



京都文教大学 地域志向教育研究 ともいき研究
「宇治市認知症アクションアライアンスに関する当事者研究Ⅳ」



認知症とともに生きる

「認知症の人にやさしいまち・うじ」
の実現に向けて



「旅のしおり」と当事者研究活動報告Ⅳ
宇治市認知症当事者研究チーム

はじめに

本冊子「認知症とともに生きる—認知症の人にやさしいまち・うじの実現に向けて」は、前半は宇治市認知症当事者チーム「れもんの仲間」による「旅のしおり」、後半は文部科学省「地(知)の拠点整備事業(COC)」に続き、京都文教大学地域志向教育研究・ともいき研究助成を得て 2019 年度に行った「宇治市認知症アクションアライアンスに関する当事者研究Ⅳ」の研究活動報告書です。

宇治市は、これまでの認知症についての取り組みの流れの中で、2015年に市長が「認知症にやさしいまち・うじ」を実現することを宣言し、2016年から「宇治市認知症アクションアライアンス(れもねいど)」を始動しました。認知症アクションアライアンスは、認知症にやさしい地域を実現するための、世代や立場を超えたつながりのことです。認知症当事者を中心に、私たち一人ひとりが「自分ごと」として認知症とともに生きていくアクションを起こしていこうとするものです。

今年度は、宇治市認知症アクションアライアンスにとっても、本当事者研究活動にとっても、4年目となり、前年度までの成果を踏まえ、グループミーティングに向けての事前準備(当事者の企画立案当初からのより主体的な参加、テーマの早期設定)、グループミーティングの実施方法、評価方法、評価を早期にフィードバックし次の活動につなげるための方法など、認知症当事者の声を聴き取り活動に生かしていく方法論を、さらに改善・進展させることを目指しました。

宇治市認知症アクションアライアンスのグループミーティングは、認知症アクションアライアンスの雛形として、当事者を中心としながら、行政・医療・福祉の専門スタッフ、大学・学生、認知症サポート市民ボランティア(れもねいだー)、京都認知症総合センターを運営する福祉企業としての悠仁福祉会スタッフへと、その輪を広げてきました。4年目を迎えた今年度は、れもねいど加盟企業(25団体延べ60名)にその輪に加わっていただき、「認知症にやさしいまち・うじ」をつくるための「認知症当事者と企業のコラボレーション」というテーマに、一年を通して取り組みました。本冊子に掲載されている、その様子、成果を、ぜひご覧いただければ幸いです。

主に2013年から2015年の3年間に書き留められた「旅のしおり」第Ⅱ章の最後に記載されている「当事者の意見」の大半が、認知症アクションアライアンスが始動してからの3年間で、モデルケースとしては実現してきました。これまでのれもねいど研究活動については、今年1月に『多様な私たちがともに暮らす地域』の中の一章として出版されましたので、本冊子と合わせてぜひ手にとっていただけますと幸いです。これらの経験をもとに、宇治での活動は次のステージに進み、先駆的事例をモデルにしながら、より多くの認知症当事者、多領域、多世代に、活動の輪を広げていくことが次の課題となっています。

私たちの活動の輪が広がり、さまざまな地域で取り組まれている認知症にやさしい地域づくりの活動と連動し、認知症にやさしい社会が実現していくことを願っています。

平尾和之(京都文教大学)

冊子「旅のしおり」

～認知症という旅の道しるべ～



宇治市認知症当事者チーム
「れもんの仲間」からの贈りもの

【目次】

I 章 認知症の人が語るということ

II 章 認知症という旅

第Ⅰ期（一里塚）： 個として認知症に向き合う

「不安・困惑・恐怖・絶望・孤独との直面」

第Ⅱ期（二里塚）： 仲間・支援者との出会い

「そこには明るい笑顔と希望があった」

第Ⅲ期（三里塚）： 地域の中で生きていく

「認知症と生きる技術・知恵・文化の蓄積」

III 章 認知症の人のニーズをどう聞き取るか





ゆきこさんの声に、みんな手拍子で参加しています





I 章 認知症の人が語るということ

少し古いですが、京都の精神科医小澤勲の言葉を引用してみます。

認知症がまだ痴呆と呼ばれていた時代の話です(2004年に認知症に変更されました)。小澤は98年に「痴呆老人から見た世界」を上梓し、「痴呆老人から見た世界はどのようなものなのだろうか。彼らは何を見、何を思い、どう感じているのだろうか。そして、彼らはどのような不自由を生活しているのだろうか」と、次にくる時代を予見するかのような言葉をその冒頭に刻みます。そして、別の書で「これまで痴呆を病む人が私たちを、そしてこの世界をどう見ているかにこころを寄せるという視点が欠けていたのではあるまいか。これは、これまで痴呆を病む人たちは処遇や研究の対象ではあっても、主語として自らを表現し、自らの人生を選択する主体として立ち現れることがあまりに少なかったことによると思われる。とすれば、これまでの痴呆ケアは、痴呆を病む人たちにとってどこかのはずれになっていたに違いない」。当時の状況を的確に言い当てると同時に、今日のために書かれたかのような言葉でもあります。

私たちは、彼らを「利用者」か「患者」の位置に置き、「対等な生活者」として共に生きる視点を欠落させてきました。私たちと彼らとのあいだにはあたかも「川」があるかのように、常に彼らを「向こう岸」においてきたと言ってもよいかもしれません。そこには「援助する側」と「援助される側」という二分法がありました。「語り」は、人と人との「間」に生まれるものです。これまで、当事者の語りが成立する条件がなかったといってもよいかもしれません。

こうした状況に大きな転換をもたらしたのが、彼らが「れもんの仲間」と呼び合う「当事者チーム」の登場です。「れもん」という名称は、彼らが集う認知症カフェ(れもんカフェ)に由来します。チーム名の誕生は2015年1月のことですが、その起点は2012年10月に溯ります。「テニスがしたい」という一人の若年性認知症の男性と、同じくテニスができる場を探し求めていた一人の若年性認知症の女性の声に答える形で、試行的に「テニス教室(若年性認知症デイケアプログラム)」が始まりました。そこに続々と人が集まり始めます。やがて彼らは、「テニス教室」の枠組みを超えて、地域の中に「認知症カフェ(れもんカフェ)」という居場所を形成していきます。その認知症カフェで彼らと市長との出会いがありました。こうした経験を経て、「れもんの仲間」は2015年3月の「認知症のひとにやさしいまち・うじ宣言」の成立過程に大きく寄与するとともに、2016年3月に起動した宇治市認知症アクションアライアンス(れもねいど)の中心的役割を担うようになりました。当事者チームの歩みは、宇治の3年間の軌跡ときれいな重なりを示します。

当事者チームの功績の一つは、「認知症本人が語る」ということが成立するための条件を私たちに教えてくれたことです。一つは「出会い方（対等な関係）」の重要性です。それは認知症カフェの風景に象徴されます。誰が本人で、誰が家族か、そして誰が専門職で誰が市民なのか、それがすぐにはわからない自然な雰囲気の中での認知症の人たちの「語り」は、市長のこころを動かしたのと同様、多くの人の認知症疾病観を変えていきました。私たちが従来の医療とケアの枠組み（文化）から離陸しないかぎり、認知症本人の「語り」は生まれません。

二つめは、認知症本人の語りを引き出す「技術・作法」の問題でしょうか。この間の認知症カフェや講演活動、そして宇治市認知症アクションアライアンス（れもねいど）での経験は、認知症の本人の「語り」が成立するためには、パートナーの存在（補助自我的機能）が重要であることを教えてくれました。この3年間に経験的に蓄積されてきたものがとても重要ですが、ある固有の条件下での経験という限界があり、今後の展開を考えると「技術としての普遍性と安定性」を欠く面があることも否めません。そこで登場するのが「当事者研究」でしょうか。宇治市認知症アクションアライアンス（れもねいど）のように政策立案過程に寄与できる当事者のニーズを抽出するためには、普遍性と安定性を持った「技術の確立」へと飛翔していく時期を迎えています。それによって、宇治の経験を京都や日本、そして世界へと移植していくことが可能になります。

三つめは、新しい場の形成を含む「サポート」の重要性でしょうか。それは「れもねいど仲間」の存在に代表されます。彼らは、仲間と出会うことで笑顔と生きる勇気を得ることができました。新しい世界との出会いとピアサポートの存在が、現在の彼らの「語り」を生んでいます。認知症当事者チームとは、「在るもの」ではなく「形成されるもの」です。認知症本人の語りもそれと同様です。

当事者チームの登場は、この3年余りで宇治の認知症をめぐる風景を一変させました。これまでの認知症論は外からの視点によって構成されてきました。それを内からの視点によって言葉にしたことが当事者チームの最大の功績です。当事者チームは、認知症という旅が、以下の三つのステージから構成されることを明らかにし、私たちに提示してくれました。

- 第一段階 個として認知症に向き合う
- 第二段階 仲間・支援者との出会い
- 第三段階 地域の中で生きていく

認知症という旅の全体像が明らかにされたことで、ここに初めて「認知症のひとにやさしいまち・うじ宣言」を具体化する道筋を描くことが可能になりました。「認知症のひとにやさしいまち」とは、その「三つのステージ」に伴走する技術と仕組みを創出したまちのことです。この冊子「旅のしおり」が、私たちの道標になります。

Ⅱ章 認知症という旅

第Ⅰ期（一里塚）： 個として認知症に向き合う

認知症という旅は、認知症の診断を受けた時から始まります。このステージは「個として認知症に向き合う」時の不安・困惑・恐怖などの心理的過程に象徴されます。初めて認知症と向き合う多くの人に共通する普遍的なテーマであり、強力なサポートを必要としますが、ここについてはこれまで十分に言語化されたことはありませんでした。その結果として、この時期のサポートは欠落していました。「れもんの仲間」の功績は、この時期の困難さを明確な言葉にすると同時に、適切なサポートがあればこの苦痛の期間を最短にできることを教えてくれていることです。

○忘れること、判らないこと、解らないことへの恐怖

「雪の積もった地面に向かって、屋根の上から後ろ向きに飛び降りる・・・」

北海道の冬。雪が積もると屋根の雪下ろしをする。雪下ろしのあと、屋根の上から積もった雪の上へと飛び降りるのが子供時代の楽しい遊びだった。あるとき、それを前向きに飛び降りるのではなく後ろ向きに飛び降りてみた。自分が落ちていく先がまったく見えないうことの不安、前向きに飛び降りるときの楽しさは一転して恐怖に置き換わった。

