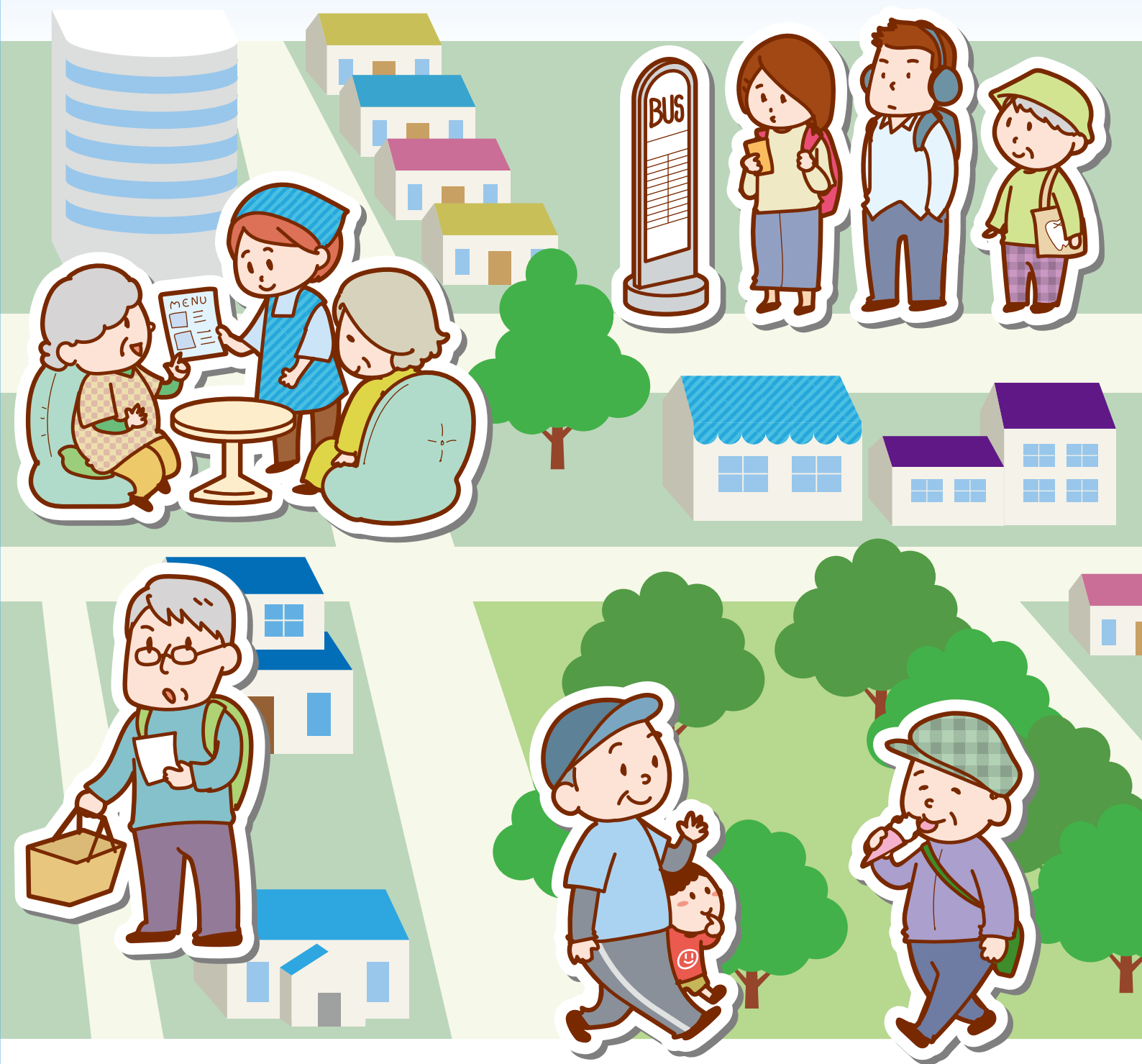


わがまち

認知症バリアフリー アクションガイド

本人の今とこれからのよりよい暮らしのために



一般社団法人

日本認知症本人ワーキンググループ

目 次

1. 本人を起点とした認知症バリアフリーアクションの考え方とポイント

- 1) 認知症バリアフリーとは…………… 1
- 2) 取り組みのステップ
 - (1) 「本人視点」の考え方を、日々のあたりまえに …… 2
 - (2) 暮らしの中で「一人」の本人の声を聴きながら：バリアを発見 …… 3
 - (3) 自分だけでがんばらずに、一緒にバリアをなくす工夫とアクションを …… 5
 - (4) 一人のバリアフリーを、地域のバリアフリーに活かす、広げる …… 6

2. 本人を起点とした認知症バリアフリーアクションの地域での進め方

- 1) 地域へのアプローチとポイント…………… 7
- 2) 「本人の『今とこれからの暮らしのバリアフリーシート』」について … 8

3. 取り組み事例：

- 1 御坊市（和歌山県）…………… 14
- 2 藤枝市（静岡県）…………… 18
- 3 矢巾町（岩手県）…………… 22
- 4 昭島市（東京都）…………… 24
- 5 練馬区（東京都）…………… 26
- 6 標茶町（北海道）…………… 30
- 7 鳥取市（鳥取県）…………… 32
- 8 大分県…………… 34

4. 地域ヒアリング映像：「本人の今とこれからの

- 暮らしのバリアフリーシート」に取り組んだみなさん…………… 36

1. 本人を起点とした認知症バリアフリーアクションの考え方とポイント

1) 認知症バリアフリーとは

○バリアフリーとは

社会生活をしていく上で障壁（バリア）となるものを除去するとともに、新しいバリアを作らないこと。

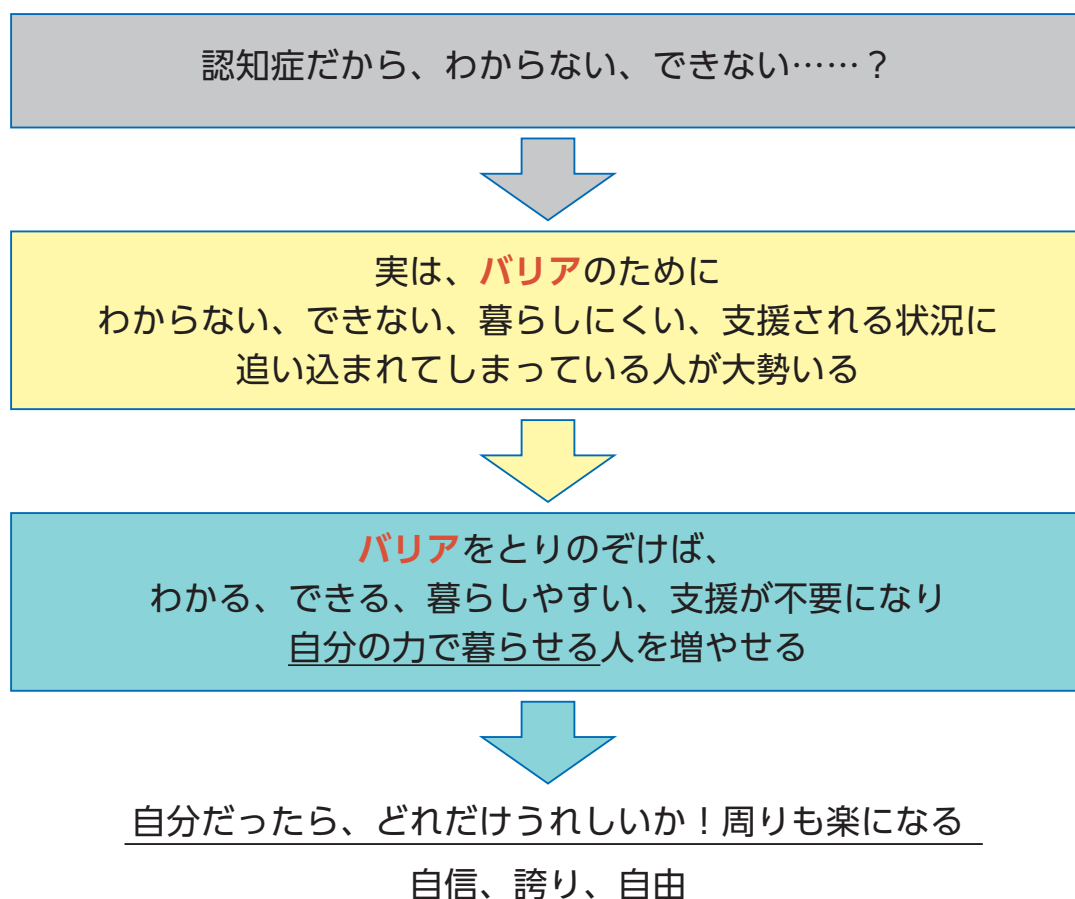
（社会の活動に参加し、自信と喜びをもって生活を送ることができる共生社会の実現に向けた環境整備として重要）

