



京都文教大学 ともいき研究 地域志向教育研究
「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VI」



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



当事者研究活動報告V・VIと旅のしおり
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 2020～2021 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 V・VI」の研究活動報告書、後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」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。

一昨年度までは、グループミーティングを中心に研究活動を行ってきました。れもねいど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、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、れもねいど加盟企業へと、その輪を広げてきました。しかしながら、コロナ状況となり、昨年度はグループミーティングを休止せざるをえず、代替手段として個別対面式の「聴き取り調査」を実施しました。その結果、コロナ状況において、当事者が外出・活動・交流を望んでいること、これまで行ってきた支援、活動の場・人とのつながりを継続していくことが重要であることが明らかになりました。

そこで、6年目の今年度はできるかぎりでのグループミーティング再開を目指しました。コロナ感染拡大時期にはオンラインで、感染状況が落ち着いている時期には、感染症対策を徹底した上で対面で、なんとかグループミーティングが開催できました。コロナ状況下で再びつながることのできる喜びをかみしめながら、「れもねいどメッセージ 2021(今年度のれもねいど活動目標)」をテーマとし、現在どのように達成できているか、今後どのようなことが必要かという「評価」に、一年を通して取り組みました。その様子、成果を、本冊子を通して、ぜひ感じとっていただければ幸いです。

これまでのれもねいど研究活動については、『多様な私たちがともに暮らす地域』(2020)に続き、今年3月に『認知症plus地域共生社会—つながり支え合うまちづくりのために私たちができること』の中の一章として出版予定ですので、本冊子と合わせてぜひご覧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)

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Ⅴ

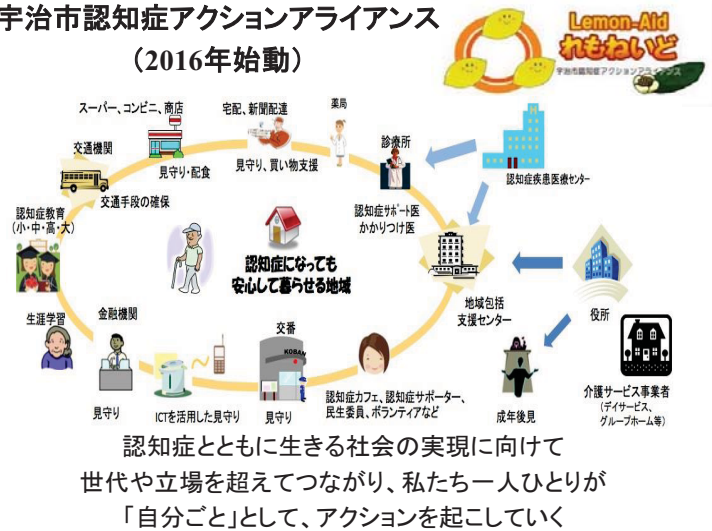
—「認知症にやさしいまち・うじ」の実現に向けて—



平尾和之(京都文教大学)
森俊夫(京都府立洛南病院)
波戸瀬亮(宇治市健康いきがい課)
原真弓(宇治市健康いきがい課)
川北雄一郎(宇治市福祉サービス公社)
伊藤俊彦(れもんの仲間・認知症当事者チーム)



宇治市認知症アクションアライアンス (2016年始動)



大学のアクション

- ・教育 認知症サポーター養成
認知症専門職養成
(臨床心理士、PSW、介護福祉士)
- ・実践 若者のDAAへの参画
認知症サポート活動
- ・研究 当事者研究

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

コロナ状況における 認知症の本人・家族への聞き取り調査

調査対象：宇治市在住の認知症当事者（本人 8名、家族 13名）

調査時期：2020年10～12月

調査方法：グループミーティングに参加してきた

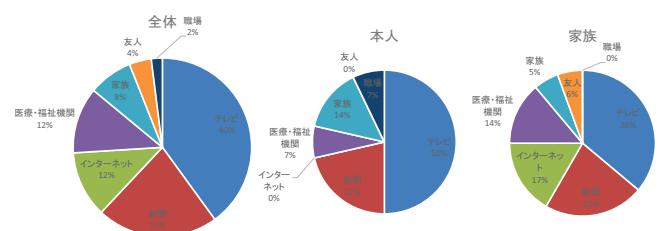
福祉・看護スタッフ4名による個別対面式の面接調査

調査内容：コロナ状況における生活の実態や心情、
困りごとや希望、必要な支援について(GMとの連続性)

→ ・コロナ前後での変化（「コロナ前と比べて変化はありますか？」）

- ・認知症の疾患特異性（とりわけ早期の方の特異性）
が明らかになれば。

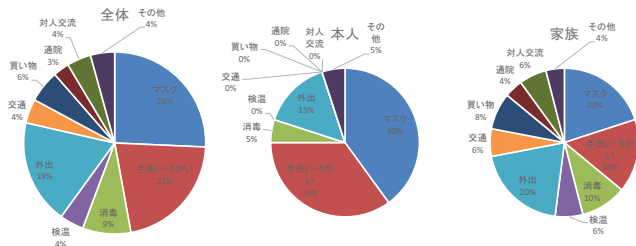
①コロナに関する情報は、どのように入手していますか？



インターネット：市のHP、れもねいどのHP、総合センターのHP、
府のLINE など

医療・福祉機関：れもねいど通信、れもんカフェ、認知症総合センター、
デイサービス、特養、ゆめハウス など

②コロナ感染防止のため、どのようなことに気をつけていますか？



- マスク**：みんながマスクをつけているのを見て、つけないことはダメなんだと知った(本人)。
- 外出**：テレビの報道で散歩自粛の注意喚起があったので守っている(本人)。
- 交通**：電車を避け、自家用車で(家族)。
- 買い物**：生協活用。土日の買い物は若者が多いので控えている(家族)。
- 対人交流**：なるべく人に会わないようにしていた。町内のサークルも中止している(家族)。
- その他**：雇ったら雇ったやし、気にしても仕方がない(本人)。

③コロナ状況において、どのように過ごしておられますか？

自宅	自宅の中で過ごすことが多くなった。 仕事も辞めたし、することないからゆっくりしてる。
テレビ	自宅で、テレビを見ている。 テレビを見て、ゆっくり過ごしている。
趣味	クロスワードパズルもしている。 趣味の木工を楽しんでいます。
体操	出ることができなかったので自宅内で体操していた。 体操などはしない。
オンライン	音楽仲間とメールはする。 パソコンやオンライン機器の利用は苦手。

* 以下の表で白背景は本人、グレー背景は家族の語り

散歩	時々庭の散歩かな。
	近所を散歩するようにしていた。
	妻と散歩をしていることが多い。
	太陽が丘運動公園まで往復歩き等を行っている。
近所の方と交流	隣に一人暮らしの方が小さい子を連れて遊びに来てくれる。
	町内の向かいの奥様と話す。
施設・活動・仕事	ゆめハウスに行っている。
	卓球サークルやカフェほうおうが開いている時は参加していた。
	仕事でストレスを発散している。
外出・対人交流の減少	外食も減った。
	1年に1~2回行っていた旅行も中止
	人と会わなくなった。

