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Ⅶ」

Lemon-Aid
れもねいど
宇治市認知症アクションアライアンス

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Ⅶ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 2022 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Ⅶ」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、立場や世代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。

研究活動はグループミーティングを中心に行ってきました。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が一堂に会して、テーマに沿って対話を重ねるものです。

コロナ状況となり、1 年間休止していたグループミーティングを、昨年度はオンラインも併用しながらなんとか再開することができました。そこで、7 年目の今年度は、コロナ前まで実現していた、グループミーティングへの「企業の参加」、そして活動の「評価」に重点を置きながら、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。

当事者と企業とのコラボレーションを話し合う中で、企業のアクションプランを提示した上での、当事者の個性やニーズとのマッチングの必要性が高まってきました。それらを行ったグループミーティングを経て、これまでの話し合いで生み出されてきたアイデアを具体的な活動につなげる象徴的な機会として「ともいきフェスティバル」を成し遂げたのは、大きな成果となりました。この 1 年の流れの詳細は、10 ページからの「グループミーティングのまとめ」をご覧下さい。

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）、『認知症 plus 地域共生社会』(2022）の中の一章として出版されたのに続き、今年 1 月には老年精神医学雑誌にも紹介が掲載されましたので、本冊子と合わせて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）

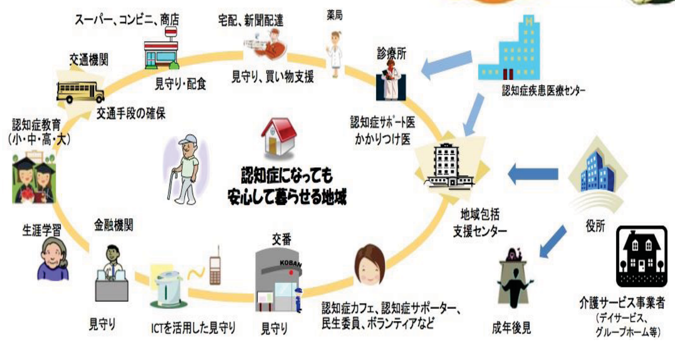
2022年度　地域志向教育研究　ともいき研究

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Ⅷ

―「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）
浦井厚志（宇治市長寿いきがい課）
横山絵里（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）
藤田佳児（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）



認知症とともに生きる社会の実現に向けて
立場や世代を超えてつながり、私たち一人ひとりが
「自分ごと」として、アクションを起こしていく

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

研究チーム　2022年度計画

前年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点から休止していた
グループミーティングを、1年振りに再開することができた。
そこで、本年度は、
<u>グループミーティングへの「企業の参加」</u>
<u>活動の「評価」</u>
に重点を置きながら、
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。

スケジュール

5月　グループミーティング#1　今年度取り組みたいこと
6月　グループミーティング#2　当事者と企業・団体のコラボ
7月　グループミーティング#3　本人・家族ミーティング
8月　れもねいど加盟企業へのアンケート調査
10月　グループミーティング#4　当事者と企業・団体のコラボ
11月　グループミーティング#5　ともいきフェスティバルに向けて
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　今年度のれもねいど活動の評価
3月　第9回認知症フォーラムinうじ

グループミーティング＃1

5月17日　京都文教大学にて

認知症当事者　本人　6名　家族　8名
れもねいど企業・団体　6名(5団体)
大学教員　1名　大学生　11名
れもねいだー　9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　5名

計55名

今年度取り組みたいこと

今年度取り組みたいこと

本人・家族との関わり	同じ立場の人が出会える(本人・家族)
	今まで持っていたつながりから新しいつながりへと広げていく(本人・家族)
	本人・家族だけではなく、付き合いを広げていきたい(家族)
	昨年秋の大阪屋マーケットでの事業のような事を、先般れもんの木を記念植樹させていただいた宇治市植物園で、小さい子供たちから高齢者まで、小中学生や高校生も参加いただいて、そして大学生の皆さんたちのご協力を得ながら、世代を超えて体験型の何か認知症を偏見でなく、身近に感じてもらえるような取り組みができたら(本人・家族)
理解のための場の提供	一歩踏み出せる機会を作る必要性(本人・家族)
	認知症に関する勉強会をしたい(家族)
	「知る」機会を増やしていく(協力者)