【内閣府：バリアフリー・ユニバーサルデザイン推進要綱】

○認知症バリアフリーとは

認知症になってからもできる限り住み慣れた地域で普通に暮らし続けていくための障壁を減らしていく取組

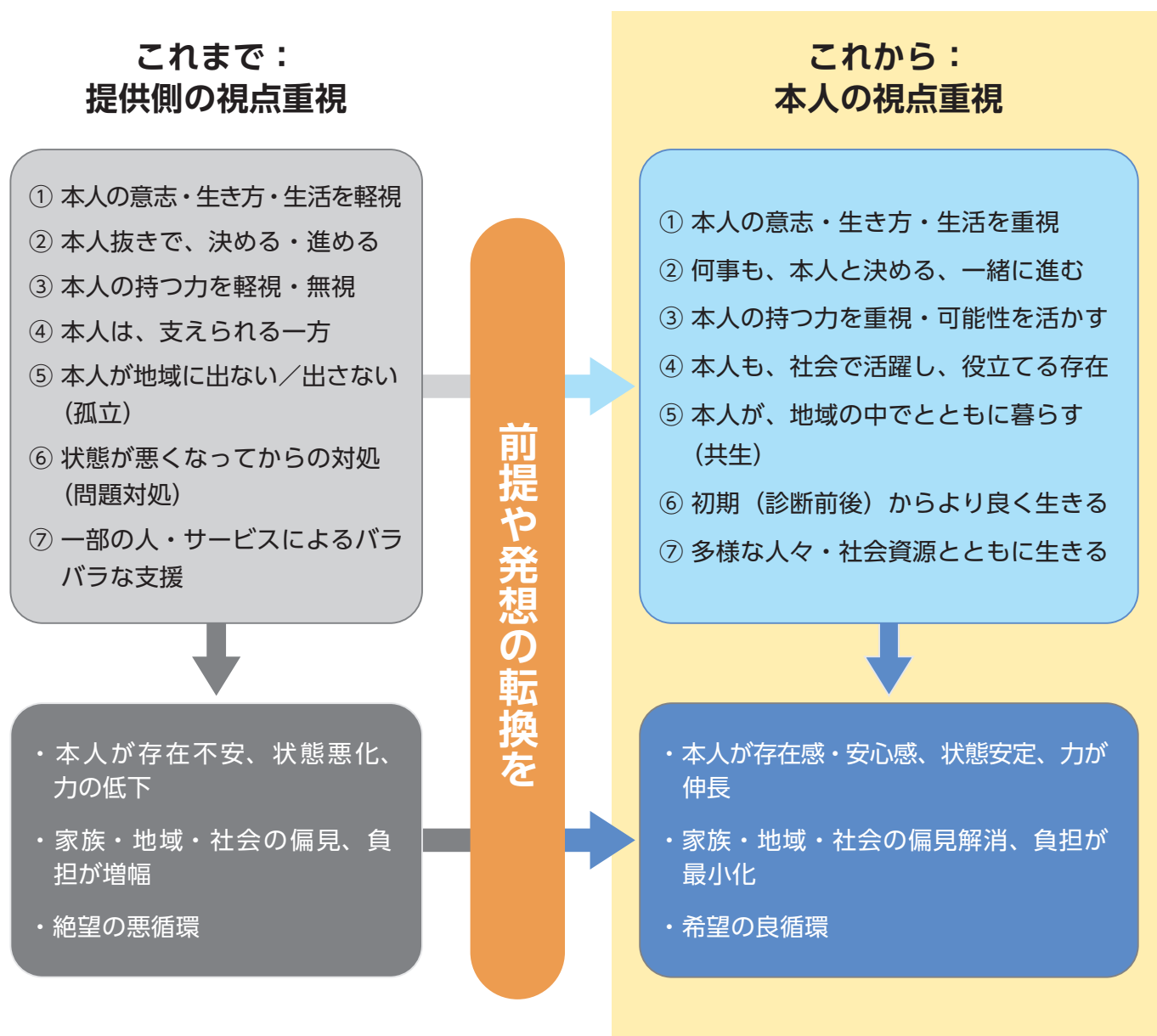
【認知症施策推進関係閣僚会議：認知症施策推進大綱】



2) 取り組みのステップ

(1) 「本人視点」の考え方を、日々のあたりまえに

自分自身が、知識としてではなく、日々の中でやってみせながら、考え方を周りに広げよう

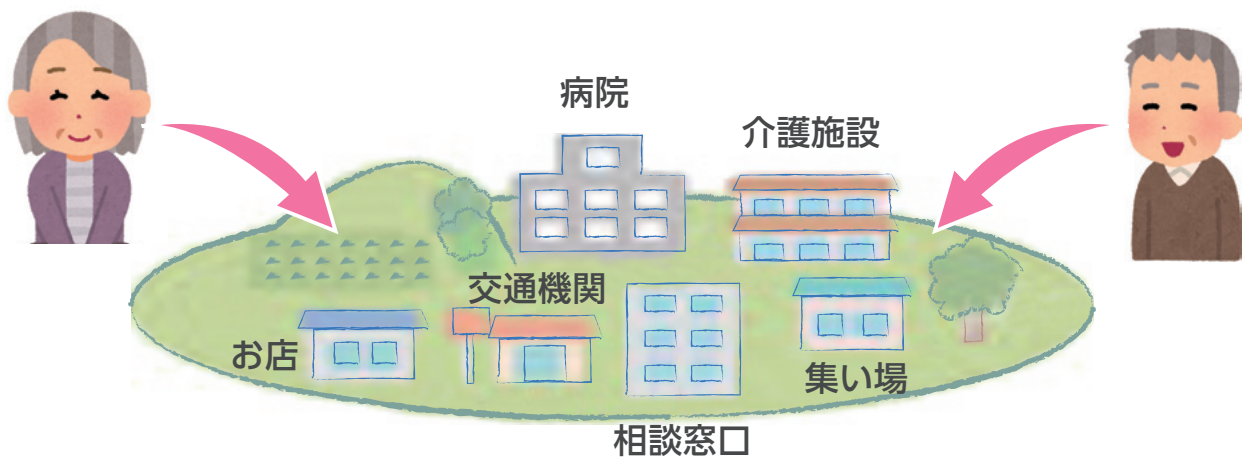


(2) 暮らしの中で「一人」の本人の声を聴きながら：バリアを発見

◆地元で暮らす認知症の本人から、わがまちを見てみると……

*わたしたちが気づいていなかったバリアを本人が感じている

- ・つづやいたり、語っていることの中に → (再) 確認を
- ・話せていないことも多い → 聴く、教えてもらおう



*画一的なバリアフリーではなく、まずは「一人」から、その人に役立つバリアフリーを

*机上で考えているだけだと、バリアは発見できない。

→本人が暮らす地域の中で、本人とちょっといっしょに時間をともにしながら

一人との出会い、(小さな) 声を大切に



(3) 自分だけでがんばらずに、一緒にバリアをなくす工夫とアクションを

- * 本人といっしょに
- * 本人をよく知る人といっしょに
- * その場にいつもいる人といっしょに
- * 異なる領域の人といっしょに

☆試行錯誤を楽しく！

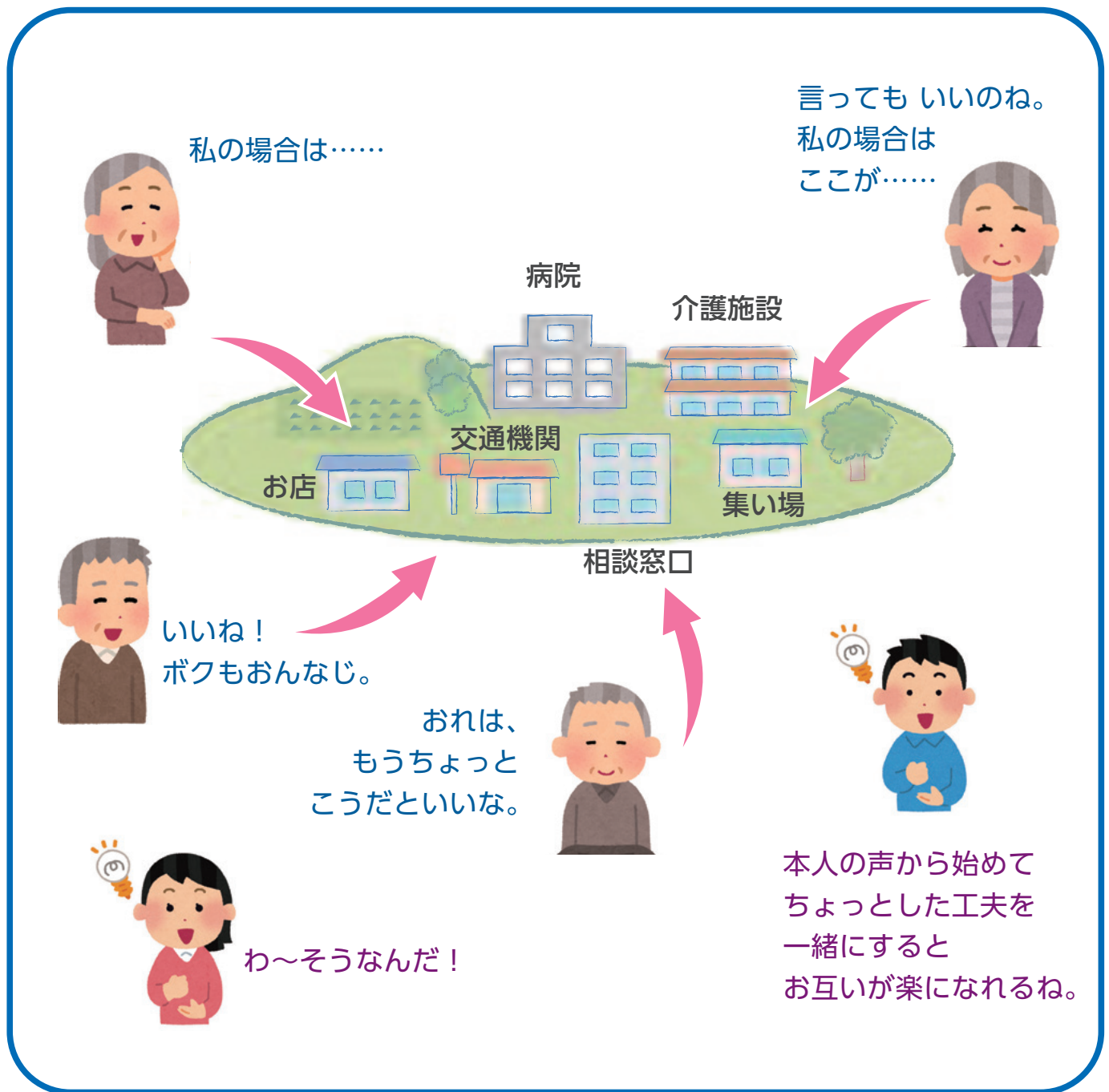
試行錯誤をやりながら、つながりや関係が深まる

- ➡ 一人の本人の、一場面から、小さな成功体験と一緒に
- ➡ その次のバリアフリーや活動が自然と生まれる



「(銭湯に置いてあるボトルの) 表示がわかりづらい」という本人の声から、ボトルに「あたま」「からだ」と記入。他の利用者からも「わかりやすい」と、好評となった。

(4) 一人のバリアフリーを、地域のバリアフリーに活かす、広げる



一人の具体的なバリアフリーの取組が、

- ・ 地域の他の本人の声や取組みの呼び水になる。
 - ・ 地域の様々な人たちの、気づき、理解、動きの呼び水になる
- * 本人視点にたった真の理解、共生につながる

2. 本人を起点とした認知症バリアフリーアクションの地域での進め方

1) 地域へのアプローチとポイント

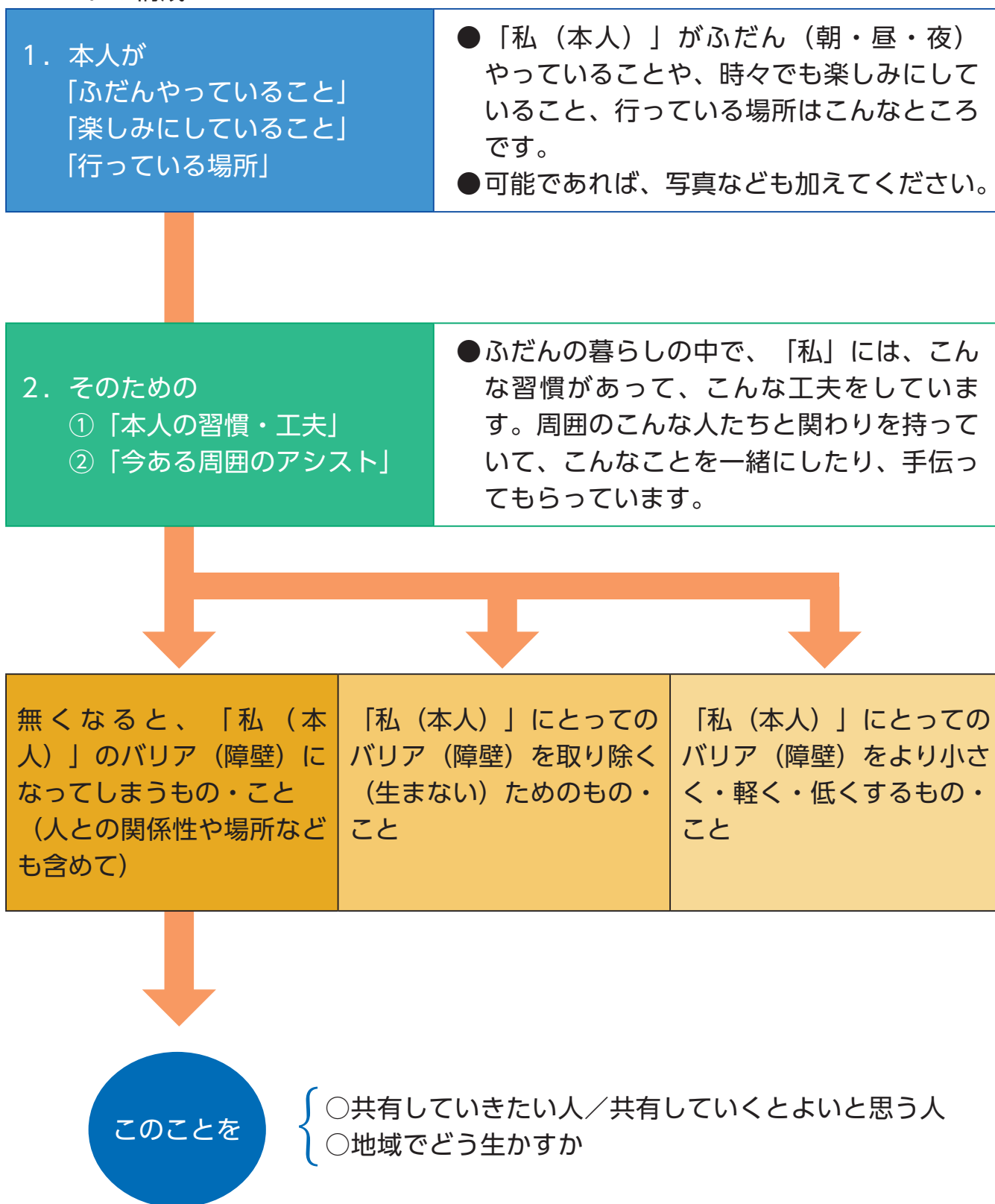
地域へのアプローチ	ポイント
1. まずは、本人の 日々の暮らしを知る	日々の暮らしを知る ・ まずは本人に聞く ・ 本人の言葉をヒントに周囲の人に聞く ・ 本人と一緒に行動してみる ・ スマホ等で録音や記録できると便利（→情報化）
2. そして、本人の 暮らし情報を共有	本人から聞いたこと等の記録、承諾を得て情報化し、関係者で共有する。 ・ 日々の暮らしの様子 ・ 本人なりの工夫 ・ 多様な立場・領域とも、適宜適切に共有 → 新たなこと・人へつながる
3. 本人のよりよい 暮らしへつなぐ	地域でよりよく生きること（共生実現）へのスタート。 ・ 今の暮らしをできるだけ長く続けていくための資源、機会、場を得る ・ やってみたいことへチャレンジできる資源、機会、場を得る ・ 専門職の先入観とそれに基づいて導入した支援がバリアになることもある。 ・ 本人自身の心にバリアがある場合がある