外出の減少	コンサートなどが中止になり好きな歌を聴く機会が減っていることは残念。 カフェ等の休日の予定が多少減った程度の変化。 山歩きを止めたくらい。
	本人はあまり変わらないが、自分が外出することがなくなり、本人と過ごす時間が増えてしんどかった。
	病院
病院	通院は4月から1回/月⇒1回/2か月になった(主治医の退職に伴うもの)。 入院も重なり、体力も落ちた。経口摂取が出来なくなり、胃ろうになった。 掴まって立つこともできない。
デイサービス デイケア 特養	ちょうどデイサービスを始める時だった。5月から週1回、少しずつ回数を増やし、今は週2~3回行っている。見学や体験はできず、いきなり利用になった。 コロナ前と同じようにデイサービスに行けたので、変わりはない。後半、日数を増やしてもらったので助かった。
	体操や歌笑会などの介護予防事業などが中止になったため、 デイサービスを週6回に増やしてもらった。
	はじめは6か所のデイサービスに行っていたが、今は3か所になった。ニコニコと笑顔で楽しんでいる。 デイでの様子は変化はないと思う。
	洛南病院のデイケアに通っていたので、大きな変化はない。
	特養に入所したため、大きな変化はない。 面会できなくなり、窓越しに顔を見ても、夫のことを分かっていないのか、笑顔が無い時がある。

コロナの理解が難しい	本人はコロナの事は分かっていない。
	コロナについては何もわからないと思う。
	コロナのことが理解できないので、変わらない様子。
	マスクを嫌がることはないが、コロナのことを理解しているかはわからない。
	コロナは理解していないと思うが、マスクを気に入って自宅内でもつけている。
	コロナについては理解しているようなしてないような。
認知機能低下	野球を見ていて、観客が少ない(人数制限)があまりよくわかっていない。
	どういものか正しくは分かっていなかったと思うが、恐がっていた。
	たまたま、コロナと時期が重なったのかもしれないが、出来ないことは増えた。
	コロナ以前より、近時の記憶が抜けるようになったように思う。
	コロナの前は、パンやコーヒーを自分で準備できたが、今は「どうしたらいい?」と聞き、1つ1つ指示が必要。言葉だけでは伝わらない。
	お風呂やトイレのスイッチの操作方法が分からなくなってきている。
体力低下	家での過ごし方は変わらないが、 実行機能が低下した。
	2月~3月に認知機能が低下したが、 コロナの時期で相談しにくかった。
	コロナに関係なく、認知機能が低下した。
	認知機能、体力、筋力が低下したように感じている。 足の筋力が低下して、歩行が遅くなった。体力は落ちたと思う。 今までしていた朝の散歩も控えており、足の筋力が少なくなったように感じる。

⑤コロナ状況において、どのようなお気持ちですか？

感染の不安	感染の怖さは多少ある。
	怖い、不安といった 印象 がある。
	思うようにいかないという気持ちや、終わりが見えないことに不安を感じる。
	かかったらどうしようと、 ふと思う ことはある。
	神経質ではないから…。心配はない訳じゃないけど、 さほど気にしていない 。
	雇ったら雇ったやし、どうしようもない。心配してもしゃーないから、不安はない。
	自分がコロナに感染したらと思うと、心配はある。
	本人が感染しても症状が言えず、どうなるだろうと思う。
	味覚や嗅覚異常があってもわからないと思う。
	うつたらあかと不安やった。今もうつる怖さはある。
感染の不安はない	持病があるので、不安はある。
	コロナに感染すれば死。
	どちらかが感染したらどうしよう と思うだけ。大きな変化はない。
	感染への怖さや不安はない。
	今のところ同じ行動範囲で同じ行動内容で感染しなかったから、今後も感染はしにくいと思う。

活動したい	将棋など趣味活動に参加したい。
	体操教室が中止になったのは残念だった。
	早くこの状況が終わって運動したい。
	したいと思うけど感染リスクから自粛してもらおう。
	決まった場所、決まった時間に決まった予定(プログラム・事業)がある ことのありがたさを痛感した。
	活動の場所がなくなるのは不安。
	本人が好きな歌や体操がなくなり、かわいそう。
人と会いたい	OB会やピアノ教室に行けないことも大きい。
	れもんカフェも今の形は寂しい。
	友人と会えなくてストレスを感じた。
終息して欲しい	孫や母と会えないのが一番辛い。
	早く無くなって欲しいと思っています。
特になし	早く終わって欲しいが、不安は強くない。
	特に変化はない。
	特に無い。一般的なウィズコロナの不便さは致し方ない。 不安は無い。

⑥コロナ状況において、どのような困りごとがありますか？

人と交流できない (6)	前に京都で仕事をしていた時の仕事仲間と会わなくなり、 電話くらいでやりとりするだけになった。
	多くの人との集まりごとが出来ません。
	以前に比べ集まる頻度を少なくしているため、不安な時がある。
	息子たちに会えない。遠方に住んでいるので心配だ。
	孫や母と会えないのが一番辛い。
外出できない (5)	体調を崩している母に会うために帰省したいが、できず、 物忘れが悪化している状況もあり、心配だけがふくらんでいる。
	証券会社の担当者とは会えない。
	他者交流ができないことがつらい。
	足が弱っている感じがする。
	近所の目があるので散歩がしづらかった。
出かけるところが少ない。	
参加しようと思う事業に対して申込が必要となり自由に行けない。	
北海道に行けないこと、外食が減ったこと、デパートや美術館、 コンサートに行けないことはさみしい。	
外出や旅行に行けないのが困る。	
今は、外出は出来るようになったが、旅行は行っていない。	

⑧コロナ状況において、どのようなお望みがありますか？

事業・活動 (6)	ライブがしたい。
	色々な事業に対して自由に出席したい。
	プログラムや事業が止まらないことが有難いので、続けて欲しい。
	れもんカフェも3部制に戻して欲しい。
	体操教室やBリハは継続して欲しい。
外出先 (5)	歌や体操教室の復活。人数制限なしにして欲しい。
	出かけられる場所が欲しい。
	安心して外出できる先が欲しい。
	今まで通りの出かける所を維持したい。
対人交流 (4)	人にうつらない所で、放っというて欲しい。
	人混みに行かなくていいようにして欲しい。
	人と会いたい。
	集まった際の座る位置についても飛沫は心配であるが、顔を合わせられるとよい。 相談できる体制が維持されることを願う。
カフェがストップした時の孤立感は、辛いものがありました。	
その後、リモートでつながる試みで、孤立感は解消されたように思う。	
リモートとかを上手に使って、つながる機会を作って欲しい。	

⑨コロナ状況において、どのような支援が必要ですか？

集い・つながり (6)	参加できる場があればいいと思う。
	集まりの継続をして欲しい。
	顔見知りと一緒にいられる環境を作って欲しい。
	孤立しない状況を作っていくことが大切だと思う。
	みんなどうしているのかなと思うので、様子がわかると嬉しい。
情報 (5)	家族の支援も、今以上に増やして欲しい。
	わかりやすい情報が欲しい。
	マスクなど、モノの支援は必要ない。
	情報がわかりやすいようにお願いしたい。
	簡単な消毒方法、続けられる事を教えて欲しい。
相談 (3)	ワクチンの情報が欲しい。
	パソコン以外の情報提供をして欲しい。
	もしも体調がすぐれなくなったら、どのように医者にかかれば良いのか教えて いただきたい。
	認知症の症状が進んでいく中で、コロナや災害でも相談できる所が欲しい。
二人で暮らしているの、一方が陽性になった場合は、どうしようという 不安はある。とりあえず、かかりつけ医に相談しようと思っている。	