認知症と向き合った時の不安、「忘れること、判らないこと、解らないことへの恐怖」は、何かにとえたとすれば「屋根の上から後ろ向きに飛び降りる時の恐怖」に似ていた。先がまったく見えないうことの不安、これから自分がどうなっていくのか、その落ちていく先の世界もその過程もまったく見えないうことの恐怖。それが認知症と向き合った時の感覚だった。

○不安と苦悩の日々（診断後の孤立感と疎外感：本人の心情）

2012年夏に漢字を書き間違ふことが多くなり、使い慣れた風呂の追い炊きのスイッチの場所が分からず衝撃を受ける。2013年1月、実母の名前や自宅住所の「桃」の字が書けず、見本を見ても書き写すことができない。かかりつけ医を受診し大学病院を紹介され同年4月にアルツハイマー病の診断。その時は大学の事務長の職にあったが、パソコンの操作が分からなくなったり、探し物が多くなって、仕事にも支障を生じるようになる。眠れなくな

り、仕事を続けていく自信をなくし、辞めたくなる。悩み抜いた末、2014年3月退職。

病気の告知を受けて仕事を辞めてから、何をすべきなのか、何をしたいのか見出せなかった。うまくいかないことの不安と苛立ちから、妻に当たることもあった。病院には通っていたが、妻ともども治療の在り方に不安と不満があり、どこに行ったらサポートがあるのか分からなかった。毎日どう過ごせば良いのか困惑していた。

○不安と苦悩の日々（診断後の孤立感と疎外感：家族の心情）

最初の病院を受診してからテニス教室に参加して仲間と出会うまでの1年5ヶ月。病気に対する不安、治療に対する不安や不信、夫（本人）が退職してからずっと夫婦で過ごしていく上での孤立感と疎外感が大きかった。

○変わりゆく風景：このまま二人でつぶれていくのかな…（家族の心象風景）

2013年2月、私（夫）の父の葬儀のとき。誰もが忙しく動き回る中で、本人（妻）だけがその動きに加わることができず一人ポツンと部屋の隅に座り込んでいた。受診した医療機関で、その年の9月に「アルツハイマー病」が疑われた。通い慣れた長女の家に行こうとして途中で道が分からなくなり、そのことに苛立ち携帯を高架から投げ捨てる。買い物は小銭の計算ができないためにいつも紙幣で支払い、財布の小銭は6千円を超えた。掃除機のゴミを捨てようとして触っているうちに元に戻せなくなり、バラバラになった掃除機とその傍らで途方に暮れるなど、これまで普通にできたことができなくなる。その不安と混乱からか、タンスやクローゼットの中身をすべて外に放りだしてしまうといった行動が繰り返された。何が起きているのか理解できず、思わず「何やってんねや！」と怒鳴りつけてしまうこともあった。こうした日々が続く、やがて本人は「もう生きてても仕方ない」と口にするようになる。生活は一転し、変わりゆく風景を前に、「このまま2人でつぶれていくのかな…」との思いが浮かんできた。

診断はついた。しかし、先はまったく見えなかった。

○告知の瞬間：頭の中が真っ白になる（家族の心象風景）

本人（夫）は受診にかなりの抵抗があり、半ば無理矢理脳ドック検査センターに連れて行った。告知は二人で受けたが、医師からは「なぜもっと早く来なかった！」と叱られる。夫は終始無言で淡々としていた。夫自身は、当時のことや、そのときの気持ちは忘れたと

言う。

家族にとって。告知の瞬間は頭の中が真っ白になった。計り知れない恐怖と、「嘘だ！そんなはずはない」との思いが交錯し、悔しく悲しく、毎日隠れて泣いた。何もかもが虚しく手につかず、外出もせず必要最小限の家事をし、庭に水をまくことも嫌だった。将来のことについて二人で話し合うことも、夫は拒否した。

3ヶ月目、病院と医師を変えたいと思い、「認知症の人と家族の会」に初めて相談した。「つどい」に参加して、老若かかわらず辛い思いをしている人たちがこんなにも多くいることに驚き、孤独感は少し薄らいだ。医師を変えてからも、何をどうするという事も具体的になかったため自分たちなりに動くしかなかった。二人揃ってジムに入り、夫は絵画教室に通い、2人で映画や美術館にもよく行った。困ったのは、ジムで誰もついてくれるわけではないので自分で考えてやるのは行き詰まったこと。夫は、面白くないと1人でさっさと辞めてしまった。宇治の仏徳山によく登った。

○病名告知のとき（本人が体験した世界）

認知症の診断を受けて、夢も希望もなくなった。認知症のイメージが悪く、「ボケていくだけで、まわりのみんなに迷惑をかける、お先真っ暗！！」と思って、落ち込んだ。この先何をしたいのか？ どうして生きていくのか？ わからなくて、つらかった。毎日やることがなかった。生きがいがなく、死にたいと思った。治療といっても薬を飲むだけで、娘には怒られてばかりで、「あれもあかん、これもあかん」と自分で思っていた。認知症やし、何もしたらあかんと思っていた。塀の中に閉じ込められている感覚だった。

第Ⅱ期（二里塚）： 仲間・支援者との出会い

このステージは、仲間や支援者（パートナー）との出会いにより笑顔と希望と自信を取り戻していく時です。第Ⅰ期の不安と直面している人にとっては、認知症と共に明るく生きている仲間の存在は大きな支えであり希望です。この時期の存在とその重要性は、これまでほとんど語られることがありませんでした。「れもんの仲間」は、この時期の重要性を明示するとともに、ピアサポートの存在が彼らの人生の再構築にとって不可欠であることを教えてくれています。

○不安と苦悩の日々からの解放(そこには希望と明るい笑顔があった:本人の心情)

病気の告知を受けて仕事を辞めてから、何をすべきなのか、何をしたいのか見出せなかった。毎日どう過ごせば良いのか困惑していた。そんな状況の中で妻がオレンジサロンに行こうと提案してくれた。そこで現在の場所を知り、信頼できるスタッフや仲間と出会うことができた。

若年性認知症専用プログラムのデイケア（テニス・卓球）やカフェに夫婦で参加するようになって私たちの生活は一変した。一番の変化は生活に希望が見出せ、二人の気持ちが明るく前向きになった事。運動が苦手な私達でも楽しく参加できるような場を提供してもらっている。デイケア仲間は本人同士、家族同士のみならずテニス教室に通う者全員の交流がある。具体的には秋には紅葉狩り、暮れには忘年会を本人と家族だけで行った。そこにはいつも明るい笑顔がある。

○不安と苦悩の日々からの解放（大切な仲間との出会いの場：家族の心情）

去年の6月初めてテニス教室に参加した時、誰が本人か家族か分からなかった。本人と家族が別々ではなく一緒にテニスを楽しんでいた。全くテニス経験のない私達を一からコーチが指導してくれた。テニス教室では本人、家族の区別無く上手な人が球出しもする。コーチやスタッフの存在も大きいですが、テニス教室は準備も後片付けも練習も皆で協力して行っている。なかなかテニスは上手にならないが、夫（本人）はテニスラケットを買って素振りの練習をしたり、早く行って練習するほどのめり込んでいる。コーチをはじめスタッフ、家族の方も一生懸命指導してくれている。本当にありがたいと感謝している。仲間とすっかり仲良くなって、私も夫に負けず劣らず下手だがテニス教室に行くことを何より楽しみにしている。テニス仲間の家族のみならず本人から教えられることも多い。テニス

教室は私達にとって心から楽しめる場であり、大切な仲間を引き合わせてくれた場でもある。

○私にとっての認知症カフェ（本人）

私にとって認知症カフェとはテニス教室の延長であり、テニス教室と同じく私の日常生活の一部となっているものである。私が学んできた歴史学の用語にアジール（聖域・避難所）という言葉があるが、認知症カフェは私にとってアジールであると感じる。駆け込み寺の様なものでしょうか。この中では自分も他者も共通の空気の中にあり、安全が担保されている空間であると思う。この空間においては認知症の本人、家族、他者を問わず楽しく集い、学ぶことができる場であると思う。

私は病気の告知を受けてからも仕事は続けていたが、病気に対する不安や恐怖感があった。仕事を辞めてからは何をすべきなのか、何をしたいのか見出せなかった。毎日どう過ごせば良いのか困惑していた。一年前からテニス教室や認知症カフェに通うようになって、私と妻の生活は一変した。一番の変化は生活に希望が見出せ、二人の気持ちが明るく前向きになったことである。

認知症カフェに行くまでは、認知症カフェは本人と家族との茶話会だと思っていたけど実際は違っていた。店長のミニ講義を受けたことで、病気に対する不安や恐怖感が薄らぎ、病気に向き合うことができるようになった。認知症カフェに通うことで認知症に関する知識を高めることも出来た。また認知症カフェに行ったことで、テニス教室だけでは知り得なかった仲間の生きてきた軌跡を知ることができた。その人の人となりを知って、そこから学ぶことも多く刺激を受けた。認知症だから何もできないと決め付けないで欲しい。手助けは欲しいけど、哀れみはいらない。何をしたいか聞いて欲しい。私たちにもできることはある。

私はたくさん認知症カフェを体験したわけではなく、認知症カフェとは、などど偉そうなことは言えないが、現在通っている「れもんカフェ」が自分の居場所だと思っている。それは仲間が集うアジールだと感じているからだ。れもんカフェに通うテニス仲間の意識は高い。今はワーキンググループの一員としての役割もある。認知症カフェは「入り口問題」（注：認知症の人を地域から排除する要因およびケアの不在）を考えると、特に行き場のない若年の初期の人のアジールになるのではないかと思う。またデイサービスに抵抗を感じている人たちにとって、気軽にいつでも珈琲を飲み立ち寄れるような「常設型認知症カフェ」ができればと願っている。

○私にとっての認知症カフェ（家族）

テニス教室に夫婦で通い始めてしばらくしてから、仲間に誘われて「れもんカフェ」に行くようになりました。私と一緒にないと行きたがらない夫が、一人でも安心して行ける居場所と、話し相手が欲しいと思っていました。しかしテニス仲間から誘われなかったら行っていなかったかもしれません。