「本人の『今とこれからの暮らしのバリアフリーシート』
を使ってみよう

2) 「本人の『今とこれからの暮らしのバリアフリーシート』」について

<シートの構成>



「本人の『今とこれから』の暮らし」のために活かそう

暮らし方が一人ひとり違うように、「暮らしの中にあるバリア」も一人ひとり違います！

また、本人が自分でも「バリア」だと気づかないことや、専門職がバリアだと思ったことが、本人にとっては何でもないこともあります。こうした「バリア」のズレをなくするために大事なことは、先入観を持たずに本人の話を聴くことです。

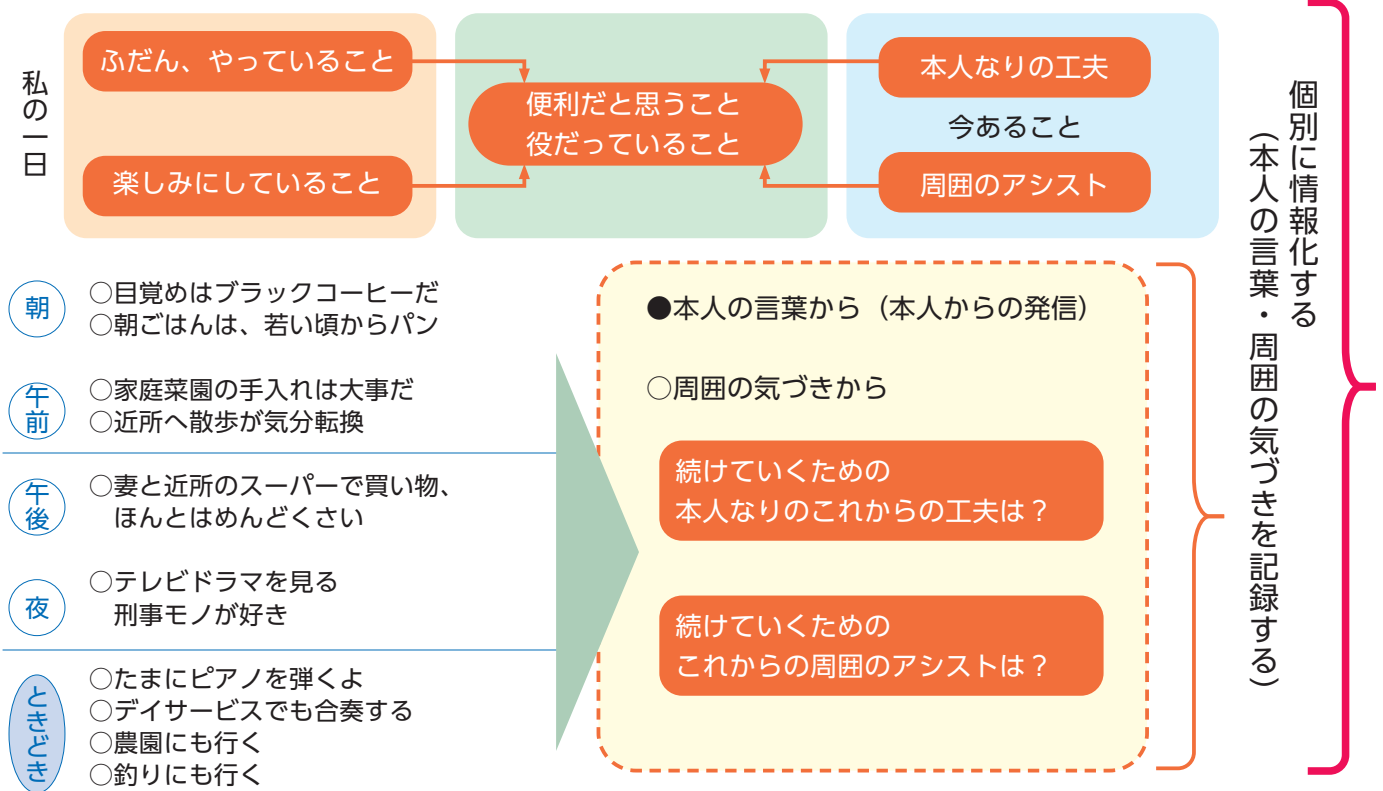
本人の話を聴くとき、私たちはついつい「解決策」を急ぎがちです。そのため、話を「聴く」ではなく、「質問攻め」になっている場面もよくみかけます。こうした質問から考えた解決策は、本人にとって「新たなバリア」を作りかねません。

この「本人の『今とこれからの暮らしのバリアフリーシート』」は、本人なりの今の暮らし方をこれからも続けられるために、「バリア」を除去する、または障壁を減らすことや、「新たなバリア」を作らないために必要なことを、認知症支援の枠組みから考えるのではなく、一人ひとりの本人の暮らし方を起点に考えていくためのツールです。枠組みをうめるのではなく、本人の話を書き留めるメモとして使いながら、「今とこれから」の暮らしのために活かしていきましょう！

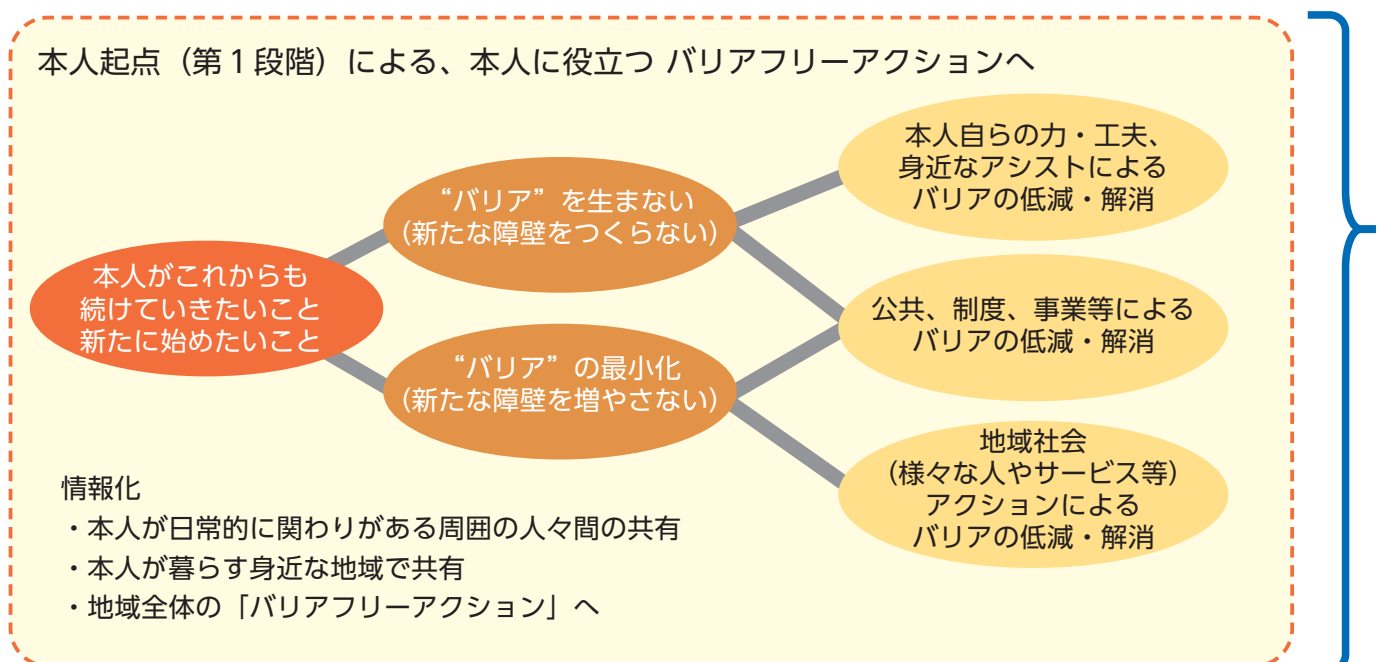


使ってみよう! 「本人の『今とこれからの』

【第1ステップ】 本人の「今の暮らし」を情報化（本人自らが参画して）



【第2ステップ】 本人の「これからの暮らし」のための“バリアフリー”



暮らしのバリアフリーシート』

本人の「今とこれからの暮らしのバリアフリーシート」



1. 本人が「ふだんやっていること」
「楽しみにしていること」
「行っている場所」

●「私（本人）」がふだん（朝・昼・夜）やっていることや、時々でも楽しみにしていること、行っている場所はこんなところです。
●可能であれば、写真なども加えてください。

できるだけ具体的に。
写真があれば、ぜひ入れてください。

2. そのための

①「本人の習慣・工夫」
②「今ある周囲のアシスト」

●ふだんの暮らしの中で、「私」には、こんな習慣があって、こんな工夫をしています。周囲のこんな人たちと関わりを持っていて、こんなことを一緒にしたり、手伝ってもらっています。

関わり等は図化してもOK！

無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）

「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと

「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと

小さなこと、些細なこと、
気になることでも。

○共有していきたい人／共有していくとよいと思う人
○地域でどう生かすか

本人の大事にしたい
地域での暮らし へ

「本人の『今とこれからの暮らしのバリアフリーシート』」 ご利用について

- ・「本人の『今とこれからの暮らしのバリアフリーシート』」は、コピーしてご自由に利用いただけます。（次ページ）
- ・本シートは、日本認知症本人ワーキンググループのホームページからもダウンロードいただけます。

ダウンロードは
こちらから



シートのダウンロードについて、ご不明のこと等があればお問合せください。

contact@jdwg.org

本人の「今とこれからの暮らしのバリアフリーシート」



1. 本人が「ふだんやっていること」 「楽しみにしていること」 「行っている場所」	●「私（本人）」がふだん（朝・昼・夜）やっていることや、時々でも楽しみにしていること、行っている場所はこんなところです。 ●可能であれば、写真なども加えてください。	
2. そのための ①「本人の習慣・工夫」 ②「今ある周囲のアシスト」	●ふだんの暮らしの中で、「私」には、こんな習慣があって、こんな工夫をしています。周囲のこんな人たちと関わりを持っていて、こんなことを一緒にしたり、手伝ってもらっています。	
無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと

3. 取り組み事例

1 御坊市（和歌山県）

介護福祉課職員がまずは自分自身のバリアフリーシートを書き、それをもとに、既存のフォーメーションの1つである「認知症コーディネータ会議」で、シート活用をよびかけた。本人・市民・職員の視点で、市役所にあるバリアをなくすことに活用できるよう、庁内連携会議等にも働きかけを行った。

◇学生たちと一緒にバスに乗れば、一人で歯医者へ行ける。まわりの先入観を払拭

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

「歯医者に行くこと」

※独り暮らしであり、普段は管外に住んでいる娘の送迎で病院受診している。昔はたまにバスを利用していたこともあったと聞いているが、最近はもの忘れから混乱することが多くバスを利用する事ができていない。住んでいる地域には、歯医者がない。



2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

「今でも博愛歯科にだけは、独りで行ける。」と本人断言。

本人の中で、自宅から博愛歯科診療所の方角に走るバスを理解しており、以前にも利用したことがある。「朝8時まわったらバス停に立っていれば、南行きの停まったバスに乗ればいい。」診療所の近くには、国立和歌山高専門学校があり、その時間帯のバスは3台あり通学している学生がたくさん乗車している。