個別性・多様性への理解	「やさしい」の意味を考える必要性(本人・家族)
	出来ることを大切に、出来にくいことを一緒にする(家族・協力者)
	優しくしてあげるのではなく、同じように共に生き、支えあうべき(家族)
認知症の枠組みの理解	若い人への認知・理解が必要となる(協力者)
	企業と連携したい(本人・家族)
	様々な立場からの相互理解(協力者)
	一般的な方にも理解してもらいたい(本人・家族)
イメージの転換	企業のCMで認知症についても流してもらい、色々な人に関心をもってもらう(協力者)
理解のための整備	保健のサービスの充実化や広告のやり方(本人・家族)
	YouTubeやSNSを使い、もっと広く多くの人に拡散していきたい(協力者)
	子どもでも知れるきっかけ(ゲーム等)見つける(協力者)
	情報のIT化(協力者)
	情報の発信・受け取りの整備(協力者)

グループミーティング＃2

6月21日　京都文教大学にて

認知症当事者　本人　4名　家族　7名
れもねいど企業・団体　4名(4団体)
大学教員　1名　大学生　10名
れもねいだー　6名
宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員　10名
悠仁福祉会職員　5名

計47名

認知症当事者と企業・団体のコラボレーション

学生×当事者	様々な世代(大学生以下)に認知症を知ってもらう機会を設ける
	子供に当事者の経験を話す
	音楽を通して各世代とつながる
	スポーツを通した関わり
れもねいだー×当事者	情報の発信
	孤立しないように人との関わりを作る
	人手の分配をして、孤立しないようにする
企業×当事者	当事者が作るカフェ（ノックノックリトルれもんカフェ）を定期的にオープンした
	カフェには様々な形（スタッフ、客）で当事者が関われる
	希望があれば出張を検討する
	企業の側からは、何ができるのかわからない
	企業側に話す機会を作る
	診断から今日まで経験してきたことを、お話することもできる
	ジャンルを超えて、企業との交流を行う
	企業同士の協力があればいい
全体として	様々な当事者（働く、くつろぐ）がいる
	イベント（農業や子供をテーマに）などの企画
	縦割りから、様々な異なる課の、横のつながりを持つ
	コラボレーションの仕方はそれぞれ

グループミーティング＃3

7月19日　京都文教大学にて

認知症当事者　本人　5名　家族　7名
れもねいど企業・団体　6名（6団体）
大学教員　1名　大学生　5名
れもねいだー　5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　3名

計41名

認知症当事者と企業・団体のコラボレーション
（本人・家族ミーティング → グループワーク）

こんな支援が必要、こうあってほしいという意見

集まれる場	当事者同士で困っていること辛いことを相談し合う
	居場所の大切さ
課題	一人暮らしの人のための支援
	移動支援
企業への希望	働きたい人のための場が必要
	企業側に場などを提案してほしい
	企業がパートとして雇用してくれるか否か
企業とのマッチング	企業の対応の内容の把握ができていない
	企業側から何ができるか何ができないか聞きたい それが聞けないため何をお願いできるかわからない
	希望もあるが何ができるか企業関係から提示してほしい
	要望と合ったときマッチングできるのではないか
	企業側の考えや志をプレゼンや企画で可視化してほしい

グループミーティング＃4

10月18日　京都文教大学にて

認知症当事者　本人　6名　家族　8名
れもねいど企業・団体　6名（6団体）
大学教員　1名　大学生　9名
れもねいだー　4名
宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員　7名
悠仁福祉会職員　3名