コロナ状況下での生活

本人 外出・活動・交流の減少、自宅でテレビ中心、認知機能低下
 その中で、散歩、近隣での交流、デイサービスなど継続
 家族 外出・活動・交流の減少
 その中で、買い物、介護、病院、オンラインでの工夫

コロナ状況下での心情

本人 コロナ状況の全体的な理解は難しいところもあり、
 漠然とした不安・怖さ、ストレスを感じている。
 家族 実際に感染したらどうなるか、本人の症状悪化など、
 具体的な心配やストレスも抱えている。

→ これまでの認知症活動で大切な支援のテーマだったこと
 認知症当事者はよりダメージを受けている。

困りごと

外出・活動・交流できないことによる認知症状の悪化

希望

外出したい、活動したい、人と会いたい

必要な支援

集い・つながり 継続していく、孤立しない状況をつくる

情報 わかりやすく、できれば対面で

相談 体調・症状悪化、感染、精神的心理的サポート

できれば対面で、オンラインも活用しつつ

→ これまでの認知症活動で行ってきた支援を
 このような状況だからこそ、より意識して継続していく

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VI

ー「認知症にやさしいまち・うじ」の実現に向けてー



平尾和之(京都文教大学)

森俊夫(京都府立洛南病院)

浦井厚志(宇治市長寿いきがい課)

原真弓(宇治市長寿いきがい課)

川北雄一郎(宇治市福祉サービス公社)

伊藤俊彦(れもねいの仲間・認知症当事者チーム)



スケジュール

- 4月 グループミーティング#1 コロナ下での生活
- 6月 グループミーティング#2 れもねいどメッセージ②
- 7月 グループミーティング#3 れもねいどメッセージ①
- 10月 グループミーティング#4 れもねいどメッセージ③
- 11月 グループミーティング#5 れもねいどメッセージ④
- 12月 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 グループミーティング#6 れもねいどメッセージ2022に向けて
- 3月 京都府・経済産業省・日本総研主催
当事者参加型開発モデルの構築に向けた
「買い物・小売」に関するワークショップ
第8回認知症フォーラムin宇治

グループミーティング#2

6月8日 オンライン(Zoom)にて

認知症当事者 本人 3名 家族 5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 15名
 悠仁福祉会職員 6名

計41名

れもねいどメッセージ②

前々年度までの研究では、グループミーティングを中心に研究活動を行ってきた。

しかしながら、昨年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点からグループミーティングを休止し、代替手段として個別対面式の「聴き取り調査」を実施した。

その結果、コロナ状況において、当事者が外出・活動・交流を望んでいること、これまで行ってきた支援、活動の場・人とのつながりを継続していくことが重要であることが明らかになった。

そこで、本年度はできるかぎりでのグループミーティング再開を試み、そのような過程を通して、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たい。

れもねいどメッセージの評価にもつなげられたら。

グループミーティング#1

4月27日 オンライン(Zoom)にて

認知症当事者 本人 5名 家族 5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 12名
 悠仁福祉会職員 1名

計35名

コロナ下での生活

れもねいどメッセージ2021

- ② 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。

新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、認知症を正しく理解するための連続講座や、サポーター養成講座等、必要な啓発活動を継続していきます。

子どもたちや若い世代に対しては、LINEやオンラインの活用等新たな媒体での啓発活動(本人・家族とのオンライングループミーティングや当事者の声の発信等)を実現します。

認知症を正しく理解するためには？



当事者・家族との関わり	認知症本人の個性・多様性を理解してもらうために、色々な当事者と触れ合うことが大切(家族) 話す機会がないとどうにもならない(本人) 当事者のご家族の気持ちを聞いてみる(協力者) 実際の姿を知ってもらうことが大事(協力者) 本に思いなどは、書かれていないため当事者の話を聞くのが大切(学生)
理解のための場の提供	「認知症カフェ」などといった触れ合う場が必要となる(家族) 家族支援の講座があるため、認知症のことについて知ってもらう場が必要(協力者)
個性・多様性の理解	認知症は人それぞれ違いがあって当然で、正しさとは何をもって正しい理解というのかが難しい(本人・家族) 認知症の人を本当に理解するには一人一人全然違う(本人) 認知症とその人の人となりとを分けて考えることも一つの手(協力者)
認知症の枠組みの理解	本などで正しく理解する(学生) 宇治市の認知症政策を知る(本人・家族)
イメージの転換	徘徊とか物忘れをイメージしてしまうが、そうではないということを理解してもらうこと(本人・家族) 認知症は学ぶ機会がない上に、ニュースで耳にする程度のため、イメージを変える(学生) 認知症は進行する一方で、現状を維持されている方や元気な姿を見せてイメージを変えていくことが大切(協力者)

世代や立場を超えてつながるためには？

場の提供	宇治市認知症事業の中で、しごとれもんなど実践出来る「場」を作ってくれた(本人・家族) 共通の話題(趣味等)や認知症を話す機会を作る 認知症について知れるような場所が必要(本人・家族) 勉強会や集いの場はある(協力者)
認知症の理解	生活圏の中でも、診断後の早い段階で、自身で認知症を患っていることを伝え生活してきた事により、理解が広がっている事を実感している(本人) れもねいのような活動が、文教大学だけでなく、もっと多くの大学や他の場所で広がればよい(学生)
取り組みの拡大	住んで居るマンション内(多世代)での交流からサポーター養成講座を開催(本人・家族) 商店街の馴染みのお店がれもねいど事業協力店に加盟してくれた(家族) 日曜ごとの教会、教会も「れもねいど事業協力加盟団体」に加盟(家族)
次世代への繋がり	文面など文字に残すことにより、後の世代にも伝わる(学生) 認知症を学んだ大学生が下の世代に伝えていくのもよい(本人・家族)
身近なものに	小学校や中学校の段階から認知症の方と触れ合う機会が作ればよい(学生) 小学校6年生(約160名)に5年間支援者と一緒にお話し、子供達の認知症に対するイメージの変化を感じた(キッズサポーター養成講座) 小さな頃から自然に高齢者に触れる機会が必要。子どもだけでなく、そこに関係する大人も知る機会になる(協力者)

SNSの活用	Instagramが中心。世代を超えてとなると、Instagramは若者中心になるため、偏りができる(学生)
	Zoomでもいいが、お年寄りの方にハードルが低い方法を探す(学生)
	ツイッターやそういったもので啓発する(学生)
新たな媒体での提供	れもねいどからラインで宇治市の事業案内を発信してくれる(当事者・家族)
	Zoomなどを使って繋がっていく(協力者)
	SNSだと発信する方も見る方もいつでも好きな時に見れ、時間がなくても誰でも見れて知れるのは便利で良い(学生)
連携	認知症の家族などの人がTwitterで日々の出来事をつぶやいて他の人にも現状を知ってもらう(学生)
	若い人たちが入りこみやすい媒体での発信。アニメなど入りやすい色々な媒体で発信してほしい(学生)
連携	楽しく学べるようにスマホゲーム、認知症ゲームがあれば良い(協力者)
連携	行政と学生双方が一緒に考えてSNSを運営する(学生)

自分ごととしてできるアクションは？



次世代への繋がり	自分たちはもうずいぶんいろいろしてきたので、認知症と診断されたばかりの人たちにバトンタッチしたい(本人・家族) 認知症の方々と若い世代の橋渡し役になる(学生) 自身が認知症について学んだ事を下の世代に伝える(学生)
自分からの発信	とにかく発信をしていく。若い方がどのようなものを使って発信しているかを学んで、それをもとにまた発信していく(協力者) 認知症のことをオープンにした方が生活しやすく(本人・家族) 講演に出講したり、私たちがそういう機会を活かしていきたい(本人・家族) 身近なところから認知症について伝えていく(協力者) 友達などに話などをして身近な人知ってもらう(学生)
場の提供	自分自身が何らかの場を提供する(本人・家族) 卓球、バーベキュー、ドライブなどの気分転換になることを提供する(本人・家族) いろいろな世代が集まってホットでできるような場所があればいいと思う(本人・家族)