学生がたくさん乗車しているバスに乗れば、

「外を見て降りる所を気にしなくても、『次降ります』のボタンを押さなくても学生が押してくれ、みんな一斉に降りるから一緒に降りればいいだけ。大丈夫。」

「分からないことあったら、ちょっと聞いたら教えてくれる。みんな、可愛らしい。」

バスを降りたら、

「あの子らは、携帯持ってゆっくり歩く子もいてるし、信号変わったら一緒について国道を渡ればいい。坂道も大丈夫。私は、足はいいから。」

「帰りのバスは、よう分からんから、歯医者でタクシー呼んでもらうよ。」と、タクシーを利用して帰る。



無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと （人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
バスに乗る高専生。 （春・夏・冬休み等の、注意が必要。） 博愛歯科診療所以外だと、バスに乗って行けない。	バス停、時刻・ 料金表のわかり やすさ。 	高専生の理解。 高専の職員たちの理解。 バス運転手の理解。 人に迷惑をかけずにバスに乗れることへの自信。

○共有していきたい人／共有していくとよいと思う人

高専の先生や職員：

学生の存在がどれだけ認知症の人の暮らしを支えてくださっているか、伝えたい。また、これから地域でともにできることを一緒に考える機会をつくりたい。

バス会社・運転手：

このバス路線が認知症の人の暮らしを支えていることを共有し、これからも市民が安心して暮らしていくために必要なことをともに考えていきたい。

○地域（行政やさまざまな領域、活動等）でどう生かすか

専門職等に向けて：

この方の自分なりの工夫を知り、先入観を持っていたことに気づき、「本人の言葉をそのまま書くことが一番シンプルで、それが本人のやりたいことや希望に繋がる」と思った。多くの人に伝えていき、また同じような体験を共有したい。

行政職員に向けて：

認知症施策推進庁内連携会議で、認知症の人の視点から感じるバリアやバリア除去の工夫を知っていただき、行政の立場でともにできることを考えていきたい。

取り組んで 気づいたこと



在宅介護支援センター名田・塩屋
楠山順子さん

学生の多いバスって自分達であれば、できれば乗りたくなく避けてしまいますよね（笑）。

「混雑するバスの中は、認知症の方だときっと混乱してしまうだろう」という私の先入観が払拭されました。

満面の笑みで高専生のセンターを位置取って、バスを降りてきた状況は忘れられません。

学生は特に何もしていないのに、彼女にとって強い味方がたくさん乗っているバスだったんですね。



高専生、
知らず知らずのうちに
本人の大事な地域資源

◇「やりたいこと」「やりがい」のあるデイサービスに通い続けたい。
周囲が変わらずアシスト

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

あがら花まる（認知症対応型デイ）へ週3回、行くこと。

そこで、様々な特技を生かして過ごしている。

特技は、ものづくり。特に日曜大工が得意で、デイスタッフと様々なところ（市役所等）からの依頼を受けて、仕事をしている。



市章の作品を御坊市長に贈呈



車いすで通勤する市職員が使いやすい
特注デスクを作成



市役所玄関に飾る
大きな門松を作成

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

①本人の習慣・工夫

週3回のデイサービス利用のため、体調管理には気を付けている。

②今ある周囲のアシスト

本人は、認知症と診断されても「自分は違う」と思っている。

それに対して、周囲は「別にどうでもいいか。本人は本人だし、それを無理やり受け入れさせる必要もない」と周囲の人は共通認識を持っている。日曜大工が得意で、デイスタッフが作業しやすい環境を作ってくれている。木材は、同じデイサービスを利用していた元大工の方の倉庫から調達。ものづくりの依頼は、実際必要なもの（机やモニターラック等）を市役所等からも依頼させてもらっている。



賞状の額縁も手づくり！
賞状は別の利用者が筆耕



デイサービス内で
作業しやすい環境づくり

無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
○ 要介護認定 認定が切れてしまうと、あがら花まるに行くことができない。 ○ 利用中のデイサービス 自分はあがら花まる以外だったら行きたくない。 ○ 仕事の依頼 仕事がないと、やりがいなくなってしまう。	○ 「認知症」と言われることが嫌。 ○ 認知症の人のやりがいとして頼まれる、のではなく、ちゃんと自分の能力を活かして仕事をさせてほしい。 ○ ちゃんと自分の仕事ぶりを評価してくれること。	○ モチベーションの維持 常にやりたいことを持ち続ける。 ○ そのための健康維持が大切。 ○ 目標がなくなったら、落ちていくばかり。



市民福祉部長（左）からの
評価が一番うれしい



デイサービスで作業を続けるために
健康管理には気を付ける

○共有していきたい人／共有していくとよいと思う人

家族や本人と近い人：

このシートは本人の本音が詰まっている。家族も知らなかったことがあると思うので、共有して本人のこれからの暮らしややりたいことを一緒に考える機会を作れたらいいと思う。

市役所の人や関係者：

本人の暮らしの「モチベーション」が市役所等からの仕事の依頼。フォーマル・インフォーマル関係なく、また特別なことではなく、普段からのお付き合いを続けてほしい。それが本人の「バリア」を低くすることに繋がると思う。

○地域（行政やさまざまな領域、活動等）でどう生かすか

専門職等に向けて：

専門職が本人のことを「知っている」と思い込まずにしっかり本人の思いをキャッチできるよう、一人の人の支援をする際に様々な立場の人がこのシートを活用し、チームで支援できるようになればと思う。

取り組んで 気づいたこと



在宅介護支援センター藤田
玉置哲也さん

ケアマネジャーは「自分が本人のことを一番知っている」と思いがちだけど、このシートの活用で、知らなかったことがたくさんわかってきました。健康管理は、本人の中で「〇〇したい。し続けるためには健康でいること」という目的があり、それが本人の中でバリアを生まない努力なのかもしれない。本人の可能性を周りが諦めないこと、本人の力を信じることで、事業所も本人とともに学び成長できました。このシートを専門職だけでなく、家族など本人と近い人と書き込んでいくと、本人の気持ちに気付くきっかけになるかもしれません。

2 藤枝市（静岡県）

「ぶらり本人ミーティング」（認知症の当事者同士の出会いや交流を目的に、藤枝市が月1回程度開催）に参加している最年長の男性と、なじみの認知症地域支援推進員が取り組んだ。本人のふだんやっていると、楽しみにしていることを知るために、本人の一日を一緒にすごして、まずはどんな一日を暮らしているのかを知るところから始めた。

◇夫婦で変わらず、お互いの時間を楽しむ。いつもの公園散歩をこれからも。

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

午前中：蓮華寺池公園の散歩 山やまちを歩く

<好きな景色>



- ・もともと歩くのが好き！
- ・高校の時によく走らされた思い出の場所。
- ・何年も歩いていると、知っている人ができ、よく会う。元気そうにしていた人が突然いなくなり、淋しいけど、新しい人もいます。

本人の一日

6:30～7:00

起床

・目覚めはだいたい良い。

7:30

朝ごはん→和食（ご飯・味噌汁）
新聞、TVもつけてお茶を飲む

- ・転居後、頼まれてコンサルの仕事をしたり、自治会の仕事をやるようになってから、生活リズムが乱れなくなった。
- ・和食は決まっている。

8:30～9:00

自宅を出発 蓮華寺池公園へ

- ・山や町の通りを歩く
- ・その日の気分でバラバラ

- ・何年も歩いていると、知っている人ができ、よく会う。
- ・徘徊士（徘徊の先生）の友だちが減ってきた。元気そうにしていた人が突然いなくなる。
- ・淋しいけど、新しい人もいます。
- ・通っていた公園の近くで思い出があり、なじみの場所
- ・運転免許もスッと辞めた。もともと歩くのが好き！
- ・コーヒーを飲むこともある。

11:30

公園を出発し自宅へ

12:00

自宅で昼食

- ・読書や新聞を読む
- ・TVニュースを見る

- ・妻は静岡に絵画のお稽古に通っている。
- ・人当たりの良い妻。器用に遊んでる。自分もだけど。
- ・妻にも出かけてもらった方が良い。
- ・それぞれの生活を楽しむ。（昔から）全然干渉しない。それぞれ勝手。

18:00

夜ごはん

TV→スポーツ番組好き
（家族がみているものを観る）
入浴→言われたら入る

- ・暇だからただ見たり、読んだりする。
- ・いつも座る場所が決まっている。

22:00

就寝

・我がなくなってきた。

【ときどき】

気が向くと焼津の海に行く。
公園でコーヒーを飲む

・妻と携帯電話でやりとり



外出時の持ち物

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

①『本人の習慣・工夫』

- ・ 継続して出かける。
- ・ 外出時の持ち物
(携帯電話・財布と鍵・
運転経歴証明書)



- ・ 妻と電話でやりとり
「甘酒飲んだよ🍷 ソフトクリーム食べた🍰」
- ・ お迎えを依頼したり、居場所の確認



妻にも出かけてもらった方が
良い。それぞれの生活を
楽しむ。
(昔から) 全然干渉しない。
それぞれ勝手！

継続は力なり！
自分の意思で続けること。
登れる間は登り続けること

②今ある周囲のアシスト

- ・ 『行ってらっしゃい、携帯電話持った？』と送り出してくれる**妻**の存在、
お互いの時間を楽しめる関係性
- ・ 認知症になってからも変わらない**夫婦の関係性 (信頼関係)**
- ・ (長年の日課から) 公園に**顔なじみの人**がいる。
- ・ 町内会長を長年やっていて、**本人のことを知っている人**が地域に多く
いて**声をかけてくれる人**が多い。

(蓮華寺公園の散歩)

- ・ 続けること、良いと思う。
- ・ 油絵を 20 年🖌️

無くなると、「私(本人)」のバリア(障壁)になってしまうもの・こと (人との関係性や場所なども含めて)	「私(本人)」にとってのバリア(障壁)を取り除く(生まない)ためのもの・こと	「私(本人)」にとってのバリア(障壁)をより小さく・軽く・低くするもの・こと
★外出を見守ってくれる家族の理解と存在	☆これまでどおり、お互いの時間を大切にする。 ☆これまでどおりの家族の関係性。 ☆携帯電話を使い続ける、持ち続ける。 ☆外出を続けることで、地域の人と交流を持ち続ける。	㊟ これからの外出に備えヘルプカードを活用してみる。 ㊟ (子ども～高齢者まで) 安心して公園を利用できる環境を確認する。 ㊟ 公園のお店や近所の人に伝えておく。
★歩く力	行きたいところへ出かける、歩き続けること	㊟ 一緒に散歩を楽しむ仲間づくり。

○共有していきたい人／共有していくとよいと思う人

- 共有した人 (一緒に作成) :** 本人と家族、ケアマネジャー
共有していきたい人 : 花と緑の課、市内のケアマネジャー
共有していくとよいと思う人 : 地域の人、本人が立ち寄る公園のお店

本人が外出を楽しむ続けるための

📄 ヘルプカード活用例 📄

私は認知症の本人です。
行先までの道が分からなくなることがあります。
目印などを分かりやすい言葉で教えてください。
ご協力をお願いいたします。

○地域 (行政やさまざまな領域、活動等) でどう生かすか

- ・ このように公園を利用している人がいることを**公園の所管課である花と緑の課に知ってもらい**、(本人自ら公園の魅力を PR するのも良いかも) 子どもから大人まで誰もが安心して利用できる公園について庁内で考えていくきっかけになると良い。
- ・ このシートについて**ケアマネジャーや包括職員と共有し取組むことで、本人の普段やっていることや、楽しみなことを続ける、行っている場所に行き続ける等の、本人の今の暮らしをベースに、本人の望む暮らしに向けたプランに繋げていけると良いと感じた。**
個別ケースからバリアを生まないためや低くするための取組を積み重ねていくことに繋げていきたい。

◇紅茶と読書が好き。ヘルプマークを活用して、今の暮らしを続けていきたい

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

【普段よく行っている場所】

- ・杏林堂（ドラッグストア）
⇒一番よく行くお店。コーヒーや紅茶を買うことが多い。もともと紅茶が好き
土日の昼食用にパンやカップ麺を買い置きしておく。
- ・本屋
⇒よく立ち寄り、小説を立ち読みすることが多い。読書は昔から好き□

