

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

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。

1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きてていきます。

- ◆ 「認知症になつたらおしまい」では決してなく、よりよく生きていくれる可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆ 起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、
- ◆ 自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きてていきます。

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。

- ◆ できなくなつたことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- ◆ 自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆ 新しいことを覚えたり、初めてのことやつてみます。

- ◆ 行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆ 働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

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。

- ◆ 落ち込むこともありますが、仲間に会つて勇気と自信を蘇らせます。
- ◆ 仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

4 私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、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、暗いトンネルに迷い込まずにもつと楽に、いい人生を送つてほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに認知症とともに生きる希望宣言をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持つて暮らしていくこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていくこうという人の輪が広がることを願っています。



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。

- ◆ 認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆ 自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のこと�이가고 살고 있는가、私たち本人が確かめ、よりくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- ◆ どこで暮らしても、わがまちが年々よりよく変わっていることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ



「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。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、
希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことを
こころから願っています。

それぞれが暮らすまちで、そして全国で、
あなたも、どうぞごいっしょに。

日本認知症本人ワーキンググループ
代表理事◆山中しのぶ、相談役理事◆藤田和子

わたしたちは、「認知症とともに生きる希望宣言」をもとに、
全国で「希望のリレー」プロジェクトを開いていきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ
hope@jdwg.org◆<http://www.jdwg.org>

JDWG