れもんカフェにはテニス仲間のほとんどが来ていました。テニス教室と同じく夫婦での参加です。実は最初の参加は夫一人でした。私はマンションの年間行事に立ち会うため一緒に行けませんでした。夫が一人で行けたのは仲間が連れて行ってくれたからです。仲間がいたから安心して楽しめたようです。

れもんカフェで店長からミニ講義を受けて認知症について学び、テニス教室の歴史から現状を知ることができました。それまで私たちは認知症についてお互いがどう思っているのか、正面を向いて話し合ったことはありませんでした。お互い相手を思いやって遠慮していたのかもしれません。店長からは認知症に立ち向かっていく熱意を感じました。テニス仲間と話をしていくうちにみんなの意識が高いことも分かりました。テニス仲間の姿を見て、私たちも何かできるかなと二人で話し合うようになりました。認知症であることを公表しようと思ったのも自然な流れからです。れもんカフェは楽しみのある場でもあり、学びの場でもあり、自分たちの意見を発表する場にもなりました。

他の場にも参加しましたが、当事者本人にとっては楽しい場ではなかったようです。初期の人にとってはお世話する人、される人と明確に区別されることへの違和感のようなものがあるようです。れもんカフェは当事者本人や家族、友人、地域の人たち、スタッフやボランティアみんなと一緒に学び楽しんでいます。いわばバリアフリーの世界です。そこが決定的な違いでしょうか。家族にとっては診断を受けてから病気を受け入れるまでが一番辛いと、先輩家族の方々から言われています。そんな時期に症状の進んだ人の話を聞くのは耐えられないという人の話も聞きました。「入り口問題」を考えると、カフェは誰もが参加しやすい場であると思います。

私たちはテニス教室やれもんカフェに行くようになって生活が一変しました。安心して過ごせる居場所と大切な仲間を得ることができて、前向きに考えることが出来るようになりました。仲間と共にワーキングチームの一員として活動するようになりました。今では私たちにとってテニス教室やれもんカフェは特別な場所から生活の一部になりました。

私たちより若い人が行き場が無く引きこもっているという話を聞くと心が痛みます。人寂しくて誰かと話したい時に自分の話を聞いてくれる。困っていることの相談に乗ってくれる。趣味や興味のあることを話し合える。一緒に歌を歌って楽しんでもくれる。認知症について勉強や情報を得ることもできる。美味しいお菓子やお茶を飲んで楽しめる。みんなで笑顔で楽しく過ごせる。近くに仲間がつどえる、いつでも気兼ねなく若い人もお年寄りも一人でも行けるカフェができることを願っています。

○他者と交わる場所が出来、嬉しかった：夫と私それぞれに友達が出来た

夫がアルツハイマー型認知症と診断され、私たちは、その約1年後にスタートした「れもんカフェ」に加わる事が出来た。私たちが宇治市に転居して1年が過ぎ、その間他者との交わりは無く、出かけて行く場所がある事、他者との交わりが出来ることが嬉しかった。加えて夫は「語る」機会も頂いた。毎回の店長の講話からの学びや、回を重ねるごとにお会い出来る、お元気に過ごされているご本人・ご家族の方々に勇気づけられ、専門職・ボランティアの方々の同席も心強かった。そして、夫にも私にもそれぞれに友達が出来た。

○新たな出会い：自分たちの「役割」を認識（伝えあっていくこと）

「れもんカフェ」は回を重ね、私たちは地域の方達と交わり、少しずつ顔見知りが増え、ご高齢の方の上手な歌に励まされたりして毎回楽しく参加していたが、自分たちの役割になかなか気づけず、どこかで物足りなさも感じていた。私たちは欲張りなのか・・・「もっと何か出来るのでは?」「一方的に支援されている」といった感覚から抜けられず、自分たちが大事な役割を果たしている事に気づけなかった。

去年の春から、次々と私たちより一世代若い方達が一組、又一組とテニス教室に加わり、そのまま「れもんカフェ」につどっている。世代の違いか、性格的なものか・・・私たちが、遠慮もあってなかなか言えなかった事を、彼らはサッサと言葉にし、行動する。彼らの若さに背中を押されながら、漸くカフェでの自分たちの役割を認識する事が出来た。「れもんカフェ」がスタートしてから三年、その間に体調の急変や様々な理由で集う事が出来なくなった多くの仲間、カフェにはいろいろな思いが詰まっている。いつかは私たちもつどう事が出来なくなる。夫は自分のことを「オレはモルモット（サンプル）」と言い、可能なかぎり自分のありのままの姿をみて欲しいと言う。

私たちは「れもんカフェ」は楽しくつどいながら「伝えあっていく場」だと思っている。

○診断から二年（本人の願い）

私は、認知症と診断されて3年後の現在71歳。何れ判らなくなるにせよ、今の状況を「少しでも遅延させて欲しい」と願って居ります。今のところ未だ「この様な文」が書けます。しかし認知症は、途中で自分が「今、何を書こうとしていたか?」直ぐに忘れてしまう「辛い病気」です。

私は、病院が用意してくれている「認知症本人と家族の参加でのテニス教室（毎週）と絵画教室（隔週）」に参加させて頂いています。これも治療の一貫と受け止め、本人とその

家族同士が互いに体調を気遣い、同じ病気仲間と交わり・試合（勝ち負け）を楽しんで居ります。そして「オレはモルモットだ」と言って、認知症の進行遅延に役立つ？証になれば良いなどの思いも有ります。私は、その様な交わり（継続的な治療観察、運動・作業）が、どの程度「認知症の進行の遅延が図られるのか？（完治する病では無い事は理解している）」「効果が有るのか？」等、今後の医療に活かされるデータの提供者（モルモット）として「期待」とともに「貢献が出来れば良い」と考えております。

○診断から二年（家族の願い）

夫の異変に不安を覚え認知症専門病院を2カ所受診したが、歳相応の老化と言われ、診断は得られなかった。早期発見、早期治療が何より重要な病気にもかかわらず診断が得られず、大きな不安を抱え2012年2月、的確な診断及び治療が得られるとの情報から現在の病院を受診し、夫は漸くアルツハイマー型認知症と診断された。

支援プログラム（若年性認知症デイケア）に参加して

・テニス教室：2012年11月から参加（当初隔週、2013年4月から毎週）、夫は20代に軟式テニスを少し経験したのみだったが、硬式ボールに徐々に慣れ、今現在も少しずつ上達し続けプレーを楽しんでいる。

・絵画教室：2013年9月のスタート時から参加（隔週）、夫は描いた絵が自身の思いとは異なる事に気づき、病気を再認識、病気と戦いながら表現出来る事を喜びとしている。

このように、夫は認知症を煩いながら、適切な医療・支援に出会い、非常に恵まれた穏やかな経過の中に居る。テニス教室、絵画教室は家族も共に参加する事が出来、同じ病を持ち、お互いの体調を気遣う本人同士、家族間の交流の場である。

多くの残っている機能を出来るだけ保持し、尊厳が保たれ、生活の質を落とさずに在宅で少しでも長く過ごせる事を家族は願っている。

○今の私（病名告知から3年、本人の思い）

私は、今65歳です。3年前、娘に「何度も同じことを言う」、「怒りっぽくなった」という理由で、無理矢理もの忘れ外来に連れて行かれました。その時は、何の自覚もなく、普通に生活していましたので、「なんでそんなところに連れて行くのか?」と怒りました。診断の結果、若年性アルツハイマー型認知症と言われました。病院に通いだした頃は、なんで病院に行かなければならないのか、なんで薬を飲むのか、わかりませんでした。ただ、娘に連れて行かれるだけでした。今は、いろんなことがわかるようになったと思っています。

す。たとえば、病院に行き始めた頃は、朝起きても何もせず、ボーっとしていましたが、今は朝起きたらお茶を沸かして、朝ごはんを作る、ということがわかります。私のこの病気は、治ってきていると思います。

私は 20 歳から 60 歳まで小学校の教諭をしていました。退職してからも、4 年間、副担任として勤めていました。まだまだ学校で働きたいと思っているのに、娘にやめろと言われて、とても辛い思いをしています。自分はできると思っているのに、やりたいことができないことがとても辛いです。

次に、最近の私のことについて話します。

掃除や洗濯物の片付けなど、やらなければいけないことがあっても「もう、いいか」と思うことが多いです。別にやらなくてもいいかと思ってしまう。「あれ」「それ」と代名詞で喋ると娘にいつも言われます。いろんなことを「その時の感じ」としてしか覚えていません。「言ったかもしれないけど」とつけて、何回も同じことを言うみたいです。

「今、このことを忘れるかもしれない」と思うことがたまにあります。そのときは、娘に「忘れるかもしれないので」と、メールに内容を書いて送っておきます。携帯電話のメールはまだまだ使えます。

娘は近くのマンションに住んでいますが、部屋番号は思いだせません。でも何階のどこかは、わかります。娘のマンションから家までは歩いて 15 分くらいで、暗くても 1 人で帰れます。かかりつけの病院には、1 人で行こうと思っても道を間違えて、たどり着けません。そんなときは、近くの人に聞きます。皆さん丁寧に教えてくれます。地図や身振りで教えてもらうだけでは、結局病院には行けません。そんなときは、もういいかと思って帰ります。

買い物は、もともと好きで近くの大型スーパーには毎日のように行っていました。最近では、大型スーパーは物が多すぎて何を買えばいいのかわからないので行かなくなりました。いろんな商品を見るには見っていますが、欲しい、食べたい、これいいなあ、とはあまり思いません。買い物に行くのがおっくうです。買い物と言えば、食べ物を買うくらいですが、自分から食べたいものがなくて、選ばません。これ美味しいよって勧められるとそれを食べます。おいしいです。

これからやりたいことは、もう一度教壇に立つことです。できることなら、子どもたちと関わりたいです。児童館や保育園で何か私のできることはないかなあと娘と 2 人で考えたりしています。

「仲間からもらった時々のことば」
(仲間との出会いから生まれた旅のことば)

○病気を客観視

病気にならなかつたら気づかなかつたであろう、
大切なものをたくさんもらった

○闘ってもいいことはない

この病気とは闘ってもいいことはない
これまでの人生で唯一、
認知症とは闘わないことがよいことだと悟つた

○付き合っていく

ないものねだりはしない、今あるもので楽しもう
認知症と仲良く付き合っていこう

○あっち向いてほい (認知症と付き合っていく技術)