【ときどき行っている場所】

- ・市立病院への受診
⇒バスを利用して通院☎



【第1段階】 本人の「今の暮らし」

- 6:00頃 起床
体温測定⇒ 記入、血圧測定
- 6:30 朝ごはん
1階のメンバーみんなで食事
TVを見たり、読書をしたり支援員とお話
- 8:50 就労支援事業所の迎えが来る
- 9:30 会社に到着し仕事が始まる
仕事内容は日によりまちまち。
袋詰めやシーラー作業中心。
他の人が休みの時に居酒屋の清掃作業へ行く。
- 12:00 昼食・お昼休憩
スマホでニュースやYoutubeを見て過ごす。
他のメンバーと話すこともある。
- 15:30 作業終了
- 16:00 自宅(GH)に戻る
買い物に出かける。
杏林堂（珈琲や紅茶）⇒ 本屋で立ち読み（小説）
- 18:00 入浴と洗濯
- 18:30 夕ご飯
食後メンバーと雑談したり、
テレビを見たりして過ごすこともある。
- 22:00 消灯 就寝 zzz
眠れないときがあり、読書することも

（仕事は）別に不満はない。暇なのが嫌。何かしらの仕事があれば良い。ここの仕事はシーラーが主。まあこんな感じで仕事が続けば良いのかな。ここのメンバーは喧嘩するようなメンバーじゃない。この仕事が良いとか、わがまま言うつもりもない。出来る仕事がやれば良い。金銭的に不満はない。昔に比べると安くなったけど、こういう病気になった以上普通に仕事は出来ない。単純作業で充分。（単純作業は）初めは嫌と思ったけど、やれる仕事なら何でもやる。受け止めなきゃいけない、この病気を。これはやりたい、やりたくないという順位づけしない。やれる仕事をやりたい。

こういうことがやりたいということが最近ない。

（前の仕事であった）PCの仕事やりたいなと思う気持ちはあるけれど、PCのスキルや記憶も薄れていつている。もう一度ExcelやSQLを勉強したいがなかなか機会がない。とりあえず体調を崩さないこと、今はやれることを順にやる。

だいたい杏林堂に行って、本屋で立ち読みして（GHに）帰るのがルーチン
たまに郵便局に寄ってお金をおろす



受診後に次回の予約表をもらい、それをGH職員や就労支援事業所職員に見てもらい日程の管理をしている。

【ときどき】市立病院の受診

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- ・コーヒーや紅茶は缶で買うとゴミが出るため、**粉やティーバッグの物を買う**ようにしている。
- ・よく行く杏林堂では**電子マネー**を利用しており、予めチャージしている。**小銭を出す手間が省けて便利。レシートを残しておくことで、残高が分かる**ようにしてある。
- ・本屋での立ち読みは、**店員さんの様子を気にしながら店に迷惑をかけないように長時間は避ける（長くても30分）**よう心がけている。
- ・ATMやセルフレジの操作に時間がかかったり助けが必要な時があるが、周りに分かってもらえるように**ヘルプカードを首にかけて活用**しており、提示すると、**店員さんが操作のサポート**をしてくれる。さらに**ヘルプカードの裏側に障害者手帳**を入れており、バスに乗る際にも出しやすい。（過去にポケットに入れたまま洗濯してしまい再発行したことがある）
- ・文字を書くことが苦手であるため、病院受診時にも、**ヘルプカードを提示し、代筆を依頼してみたら、職員が対応**してくれた。
- ・病院受診のスケジュールは次の**予約表を保管**して、**GHや就労支援事業所職員に見てもらいスケジュール管理**を行っている。（仕事の送迎に影響するため）
行きは、バスで通院し、帰りは受診が終わってから、**就労支援事業所に電話をかけて、迎えにきてもらい、そのまま仕事に行く。**
- ・体調管理を心がけており、**しっかり寝ることや生活リズムを乱さない、ルーチンを崩さない**ようにしている。薬は種類が多いため**一包化**してもらっている。**朝食後に職員から薬をもらい内服**している。



無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
自分のペースで支払い（機械操作）ができる環境	セルフレジにも慣れるよう日頃から使う。	ヘルプカードの活用により周りの人に伝えていく。 お店や病院の人にも、カードについて伝えていく。
今の生活環境（GHや事業所の職員との関係性） 地域の中で、困った時に手伝ってくれる人	自分の思いを伝えられる関係や環境	苦手な部分等はサポートをお願いする。（スケジュール管理や薬の管理） これまでどおり体調管理に心がける。
病院の予約表	受診後に予約表をもらう。	予約の確認の連絡先を確認しておく。

○共有していきたい人／共有していくとよいと思う人

- 共有した人（一緒に作成）：** 本人・相談支援専門員・地域包括支援センター
共有していきたい人： グループホームや就労支援事業所職員
共有していくとよいと思う人： 杏林堂（ドラッグストア）、よく利用するバス路線、市立病院

○地域（行政やさまざまな領域、活動等）でどう生かすか

- ・市立病院や杏林堂にヘルプマークや、活用している背景等を知ってもらう中で、認知症の人のバリアについて本人の視点から知ってもらい、一緒に考えていけると良い。
⇒市立病院について伝えてみました！

3 矢巾町（岩手県）

地域包括支援センターが中心となり、実際に自治体のまちづくりにバリアフリーシートの中身を活かすところまで考えて、産業観光課や企画財政課等の福祉以外の部署や、地域のコンビニ経営者、ボランティア団体などさまざまな人とワークショップを開いて、取り組んだ。

◇毎朝、息子の弁当づくりが日課。

買い物で、あれこれ考えながらお店の中を見て歩く時間が楽しい。

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」



久子さん (76)

おれんじデー（居場所サロン）に行く日が楽しみです！

* 息子さんと2人暮らし。息子さんが仕事に行く日中は1人であることが多い。
週に1度「おれんじデー」に行って皆さんに会うのが楽しみ。
外出の機会が少ないので、帰り道は買い物をしたり、散髪したり、寄り道したり
…とフル活用している。
毎朝、息子さんのお弁当を作り、夜は2人で晩酌をするのが日課。

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

どこへでも歩いていきます。
足腰が丈夫で良かった！
天気の良い日はなるべく散歩
をするようにしています。



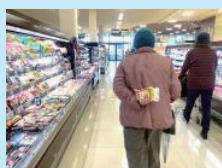
変化する町の様子を見るのが
好きです。
いつも会う人と挨拶を交わす
と明るい気持ちになります。



雪が積もると転ぶのが怖いので外に出ません。
歩かない日が続くと
気分もふさぎます。

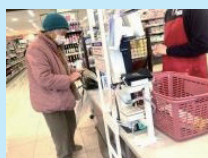


町が変わると道も変
わって、何度か迷い
ました。
お店の名前が変わるのも困ります。



自分の目で見て商品を選びたい。
息子においしいものを食べさせたい。
あれこれ考えながら見て歩く時間が楽しい。

店員さんのいるレジが安心です。
セルフレジやポイントはよく
わからない。



駅ピアノを発見！
曲の名前は忘れてしまったけど
弾き方が手が覚えていました。
声をかけてくれた人がいて嬉し
かった。



無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
* 歩く能力 * 覚えている町並み通いなれた道、聞きなれた店名 * 店員さんのいるお店	* 行きたいところへ行けること、歩けなくなっても外出できる手段。 * 新しくするばかりでなく、今までと変わらないものも残すこと。	* 声をかけてくれる店員さん、声をかけやすい店員さんの存在 * 今つながっている人とつながりをもち続けること。 * 地域に正しい理解が広がること。

◇歩いていけるコンビニや移動販売車を上手に利用。

皆に励まされ、また絵画を描きたい。

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」



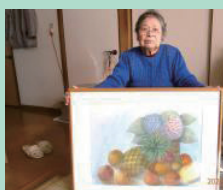
容子さん (89)

おれんじデー（居場所サロン）に行く日が楽しみです！

* 1人暮らし。足が痛むようになってから外出の回数が減った。
「おれんじデー」に行っておしゃべりするのが楽しみ。
1人暮らしを寂しいと思わず「1人だからこそ私は自由！」と考えるようにしている。
宅配サービスやコンビニを上手に利用して生活している。朗らかな性格で近所に友人が多い。

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

趣味の絵画を続けてい
ましたが、気分が乗らな
く休んでいました。



おれんじデーの皆さんに励ま
され、最近、また描きたいと思
っています。

民生委員さんと一緒
にお散歩。時には送っ
てくれるので助かります。



1人では行きたくても行けな
いところが増えました。

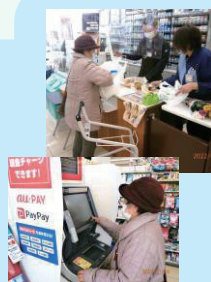


歩いて行ける近所のコンビニが助かります！



会計も店員さんが手伝っ
てくれます。すっかり顔なじみ

見て歩くのにちょうどいい広さ。
最近カートも置いてあります。
仏さんのお花を買いました。



銀行には歩いて
いけないので便利。



おれんじデーの日に合わせて移
動販売車がきます。皆でお弁当
を買ってランチをしたり、つい
でに夕食の買い物ができます。

無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
* 行きつけのコンビニ店と親切な店員さん * 外出を手伝ってくれている知人、民生委員さん * おれんじデー！ 閉じこもらないで外に出る機会を確保すること。	* 行きたいところへ行けること、移動手段の確保。 * 会いたい人に会えること、楽しく過ごせる時間がもてること。 * 容子さんらしさが発揮できる場所、発揮できる機会があること。	* 備え型の支援 将来に備えて本人の意思・希望に沿った支援と一緒に考えておく。 * 今つながっている人とつながりをもち続けること。 * 金融機関の利用方法の改善。

取り組んで
気づいたこと

- ・役場の福祉担当じゃない限り、認知症の方のことを知らないことがあらためて分かった
- ・こういうバリアがあることを知ってもらえたことは収穫

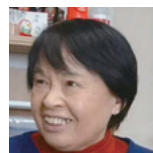
4 昭島市 (東京都)

まちのなんでも相談室「くらしの保健室」やいつもの「だんちでカフェ」に集まる本人たちでバリアフリーシートに取り組んだ。

* 昭島市の認知症初期相談窓口や認知症疾患医療センターで、バリアフリーシートを側において心がけて質問等に対応するよう、動き始めた。

◇自分らしくいられる場所・仲間と、今のまま穏やかに暮らしていきたい。

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

月 くらしの保健室 ヘルパーと買い物 (1.5 h)
火 友人とプール ランチ ヘルパー調理 (14:00 ~ 15:00)
水 訪問看護 くらしの保健室 調理、ランチ会 つまみ細工、ちぎり絵 (10:15 ~ 15:45)
木 受診や検査 ヘルパーと掃除 (14:30 ~ 15:30)
金 友人とプール 友人とランチ ヘルパーと調理 (15:00 ~ 16:00)
土
日 女子会 (13:30 ~ 17:00)