グループミーティング#3

7月6日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 3名 家族 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 9名
 悠仁福祉会職員 6名
 れもねいだー 2名

計36名

れもねいどメッセージ①

れもねいどメッセージ2021

- ① 認知症の人の思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。

新型コロナウイルス感染症により、新しい生活様式が求められるようになりました。依然として安心して気軽に集まり、交流しにくい状況は続きます。

外出の制限等がある中で、認知症への不安も抱えながら生活する本人、家族に寄り添い、感染症対策を講じながら、オンラインをはじめとする様々なツールも活用することで、思いやりのある取り組みを行います。



認知症の人の思いやその人らしさを尊重するには？

正しい知識と理解	認知症の知識をしっかりと持ってほしい(本人) 笑顔をもう1回見るため本やテレビを何でも見た(家族) 聴く側が病気の知識を持ち、その知識で当事者のお話や、色々な状況をすり合わせる事が理想なのは(学生)
先入観を無くす	認知症であるというだけで、周りとは違う接し方をされるのが嫌に感じる(本人) 「認知症の人」ではなく、「一人の人間」として接して欲しい(本人) 当事者の方に対して先入観をなくして接することが大切(協力者) 自分の中で認知症の人を完結させない。歩み寄って当事者に近づくことも大切だと思ふ(学生)
その人らしさを知る	その人らしさはその人を理解することであり、背景や状況などいろんなことを考えることが大切(本人) 認知症の方も人それぞれ違う為、その人らしさを尊重し知ってほしい(本人) 認知症の人は、「思っている事」も「願う事」も、一人一人みんな違う事を理解してもらいたい(本人) 病気になる前の関係も大切(家族) 病気を知ることはもちろん、年齢、社会的環境、また当事者は自分自身を知ること大事(協力者) その人らしさを大事にする(学生) その人を知るために生活歴や背景も知る(学生) 病気の有無にかかわらず、その人のカラー・個性を知ろうとすること。その上で意思を尊重することが良いのでは(学生) イメージが先走るのではなく、しっかりとその人のことを知ってほしい

家族との連携	家族などの聞ける人にどんどん聞いておく 認知症のその人ではなく自然なその人を見る(協力者) 当事者さんに聞けないことは家族や周囲の人に聞く(協力者) ボランティアの立場としては家族も支えたい(協力者)
当事者の気持ちを考える	思いを言葉にできない人の思いに気づくことも大切 優しく本人に寄り添って会話をする 相手を思っで動く 認知症の人を決して怒らない。優しく接する 当事者の感情を尊重する 構いすぎずに普通に接する
当事者にしてもらえることを尊重	何もできないわけではない できることまで奪わない(本人) どこまで出来るかを知っておく できることを積極的にやってもらう 本人のペースで 趣味や好きなことをする



思いやりをもってできる行動は？

思いやりとは何かを 考える	相手の思いに寄り添う
	相手のためにしたことでも相手のためにならないこともあるから難しい
	思いやりの仕方は人それぞれ(家族)
	思っているからこそぶつかり合う時がある(家族)
	人と人との普通のやり取りが大切(家族)
	認知症だから一歩引くのではなく、
	いつも通りの付き合いを続けていく中で見守ることが良い(家族)
	認知症の方に対して良かれと思ってした言動が、当事者にとっては そうでないかもしれないということを知ってほしい(家族)
	過度な手助けはほめない、見守って戴ければありがたいです(本人)
	認知症の人は何も出来ない可哀想な人ではない(本人)
思いやりをもって できる行動	家族が認知症であることを知ってもらっただけでも安心感がある (家族)
	認知症の方をケアする側のコンディションも大事(家族)
	思いを受け取ってくれる人が周りにいることが恵まれている(本人)
	信頼を得るために(毎日ハグ、声かけ、本30冊読むなど)
	安心してもらえるような行動をとる(家族)
	本人や家族と関わる実習のような機会を増やす
	色々な企画を発案参加する
	本人をよく知る方からお話を聞く 当事者の方々と話す機会を持つ きちんと向き合う

会話を大切に	スローテンポで大きい声で聞き取りやすく話して(家族)
	喋る時はゆっくり笑顔で接する
	目を見て大きな声は出さず優しく問いかける
	話をすること
	聴く方も話をしてくれるからこそ受け取れる(家族)
当事者から 発信できる行動	何回聞かれても怒らずに優しく質問に答える
	忘れていたことがある時はしっかりと優しく言って欲しい (本人)
	ご本人も一緒に話をして問題に向き合うようにする(協力者)
	認知症を患っている事を周囲に伝えて生活している (本人)
	困った時は、助けて欲しい。こちらから助けを求める (本人)
	忘れることはあるけれど、何に対してもやってみたい やりきりたいと思う気持ちが勝っている(本人)
	動作を具体的に伝える(本人)
	名刺を渡すようにする(本人)
	ご本人から話をする(協力者)



Net伴 京都文教大学の学生も出演！

グループミーティング #4

10月12日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 4名 家族 5名
 大学教員 1名 大学生 10名
 宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員等 10名
 悠仁福社会職員 5名
 れもねいだー 7名

計42名

れもねいどメッセージ③の評価



れもねいどメッセージ2021

③ 認知症の人がそれぞれのステージにおいて

安心して暮らせるまちを共につくります。

「一人ではできないが周りの人と一緒なら活動できる」、「その人の認知症のステージに応じて憩える場が欲しい」、「施設と在宅が分断されないように、施設との連携も必要」といった当事者の声を大切に、初期の方だけでなく在宅、施設の介護サービスを利用される方も含めた安心して暮らせるまちを共に考えます。

そのためにも認知症の人にやさしいまちづくりに共に取り組んでいただき、れもねいど加盟団体・企業の参画の輪を広げるために、企業・団体が取り組むれもねいどアクションの具体例を発信します。

現在どのように達成できているか？

生活圏では安心して暮らせている	生活で困っていることはない(本人)
	れもねいど加盟店などのおかげで安心した生活ができている(本人)
福祉サービスが充実してきている	生活圏の中では安心して暮らすことができている(本人)
	家から出て、れもねいど一等と繋がっていられる(家族) 認知症になったとき、本人・家族とも不安だったが、繋がりができ、普通の暮らしが出来ている(家族)
認知症の理解が進んでいる	サービス利用の幅は広がっている(本人)
	デイケア・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護など施設との繋がりが作りやすくなった(家族)
	認知症当事者を見てもらうことで、認知症のことが分かり、理解してもらえた(本人)
	ちょっとしたミスでも、周囲がわかっているとフォローしてもらえる(本人)
	地域の方々が優しく声を掛けてくれる時もある(家族)
	相談の中で、本人・家族との関わりを重視している(協力者)
	バイト中に当事者に合わせた接客を心がけている(学生)