大学時代、顕微鏡を覗くときに硝子体の浮遊物の影が網膜に映ると、そればかりが気になつて肝心の作業が進まなくなる。そんなときにいったん顕微鏡から目を離して視線を変えると、もう一度作業に集中することが可能になる。

いま、認知症と付き合っていくときに、「できなくなったこと」ばかりに目が向いて、追いつめられていく。そんなときに自分でこころを平安に保つ努力として、「あっち向いてほい」が役に立つ。拘泥から注意を逸らす術として、忘れることへの備えとして。

第Ⅲ期（三里塚）： 地域の中で生きていく

そして第Ⅲ期は、「認知症をもって地域の中で生きていく時期」です。認知症を一つの旅と考えると、新しい旅と一緒に準備していく技術・仕組み・方法論を確立していくことが求められていますが、そのためには「認知症本人の語り」が必須でした。この第Ⅲ期を担うのが宇治市認知症アクションアライアンス（れもねいど）です。「認知症のひとにやさしいまち」とは、認知症という旅のすべての段階に伴走できるサポートを構築した社会のことですが、「れもんの仲間」の言葉がその具体的諸相を明らかにしてくれます。

○ れもんの仲間からの贈りもの（伝えていくこと）

認知症と私たち夫婦との旅は、診断されてから3年が過ぎました。この間、恵まれた医療と、素敵な仲間と出会って、共に涙し、共に笑い、多くの人に支えて頂き、実りの多い旅を続けられています。

私たちが経験していることを伝えることが、これからの認知症施策に、特に、もっと多くの支援を必要とする若くして発症する人々のために役立ち、そして京都式オレンジプラン最終年の2018年が、認知症の人たちみんなで、「10のアイメッセージ」（注：認知症の私を主語にした京都式オレンジプランの成果指標）に「そう思う」と答えられる社会になっていることを、私たちは願っています。

○ 私たちの今（本人）

2014年6月、テニス教室に行っていなかったら、家に引きこもっていたかもしれない。今は毎日何かしら予定が入っている。2015年2月に同志社大学寒梅館で第3回京都式認知症ケアを考えるつどいのプレセミナーに参加したことが転機になったと思う。認知症であるということを公表してから、前向きに病気と向き合う覚悟が以前より明確になった。当事者として発言していくことがひとつの使命だと考えるようになった。新聞の取材を受けたり、鼎談することは認知症について考え、学習し、自分としてどういうことが出来るのかを考えるきっかけになっている。私は漢字が書けないが、言葉で自分の意見を表現することはできる。発言の場を与えていただいていることを感謝している。

○私たちの今（家族）

認知症であると公表してから、取材やシンポジウムの参加など依頼が多く来ている。夫はその全てを受けているので、毎朝毎晩スケジュールを確認して一日の行動を決めている。一年前は二人とも不安と孤立感の中にいたことが遠い昔のようにも感じる。テニス教室に行ったことで大切な仲間と居場所、やりがいを見つけることができた。私たちれもんの仲間はチームで活動している。チームの中で私たちの役割は何か、何をしたら良いのか二人で話し合っている。一人で出来ないことを二人でする。二人では出来ないことでも仲間が力を貸してくれる。当事者や家族だから出来ることがある。チームみんなで活動できる喜びがある。

○今の私（本人の現在の思い）

デイサービスに行ったり、家族の会に参加したりして、毎日やることができ、自分自身の中で認知症のイメージが変わった。「私って、認知症だけど普通に生活できるやん！」と思うようになった。今は、自分が認知症だとわかっているし、自分が認知症であることは、受け入れられるようになった。

認知症になっても、元気で楽しく生活していることを同じ病気の人に知らせたい。「がっかりしなくてよい！」と。私と同じようなことで苦しんでいる人が、「あ、そういう人もいるんか」、それなら自分もがんばってみようって思ってもらえたらいいなあと思った。

認知症になったからと、力を落とすこともないし、途方に暮れることもない、ということがわかったので、それを同じ境遇の人に知らせたい。

○ 茶摘みを体験して、感じた事（本人）

北海道から宇治市へ転居して4年目。お茶の木を見る事の無い土地に生まれ育ち、お茶の花も見る事が全く無かった私達が、お茶農家さんが製品として出荷される“大切なお茶の葉”、商品価値の高い大切なものを、何の準備も無い状態で、自分達の手で摘むという「茶摘み」を体験したことは、思っても見なかった“大変な”大仕事でした。

お茶畑では、茶葉の「摘み方」は正しいか、「摘んだ葉はコレで良いのか？」等と幾度も隣の妻に確認をしたり、お茶摘みはとても難しかったです。自分の摘んだ茶葉が本当に売り物になるのか、茶農家さんに損害を与えはしないかといった心配など、その後も、作業はアレで、良かったのかな～？と、反省しきりでした。我らの仲間・家族、みんなが、楽しく働く事が出来て、とても、良い経験になりました。店長は、来年度は、みんなで「ガ

ッポリ、稼ごう」と！言って居りますが、私には、未だ、稼げるだけの自信は有りません。

茶摘み終了後は、頂いて帰った茶葉を「天ぷら」にしました。「茶葉の天ぷら」は、初めてのモノでした。更に後日、製品となった「碾茶」を頂きました。自分達が摘んだお茶は、これほど“おいしい”ものなのだ！と、改めてこの楽しい1日を「思い出す事」になりました。この様な新しい体験の場が与えられた事は、大きな喜びで、それに加え「美味しい！」がプラスされた事で、今回の「茶摘み」が、更に印象強く、記憶に残りました。

○茶摘みを体験して、感じた事（家族）

私たちは、2015年3月に出された宇治市長宣言「認知症の人にやさしいまち・うじ」に立ち合わせて頂き、そして、それが形になる第一歩、就労支援の為の作業「茶摘み」を体験する事ができた。その日は好天に恵まれて、茶園の中は心地良く、幸せな空気の中での作業だった。摘んだ茶葉は隣の夫と「これでいいのかな？」と首を傾げながら、心もとなく摘み採った。来年もお伝いが出来ます様にと願いながら…。反対隣を見ると「昔とった杵柄」と、慣れた手つきで、サッササッサと見事に若芽が摘まれていく。彼女のあまりの素早さに教わるのを遠慮した。

後日、茶農家さんより合格点を頂いたとお聞きし、安堵した。更に、製品になった茶葉に感激し美味しく戴いた。そして、夫と共にこれからの新しい支援の為に役立てた事が何よりも嬉しかった。

○ 渡る世間（こころが折れた体験：家族）

先日は、マンションの人から、「お母さんが近くの子どもに娘さん（私）の家を尋ねていて、子どもが逃げたら追いかけてまで尋ねていた」と教えてもらい、母が子どもを追いかけている（ように見える）と言われました。

そして、あなたが夕方、お母さんがウロウロする間は家にいたらいい。できないなら、施設に入ればいい、と言われました…。

「仕事もあるし、子どものおけいこの送迎、小学校のボランティアもあって、夕方に家に居れないんですよね…。どうしたらいいんでしょうね…」と返すと、「仕事も送迎もボランティアも辞めたらいいやん、できないなら施設に入れたら？」と…。

○認知症と共に生きる（本人）

認知症とは仲良く付き合っていくより他に道はない。より症状が進んだ自分に、今何が準備出来るかを考えて、この病気と付き合っていくと思っています。

認知症と私たち夫婦の旅は診断からまもなく四年が経ち、宇治市に転居して五度目の冬を過ごしています。2015年3月21日「認知症の人にやさしいまち・うじ」市長宣言が出されて、それに基づき5月には茶摘みを体験させて頂きました。そして、9月からスタートをした宇治市認知症アクションアライアンス（D.A.A.）事業に向けての意見交換会にも「れもんの仲間」と共に、当事者チームとして加わりました。しかし、この事業準備への参加は、私たちにとってとても大変な作業となりました。8月の準備期間を加えて5ヶ月、「私たちに出来る事は何か・・・」頭から離れませんでした。しかし顧みますと、それは、改めてこの四年間の歩みをしっかりと振り返る事となりました。新たな気づきがあり、貴重な時間となっています。

これから「認知症アクションアライアンス事業」の具体的なアイデアが各方面から出されて、事業がスタートすると、様々な場面で認知症の人と認知症でない人とふれ合う事になります。ふれ合いながら相互理解が進んで来て、やがて、まち全体が「認知症と共に生きる」事になるでしょう。そして、認知症に限らず、全ての人にやさしいまちになるのではないかと思います。

【当事者の意見の例示】

○認知症に限らず、生きる上でハンディキャップを持った人たちが、安心して豊かな人生を全うできる環境が整備されたコミュニティであること。

- ・福祉、医療、行政が連携して一ヶ所で対応できる拠点を設ける（センター設置など）
- ・認知症に関する最新情報や関連本、資料、DVD等の充実を図る（ライブラリーの設置）
- ・認知症と診断を受けた時点からサポートが受けられるシステム作り
- ・認知症本人や家族も参加できるシステム作り（支援プログラム）
- ・いつでも気軽に立ち寄れるような居場所作り（常設型カフェなど）
- ・スポーツや音楽などの趣味を楽しめる場作り（当事者・家族・ボランティアで運営）
- ・収益を見込める就労の場（カフェなど）
- ・銀行やスーパーなどで認知症に対応できる人材育成（サポーター養成）

当事者や家族が一方的に援助を受けるのではなく、相互扶助によって安心感や生き甲斐を見いだすことができるのではないかと思います。そのためのサポートが受けられればと思う。

○認知症の進行に応じたプログラムやサポート

○町内会への出前講座の開催

認知症という言葉がメディアに頻繁に登場するようになり、大半の市民が認知症という言葉は覚えられたと思うが、認知症の問題点や対策等についての知識が幅広く理解されているかという疑問が残る。その理解を深める意味で、町内会に出向いて「継続的に講習を行う（啓発）」ことで、以下のことを達成できる。

- ・自分の生活圏で開催されることで、今までの講演会・講習会に参加できなかった人たちの参加と認知症に対する理解の深まりが期待できる。
- ・講座が交流の場にもなる（プラットフォーム）ことで、町内独自の新しい取り組みが生まれてくる可能性がある（明日は我が身との実感が原動力に）。
- ・当事者の身近な人々の理解が深まることで、今まで以上に安心して暮らせる地域になる。