くらしの保健室たま



元々調理師で料理が得意、家では作りたくないと思っているけど、仲間のためには美味しいと言ってくれるので嬉しいし、楽しい



起床 7:00
朝食 7:30 娘のおにぎり
昼食 12:00
夕食 18:30 ~ 19:00
就寝 22:00



女子会
毎週日曜日集まって、おしゃべり、ゲームなど



DAYS ! BLG 八王子
自分が自分でいれる場所
仕事もできる



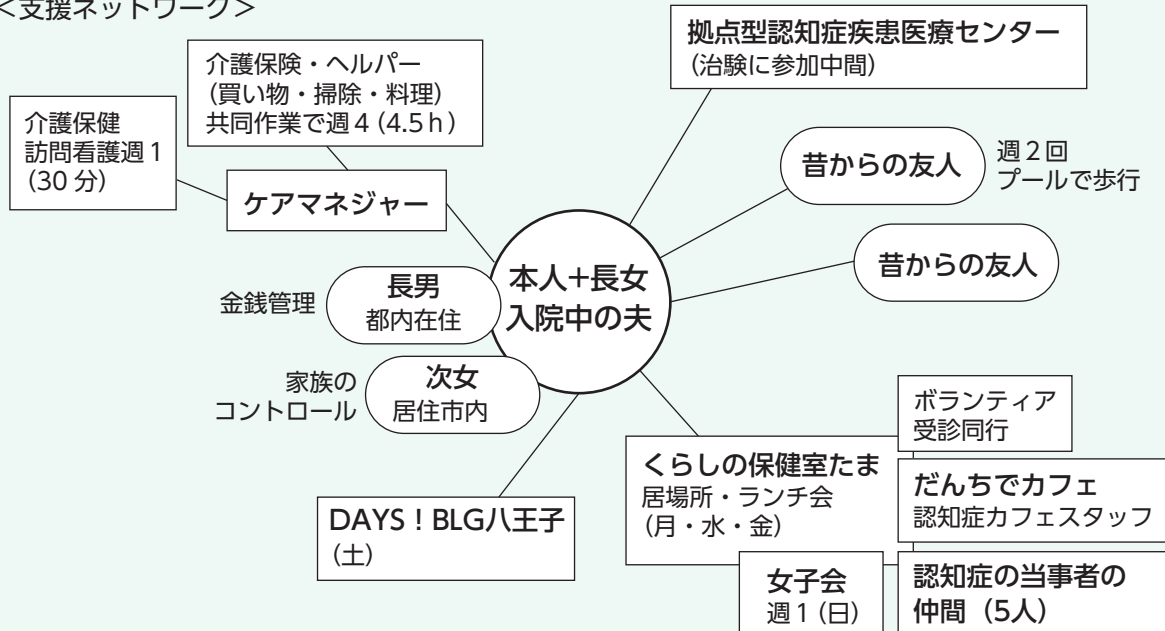
だんちでカフェ
月一回だけど、自分のことをわかってくれている人たちと勉強したり、歌、運動、ゲームする

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

保育園で働いていた関係もあって人と話すのは億劫ではない
誘われたら、用事がない限り参加する

- ①場所を忘れてしまうので、慣れた場所まで送ってもらう、LINE 電話の工夫
- ②私は認知症ですと自分から発する

<支援ネットワーク>



夫と軽度知的障害の長女との3人暮らし。

家計に関しては、もともと夫が管理していた。

夫が脳卒中で入院をしてから、次女と長男が管理するようになった。

自分で働いたからもらえる年金が自分の自由にならないのは不便であるが、自分が認知症になってしまったので寂しいが致し方ないと思っている。

自分が認知症になったことで去ってしまった友人もいるが、家族ぐるみでつきあってきた友人が気にかけてくれて、週2回2時間程プールでウォーキング後にランチしたり、髪の毛を染めるなどをしてくれている。

無くなると、「私(本人)」のバリア(障壁)になってしまうもの・こと
(人との関係性や場所なども含めて)

「私(本人)」にとってのバリア(障壁)を取り除く(生まない)ためのもの・こと

「私(本人)」にとってのバリア(障壁)をより小さく・軽く・低くするもの・こと

○本人の希望は、今のままでのんびりしている長女と穏やかに生活をしていきたいと思っている。

○自分の認知症が少しずつ進んでいるように感じているが、私を取り巻くすべての人や環境が、バリアを低くする、バリアを生まないなど無くなってしまうと困るものである。

特に旧知の友人や、くらしの保健室たま、DAYS! BLG 八王子は自分が自分らしくいれる場所で、なくなったら家でぼおとしている。実際、予定がない日はぼおしていると娘から指摘をされてしまう

○夫が入院しているので、夫のことが心配だけれど、自分も認知症なのでまずは自分がしっかり生活をしていきたいと思っている。夫がよく同じことをすると怒っていたので、今は夫に怒られないので少し楽である

○夫の状況で自宅に戻れないかもしれないけど、自分は今の家で長女と穏やかに生活を続けたい

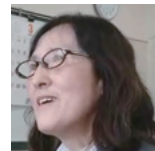
○子供達は私のことを心配してくれていて、私のことも含めて家のことが次女と長男に決められているので、自分にも相談してほしいと思っている。(子供たちの存在は守ることもしてくれるが、バリアにもなる)

5 練馬区 (東京都)

練馬区の9か所の地域包括センター（社会福祉事業団が運営を受託）で開かれている本人ミーティングでバリアフリーシートに取り組んだ。各地域包括には地域支援推進員が配置されており、担当者会議で情報共有・交換を実施。

<田柄地域包括支援センター>

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

- ① 朝、公園に出かけ、ラジオ体操（6時30分～、高齢者が集まって実施している）に参加している。
- ② 毎日、近所のスーパーに出かけ、買物している。
- ③ 本人ミーティングに、楽しく参加している（●ここは楽しい）。
- ④ 自宅周辺の散歩。一人で、自分のペースで歩くのが好き。●「人と歩くのは好きじゃないの」。（最近飼いだした犬の散歩もしている）。
- ⑤ ピーちゃん（インコ）のお世話をしている。とてもかわいがっている。
- ⑥ 友人とのお茶のみ（毎週火曜日）を楽しみにしている。●「〇〇ちゃんとコーヒーを毎週飲みに行くのが楽しみ。何十年物お付き合いなんです」。
- ⑦ 米を研ぎ、炊飯器にセットする。最近、炊飯器の使い方が分からない。
- ⑧ サラダ作りが役割。野菜のカット等を担っている。●「料理は好きです。肉は好きじゃないので、魚と朝はたっぷり食べるのが日課です」。洗濯物を干すことも本人の役割。
- ⑨ 普段やっていることは一部の家事（料理は妻から教わったもの、買物も自分で）。
- ⑩ 楽しいなことは「外に出ること」「皆と会っておしゃべりすること」。「認知症希望大使」として活躍している。
- ⑪ スケジュール管理は自分でやっている。いつも決まっている予定は、カレンダーに書き込まなくてもわかる。特別な予定は、カレンダーに書き込み、同居の子供にも伝えておく。
- ⑫ 毎日だいたい10時頃、娘の携帯電話に3回鳴らして切ることを行っている。「無事でいる」という合図。
- ⑬ 韓国ドラマが好きで、13時30分から観ている。「ペ・ヨンジュン」が好き。
- ⑭ 買物以外は出ない。

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- ① かなり昔からラジオ体操に参加している。知人に誘われたことがきっかけ。
- ② 一人暮らしの為、買物・調理は日常的に行っている。「用事がないと動かない」「動かないと動けなくなる」「歩かないと歩けなくなる」ので、買物に毎日行くようにしている。
離れて暮らす家族が、毎日本人に電話している。また、長年付き合いのある友人が、本人を見かけた際に声をかけている。
- ③ 地域包括より、当日の朝に電話し、時間と会場を伝えている。直前にも連絡することで、参加出来ている。
●「今日も、朝、電話をもらったのよ～。助かったわ～」。
- ④ 自分の役割（洗濯）が終わり、手が空くと散歩へ。外出時は、家族が本人に、必ず携帯電話や自分の名前や家族の連絡先が書かれたものを持たせている。家族が本人に、見慣れない場所に来た際は、家族に携帯電話で電話したり、それも難しい場合は、周囲の人に事情を説明し、家族に電話してもらう様、伝える。また、道が分からない時は交番に行くように伝えている。本人から「どこにいるのか分からなくなった」と連絡が入ると、家族が本人のいる場所に迎えに行く。●「天気の良い日は気分がいいけど、悪い日は落ち込んでしまう」。

(つづく)

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- ⑤ お世話は昔からの日課。家族も本人に声かけしている。
- ⑥ カレンダーに予定を書き込む。当日の予定を、ホワイトボードに大きく書き出す。家族も本人と一緒に書き込んだり確認、声かけしている。コーヒーを一緒に飲みに行く友人の連絡先も、本人と家族一緒に確認している。
- ⑦ 炊飯器のセットは、家族が、どのスイッチを押すか隣で説明し、本人にセットしてもらっている。
- ⑧ 家族は、本人が困っていそうな時に声かけ、フォローしている。洗濯機に洗剤を入れる、洗濯機のスイッチを押すのは家族と一緒にやる。本人が失敗しても、家族は「そんな日もあるよ、いいじゃない」と声かけしている。
- また、掃除・調理・家電の使用が上手く出来なくなってきた本人の、「主婦」としての仕事を奪わず、出来る事を続けさせてあげたい、という気持ちが家族にある。
- ⑨⑩ 買物に行く前に冷蔵庫を見て足りないものをメモする。洗濯は同居の子供がやってくれている。こういう続けてきたことを、続けることは良いこと。心や体に良い習慣。続けるための工夫は、普段の心がけや体に気をつけること。今、支えてくれている人は、同居の子供や別居の子供。家族であっても、お互いを気遣い仲良く暮らす。自分のことばかり考えないように。
- ⑪ 特別な予定は、カレンダーに書き込み、同居の子供にも伝える。予定当日、自分でも毎日カレンダーを確認するが、子供も「今日は〇〇だよ」と声をかけてくれる。
- ⑫⑬⑭ 朝食は決まっていて、パン・コーヒー・目玉焼き。火を使うのは、その時位。目玉焼きを作る際に目を離さないようにしている。
- 週に4～5回買物に行く2カ所のスーパーで、購入する総菜を飽きないように使い分け。電子レンジで温め、火を使わないようにしている。
- 娘が近くにいますが商売をしており忙しい為、孫（娘の子）が度々訪問してくれている。また、訪問看護師にも隔週から毎週来てもらうようになった。

無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
・ 家族や友人等の、さり気ない声かけや見守り。 ・ 困ったときに声をかけてくれる人。 ・ 今まで大切にしてきた友人との付き合いや友人との外出。 ・ 今まで担ってきた家庭での役割や習慣。 ・ 一人暮らしになる（同居家族がいなくなる）。 ・ 病気になる、外に出られなくなる。 ・ 一番身近で支えている介護者の健康が、心身ともに損なわれる。	・ 認知症に対する偏見を限りなくす。その為に、本人を支える周囲の方々にも、認知症への理解を深めていただく。 ・ 「困っていそうな人に声をかける」ことが出来る地域や人間関係。 ・ 誰もが「我がこと」として考える事が出来る地域や人間関係。 ・ 同居する家族も気持ちよく暮らせるように、いつもお互いを気遣い、自分のことばかり考えない。 ・ 病気が急激に悪くならないよう、周りが気づいた時に早く病院に行く。 ・ 介護者自身の思いを、安心して話せる場所や休息。 ・ 本人の役割、習慣、社会参加が維持できるような支援を、家族・友人・介護支援専門員が行う（本人の出来ていることを奪わない）。	・ 認知症になっても「生き生き」と「私らしく」「楽しく」暮らしている姿の発信（認知症の本人の発信）。 ・ 認知症の正しい理解の普及・啓発。 ・ 「困っていそうな人に声をかける」ことが出来る地域や人間関係づくり。 ・ 誰もが「我がこと」として考える事が出来る地域や人間関係づくり。 ・ 「私」が気軽にかけられるような場所を、もっと沢山作る。 ・ 家族や支援者（サービス事業者）へ、認知症の方への「本人本位の支援」を正しく理解する為の啓発。

<北町地域包括支援センター>

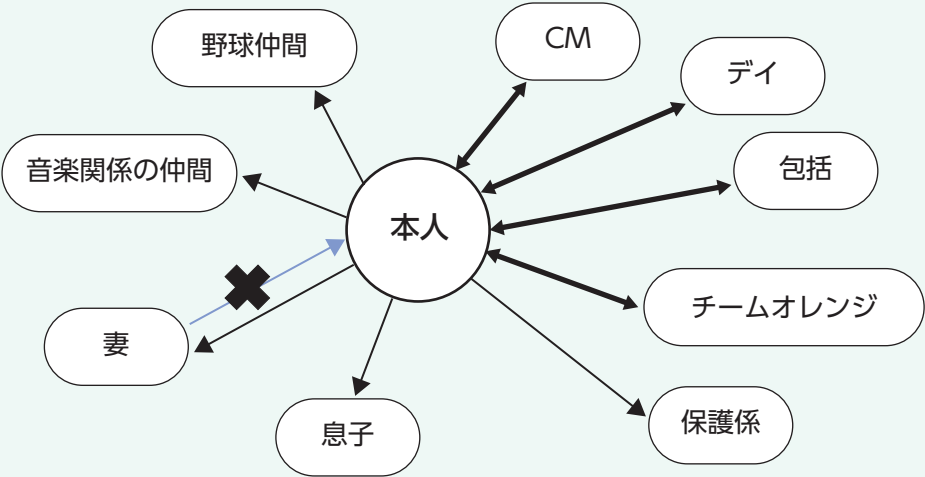
1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