今後どのようなことが必要か？

情報提供	広報の充実(学生・協力者)
	支援の存在を知らない人にも知ってもらうことが大切(協力者)
	興味を持ってもらうように工夫(協力者)
出合いの場の広がり	包括支援センターなどの呼称は固いイメージがあり相談しにくそうであるため、相談しやすそうなものに改善できないか(協力者)
	思いつかないところからの発信(学生)
	新しい人と出会う場をもっと広げていく(本人)
	支援や集まれる場所をつくる(協力者)
福祉サービスの充実	当事者や家族がもっとオープンにできる場所の提供(協力者・学生)
	知る場所をつくる必要がある(学生)
	きっかけの場が必要(学生)
	サービスの多様性(本人)
	安心する材料が必要(本人)
	興味関心のあることをできるような情報や施設の充実(本人)
	個人から集団(場)へと繋げていく取り組み(協力者)

当事者の動き	認知症ということを隠さない(本人)
	日々刺激のある生活をしていく(家族)
当事者との関わり	家族内での閉鎖された空間をオープンにし、分担する(協力者)
	孤立することが一番不安であり、外に出て色々な人とつながる(協力者)
認知症への理解	家族・本人でないといけないことがあるため、話を聞く(本人)
	一緒に共有する時間を増やす(協力者)
地域などでの配慮・心構え	認知症当事者を決めつけず、特別扱いをせず、偏見を持たない(家族)
	認知症の枠組みにとらわれず、その人自身を見つめる(協力者)
様々な立場の連携	笑顔での声掛け、認知症だからといって壁を作らない(学生)
	1人1人の幸せのカタチは違うため、本人の意見を聞き、キャッチできるような配慮(家族)
	笑顔や顔を見る、「これでいい?」のような質問を投げかけるなど細かな配慮が必要(協力者)
	地域としての「困っていることはないか」「困ったら相談して」という声かけ(協力者)
	支える側も認知症当事者の立場に立ち、お互いに支え合う(協力者)
	当事者の「してほしいこと」とボランティアが「サポートできること」の共有などの情報交換(協力者)

グループミーティング #5

11月9日 京都文教大学にて

認知症当事者 本人 4名 家族 5名
 大学教員 1名 大学生 11名
 宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員等 15名
 悠仁福祉会職員 5名
 れもねいど 8名

計49名

れもねいどメッセージ④の評価

れもねいどメッセージ2021

④ 認知症になっても希望や生きがいを持って

認知症と共に生きていきます。

「早い時期からつながれる場が必要」、「診断直後の不安も家族支援プログラムを通しての様々な機会を通して仲間ができ、ひと時でも不安から解放された」といった当事者の声が、れもねいど活動を通じて寄せられています。

「やり慣れないことでも挑戦し、新しい経験を積むことができることが嬉しい」といった声からも、その人の「認知症」に応じた場や、活動の機会の提供が求められます。認知症を自分事としてとらえ、認知症になっても希望や生きがいを実現できる宇治の実現に、れもねいどーをはじめとする地域の支援者の皆さんと共に取り組みます。

現在どのように達成できているか？

集まれる場所がある	お陰様で私は、多くの「出会い」に恵まれて、伝える「場」が備えられて、今日に至ってます。これら(れもねいど事業)が宇治市全体に広がることを願っています(本人)。
	本人のしたいことをカフェやいろいろなもので見出してもらった(家族)。 場とつながり。やりたいことのマッチング(病院の上にカフェがあった)(本人)。
	皆と出会う中でやりたいことが見つけられた。引っ張り出してもらえた(本人)。 9年前にはテニス教室とれもんカフェ1か所しかなかった。それが今は卓球教室が様々なところで開かれ、カフェも8か所が開かれている(家族)。
趣味や生きがい	趣味だったテニスが面白くなったが、テニス教室へ1週間に1回通うようになった(家族)。
	与えられるのではなく、自分で考えて生み出せることが楽しい(本人)
	趣味やりたいことがあり、それが他の人のためになるのが素晴らしい(本人)。
	100%かどうかわからないが、生きがいを持って生きられていると思う(本人)。 やりたいことを見つげられた(本人)。

要望を聞いてもらえる	ものづくりがしたいと言う希望を聞いてもらえている(本人)。 話を聞いてくれる。思いを実現してくれる。自分もチャレンジしてみる気持ちになれた(本人)。
生活圏での安心感	近所の人に自分の家族が認知症だと言うことを知らせていると、何かあったときに知らせてくれる(家族)。 見守られていると安心して生活できるからこれが自然体に広まって欲しい(本人)。 ボランティアの人の付き添いありがたい(家族)。 以前はあまり人に知られたくないと言う気持ちがあった(家族)。
福祉サービスの充実	地域包括センターありがたい(家族)。 診察と並行して包括にも通うことができる(家族)。
認知症への理解	支援者と非支援者でなく一緒に悩んで自然にできている。



今後どのようなことが必要か？

当事者の思い	診断されたからと言って、直ぐに何もかも解らなくなるわけではない。この病気は、不安を抱えていたら、マイナスにしか働かない。私は「出来るだけ心を穏やかに保ち、この病気と上手に付き合っていくことが大切」だと、今まで様々な「場」で伝えてきた。 普通の生活において、生きがいを見つけるというのが難しい。 自分のペースでない人に迷惑をかけるのではと考えてしまう。
情報提供	現状で集まりが必要な人に、場があることを知ってもらいたい。
出会いの場の広がり	診断後、早期に当事者・家族同士が出会い、繋がる「場」が、更に増えること。「先を行く人」に出会うことが大切(本人)。 場の提供だけではなく、その後のつながりについて考えることが必要。 病院や包括センターを始め、地域の店舗なども利用させてもらっては、当事者同士のつながりの場が広がってほしい(家族)。
福祉サービスの充実	初期の段階で支援について聞いてもらえる所があればいい。 就労支援があると良い。働く場所があるとありがたい。 れもねいだーの活動をどのようにまとめていくかが今後の課題。 診断(認定)がつかないと支援が受けられないことが多い。 職員の方が忙しくて、利用者との会話がなないので、要望が届かない。 オンラインを利用してでもつながれないか。

独居者への支援	交通手段	集まる場があっても、独居の人は精神面や交通手段などの課題があり、支援が必要。
	福祉サービス	独居者が出かける際に、付き添いボランティアなどがあるともっと参加しやすくなる。
当事者との関わり	自分が認知症と言う自覚もないため、病院に行かない場合もある。周囲が気付くことで早期治療につながる。	
認知症への理解	知識はあっても、実際に認知症の人と接しなければ分からないことが多い。	
	この人は認知症だからと決めつけない。	
	認知症になったからといって何でもわからなくなると言うことではない(本人)。 認知症といっても人それぞれ。一人一人を知って理解を深めてほしい(本人)。 何でも先回りしての行動や言動はいらない(本人)。	
地域などでの配慮・心構え	認知症の人を見て知ってもらいたい(本人)。 宇治市全体が認知症の理解を深めることで生活しやすくなる。 本人家族の思いや努力に支援者がどう答えるか。	





グループミーティング #6

1月18日 オンライン(Zoom)にて

認知症当事者 本人 5名 家族 6名
 大学教員 1名 大学生 10名
 宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員等 14名
 悠仁福祉会職員 4名
 れもねいだー 4名