町内会は638ヶ所（町内会設立率70%弱）。派遣講師をどう確保するかという問題はあるが、これが幅広く定着することで「認知症の人にとってやさしいまち・うじ」が一步前に進むことになる。

○認知症（とくに若年性認知症）の人が働ける場所、社会貢献できる場と生き甲斐が持てる仕事（茶摘みの体験）

○学校教育における認知症への取り組み

地域理解の学校教育の場でも、認知症への正しい理解（理解だけを意味せず）を持ってもらえる取り組みを進める。3世代が共に暮らす家庭が減り、子供たちが早期に認知症の人と接するチャンスは多くない。若い世代の子供達が、判断力等が低下していく人々と出会う機会を増やすことも、今後の社会教育にとって必要ではないだろうか。

○新しい取り組み

- ・ 出前授業（認知症の正しい知識を教育の現場へ）
- ・ 若くして発症した人とその家族への支援を手厚く
- ・ 認知症の人が残っている能力を活用できる場を（社会貢献のできる場を）

（就労支援 A 型・B 型の検討）

Ⅲ章 認知症の人のニーズをどう聞き取るか

認知症の人の声をどう聴き取るかは大きなテーマです。当事者研究として進めていく部分ですが、その最初の作業が始まりました。「認知症本人の声」を聴き取る調査は、英国や日本を含めいくつかの試行はありますが、方法論はまだ確立していません。

宇治市認知症当事者チーム(れもんの仲間)は、2014年10月から2015年1月にかけて、京都式オレンジプラン「10のアイメッセージ」本人評価(中間評価)に参加した経験があります。京都府全体では87名の認知症本人が調査に参加しました。アイメッセージ本人評価は「アウトカム指標(成果指標)」の評価ですから、ニーズ調査よりもはるかに難しい問題を含んでいます。それゆえに、両者は大きく異なる面もありますが、それでも認知症本人の声を聴き取ることの難しさという意味では、共通するところもあります。

そうした経験も踏まえながら、当事者チームと洛南病院、京都文教大学が協働し、当事者研究チームとして、「認知症の人の声を聴き取る」作業を継続していきます。大きくは三つの作業から構成され、「生活の中での記録」「グループミーティング」「個別面接」に分かれます。

「生活の中での記録」は、それぞれが生活の中での思いを書き留める作業です。これは生活の中で紡ぎ出される、そのときその場での思いや言葉を大切にしたいという考えに基づいています。認知症症状からのもの忘れを補う技術でもあると思います。これはこれまで当事者チームが行ってきたことで、生活の中で紡ぎ出された思いや言葉がこの「旅のしおり」に表現されています。宇治市の当事者チームの大きな特徴は、夫婦や親子の協働作業の中からこのような言葉が生まれてきているということです。宇治市認知症アクションアライアンス(れもねいど)始動後も、この作業は継続しています。共通フォーマットの導入によるデータベース化やIT技術・デバイスの活用など、団塊世代の新しい認知症像にも挑戦していきたいと考えています。

「グループミーティング」は、そのような生活の中でのそれぞれの思いや経験を、仲間同士で共有する作業です。その中から、認知症とともに生きていく共通の知恵や技術が生まれたり、相互的なやりとりの中から新たな知恵や技術が生まれてくることが期待されます。

しかしながら、当事者にも個別性や多様性があり、年齢や性別、認知症の状態やステージ、そしてもとのパーソナリティや生き方、環境や状況によっても異なってきます。そのような個別性に合わせて、当事者の声を聴き取っていく作業が「個別面接」です。クリスティーン・ブライデンがエリザベス・マッキンレーと、ジェームズ・マキロップがブレンダ・ビンセントやヘザー・ウィルキンソンと行っていった作業のように、よき聴き手・対話者の存在によって、当事者の語りが可能になると考えます。

このような作業それぞれにおいて、質的な手法と量的な手法を組み合わせながら、研究を進めていきます。質的な手法と量的な手法は相互に関連し、補い合うものです。「れもねいど」の達成度を継時的に評価する方法を確立することにより、認知症の本人と家族が政策立案過程と政策評価過程の両方に関与できるようになることを目指します。

認知症本人の声を形にしていくにあたっては、当事者の視点に立った協力者・支援者が必要になります。「補助自我」あるいは「パートナー」と呼ばれる存在です。ここでは「10のアイメッセージ」本人評価で用いた補助自我という概念を紹介します。以下は、2015年2月1日に開催された「第三回京都式認知症ケアを考えるつどい」での採択文書からの引用です。

○補助自我という概念（一部改変）

安易に「本人評価はできる」とする楽観論も、最初から「本人評価は無理」とする悲観論も、認知症の人の実際の姿からは遠いものです。この二分法からの離陸の鍵を握るのが「補助自我」という概念でしょうか。小澤勲が死の床で言葉にしたものですが、その構成要件として①生きる意欲を育てる、②認知症を生きる不自由を知る、③絶対の信頼関係、が挙げられています。

小澤は、専門職の役割として②に焦点をあて、その重要性を強調しています。この「認知症の人の生活場面での不自由を知る」ということと、「22項目（注：10のアイメッセージを22項目に分割し直した指標）の評価場面で、認知症の人が直面する不自由を知る」ということは同値です。補助自我のサポートがあれば、認知症があっても生き活きと生活することが可能になるのと同じように、調査も可能になるはずです。

今回設定している「調査協力者」（評価支援者）がこの補助自我に該当します（これはまた、共感性をもった「間主観性」あるいは「二人称による参画」などと呼ばれるケアの在り方と同じです）。もちろん、MCI（軽度認知障害）とごく軽度の認知症の人だけをピックアップし、さらに調査項目をセレクトすれば補助自我のサポートなしに調査は可能かもしれませんが、しかし、調査対象を中等度以上まで含めるのであれば、補助自我は必須です。それはまた、認知症の人たちがどのような世界を求めているのかということへの探求の歩みを進めることでもあります。

当事者研究の目的

認知症のご本人やご家族が
どのような世界を生きておられるのかを理解する。

認知症の本人と家族のニーズを
明らかにする。

認知症とともに生きる知恵や技術を明らかにする。

認知症の本人と家族が
施策立案と評価に参画できるようになることを目指す

2019年度計画

前年度までの研究成果を踏まえ、4年目の本年度は、

- ・ グループミーティング に向けての事前準備
(当事者の企画立案当初からのより主体的な参加、
テーマの早期設定)
- ・ グループミーティング への企業の参加
- ・ 認知症当事者の声を聴き取り活動に生かしていく方法論の改善・進展
(グループミーティングの実施方法、評価方法、
評価を早期にフィードバックし次の活動につなげるための方法
など)
を目指したい。

グループミーティング #1

5月7日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 5名 家族 4名
大学教員 1名 大学生 15名
宇治市・福祉サービス公社・洛南病院・京都府職員他 12名
京都認知症総合センター職員 6名
れもねいだー 11名

計54名

茶摘みに向けて

プロジェクト6
ともいき研究

宇治市認知症アクションアライアンスに関する当事者研究Ⅳ
—「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現に向けて—

学内研究員
による
学外研究員
との
共同研究

研究代表者：平尾 和之(臨床心理学部臨床心理学科 教授)

高齢者の5人に1人が認知症を患う時代を迎えるにあたって、
認知症と共に生きていく社会の実現が課題となっています。宇
治市は全国に先駆けてこの地域課題に取り組み、2015年に「認
知症の人にやさしいまち・うじ」を実現することを宣言しまし
ました。2016年より始まった宇治市認知症アクションアライアンス
では、認知症のご本人やご家族の体験にもとづいたニーズや評
価をいかに施策に反映していくかがテーマになっています。本
研究では、宇治市・福祉サービス公社、洛南病院、そして認
知症当事者チームと協働し、認知症当事者の声を聴き取り活動
していく方法論の確立を目指します。

地域パートナー

森 俊夫さん
(京都府立洛南病院 副院長)

「認知症のひとにやさしいまち・うじ」を実現するた
めには、認知症当事者の声を聴き取る方法論と、それ
を具体的な形にする方法論の確立が求められます。
本研究の「グループミーティング」を中心とする3年
間の奮闘は、その二つの方法論の基礎を確立しまし
ました。世代を越える象徴としての学生の存在と方法論
の確立が、参加者の広がりとして深化を生みだし、今年度
は企業の参加が実現しました。新しい次元へと歩
を進める1年に期待します。



大学れもねいど

「れもねいど(Lemon-Aid)」は、宇治市の認知症事業のイメージである「れもん(Lemon)」に
「手伝う・援助する」という意味を持つ「えいど(Aid)」という単語を組み合わせたネーミングで
す。私たちは「れもねいど」に参画し、認知症当事者の方々のグループミーティングやお
集まり、大学れもんカフェなどに取組んでいます。認知症当事者の方々のコラボレーション活
動・研究を行い、認知症にやさしい地域を実現するために、専門分野の現場に入りながら、
地域に根ざした活動を目指しています。



参加学生の声

大学れもねいど

土井 麗之介 (臨床心理学部 臨床心理学科 3年次生)



もは実際に認知症の当事者の方に関わる機会がなかったのですが、とても良い機会になりました。認知症
と診断される人までが、同じ希望を持っているのではないかと。この活動を通して気づくこ
とが多かったです。また、出来ること出来ないことも人によって違うので、本当に必要な認知が大変だと
気づきました。これからは当事者の方一人一人がどういったことで困っているのかを考えて、その中で
何を自分ができるのか考え行動に移していきたいです。

スケジュール (前期)

- 5月7日 グループミーティング(GM)#1(京都文教大学)
「茶摘みに向けて」
- 6月11日 グループミーティング(GM)#2(京都文教大学)
「認知症当事者と企業・団体のコラボレーション」
- 7月9日 グループミーティング(GM)#3(京都文教大学)
「認知症当事者と企業・団体のコラボレーション」