- ①ファーストフード店
「●朝コーヒーを飲んで、家に帰ってトーストを食べるのが日課」
- ②ショッピングセンター
「●たまに掘り出しものがあるんです。このくつも昨日みつけたんです」
- ③朝と夕方に1時間以上ウォーキングをする。
「●歩くようにしている。歩いているときにいっぱい考えている」
- ④人デイサービス
「●デイサービスに行かせてもらってたくさん話す。人と話すことは大事。ぼけ防止になる」

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- ①本人は毎朝、近くのファーストフード店に行きコーヒーを飲み、自宅に帰ってトーストを食べます。
朝と夕方に1時間以上いろんなことを考えながら、ウォーキングをします。
週に3回（午後）デイサービスに行っています。
気になることがあると、地域包括支援センターやケアマネジャーのところに行って話をします。

②



無くなると、「私(本人)」のバリア(障壁) になってしまうもの・こと (人との関係性や場所なども含めて)	「私(本人)」にとってのバリア(障壁) を取り除く(生まない) ためのもの・こと	「私(本人)」にとってのバリア(障壁) をより小さく・軽く・低くするもの・こと
妻は家を出て本人との関わりを拒否しているが、本人は荷物などがあることなどから、どこにいるかもわからない妻を探そうとする。 「●妻にあってちゃんと謝りたい」		

<高野台地域包括支援センター>

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

- お洋服屋さんに行って、最近の流行りを見て歩くのが好き。(ウインドウショッピングが好き)
- 動物が好きで、水族館に行きたい。
- 山登りが好きだった。これからも家族でたくさん旅行に行きたい。
- 掃除くらいはやらないといけないと思っています。(夫曰く、昔から掃除は好きだった)

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- トイレの蓋が閉まっているとわからなくなるから、自宅のトイレの蓋は開けている。
- トイレの場所が分からなくなったのでトイレの場所が分かるように扉や柱にトイレマーク（絵）を貼っている。
- 外出先では、トイレの場所が分からないので夫がトイレの入り口まで連れて行ってくれる。
- 掃除機や洗濯機の使い方が分からなくなったので、数字のシールを貼っている。

無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと（人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
トイレまで連れて行ってくれる人 トイレであることが分かる表示 トイレの使い方や出入口の表示 掃除機や洗濯機の使い方シール（字が読めない。色や絵や数字は分かるので文字ではない表示）	トイレの場所やトイレの出入口、使用方法が分かりやすい表示（字は読めないなのでピクトグラムのような絵の表示） トイレの蓋が閉まっていると分からない。トイレの蓋がないもの色や絵で表示されているシール	蓋のないトイレ 男女兼用のトイレ、夫と一緒に入れるトイレ、同じ仕様のトイレ 誰もが分かる（子供、大人、外国の方も）文字ではなく絵や色や記号で分かりやすい表示が地域、社会に広がる

取り組んで
気づいたこと

（９ヶ所の地域包括支援センターでの取り組みを通じて）
本人ミーティング参加の本人と、バリアフリーシートに取り組んで新たな一面に気づいた。
本人の工夫は、他の本人にも役立つのではないかな。

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



6 標茶町（北海道）

釧路市が市内の地域包括支援センターや事業所職員、釧路市周辺地域の認知症施策等の関係者等とワークショップを開催し、バリアフリーシートに取り組んだ。

◇今でも「技術者」であり「先生」。 この気持ちが生活の軸

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶
標茶町地域包括支援センター



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

本人の生活の心構え（キーワード）～

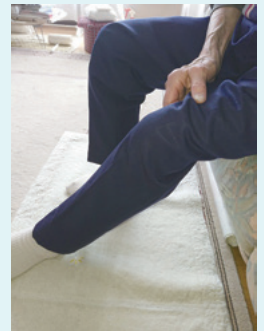
「人と話をするために、世の中の流れをしっかりとわかっていたい」
「技術はすごい。身につけておけば 80 になったって働ける」

毎日、新聞を隈なく読む。

→ 87 歳まで洋裁の先生をしていた。長年、社会に出て生徒を教えていたので、話がしっかりできるように世の中の流れを把握する癖がついた。
仕事を辞めた今でも継続している。

大好きな洋裁は今でも家で続けている

→ 古くなったトレンチコートをスラックスに仕立て直したり、ナイロンのジャンパーをエコバックに仕立てたりしている。洋裁を通じて知り合った教え子との交流も楽しみにしている。



2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- ・ 頭をすっきりさせて、新聞を読むほうが良いので、毎日 6 時半には起きてラジオ体操をしている。
- ・ 人と話をするのが大好き。特に教え子から電話がきたら長電話できるように電話の前には椅子を常備している。
- ・ 来客があったら、「どうぞどうぞ」と招き入れ、コーヒーを淹れてもてなす。教え子が来てくれるのが一番うれしい。こんなの縫ったよ、と言い合える。いつ誰が来てくれても良いように、身だしなみはしっかり。
「ヘルパーさんはいい人ばかりだけど、長話する時間はないし、コーヒーも飲めないっていうから寂しい。」



※元々話好きな上に認知機能の低下で、何度もテープレコーダーを巻き戻すように同じ話をする今でも、変わらずに遊びに来てくれる教え子との関係性が素敵だな、と思う。話の内容はなんでもいい。一緒に過ごせることがいい。

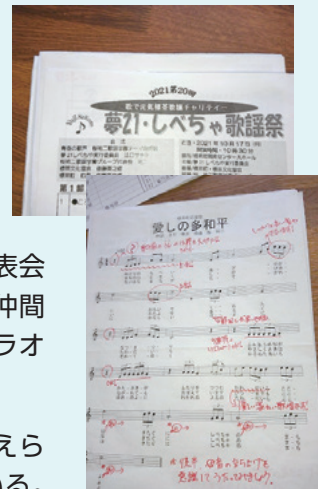
無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと （人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
洋裁ができること。洋裁を通じて知り合った仲間や教え子との関係性。	「要支援者」として接しないこと。 辞めた今でも「技術者」であり「先生」 →この気持ちが生活の軸	・ 本人の持っている力を発揮できる場所づくり。 ・ 周りの人の理解

◇お寺のお参り、カラオケで昔からの仲間とすごす。

カレンダーに予定を書いて、元気にがんばるぞと目標を立てることが工夫

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

- ・毎月14日、28日にお寺にお参りに行く。(檀家さんの集まり)日にちはいつも変わらない。昔から14日と28日なので、ちゃんと覚えている。毎回檀家さんが10人くらい集まってお話してくる。
 - ・カラオケ同好会は月に2回火曜日にある。「いつから行っているのかわからなくなるくらい昔から行っている。先生に作ってもらった持ち歌『愛しの多和平』は何も見なくて歌える。新曲も覚えなければいけないので、CD聞いて歌詞カードみて家でも練習している。発表会にも参加している。標茶であるときには自分で歩いて行くが、釧路の時には仲間が車で迎えに来てくれる。運転できる仲間が何人かいるからありがたい。カラオケの友達は、さっちゃん、なおちゃん、なんとかさん、なんとかさん……」
- 昔からの友達の名前はおぼえているけど、新しい仲間の名前がなかなか覚えられない。それが申し訳ないので、と名簿をいつも眺めて、覚えようとしている。



2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- ・その月によっては、14日と28日が、月・金のデイサービスと重なることがある。月初めにカレンダーに予定を書き込み、重なった時にはどちらにいくか、自分で決めている。デイサービス、お寺、カラオケなどの予定を書き込みながら、「この予定を全部こなせるように、1か月元気に頑張るぞと自分で目標を立てていることが工夫なの」
- ・老人クラブの役員もやっているし、総会にも出る。福祉フォーラムにも出ている。「わかんないからといってどこにも出て歩かなかったら、ボケが進むでしょ？ わからなくても行くことが大事なのよ」
- ・カラオケのファイルに歌詞カードなどをひとまとめにしている。しまい込まずにテーブルに出しておいて、1日に何回も広げてみる。



無くなると、「私(本人)」のバリア(障壁)になってしまうもの・こと (人との関係性や場所なども含めて)	「私(本人)」にとってのバリア(障壁)を取り除く(生まない)ためのもの・こと	「私(本人)」にとってのバリア(障壁)をより小さく・軽く・低くするもの・こと
・カラオケは火曜日、お寺は14日・28日など、これが変わらずにあること。 ・徒歩でいけないところへ送ってくれる友人、仲間の存在。 ・見守ってくれる家族の存在	・周囲の人は見守るだけ、干渉しすぎない。 ・スケジュール管理は自分で続ける。 ・本人の好奇心や意欲的な活動を支持し、周囲が関心を持つこと	・ちょっと間違っても「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と言える町民を増やすこと ・参加者やスタッフが名札を付けると、自信をもって声をかけられる。名前を呼べる。

<釧路市でのワークショップに参加した市町から>

釧路市・釧路町「これまでの本人との関わりや、本人の様子を振り返った」

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



厚岸町「支援者目線ではなく本人目線で。普通のコミュニケーションの中から支援が生まれてくる」

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



白糠町「本人の声を聞いていたか、改めて考え、これからの取り組み方を検討」

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



7 鳥取市（鳥取県）

本人とともに、市、推進員、県で検討し、本人のふだんの暮らしの中から探ることに。自分の得意なことを続けたいという本人と取り組みをすすめた。

◇常連客を大切に。サポートしてくれる娘と、理容師を続けていきたい

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶▶



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

普段やっていること…………… 理容師の仕事

仕事の合間にするお裁縫・繕いもの等

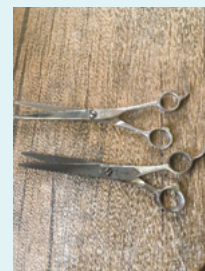
娘が飼っている犬の散歩、天気の良い時の散歩

料理、お化粧をして身なりを綺麗にしておくこと

楽しみにしていること…… 庭で花や野菜を育てること、お店に花を飾ること

店の前を元気に学生さんが通るのを見る事

大切なもの…………… 理容師の道具、夫からプレゼントされた自転車、三人の娘



2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

本人の工夫

- お店に来るお客さんは午前2組、午後2組程度の予約にしている。常連客が中心。一人ひとりのお客さんを大切にしている。馴染みのお客さんの中には、病気のことを理解してくれる人もいる。
- 夜は寂しいので娘宅に行く。娘と一緒にだと安心して寝ることが出来る。娘の家でも料理や家事はする。娘にお母さんの料理が食べたいと言われると嬉しくて張り切ってしまう。頼られるのはうれしい。逆に、料理を全て作ってくれる娘に対しては、優しく育ててくれてうれしいなと思う。手先を動かすのが好きだから、裁縫などを行っている。
- 散歩に出かける時には携帯を持って出掛ける。（外出中でもお客さんから連絡があっても受けれるように）娘の家に行くときは、歩いて行く。健康の為に歩いたほうが足腰が強くなるからいいなと思う。娘の家から帰る時に、自転車だと私を見送る娘の顔が心配そうで、陰しくなっているけれど、歩きだと笑顔で送り出してくれる。
- 美容師の長女がお店で一緒に働いてくれるようになった。
- 仕事の困りごとや不安など、サポートしてくれている。娘と一緒に働くようになって、お店の中が明るくなった。（ポップが増えたし、ペイペイも使えるようになった。公式アプリも始めた！）