計44名

れもねいどメッセージ2022に向けて

メッセージ1: 認知症の人の思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

認知症本人の 個別性・多様性	認知症の人の個性・多様性の理解 認知症の人は「思っている事」「願う事」一人一人みんな違う。 その人の性格、生きて来た軌跡、ステージ、症状の現れ方、症状の進み方、等々。 個性の尊重が現場では薄れていくところがある。
認知症を オープンにすること	その人らしさを尊重してもらうには、認知症を患っていることを周囲に伝えることが前提。 自分が認知症を患っている事を周囲に伝えて生活している。 何を言われても気にならない。みんながオープンになればいい。 オープンにするには、覚悟が必要。周りの理解がないとオープンにするのは難しい。
家族の理解	認知症の当事者は変わらない。介護者が変わらなければならない。 認知症の本人と家族の意見の違いでどちらを優先するべきか迷う。 介護現場では家族に理解してもらうことも大切。家族教室の必要性。 過度な手助けはいけない。見守っていただければありがたい。
周囲の手助け	困った時は助けて欲しいし、こちらから助けを求める。 周りの人に助けられた。
協力者の態度	当事者の人に認知症という言葉を使わないように心掛けている。 何に対してもはじめの一步がすごく大切で、その一步を踏み出せるように接することを心がけている。 認知症本人の意思決定をどのようにサポートしていくかが課題。

メッセージ2: 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

当事者と交流する場の重要性	認知症本人の個性・多様性を理解するためには、色々な当事者と接する場が必要。 本や参考書を読むよりも、当事者の方と直接お話しすることや、同じ空間にすることが大切。
れもんカフェ	れもんカフェがあれば一般の人達も認知症について勉強する機会が生まれる。 れもんカフェをより身近にすることが必要。交通・移動支援も課題。
グループミーティング	認知症の方もそれぞれなので、それぞれの方の話を聞いて、思いに寄り添って行くことが大切だということをグループミーティングから学んだ。 当事者の方と接して認知症のイメージが変わった。何もかもやってあげるのではなく、その方の力を大切に、見守って行くことが必要ということもわかった。
啓発	情報をどのように広げていったらよいかわからない。広く浅く、伝えていくのか、身近な人に情報を届けるのか、たどり着く人にスッと届けるのか。
企業	企業の参画がもっと必要 当事者サドから企業へのアクションも必要
世代を超えたつながり	世代を超えてつながるためには、大学生に加え、小中高生も含めていくことが必要。 大学生の間にも認知症の理解を広げていくことが必要。 小学生には当事者による講座ができていて、中学生は手強い。
まちづくり	正しい理解を広げ、理解者・応援者・協力者を増やしていくことが暮らしやすいまちにつながる。 認知症であろうとなかろうと、誰にでもやさしいまちづくり。

メッセージ3: 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作り出す

安心して暮らせている	認知症と診断されてから10年が経過するが、お陰様で「安心して暮らす」ことができています。
認知症の公表	生活圏の中でも、認知症を公表していることで、安心して暮らしている。 れもねいど事業の中で自分の役割がある(れもんカフェ、しごとれもん、グループミーティング等)
役割	症状が進んだ時の備えとして、自分の意志で利用を決めて、通所介護施設に通っている。
症状進行への備え	そこはお世話される処ではなく、出来る仕事を作ってくれる。
仕事	診断後早期に本人・家族が出会い、本人各々が持つ能力を生かす「多様な処」がより増えることが必要。 通所介護施設の多様化も必要。
個別性に対応できる多様な施設	「先を行く人」に出会うことが大切。 先人が突然に変化する姿も観た。辛い経験だったが、それらを含め「認知症とともに如何に生きて行くか」を考えてきた。
先人からの学び	独りでも安心して暮らせるまちを……(独居、昼間独居の人: 必要な人に必要なサポートを……)
独居支援	周囲の人を知ってもらう手段と、個別の同行サポートが必要(移動手段、同行支援)。 サービスが途切れないように支援し続けられたい。 初期からそれぞれのステージで切れ目のない支援。支援者同士の連携が大切。 連携が大切(連携することで点と点が線となる)。
切れ目のない支援	

メッセージ4: 認知症になっても希望や生きがいを持って認知症と共に生きていきます

病気への態度	この病気は、不安を抱えていたら、マイナスにしか働かない。 出来るだけ心を穏やかに保ち、この病気と上手に付き合っていくことが大切。
つながる場の重要性	早期に当事者・家族同士が出会い、繋がる「場」が、更に増えることが必要。 認知症と診断されて不安なときに、気持ちを聞いてもらいたい、仲間に会いたい、専門職に相談したい。 認知症の人が安心して気軽にに行ける場所がほしい。 れもんカフェがそういう場。 認知症になって仲間が増えた。 本人が楽しく過ごせているのが一番。そのために友達作りが大切。
先人からの学び	「先を行く人」に出会うことが大切。 私の「先人」は診断から九ヶ月後に出来た「テニス教室」で出会った方々。テニスがとても上手で「備わった能力は簡単には落ちない」ということを教わった。 診断後の早い時から多くの「出会い」に恵まれて来たことにより、お陰様で、今なお不安なく、生きがいを持って認知症と共に生きています。
出会いと周囲の理解	日常生活で周囲の方々に見守ってもらっているという「安心感」は大きいです。 お陰様で、沢山の「出会い」に恵まれ、繋がり、そこから学んできたことを伝える「場」が備えられて、今日に至っている。
れもねいどの広がりが希望	「れもねいど事業」が、さらに宇治市全体に拡がって行くことが私の願い。 生き生きとしており、毎日やることがあり、忙しいと思える程に充実しているような人が増えるといい。
希望を見つけるためのサポート	若年性認知症の方はこれまでの仕事ができなくなり、新たな希望や生きがいが必要とされることが多い。それらを見つけていかれるためのサポートが必要。

第7回 認知症フォーラム in 宇治
3月21日(日) 13時~16時 1,000名
宇治市生涯学習センター 第1ホール・第2ホール

第8回 認知症フォーラム in 宇治
令和4年 3月21日(月・祝) 13時~16時 1,500名
宇治市生涯学習センター 第1ホール・第2ホール

市民に向けての活動成果発表

京都文教大学地域協働研究シリーズ ②
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

認知症 plus
地域共生社会
つながり支え合うまちづくりのために
私たちができること
近藤尚己・五十嵐 歩

日本看護協会出版会

書籍での活動成果発表

認知症にやさしいまち・うじの実現に向けて



2021 年度 れもねいどグループミーティングのまとめ ーれもねいどメッセージー

今年度のグループミーティングでは、主に、認知症の人にやさしいまち・うじ宣言に基づく、「れもねいどメッセージ 2021(今年度のれもねいど活動目標)」をテーマに、話し合いを行った。グループワークでの本人・家族・協力者の発言、および本人・家族から提出された文章を、4つのれもねいどメッセージごとに質的に分析した。分析結果のまとめは以下のようである。【 】は分析から生成されたカテゴリーを示す。

メッセージ1: 認知症の人の思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。

今年度のメッセージは、「新型コロナウイルス感染症により、新しい生活様式が求められるようになりました。依然として安心して気軽に集まり、交流しにくい状況は続きます。外出の制限等がある中で、認知症への不安も抱えながら生活する本人、家族に寄り添い、感染症対策を講じながら、オンラインをはじめとする様々なツールも活用することで、思いやりのある取り組みを行います」であった。コロナ状況が続く中で、感染症対策をしながら、対面やオンラインで、認知症の本人や家族が集える場をなんとか継続できたことは、評価できると思われる。

認知症の人の思いやその人らしさを尊重するには、【先入観をなくし】「一人の人間」として接して欲しいとの当事者の声があった。【その人らしさを知る】ためには、本人との交流や【家族との連携】が必要で、その中で【認知症本人の個別性・多様性】を理解し、尊重することが大切である。【認知症をオープンにすること】でそのような交流がしやすくなるが、そのためには周囲の理解と本人・【家族の理解】と覚悟が必要になる。