こんな茶摘み だったら いいなあという 願い・希望	年に一度だからこそ喜び。
	交流しながら、楽しくやりたい。
	一人ひとりのペースに合ったお茶摘みができれば。 “仕事”という意識。責任もって作業する楽しさ。 摘む人と確認する人で分かれる。質の良いものに。 経験者から初心者に知識や技術を伝達できたら。 手伝わせていただいているという心構えを持って。 大切な茶園。迷惑をかけない。
難しいと思われる こと 気をつけたいこと	宇治のお茶に対して知ろうとする姿勢を大切に。 個々のペースの違い。当事者さんや他の人のス ペースまで邪魔にならないようなサポートを。
こんな支援が必要 こうあってほしい	水分補給の声掛け。 独居の方などを特に…。茶畑への移動の支援。



グループミーティング#2

6月11日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 4名 家族 4名
 企業・団体(12) 18名
 大学教員 1名 大学生 15名
 宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員他 10名
 京都認知症総合センター職員 5名
 れもねいだー 12名

計69名

「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現に向けて
 認知症当事者と企業・団体のコラボレーション





生活者としての 認知症当事者の理解	認知症＝忘れるではない！ 潜在的なイメージと違うと気がつきにくい。 見るだけではわからない →生きづらさを理解することが大切 個人の生活の支援 便利になれば生活しやすくなる
移動手段の 必要性	行きたいけれど行けないというのが現実 気楽な移動手段 交通機関の整理 気楽に電話して案内してもらえるような関係を、 TAXIなどと持てるといい 軽く説明やお願いをするなどの配慮
もの忘れ (見当識障害) への対応	常に住所、名前、電話番号を所持 自分の身分証を常に持ってもらう 自分で意識していない、認めたくない人への対応 どこで呼んだかどうかの記録は残っている 現在地がわからないケース 配車ができない →GPSを利用したサービスがあることも
れもねいど事業 企業間連携	移動手段と企業とのネットワーク 中継点があると便利 れもんカフェやれもねいど事業の認知が必要(事業内での浸透) れもねいど事業の場所を知ってもらう
企業・行政間連携	タクシーの料金が高い→法律的に値下げができない。 市からの補助などがあれば、行政や自治体との協力 政策等の改革必要

グループミーティング #3

7月9日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 4名 家族 4名
 企業・団体(10) 10名
 大学教員 1名 大学生 14名
 宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員他 10名
 京都認知症総合センター職員 5名
 れもねいだー 11名

計59名

「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現に向けて
 認知症当事者と企業・団体のコラボレーション



不安・困りごととの付き合い方	必ず行き先を妻に伝えるなどの習慣(本人)。 不安はマイナスに働く。 なってしまったものは仕方ないと受け入れる(本人)。 認知症当事者としての経験や思いを伝えることで、少しでも不安が軽減できるかもしれない(本人)。 この先どうなっていくのかわからない不安はある(家族)。
	先に対する不安はあるが、それを見せてしまうと逆効果になってしまう(家族)。
必要な支援	一人暮らしの場合など、行動を共にし、手助けをしてくれるような支援が必要(本人)。
	支援を必要としている人もいれば、自分でやりたいと思う人もいることを理解してほしい(本人)。
	特に若年性の方に多い移動手段の支援の必要性。同行してもらえそうなサービスも必要(家族)。



スケジュール (後期)

- 10月15日 グループミーティング(GM) #4(京都文教大学)
「認知症当事者と企業・団体のコラボレーション」
- 11月19日 グループミーティング(GM) #5(京都文教大学)
「認知症当事者と企業・団体のコラボレーション」
- 12月14日 ともいきフェスティバル
大学れもんカフェ
ともいき講座「認知症とともに生きる」
- 1月14日 グループミーティング(GM) #6(京都文教大学)
「認知症当事者と企業・団体のコラボレーション」
- 3月21日 認知症フォーラム

グループミーティング #4

10月15日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 5名 家族 5名
 企業・団体(6) 7名
 大学教員 1名 大学生 15名
 宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員他 10名
 京都認知症総合センター職員 5名
 れもねいだー 9名

計57名

「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現に向けて
 認知症当事者と企業・団体のコラボレーション





移動手段	「れもんカフェ」での“学び”、“仲間”を大切にしたい 気軽に行ける手段 公共交通機関で行けるところは行ける けどそれ以外は…
	ナビに利用するところ(れもんカフェ等)の登録を増やせないか→ タクシー会社もナビに登録されていれば行きやすい 利用者とオペレーターで話し合えるナビがある 自動運転には車だけでなく行政も協力が必要
運転の楽しみ	家族としては運転するということに不安がある 車を移動手段だけでなく楽しむものとして
	車を運転する楽しみへの支援 安全確保をして車に乗りたい人へのイベントを開く VRシステムでの体験

外出に必要なこと	外に出るにも交通が不便なので手段を考えたい 外出、旅行の時にお手伝いしてくれる人 タクシーチケット、サービスを受けられるのは 重度の方のみ？ 介護者の料金は？
外出支援 (できていること)	近くのお祭りに一緒に行く 散歩、公園 家の中とは違う刺激 外に出るといのはすごい力 外出したら嬉しそう、様子も変わる 外の情報が会話やコミュニケーションにつながる
外出支援 (今後の希望)	一泊旅行に連れて行ってあげたい (デイの)利用者さんは外出が少ない できるだけ外に出る活動を増やしたい 普段できないことを体験させてあげたい

グループミーティング #5

11月19日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 5名 家族 5名
企業・団体(5) 7名
大学教員 1名 大学生 12名
宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員他 9名
京都認知症総合センター職員 6名
れもねいだー 6名

計51名

「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現に向けて
認知症当事者と企業・団体のコラボレーション





	<p>食と地域のパートナー JAのキャッチコピー 農園の人手不足と認知症の方の活動のつながり作り</p>
<p>農家との連携</p>	<p>多くの農家さんと連携することで、 収穫の偏りを無くせるようにする</p> <p>イベントを通じて農家の人に認知症を理解してもらう 橋渡しができる！ 開催日などリーフレット・チラシを作ることで 配りやすくする</p> <p>車会社・農園と野菜の収穫、販売 月二回(宇治市、城陽市)</p>
<p>企業での販売を通してのつながり</p>	<p>車会社 野菜市を行うことで集客が見込める</p> <p>JA、スーパーに、野菜を置ける橋渡しはできる！</p>



京都文教大学ともいきフェスティバル





大学れもんカフェ

恵光館(食堂)3階にて

認知症のある方もない方も、ゆったりした空間で、お飲み物やお菓子、音楽や卓球を楽しんでいます。

ぜひお越し下さい。





2019年12月15日 京都新聞

グループミーティング #6

1月14日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 5名 家族 5名
 企業・団体(3) 4名
 大学教員 1名 大学生 11名
 宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員他 10名
 京都認知症総合センター職員 4名
 れもねいだー 6名

計46名

「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現に向けて
 認知症当事者と企業・団体のコラボレーション



当事者の個性的な 活動の広がり (趣味・就労)	やっぱり自分の好きなことがしたい!
	ゲートボールや犬を育てたり 新しいことにチャレンジしたい
	京都認知症総合センター工房での 木工制作
	福祉企業と連携しての木工販売
	農園企業とコラボしての野菜づくり
	地域密着企業とコラボしての野菜販売
	NPO団体としての取り組み
周囲からの声掛けで始めることができる こともある	

つながり・場の 大切さ	人とのつながりが大切
	色んな人との出会い(当事者同士、それ以外)
	常設のカフェが居場所になっている
	当事者による相談窓口(ノックノックれもん)との 出会いは大きい
	一緒に活動してくれる人が増えると嬉しい
	早い段階で顔見知りになり→安心につながる
	認知症が進行する前に行動を“クセ”にするとい いい
	施設外とのつながりも大事
	若い人と触れ合う時間があると新しいことが 発見できる
	学生とのグループミーティングに来るのが 楽しい
企業や団体のことを知ることでできれば気軽に 連絡できる	

移動手段の 必要性	本人が社会参加できるように、外出できるように、 仲間作りができるように、受診できるように、 相談に行けるように、 →交通の便の仕組みが必要
	コミュニティバス、施設の送迎バスはあるが 本数が少ない
	ボランティア(れもねいだーさん)活動の可能性
	企業間連携
	企業・行政連携(施策化)

地域における 啓発・理解	認知症は“人それぞれ”という認識をしてほしい
	当事者が認知症をオープンにして 必要な支援を得るためには、地域の理解が必要
	地域(町内会)での認知症の勉強会が必要
	勉強したけど何をどうしたら良いか ボランティアがあと一歩踏み出せる仕組みが必要
	活動を広く市民に知ってもらう
シンボルマークでつながる仕組み→れもん会員	

市民に向けての活動成果発表

多様な私たちが ともに暮らす地域

障がい者・高齢者・子ども・大学 松田美枝 編著

ここがポイント

- ◆ 生きづらさを抱える多様な当事者の目線から見える世界に光を当てながら、誰もが暮らしやすい地域の在り方についての新しいバリエーションを提示。
- ◆ 障がい者が参画する教育、認知症とともに生きる、音楽を通じた交流、ママさんサポーター、子ども食堂、ヤングケアラー、薬物依存者、自死遺族、などをキーワードに「共生(ともいき)」の実践を紹介。

新刊

編著者紹介
松田美枝 (まつだ・よしえ)
京都文教大学臨床心理学部
准教授

A5判/並製/248頁/2020年1月
ISBN978-4-623-08760-0
本体2400円+税

(目次)
最前刊行にあたってはしめに
――「当事者目線」と大学の授業から広がる地域づくり
I 障がい者からみた参加しやすい大学づくり・まちづくり

II 高齢者からみた参加しやすいまちづくり
III 全ての子どもに居場所のある地域づくり
IV 特別なケアが必要な人が求める地域づくり

おわりに
――誰もが暮らしやすい地域へ
引用・参考文献
索引

59

認知症にやさしいまち・うじの実現に向けて



2019年度 れもねいどグループミーティングのまとめ —認知症当事者と企業のコラボレーション—

宇治市認知症アクションアライアンス(れもねいど)のグループミーティングは、これまで認知症アクションアライアンスの雛形として、当事者を中心としながら、行政・医療・福祉の専門スタッフ、大学・学生、認知症サポート市民ボランティア(れもねいだー)、京都認知症総合センターを運営する福祉企業としての悠仁福祉会スタッフへと、その輪を広げてきた。

4年目を迎えた今年度は、れもねいど加盟企業にご参加いただき、「認知症にやさしいまち・うじ」をつくるために、どのようなアクションと連携ができるかを話し合った。昨年10月と合わせ、今年度6-1月の計6回のグループミーティングにおいて「認知症当事者と企業のコラボレーション」をテーマとして取り組んだ。