無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと （人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
・ 理容師の仕事を続けること ・ お義父さんの代から使っている仕事道具 ・ 買い物に行くこと ・ 家族の理解	・ 来られたお客様を大切にしている。思いやりを持って笑顔で接客している。 ・ 常連客しか来ないとしても、メイクをして、綺麗にしておく。 ・ 買い物や散歩、夫の墓参りなど、行きたいところに出掛ける。 ・ 歩き続けること。季節ごとの綺麗な景色を楽しみながら、歩く。それが立ち仕事をする上でも役立っている。娘がやめなさいと言わずに送り出してくれること	・ 外出の時には携帯を持って出かける。 ・ 娘と一緒に仕事をしてくれること、お客様が変わらず通ってくれること ・ 今後の外出に備え、ヘルプマークやヘルプカードの活用を検討している。

◇友人の存在。妻や近所の理解。
これからもソフトボールを続けていきたい

インタビュー動画は
こちらから▶▶▶▶



1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

①ソフトボール

友達と週2回ソフトボールの練習をしている。チーム名は「砂丘クラブ」
以前はハイシニアボール全国大会に鳥取代表で出場していた。

②散歩

足だけは動かさないといけないと思い、自宅周辺を散歩する。
若いころから運動は大好き。学生時代はバスケットボールをしていた。

③喫茶店に行く

友達と一緒に行きつけの喫茶店（ペニーレイン）に行く。



2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

①本人の習慣・工夫

- ・体が弱らないように、自宅で体操や近所の散歩を継続する。
- ・田んぼ道を歩いているので、自宅を遠くに見ながら歩いている。（妻も時々窓から覗いている。）
- ・雪が降ると散歩に出れないから、冬の間はデイスサービスを利用して運動をするを選択した。
（4月からは週2回の練習が始まる！！）

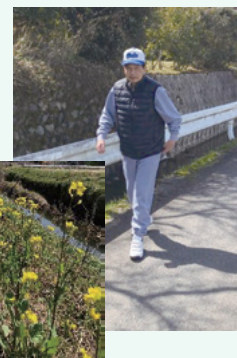
②今ある周囲のアシスト

- ・友達や妻の存在

（友達）免許は返納しているため、ソフトボールの練習や喫茶店には、友達が車で迎えに来てくれる。練習内容も本人に合わせたメニューをしている（キャッチボール、外野の球拾いなど）

（妻）夫の友達や近所の方に、認知症についての理解や説明をしている。友達にも誘ってもらうように声をかけている。散歩に行くときも、特に何も言わず見守っている。

- ・近所の方の理解：散歩中に挨拶をしたり、気にかけてくれている。
- ・道端に咲いている花も大事な社会資源。季節を感じ、見てみると癒される。
学校が近いから、校庭から子どもたちの声も聞こえる。



無くなると、「私（本人）」のバリア（障壁）になってしまうもの・こと （人との関係性や場所なども含めて）	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）を取り除く（生まない）ためのもの・こと	「私（本人）」にとってのバリア（障壁）をより小さく・軽く・低くするもの・こと
・友達の存在 ソフトボールや喫茶店に行く楽しみや移動手段がなくなる ・妻の存在や理解 ・近所の方の理解 安心して散歩が出来なくなる ・散歩や練習できるだけの体力や歩行能力	・今後も妻や友達と仲良くする ・散歩を続けて近所の方と交流を持ち続ける ・散歩や体操をして体力や歩行能力を維持する	・鳥取市認知症高齢者等安心見守り登録事業を利用する。 ・ヘルプカードの利用を検討してみる。自分に合ったものを、推進員と一緒に話し合ってみる。 ・冬季は練習がなくなるため、デイスサービスで機能訓練や交流を図り、体力や歩行能力を維持する。 ・認知症のことを近所の人に伝えておく。

8 大分県

大分県希望大使とともにシートに取り組みを開始。管内市町村や地域包括支援センターの職員、認知症ピアサポーター及び関係者等を対象にしたセミナー（オンライン）を開催。バリアフリーシートに取り組んだ本人とグループワークで、シートをもとに本人の「これからの暮らし」について話し合った。

インタビュー動画はこちらから▶▶▶▶
大分県福祉保健部高齢者福祉課
大分市城東地域包括支援センター



インタビュー動画はこちらから▶▶▶▶
大分市なでしこガーデンデイサービス



●三重野さん

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

○楽しみにしていること

「なでしこガーデン（デイサービス）に行く事」

- ・ここ（なでしこガーデン）に来るのが楽しみ
- ・もっとここ（なでしこガーデン）に来たいけれど、お金がかかり過ぎたら悪い

「主人と過ごす」

- ・主人が服をコーディネートしてくれる（自分で着れないものや、似合わないものをチョイスしないように）
- ・主人が買い物、調理、掃除等の家事をする
- ・私はお風呂の掃除と洗濯ものを干す係
- ・休みの日は主人とドライブ
- ・「ただいまー」と言って、文句も言わず「今日は肉にするぞ」とか言って、夕飯の支度をする。
- ・主人が料理をしている横に「ちょん」と居て調理を手伝う。
- ・主人は包丁や火の心配をしている様だ
- ・時間に追われている主人の為に、少しでも多くの家事をしてあげたいと思うが、出来るか分からないで不安だし、どこから手を付けてよいのか？分からない。「私よりも主人がかわいそう」

○家に居る理由

- ・外を歩きたいが、ご主人やお医者さんが怖がる。「信号があるか？」「迷子にならないか？」等と言われると、私も怖くなる。
- ・「外に行ってみようかなあ」と思うけれど、私って皆にどう思われているのかなー？おかしくないのかなー？とか考えてしまい、結局家でじっとしてしまう。
- ・近所の付き合いはしていない。年寄りが多く、（私の）こんな病気を分かっていない。

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

「なでしこガーデン（デイサービス）に行く事」

- ①「ここ（なでしこガーデン）でギターを弾いてくれるのが楽しい」と主人に言うと、主人がギターを買ってきて毎日練習をするようになった。主人がギターを弾いて、私が歌えたらいいのに、夢だけど。
- ② 同じ症状の仲間と話すことで、「私は何も隠さないで良いんだ」と思え、安心する。
- ③ 愚痴も言わず、自分の仕事だと思って家事をしている主人に、「ありがとう」と言う。



●大村さん

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

○普段やっていること

「買い物に行く事」

- ・買い物に行きますが、レジが大変。お金の出し入れや、買ったものを袋に詰めたり。
- ・最近は夫と買い物に行くが、出来そうだと思って手を出すと「俺がするけん」と言われる。でも自分でやらないと忘れていきそう。

「家の片付け・家事」

- ・家で片付け等を「俺がする」と言ってやってくれるが、戦力外になったみたい。

○楽しみにしていること

「友達と会う」

- ・津久見に来てからの友達には会っていない→避ける人が出てきた→人と話すのが怖い
- ・高校時代の友達（看護師）「そんなの良い薬も出来てきてるし、少しは楽になる」というが、どうなるかは分からないけれど、元には戻れない。

「外出すること」

- ・この病気になる前は一人で車で大分市内に行ったり、佐伯に行ったりしていた。
→今は自分の行きたいところに他人の許可なしで行きたい。
- ・Siri を使う

「生活のこと」

- ・特別な事ではなく、普通にそれまでしていた生活や仕事がしたい。

2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

「レジの人が優しいと買い物できる」

- ① 自転車で買い物に行っていた時、自転車に籠を付けると、全部籠に入れてくれるレジの人もいた
→「ありがとう」と私が言うと、また次もしてくれる。
- ② 最近は主人と買い物に行く。
(以前は自転車で買い物に行っていた)

「外出したいが、友達との感覚の違いがある」

- ・Siri を使う→困った時、家族や知り合いに電話できる



●首藤さん

1. 本人が「ふだんやっていること」「楽しみにしていること」「行っている場所」

○楽しみにしていること

「なでしこガーデン（デイサービス）に来る事」

- ・ここ（なでしこガーデン）に来る事が楽しい
- ・ピアノを弾く事が楽しい

○もっとしてみたいこと

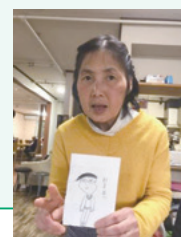
- ・ドレスアップしたい
- ・演奏会をしたい
- ・着やすく格好の良い服が着たい（着やすい服は、格好が悪いものが多い）
- ・電気のピアノではなく、本物のピアノを弾きたい
- ・似顔絵を描いて人にあげる

ドレスアップして演奏会をしたいが、客がない



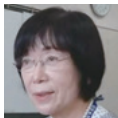
2. そのための ①「本人の習慣・工夫」、②「今ある周囲のアシスト」

- ① なでしこガーデン（デイサービス）に着ていく服を着やすくする為に、ボタンをフックに変えている
- ② ご主人や子供が衣類の着脱を手伝ってくれる
- ③ 「なでしこガーデン」 みんなの似顔絵を描いて、その人にあげている（皆喜んでくれてるみたいだ）

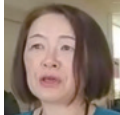


4. 地域ヒアリング映像

「本人の今とこれからの暮らしのバリアフリーシート」に取り組んだみなさん（1）

No.	地域	内 容		動画は こちらから
01	和歌山県 御坊市	学生たちと一緒にバスに乗れば、一人で歯医者へ行ける。まわりの先入観が払拭された	 楠山 順子さん (在宅介護支援センター 名田・塩屋)	
02		認知症と診断されても、周囲が変わらず、「本人のやりたいこと」に関わっていきたい	 湯川 光永さん (介護老人保健施設 リバティ博愛)	
03	東京都 練馬区	本人ミーティング参加の本人と、シートに取り組んで気づいた新たな一面。本人の工夫は、他の本人にも役立つ	 酒井 清子さん (練馬区社会福祉事業団地域支援課長)	
04		地域の人と育ててきた本人ミーティング。本人の発する言葉がきっかけで取組みにつながる	 奥村 綾子さん (田柄地域包括支援センター)	
05	東京都 昭島市	なじみの集まり場で、仲間たちとすごす本人の声を記録。時にはチャレンジも	 能任 智子さん (とうきょう認知症希望大使／本人)	
			 間瀬 由紀子さん (くらしの保健室たま)	
06	大分県	デイサービスと一緒にワークショップを開催。本人の発表から気づいたこと	 安部 志織さん (大分県福祉保健部高齢者福祉課)	
			 荒金 理恵さん (大分市城東地域包括支援センター)	
07		バリアがあるのは、やりたいことがあることの裏返し。何がしたいか探ることが大事	 吉川 浩之さん (大分市なでしこガーデンデイサービス)	

「本人の今とこれからの暮らしのバリアフリーシート」に取り組んだみなさん（2）

No.	地域	内 容		動画は こちらから
08	鳥取県 鳥取市	常連客を中心に、理容師を続ける 本人の、仕事を大事にするいつもの 日常を知る	 金谷 佳寿子さん (鳥取市福祉部長寿社会課)	
09		ソフトボールを続けたい。続けるた めに、本人とまわりがしていること、 これからへ		
10	北海道 釧路市・ 釧路町	これまでの本人との関わりや、本人 の様子を振り返る	 松井 佐恵さん (釧路市東部北地域包括支援センター)  宮嶋 奈津子さん (釧路市西部地域包括支援センター)  玉木 祐次さん (釧路市ケアプランセンターまこと)  岡田 遥さん (釧路町介護高齢課 地域包括支援センター)	
11	北海道 厚岸町	支援者目線ではなく本人目線で。普 通のコミュニケーションの中から支 援が生まれてくる	 谷内 健さん (厚岸町保健福祉課 地域包括支援センター)  布施 友美さん (厚岸町保健福祉課 地域包括支援センター)	
12	北海道 標茶町	「できないことばかり知る」から「好 きなこと、努力や工夫を知る」へ。 ケアプランが変わる確信を得た	 西内 美都江さん (標茶町地域包括支援センター)	
13	北海道 白糠町	本人の声を聞いていたか、改めて考 え、これからの取り組み方を検討	 小松 望さん (白糠町介護福祉課 地域包括支援センター)  林 千恵実さん (白糠町介護福祉課 地域包括支援センター)	
14	静岡県 藤枝市	いつもの公園散歩をこれからも。 一緒に歩いて、続ける工夫を確認	 稲葉 知司さん (藤枝市在住／本人)  横山 麻衣さん (藤枝市地域包括ケア推進課 地域包括支援センター)	



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）
地域における実践的な「認知症バリアフリー」の取組の推進に関する調査研究事業

令和4（2022）年3月

発行：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