計44名

認知症当事者と企業・団体のコラボレーション
（企業の「アクション」を踏まえて）

当事者から アクションについて	アクションの内容が分かりにくい
	今のアクションに対する評価が十分でない
当事者の希望1 具体的な 計画について	くつろいで交流できる場がほしい
	NPO法人おはな・カフェぐりぐりの支援
	当事者メインで常設のカフェをやりたい（準備運営、ただ参加だけでもＯＫ）
	体制が整えば京都認知症総合センターのカフェが使える
	京都文教大学でもカフェができる
当事者の希望2 発信内容・方法	知ってもらうことが大事
	日常や普段の様子をもっと発信してみては？
	介護施設、ケアマネとして活動の情報や実績を正しく伝える
	より臨場感のある活動の発信方法はないか？
	Zoom・Meetの活用・工夫を忘れず
	動画やSNSを活用
	周知活動のチラシを置かせていただく
	コンビニのおしぼりにチラシを添える
企業との 連携について	別の企業と団体で、どのように協力できるかを考える
	企業とのつながりを作る

グループミーティング＃5

11月15日　京都文教大学にて

認知症当事者　本人　5名　家族　7名
れもねいど企業・団体　3名（3団体）
大学教員　1名　大学生　10名
れもねいだー　5名
宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員　10名
悠仁福祉会職員　3名

計44名

「ともいきフェスティバルに向けて」

コンセプト	当事者ひとりひとりと意識的に関わろう！
	認知症について知ることができるレクリエーションを！
	認知症との垣根を取り払おう！
当事者が行いたいこと	コーヒー作り
	お菓子作り
	野菜の販売
	作業工房
認知症活動のPR	当事者活動のスライドショーや写真展
	リーフレットの配布
	本人・家族への周知案内を行い、気楽に来てもらって、必要に応じて相談コーナー、つながる機会とする
	企業にもPRしてもらって、他の企業にも見てもらう
学生が行いたいこと	カフェへの誘導を積極的に
	当事者と一緒にカフェを準備・運営
専門職の役割	交流のサポート
留意点	感染対策
	衛生面

京都文教大学ともいきフェスティバル

れもんカフェ

日時：2022. 12. 11 (日)
10時00分～15時30分
場所：京都文教大学(槇島町千足80)

当日スケジュール

■10:00～12:00
【恵光館3階】
・喫茶オープン
・Michiyo ＆ オイワ コンサート
・遊び(卓球、折り紙ほか)
・作品展示
・野菜販売

■13:00～14:30
【弘誓館 G101教室】
「認知症とともに生きる」講演会

■14:30～15:30
【恵光館3階】
・喫茶交流タイム

Voice

前を向くため、不安な時は立ち止まることも

認知症について理解を深める講座「認知症とともに生きる」が12月11日、京都文教大で開かれ市民、学生らが参加した。

全国に先駆け「認知症の人にやさしいまち・うじ」を宣言した宇治市では2016年に地域ぐるみの支援ネットワーク・認知症アクションアライアンス「れもねいど」を立ち上げた。講座は市と協定を結ぶ同大学が毎年開催。「れもねいど」に参画する平尾和之教授が取り組みを報告した。

認知症当事者として講演した河田正裕さんと妻・智子さんは、19年に正裕さんが認知機能に違和感を覚えてから病と向き合ってきた過程と心の葛藤を語った。智子さんは、地域で同じ病気を持つ人やその家族との出会いで「前を向くきっかけをもらった」と振り返り、正裕さんは「(以前は)周りを遮断したかった。他の当事者との交流の中で(認知症があることは)違う世界の話ではないと感じ、少しずつ前を向けた。不安な時は立ち止まってもいい」と語りかけた。