●2018年10月23日 宇治市役所にて

認知症当事者(本人5名、家族4名)、企業13団体14名、大学教員1名、大学生13名、宇治市・福祉サービス公社・洛南病院・京都府19名、れもねいだー10名の計66名が参加。

●2019年6月11日 京都文教大学にて

認知症当事者(本人4名、家族4名)、企業12団体18名、大学教員1名、大学生15名、宇治市・福祉サービス公社・洛南病院10名、京都認知症総合センター5名、れもねいだー12名の計69名が参加。

●2019年7月9日 京都文教大学にて

認知症当事者(本人4名、家族4名)、企業10団体10名、大学教員1名、大学生14名、宇治市・福祉サービス公社・洛南病院10名、京都認知症総合センター5名、れもねいだー11名の計59名が参加。まず本人・家族ミーティングを金魚鉢方式で行い、次にグループワークを行った。

●2019年10月15日 京都文教大学にて

認知症当事者(本人5名、家族5名)、企業6団体7名、大学教員1名、大学生15名、宇治市・福祉サービス公社・洛南病院10名、京都認知症総合センター5名、れもねいだー9名の計57名が参加。

●2019年11月19日 京都文教大学にて

認知症当事者(本人5名、家族5名)、企業5団体7名、大学教員1名、大学生12名、宇治市・福祉サービス公社・洛南病院9名、京都認知症総合センター6名、れもねいだー6名の計51名が参加。

●2020年1月14日 京都文教大学にて

認知症当事者(本人5名、家族5名)、企業3団体4名、大学教員1名、大学生11名、宇治市・福祉サービス公社・洛南病院10名、京都認知症総合センター4名、れもねいだー6名の計46名が参加。

参加企業(25団体・延べ60名)は以下のようなものである(領域別・順不同)。

銀行 京都銀行

農業 京野菜いのうち、JA京都やましろ

買物 京都生協、小都里(セブンイレブン)、典座、布亀、マキノデンキ

交通 トヨタカローラ京都、宇治第一交通、京都第一交通

医療 上田診療所、さちこ鍼灸院、ゆう薬局、葵薬局、アルフレッサ

福祉 悠仁福祉会、宇治明星園、メイプルリーフ、おおわだの郷、宇治愛の郷、ニングルの森、ニチイケアセンター宇治春日の森、宇治市社会福祉協議会

その他 京都プロジェクト

加えて、取材として、**マスメディア**(毎日新聞社、京都新聞社、読売テレビ)が参加された。

グループワークでの参加者の発言、および認知症の本人・家族から今回のテーマのために提出された文章を、以下、5項目に分けてまとめた。

1) つながり・場の大切さ

出会い・居場所・活動の場の重要性。早期からの本人、家族、支援者の出会いが大切である。発症・診断後の生活・人生の再構築、認知症進行への備えにつながる。以下のような場が、定期的(常設～毎週～毎月)継続的に開催されるようになっている。

- ・ 京都府立洛南病院でのテニス教室・絵画教室(当事者ピアサポートグループ)
- ・ 宇治市(6圏域11ヶ所)でのれもんカフェ(当事者と地域のつながり)、出張れもんカフェ(大学、JA祭)
当事者からは常設カフェでの開催希望や、出張れもんカフェの市役所・企業での開催提案もあった。
- ・ 京都文教大学でのグループミーティング(多領域・多世代)
- ・ 京都認知症総合センター・常設カフェでのノックノックれもん(当事者による当事者相談窓口)、
本人・家族ミーティング、作業工房

2) 当事者の個性的な活動の広がり

そのようなつながり・場を基盤として、認知症当事者の主体的・個性的な活動が始まり、展開している。

<趣味・楽しみ>

- ・ テニス、卓球、絵画
- ・ 音楽、ライブ活動
ゲートボールやペットを飼うなど、新しいこと、やりたいことにチャレンジしたいという希望もあった。

<ボランティア・就労>

- ・ 茶園企業と連携してのお茶摘み
- ・ 農園企業と連携しての野菜づくり・収穫(万願寺とうがらし、小かぶなど)
地域密着企業・団体と連携しての野菜販売、NPO 団体としての地域拠点づくり
- ・ 京都認知症総合センター・常設型カフェにおける当事者相談窓口「ノックノックれもん」
- ・ 京都認知症総合センター・作業工房リトルれもんでの菓子制作(れもんマドレーヌ)
作業工房ほうおうでの木工制作(足置き台、本棚)、福祉・医療企業と連携しての販売
- ・ 町内会単位での地域での認知症勉強会

このように、「旅のしおり」における当事者の提案(本冊子 p22-23)の大半が、認知症アクションアライアンス始動後 3 年間で、先駆的事例(モデルケース)としては実現している。これらの経験をもとに、宇治の認知症活動は次のステージに進んでいる。すなわち、先駆的事例をモデルにしながら、より多くの認知症当事者、多領域、多世代に、活動の輪を広げていくことが課題となっている。

より多くの認知症当事者をインクルージョンすることについては、地域包括支援センター、れもんカフェ、初期集中支援チーム、京都認知症総合センターなどが入口となり、早期からの本人、家族、支援者の出会い、場とのつながりが重要。特に単身者のサポートや、ステージによって変化していくサポートも課題。

領域を超えたつながりについては、認知症当事者が生活する際に関わる、地域社会の企業との連携が必要。**企業とのコラボレーション**として、以下にグループミーティングから生まれたアイデアをまとめた。**交通・移動手段**については、現在とりわけ必要性が高まっている課題であり、別立てにした。

世代を超えたつながりについては、市民の認知症サポーターである「れもねいだー」、グループミーティングに参加している大学生、宇治学として認知症のことを学んでいる小学生が、各世代代表として、れもねいどの輪に参画している。幼児や思春期世代(中学生、高校生)は今後の課題。**地域における啓発・理解**についてのアイデアも以下に示す。

3) 企業とのコラボレーション

銀行 当事者は利用が不安だが、オレンジリングをつけている人がいたら安心感がある、との意見が出された。一方、行員は察しても認知症かわからずサポートしにくい現状があるが、希望者にはれもんマークを通帳に貼る工夫ができるのではないか(障害者に対してはすでにシールを採用)とのアイデアが出た。

農業 宇治の伝統産業である茶園企業との連携による、認知症当事者の就労支援としての茶摘みも5年目となった。先進的な農園企業も、当事者に活動や就労の場を提供できると、万願寺とうがらしや小かぶの収穫作業の経験も重ねてきた。そのような中で、収穫だけでなく、野菜づくりから販売までを手がける当事者活動も展開。地元密着企業・団体との連携で販売会も開催している。さらなる周知のために駅マルシェなどにも挑戦したいとの希望があった。就労の対価として当事者は報酬を得ている。

食と地域のパートナーを掲げる農協からも、農家の人手不足(特に農繁期)に対して、農家やスーパーと当事者との橋渡しができるという、農福連携のアイデアが出た。一方、そのためには認知症本人が何をどの程度できるのかを知る必要があり、顔を合わせてのやりとりでは、これまでの経験から一日一つの作業に集中するのが良いとか、れもねいだーと一緒に必要なサポートを受けながらが良いなどの意見が出た。企業は他企業とも連携して、プロジェクトとして進めていくという、企業ならではの意見も聞かれた。

買物 生協ではスローレジなど、先駆けて認知症の人にやさしい買物支援を行っている店舗もある。さらに、れもねいどを周知するために、れもねいど加盟店で使えるポイントカードやプリペイドカード、商品券などのアイデアも出た。また、配達で認知症の疑いに気づいても次のアクションを起こせないという意見も多く、地域包括など福祉との連携の必要性が語られた。町の電気屋さんを掲げる地域密着企業と当事者の顔合わせにより、その後、気軽に頼みやすく、お互い安心してやりとりができたモデル事例も生まれた。

交通 現在とりわけ必要性が高まっている課題であり、別立てで記述する。

医療 認知症の人にやさしい医療機関連携、医薬連携、企業間連携の可能性、薬局での説明の工夫、薬の管理、自宅での確認(アウトリーチ)について、アイデアが交わされた。

福祉 デイケア・デイサービスでの就労の可能性(障害者総合支援法の枠組みで)が語られた。当事者からは、どこに何を相談したらいいかわからない、どこまでサポートしてもらおうかしてもらわないか、支援者からも、どこまでサポートするかしないか、どこまで入り込むか込まないか、などのテーマが提起された。当事者家族からは、認知症対応型通所施設(デイサービス)の日曜開所の必要性が繰り返し提起されている。

SOS・見守り 警察、消防、企業との連携が必要。例えば、コンビニエンスストア、新聞配達、タクシーによる見守り。缶バッジ、携帯電話、ネックレスに、名前や連絡先を携帯する工夫などのアイデアが出た。

その他、地域密着企業としてのボッチャを通してのつながり、就労支援としての洗車の仕事などのアイデアがあった。

より多くの企業の継続的な参加のためには、win-win の関係が必要である。企業の CSR 活動を評価する

仕組みが必要である。その一つとして、企業に感謝状を贈る提案がなされた。認知症にやさしい活動を促進するための、れもねいど助成金・補助金の創設も考えられる。

4) 移動支援の必要性

上記のように、出会い・居場所・活動の場が地域に生まれてきている現在、本人が外出できるように、買い物に行けるように、受診できるように、相談に行けるように、仲間作りができるように、社会参加できるように、移動支援の必要性が高まっている。とりわけ高齢者の運転・免許返納が社会問題となっている状況の中、認知症のあるなしに関わらず高齢者にとって、喫緊の課題となっている。

現状としては、コミュニティバス、施設の送迎バスはあるが、本数が少ない。そこで、提案されたのは、意外と日中は空いているデイサービスの車を利用できないかという、斬新なアイデアである。運転手としてれもねいだーに活躍いただけないかというアイデアも出た。とりわけ家族のいない単身者にとっては、れもねいだーや学生による外出・移動支援が必要になるだろう。