【思いやりをもってできる行動】を考える上では、そもそも【思いやりとは何かを考える】ことから始まった。【当事者の気持ちを考え】思いに寄り添うことが大切で、よかれと思ってした【周囲の手助け】が過度になることもあり、【当事者ができることを尊重】するような【協力者の態度】が必要である。本人と話をする際の態度や工夫など【会話を大切に】することについて、当事者と協力者の間での意見交換もあった。【当事者から発信できる行動】として、認知症とともに生活する上での態度や工夫なども語られた。

メッセージ2: 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。

今年度のメッセージは、「新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、認知症を正しく理解するための連続講座や、サポーター養成講座等、必要な啓発活動を継続していきます。子どもたちや若い世代に対しては、LINE やオンラインの活用等新たな媒体での啓発活動(本人・家族とのオンライングループミーティングや当事者の声の発信等)を実現します」であった。コロナ状況の困難の中、これらの目標は概ね達成されたと評価できる。

認知症を正しく理解するためには、サポーター養成講座などの【啓発】とともに、【当事者との関わり】が重要である。【当事者と交流する場】として、今年度は【れもんカフェ】や【グループミーティング】を継続できたことが大きい。その中で【認知症イメージの変化】が生じ、認知症の人の【個別性・多様性の理解】につながっていく。

立場を超えてつながるためには、認知症当事者を中心に集える【活動の場】が大切で、上記のような【れもんカフェ】や【グループミーティング】とともに、テニス教室・卓球教室・絵画教室などの趣味活動の場、茶摘み・万願寺とうがらし・こかぶ収穫などの【就労の場(しごとれもん)】も継続することができた。コロナ前

にはグループミーティングにも参加いただいていた【企業との連携】が、コロナ状況後なかなか広がっていないところがあり、今後の課題となっている。【認知症をオープンにすることで生活圏での理解を広げる】取り組みも行われている。

世代を超えたつながりとしては、グループミーティングでの大学生とのつながり、小学校での当事者による講座での小学生とのつながりは実現できている。幼児や中学生・高校生世代とのつながりは今後の課題である。

自分ごととしてできるアクションとして、【認知症の理解】を深めた上で、【自分からの発信】、【場づくり】、若い世代を中心に【SNS やオンラインの活用】によるアイデアが出た。

メッセージ 3: 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。

今年度のメッセージは、「一人ではできないが周りの人と一緒なら活動できる」、「その人の認知症のステージに応じて憩える場が欲しい」、「施設と在宅が分断されないように、施設との連携も必要」といった当事者の声を大切にし、初期の方だけでなく在宅、施設の介護サービスを利用される方も含めた安心して暮らせるまちを共に考えます。そのためにも認知症の人にやさしいまちづくりに共に取り組んでいただく、れもねいど加盟団体・企業の参画の輪を広げるために、企業・団体が取り組むれもねいどアクションの具体例を発信します」であった。

このメッセージについては、より多くのステージの当事者を想定し、「人生の最期まで」の部分で「それぞれのステージにおいて」に置き換えて、グループミーティングでの話し合いを行った。

現在、達成できていることとして、周囲の【認知症の理解が進んでいる】ので、【生活圏では安心して暮らせている】との評価があった。より先のステージを歩む【先人からの学び】も経験しながら、早い段階から自ら介護施設に通うなど【症状進行への備え】をしている方もおられる。【福祉サービスが充実してきている】ので、早期から幅広い当事者の【個別性に対応できる多様な施設】の試みも見られるようになってきた。

一方、そのようなより広いサービスが利用できる施設はまだ限られている。それぞれのステージに移行する当事者に対する【切れ目のない支援】が必要で、そのためには支援者同士の連携が大切になる。れもねいど加盟企業・団体が取り組む、れもねいどアクションの具体例を発信することも、一部の企業・団体を除いては実現できず、今後の課題となった。

メッセージ 4: 認知症になっても、希望や生きがいを持って、認知症と共に生きていきます。

今年度のメッセージは、「早い時期からつながれる場が必要」、「診断直後の不安も家族支援プログラムを通しての様々な機会を通して仲間ができ、ひと時でも不安から解放された」といった当事者の声が、れもねいど活動を通じて寄せられています。また「やり慣れないことでも挑戦し、新しい経験を積むことができることが嬉しい」といった声からも、その人の「認知症」に応じた場や、活動の機会の提供が求められます。認知症を自分事としてとらえ、認知症になっても希望や生きがいを実現できる宇治の実現に、れもねいど一をはじめとする地域の支援者の皆さんと共に取り組みます」であった。

認知症の症状が出始めると、それまでの活動や仕事が続けにくくなる。そのような中で、認知症への理解と少しの配慮があれば、活動を継続できることもある。そのような最初の場合として、9年前の宇治には洛南病院のテニス教室とれもんカフェが1か所しかなかったが、現在は卓球教室が様々なところで行われ、れもんカフェも8か所で開かれている、との声が家族から挙がった。

認知症と診断され、それまでの仕事や活動が続けられなくなったとき、すぐには希望や生きがいは見出

しにくい。そのようなときに、本人や家族の思いに寄り添って支えてくれる存在、一緒に過ごせる場があれば、その中で少しずつ希望や生きがいを見出し、認知症とともに生きる人生を再構築することもできる。そのような存在や場として、地域包括支援センターをはじめ、京都認知症総合センターの常設カフェほうおうでの、当事者の出会いの窓口「オレンジドアノックノックれもん」や、当事者の個性と希望から生まれた「作業工房ほうおう」の取り組みが語られた。

このように、早期に本人・家族同士が出会い、専門職にも相談できる「つながる場」がさらに増え、より多くの当事者がこのような場につながることを可能にするのが今後の課題である。移動支援をはじめ、一人暮らしの当事者が場につながるための支援も必要とされている。市民ボランティアであるれもねいだーのより一層の活躍も期待される。

オレンジドアノックノックれもんで相談を行っている当事者は、後からくる人たちにバトンをつないで、れもねいど事業がさらに宇治市全体に広がり、認知症を抱えたすべての人が希望や生きがいを持って生きていけるようになることが、私の希望であり生きがい、と語られた。

最後のまとめのミーティングでは、認知症本人の目標であるメッセージ4のためには、メッセージ1、2、3が必要。そして、メッセージ2がすべてのベースになっている、という家族の意見があった。

2021年度 ともいきフェスティバル

ともいきフェスティバルでは、午前中にれもんカフェとミーティングセンタープログラムとのコラボ企画として、みんなで音楽を楽しむコンサート(当事者思い出のリクエスト曲やちんどん練り歩き)と、ニュースポーツを楽しむ交流タイムを行った。認知症の有無にかかわらず楽しい時間を一緒に過ごせ、これまでとまた違うお顔を拝見することもできた。当事者同士の交流、当事者と協力者・大学生との交流が促進された。

