかもしれない方たちに「希望のリレー」が繋がります。



若い頃からの得意を活かして
賞状等を筆耕する塩路京さん



楽譜を見ればほとんどの曲を
ハーモニカで演奏できる
山際祐三さん

「希望のリレー」は、となりのまちにもつながります

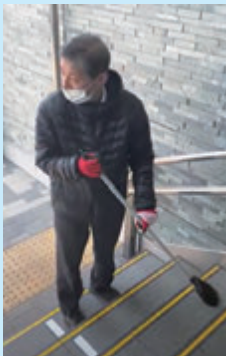
御坊市のとなりにある美浜町。住民のみなさんは日常的に互いの地域を行ったり来たりしながら暮らしています。

そこで、互いのまちに住む認知症の本人たちが交流することを目的とした取組が行われています。特別なことではなく、一方が行う取組に、もう一方のまちの本人たちに互いに声かけをするというものです。両方の地域包括支援センター等が互いの事業情報等を共有することで、認知症の本人たち同士の交流の機会を作ることができます。



本人の言葉

平山さん（現在64歳／男性）



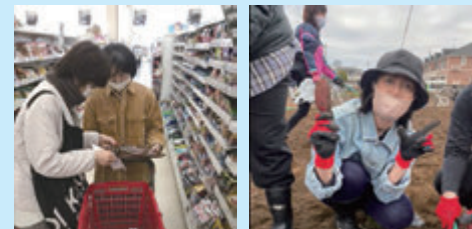
- 最初は、（自分が）どこにいるかわからなかったり、そういうのもあった。自分でももういいかなと思ったけれど。いろいろな方々と出会うことで、一緒に歩いていきたいと思った
- やってみたいとわからないことが多い、あかるときはあかん。そんな時もある



これまで駅が汚れていると地域の方からクレームが来ても、なかなか構外までは難しかった。今は、とても綺麗になって嬉しいとの声が届いている。本当にありがたい。
（津田山駅の駅員さんから）

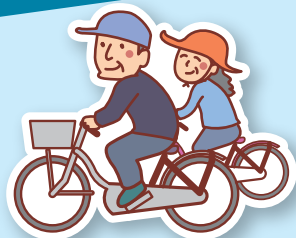
由美子さん（現在50歳台／女性）

- 過去のことはね…未来志向でやろうと思って。
- 認知症なの？とすごいショックになって、何をすればいいの？認知症という言葉自体があまり印象よくなくて悩んだりもした。でもがんばらないと。こんなシミのひとつふたつくらいで（笑）
- 認知症といわれてショックだった。でも前向きにしています。
- （パワーの源は）皆さんの応援です。
- （認知症になったのは）仕方ない。深く考えるとよくわからない。前向きにいきます。



わたしたちそれぞれのストーリー

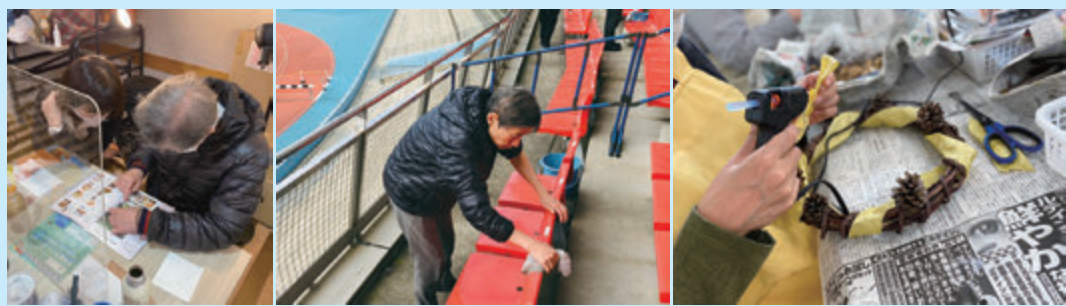
神奈川県川崎市 障がい者就労支援事業所「マイ Way」



きっかけは…

「自分のやりたいことをやり続けたい」

若年性認知症の方が社会の一員として、地域とのつながりの中で『はたらく・役割をもつ』活動を続けることで、ネットワークや社会資源が増えてほしいと思い、同じように活躍する人や活躍する場を広げていきたいと考えました。



“想い”や家族も聞いたことのない“本音”

日頃、わたしたちが一緒に活動している本人たちの姿を見ていただくことで、何かメッセージが伝わればいいと考えました。実際にお話をすると、普段なかなか話すことのない“想い”や家族も聞いたことのない“本音”を聞くことができました。一つひとつの言葉を、丁寧に考えながら話している様子を見て、伝えたい想いがたくさんあることがわかりました。良いことばかりじゃないし、疲れたら休めばいいし、毎日フル回転でなくてもいい。無理なく、でもどうせなら楽しく一緒にいろんなことにチャレンジしていきたいと思えます。



動画はこちらから
ご覧ください



2020年5月、認知症の本人である志度谷さんご夫妻と久々に話をする機会がありました。コロナ禍の状況下、日常の通いの場の中止、講演活動の依頼もなくなり、人との交流や、自分の思いを発信する機会が減ってしまった中、妻の久美さんに「俺はもう、用なしか？」と言ったとのこと。志度谷さんだけでなく認知症とともに生きる本人たちが人知れず、孤立を深めているかもしれないし、また、このような中でも何か役に立ちたい思いを持ち続けているに気づかされた。この状況下だからこそ、できることがあるのではと考え、この活動に取り組みははじめました。名付けて『希望のリレー 満天の星プロジェクト』、全国で活動する認知症希望のリレーという共通性、関わる1人ひとりがそれぞれ輝く星を意味し、認知症の人が下ではなく上を向いて生きていくことを願ったものです。

「俺はもう用無しか!?!」
本人のつぶやきから始まった希望のリレーへのチャレンジ
香川県綾歌地区在宅医療介護連携支援センター



今後は、ミーティング仲間を一人ずつ増やし、志度谷さんの希望した小豆島の方と接点を持つことなど参加者を増やすためにも、近隣に暮らすみなさんや、多様な立場の方に声をかけ、本人たちの参加環境を用意し整えることにサポートを得ていきたい。