さらに、電車やバスに加えて、タクシーの便利さが注目された。当事者からは安価で安心して利用できるタクシーの希望がある。安心して利用できるアイデアとしては、ドライバーの認知症の人への理解、れもねいどの周知、車体にれもねいどステッカーを貼ってもらう(れもねいどの広報にもなる)、などのアイデアが出た。安価に利用できるアイデアとしては、タクシー会社も企業努力として高齢者・免許返納者割引やプリペイド割引を導入して最大 15%まで割引しているが、法の規制もあり値下げには限界があることが語られた。行政との連携による何らかの施策化の可能性も示唆される。免許返納に対する補填、買い物同様れもねいどでつながる仕組みづくり(れもねいどマーク、れもん会員、れもんプリペイドカード・チケット)、れもねいど事業参加の際のタクシー利用、などが提案された。

自動車企業には、認知症があっても運転できる車の開発への期待が語られた。ナビゲーションシステムの進化や自動運転技術の開発も期待されるが、自動運転の実現には行政の協力も必要とのことだった。免許返納後も運転の楽しみを支援するためのイベントや VR システムでの体験なども話題になった。

5) 地域における啓発・理解

認知症の人の個性・多様性を理解して欲しいという当事者からの強いメッセージがある。当事者が認知症をオープンにして生活することで相互理解が進む。そのために、地域における啓発が必要になる。

町内会での認知症勉強会の取り組みが行われている。さらに、案内リーフの設置・配布拡大、町内会への送付などにより、認知症サポーター養成講座をより広範囲に行うことが提案された。また、勉強はしたけど何をどうしたら良いかわからないボランティアが、あと一歩踏み出せる仕組みの必要性も語られた。

上述のようにアクションは形になってきているが、発信の仕方が課題である。新聞やテレビなどのマスメディアを通して、活動を広く市民に知ってもらうことが大切になる。さらに、シンボルマークでつながる「れもん会員」のような仕組みを作るアイデアも提案された。仕組みとしてあるものを当事者が利用することにより、周囲の当事者理解が進む。認知症の早い段階で周囲に知ってもらうことで、症状が進んだ時の安心につながる。

インターネットなどの情報・通信ネットワークは便利であるが、認知症当事者が情報を得るためには、対面によるやりとり、一つの窓口でのやりとり、チラシなど紙媒体でのやりとりが必要であることも語られた。

おわりに

京都文教大学ともいき研究、グループミーティングに初めて参加させて頂いた2016年は、宇治市認知症アクションアライアンス(れもねいど)が起動した年と重なります。そこからの4年間、グループミーティングと「れもねいど」は、その歩みを共にしてきました。2019年度は、これまでのグループミーティングの3年の経験と蓄積を基盤にして、「れもねいど加盟企業」との継続した対話が可能になった画期的な1年になりました。アクションアライアンス(DAA)発祥の地プリマスに倣えば、DAAとは企業を含めた社会の様々な構成団体が一堂に会するプラットフォームを形成し、認知症当事者の視点を中心にしたPDCAサイクルを確立することで、「認知症のひとにやさしいまち(DFC)」を形成していく試みになります。グループミーティングは、それを理念のレベルではなく、「現実の形」にして私たちに提示してくれました。宇治市が目指す「れもねいど」そのものであり、グループミーティングは「れもねいどの雛型」を示す功績を果たしています。

私には、忘れられない光景があります。「れもねいど」が正式にスタートした2016年3月21日「第2回認知症フォーラム in 宇治」は、京都文教大学臨床心理学部のみなさんによる冊子「旅のしおり」～認知症という旅の道しるべ～の朗読で幕を開けました。「旅のしおり」は、宇治市認知症当事者チーム「れもんの仲間」によって作成された認知症本人と家族のメッセージを冊子にしたものであり、「れもねいど」の原点になりました。それは現在のグループミーティングの原点でもあります。そこから4年が経過して、私たちにはグループミーティングという場が生み出した多くの蓄積があります。認知症本人・家族との対等な関係での対話は、認知症を持って生きていくときの「個性」「多様性」の重要性や「ステージによって変化していく需要」を明らかにするとともに、そこに答えていくためのアイデアを生み出していきます。その成果が「れもねいどメッセージ 2020」としてまとめられます。冊子「旅のしおり」に続く、宇治の大きな指針になることを期待しています。

森俊夫(京都府立洛南病院)

京都文教大学のともいき研究の活動の中で、認知症の人やその家族、学生のみなさん、れもねいど企業の担当者の人たちとグループミーティングを継続して行い、高齢者だけでなく、多世代の人との交流を重ねました。

多世代が交わることにより、今だけでなく、これからの暮らしがより暮らしやすいものへと変化していきます。

今年度から、宇治市内の小中学校3年生から9年生(中学校3年生)のすべてで、総合的な学習の時間において、副読本を使用した「宇治学」の学習ができるようになり、小学校5年生の副読本には、『「ふるさと宇治」をすべての人にやさしいまちに』を表題とした学習の中で、認知症について理解する機会をつくりました。

認知症を地域での暮らしとして捉え、子どもから大人まで、認知症の人やその家族を含めた多世代の人たちが、地域全体で考えることが、これからの認知症の取り組みを発展させる原点になると思います。

この研究の活動を継続し、多くの認知症の人の声を、多世代の人に発信し、認知症施策という“面”として拡げていきたいと思っています。

原真弓(宇治市健康生きがい課)

「当事者の声を聴く」この当たり前のことがなかなか実現できないのが認知症の分野であると思います。

宇治市では認知症アクションアライアンスれもねいどの取り組みとして、京都文教大学の平尾先生と平尾ゼミの皆様のお力添えで、この当たり前のことが定期的開催されていることが、実は当たり前ではないことを認知症関連の様々な会議等の場所でいつも感じています。

今年度は1年を通してれもねいど加盟企業・団体の皆様にもミーティングに加わっていただき、活発な意見交換を行うことが出来ました。当事者・家族の思いや要望と企業側の考えや事情等を突きあわせることで、認知症の人にやさしいまちの実現に向けた課題が明らかになってきました。なかなか難しい課題も多くありました。

事務局としての課題はやはりれもねいど加盟企業・団体の裾野を広げることです。そのためにはこのグループミーティングから明らかになった課題を踏まえたメッセージを地域社会に発信し続けることが必要です。当事者の声なくしてやさしいまちの実現はありません。引き続き皆様のご支援をよろしくお願い致します。

川北雄一郎(宇治市福祉サービス公社・れもねいど事務局)

当事者研究グループミーティングが始まり、学生たちとの話し合いの「場」に、認知症当事者として参加の機会を戴いて、四年が経過した。私は、今年度も又、6回の「グループミーティング」全てに、認知症当事者として参加出来た事に安堵し、嬉しく思っている。

私は今日まで、将来を担う若者達が、我々当事者は多様であることへの理解を深めていく機会となる事を願い、この研究に参加してきたのだが、この一年を、その都度残されている記録や評価票の纏め等を読み返し、「妻の記憶」を借りながら振り返ると、今年度は、ミーティングの当初から、この研究が始まった頃とは、学生たちが著しく変化して来ている事が、改めて感じとられた。より深く認知症当事者の多様性と個々の当事者が何を望んでいるのかを、学ぼうとしている姿勢が伺える。これは、この研究の3年間の積み重ねが、学生達によって確実に継承され、周知されて来ている事によるものではないかと思われる。

更に、今年度は、全6回のミーティングの内5回に、多種多様な企業の方々に参加され、各グループ間で、企業の方々と、支援者、学生、当事者と、直接意見を交わし、それらを共有し合ってきた。それらの中には、企業の方々が「認知症の人」の為にと考えられたアイデアと、当事者の「願い」の間に、この病に対する微妙な違いを感じ、学んだ事もあったのではないだろうか？と、思っている。当事者は様々であるが、それらの事が少しでも「知られる」ことにより、一層相互理解が深まって行くのではないかと、私は思っている。

又、この研究に於いて、認知症当事者が、医師、支援者、そして同じ当事者と、早期に出会う事が如何に重要であるかを伝えてきた経緯から、先んじて「当事者窓口」を開いておられる西香川病院を再度訪問し、その後の様子を学ぶ機会を戴いた。そして今年度、この研究に又、新たな当事者が加わり、その力を発揮されている。私は今後も、多様な当事者がこの研究に加わり、当事者理解が更に深まり、進んで行く事を願っている。

伊藤俊彦(れもんの仲間・認知症当事者グループ)

『認知症とともに生きる「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現に向けてⅣ』

発行：2020年3月

京都文教大学 地域志向教育研究 ともいき研究

「宇治市認知症アクションアライアンスに関する当事者研究Ⅳ

ー『認知症の人にやさしいまち・うじ』の実現に向けてー」

お問合せ：京都文教大学地域協働研究教育センター

（事務局：京都文教大学・短期大学社会連携部フィールドリサーチオフィス）

〒611-0041 京都府宇治市槇島町千足80

Tel：0774-25-2630 Mail：fro@po.kbu.ac.jp

認知症の人にやさしいまち・うじ 宣言

悠久なる宇治川^{とつとつ}の滔々たるながれ、心安らぐ茶の香り、宇治には伝統と文化を大切に、そこから新しいものを生み出し、わたしたちのまちを築いてきた風土があります。

超高齢社会を迎え、ある時は認知症の人を支える側として、そしてある時は認知症の当事者として、誰もが認知症とともに生きる時代になりました。

認知症を避けようとするのは、自分自身や周りの大切な人を避けることと同じです。認知症を受け入れ、その人のありのままの姿をしっかりと見ることによって、認知症とともに生きる技術、知恵、文化を築くことができます。

認知症になっても、これまでの人生で積み重ねた知識や経験を活かしてできることがたくさんあります。なにより、認知症の人が自ら語り、心豊かに暮らしている姿は、わたしたちの未来を明るく照らす道標になります。

わたしたちは約束します。

- 一、認知症の人の想いやその人らしさを尊重し、思いやりをもって行動します。
- 一、認知症を正しく理解し、世代や立場を超えてつながり、まち全体で支えます。
- 一、認知症の人が人生の最期まで安心して暮らせるまちを共につくります。
- 一、認知症になっても、希望や生きがいを持って認知症とともに生きていきます。

この約束をわたしたち一人ひとりが深く心に刻み、誰もがふるさと宇治で自分らしく、尊厳を持って、認知症とともに生きていける「認知症の人にやさしいまち・うじ」の実現のために歩み続けることを宣言します。



平成 27 年 3 月 21 日
宇治市長 **山本 正**



“みんな れもん の仲間”