午後のともいき講座では、藤田さんご夫妻に、京都認知症総合センターの榊村相談員のサポートのもと、認知症とともに生きる経験について、学生および地域の方々に語っていただいた(約150名の参加)。認知症発症からセンター受診までのご夫妻それぞれのお気持ち、1階診療所での診断・告知直後からの2階カフェほうおうでの榊村さんやオレンジドアノックノックれもんの伊藤さんご夫妻ら「れもんの仲間」との出会い、そして一緒に過ごされる中で、ご自身の個性を生かした「ものづくり」の道を見出し、仲間とともに作業工房ほうおうを始められ、活動されるまでの歩みを語られた。「後から来た僕が一番得しているようで」と語られる藤田さんの言葉に、宇治の認知症活動のセカンドステージを感じるとともに、「すべてを受け入れて、ベストな選択を考える」という、藤田さんの前向きな姿勢に、多くの方々が勇気と希望を与えられた。講演の最後には、色を失ったこちら側の世界、深い森に迷い込むような思いをされた奥様が、「れもんの仲間」に出会い、希望の光を見出して行く中で表現された、ひまわりの水墨画「前を向く」のイメージも共有いただき、会場が感動に包まれた。講座ではアンケート調査も実施し、認知症のイメージについて、講演前と講演後のイメージ変化について調査した。その結果、講座における当事者の語りや表現は参加された方々の心を動かし、認知症イメージについても大きく変化したことが明らかになった。

以上、大学での活動は、一年を通して平尾ゼミ3年次生14名が継続して参加した。毎回の活動後に認知症イメージの変化についてのレポートを課し、縦断的な学生の認知症イメージの変化をフォローした。その結果、学生たちの認知症イメージが、一般的で漠然としたネガティブなものから、より個別化した具体的なポジティブなものへとダイナミックに変化していくプロセスが明らかになった。

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







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」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達の生活は一変した。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つた。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。

私はたくさんの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？証になればたら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、「できなくなつたこと」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、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。

おわりに

6年目を迎えた当事者研究。今年度の最大のポイントは、1年の「空白の期間」を経てグループミーティングを再開(再会)できたことでしょうか。6回のグループミーティングのうち、初回と最終回を含む3回が「オンライン」、3回が「対面」と、感染状況を考慮しながら最大限の努力を続けた背景は、「失うこと」で再確認できた「グループミーティングという場の力」でした。当事者との対話を通して形成されていった「参加者個々の変化」は、初回と最終回のグループミーティングの風景を大きく変えていきました。

そして今年度の最大の成果は、これまで着手できていなかった「認知症の人にやさしいまち・うじ宣言(れもねいどメッセージ 2021)」のアウトカム評価に取り組めたことでしょうか。2016年に始動した「宇治市認知症アクションアライアンス(れもねいど)」は1年ごとのPDCAサイクルを目標にしながら形にできずに現在に至ります。その第一歩を刻んだ一年になりました。「れもねいど全体評価」は2022年度の課題になりますが、「当事者評価」が全体評価の「中核」を形成します。今年度のグループミーティングの経験から「当事者評価」の方法論が検討されていくことになりますが、それは「れもねいど全体評価」に向けた、グループミーティングからの大きなプレゼントになります。

当事者と学生を中心に職域・所属を超えた多世代の人が集まり、当事者を中心にして対話を重ねる作業は、「れもねいど」の雛形になります。まだ言語化されていない可能性も含めてグループミーティングが生み出す「新しい風景」があり、その先に宇治の次のステージが見えてきます。

森俊夫(京都府立洛南病院)

今年度、京都文教大学のともいき研究の活動において、新型コロナウイルス感染症が発生している状況下でも、感染症対策を行った上で、認知症の人やその家族、学生のみなさんとグループミーティングを継続することができました。

今回、このような環境下で学んだことは、社会環境に変化があっても、“継続”することが何より大事だということです。

これまで通りとはいかなくとも、継続していることこそが、認知症の人やその家族を含めた多世代の人たちが、地域での生活を継続していくことにつながると感じました。

感染症が流行っていても、地域で暮らしていくことに変わりはありません。認知症とともに地域で暮らしていくために、認知症の人やその家族を含めた多世代の人たちが、地域全体でその地域での暮らしについて考え続け、認知症の人の多くの声を、多世代の人に発信し続けたいと思います。

宇治市では、市内の小中学校(小学3年生から中学3年生)の総合的な学習の時間において、認知症について、副読本「宇治学」を活用しながら継続した学習をしています。子どものころから認知症について学び、認知症施策の理解を多世代に広げていきたいと思っています。

原真弓(宇治市長寿生きがい課)

2020年度は新型コロナウイルス感染症のために開催が叶わなかったグループミーティングも、今年度はオンラインの活用や、感染対策を講じた上での開催ができました。これも偏に平尾先生をはじめ、京都文教大学、平尾ゼミの学生の皆様のご尽力によるものでこの場をお借りして心から感謝を申し上げます。

今年度のグループミーティングでは「れもねいどメッセージ 2021」を題材に、認知症の人にやさしいまち・宇治の取り組みの現在地を確認し、それを当事者・家族の立場から評価し、次の歩みへとつなげていくという新たな試みに取り組んで頂きました。

宇治市宣言に基づいた宇治市の認知症施策も、まもなく10年の節目を迎えるにあたり、これまでの取り組みを振り返り、正しく評価を行うまでには至っていませんでした。今年度のグループミーティングではこの大きな課題に正面から向き合ってもらい、来年度のれもねいど事業においては、れもねいど加盟団体・企業に対するれもねいどアクションに対する評価や、それに対する表彰(アワード)の仕組みに具体的にに取り組んでいく後押しを頂きました。

本当の意味で来年度はれもねいど事業の第2ステージに私達はあゆみを進めることになります。その基盤にあるのは本人・家族の声を聴くことにあります。引き続き京都文教大学でのグループミーティングがその核となりますので、どうぞ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)

<認知症の人の思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>メッセージ①

認知症当事者の立場では、認知症の人は、「思っている事」「願う事」、一人一人みんな違う事を理解して戴き、それを尊重して戴けますと有難いです。その為には当事者は、認知症を患っている事を周囲に伝える事が前提と思っています。

<認知症を正しく理解し世代や立場を超えて繋がりがち全体で支えます>メッセージ②

認知症を正しく理解するためには、多くの認知症当事者とふれ合う事が大切だと思います。その為には、当事者が認知症を患っている事を伝えて生活することが大事だと思っています。

<認知症の人がそれぞれのステージにおいて安心して暮らせるまちを共につくります>メッセージ③(一部文言変更)

私は、認知症と診断されてから10年が経過しました。自身では、どのステージに属するのかわかりませんが、お蔭様で「安心して暮らす」事が出来ています。そして、生活圏の中でも認知症を公表している事で、「見守って貰っている」という安心感を得ています。

<認知症になっても希望や生きがいを持って認知症と共に生きていきます>メッセージ④

この病気は不安を抱えていたらマイナスにしか働かないと思っています。出来るだけ心を穏やかに保ち、この病と上手く付き合っていくことが大事です。その為には、診断後の早い段階で、当事者・家族同士が出会い、特に「先に行く人」に繋がる事が重要と思っています。

上記は、今年度グループミーティングの第2回から第5回に於いて、外付けメモリー(妻の記憶)と記録に助けられて、「れもねいどメッセージ2021」評価作業を行った記録の要約です。そして、今年度のまとめの第6回グループミーティングでは、メッセージ④を選択する事が出来ました。お蔭様で私は、れもねいど事業の中で私の役割があり、多くの出会いに恵まれて、今なお不安なく、生きがいを持って認知症と共に生きています。今後更に事業が拡がり、認知症と共に歩む全ての人が、希望や生きがいを持って生きて行かれる「まち」となります事を願っています。

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VI』

発行：2022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VI

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し、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ことは、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

“みんな れもん の仲間”