河田さん夫婦の話に耳を傾ける参加者

京都新聞　12月21日

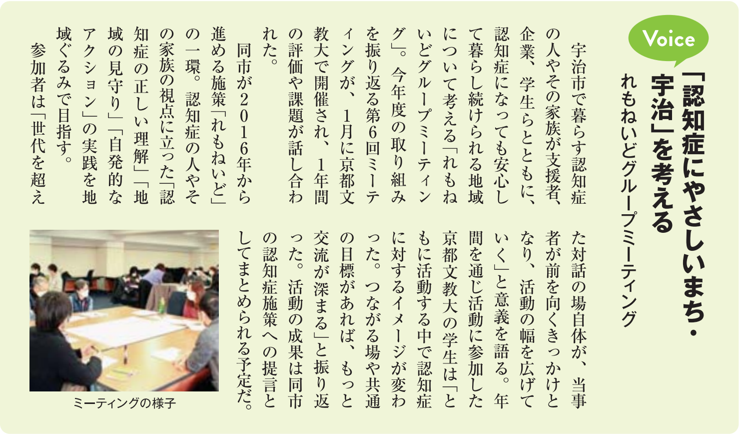
グループミーティング＃6

1月17日　京都文教大学にて

認知症当事者　本人　4名　家族　6名
企業・団体　3名（3団体）
大学教員　1名　大学生　10名
れもねいだー　3名
宇治市・福祉サービス公社・洛南病院職員　8名
悠仁福祉会職員　3名
計38名

今年度のれもねいど活動の評価
―PDCAサイクルの確立に向けて―

今年のアクション	場の提供	卓球教室などを開催
		なっちゃんファーム（野菜作りなど）
	支援の広がり	1人暮らしの方へのアプローチ
		認知症の疑いがある方のサポート
		事業へのつなぎ
		当事者さんの付き添い・送迎（移動支援）
	周知活動	野菜から周囲への周知が広がっている
		認知症についてのパンフレットを配布
	企業としての役割	企業参加をしているという意識が出来た
出来なかったこと	アクションの不十分さ	自分なりのアクションが出来なかった
		何をすればよいかわからない
	交流の不足	顔を合わせる回数が少ないのではないか
	評価の視点	評価しづらい現状
次の目標	れもねいど活動の拡充	参加者に合わせた事業の紹介
		なっちゃんファーム定期開催（内容充実を目指す）
		少人数での勉強会の開催
		カフェほうおうでのカフェ機能の再開
		れもねいど活動を支える学生サークルの設立
	れもねいど活動の評価	どこまでがれもねいど活動なのかを決める
		れもねいど活動の評価項目を作成する
		れもねいどメッセージとの評価項目のリンクが必要



Voice

「認知症にやさしいまち・宇治」を考える

れもねいどグループミーティング

宇治市で暮らす認知症の人やその家族が支援者、企業、学生らとともに、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域について考える「れもねいどグループミーティング」。今年度の取り組みを振り返る第6回ミーティングが、1月に京都文教大で開催され、1年間の評価や課題が話し合われた。

同市が2016年から進める施策「れもねいど」の一環。認知症の人やその家族の視点に立った「認知症の正しい理解」「地域の見守り」「自発的なアクション」の実践を地域ぐるみで目指す。

参加者は「世代を超えた対話の場自体が、当事者が前を向くきっかけとなり、活動の幅を広げていく」と意義を語る。年間を通じ活動に参加した京都文教大の学生は「ともに活動する中で認知症に対するイメージが変わった。つながる場や共通の目標があれば、もっと交流が深まる」と振り返った。活動の成果は同市の認知症施策への提言としてまとめられる予定だ。

ミーティングの様子

京都新聞　2月21日

市民に向けての活動成果発表

研究活動報告書による発表

論文での活動成果発表

老年精神医学雑誌　1月号に掲載

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

2022 年度 れもねいどグループミーティングのまとめ
―「企業とのコラボレーション」と「れもねいど活動の評価」―

今年度のグループミーティングでは、主に、「企業とのコラボレーション」と「れもねいど活動の評価」をテーマに、話し合いを行った。

企業とのコラボレーション

今年度のグループミーティングへの参加企業（14 団体・延べ 61 名（京都文教大学は除く））は以下のようである（領域別・順不同）。

農業 京野菜いのうち
交通 宇治第一交通
住居 URコミュニティウェルフェア
教育 京都文教大学
医療 訪問看護ステーション和禅、英薬局、アルフレッサ
福祉 悠仁福祉会、宇治明星園、デイサービスセンターくりくま、デイサービスセンター菩提樹）、くらしのハーモニー、NPO 法人おはな、まあいいか labo きょうと

加えて、取材として、**マスメディア**（京都新聞社）が参加された。

第 2 回グループミーティングでは、企業とのコラボレーションについて、グループで話し合った。

既に行われているコラボレーションとして、企業からの理解と支援を得た上での場づくりが挙げられた。そのような場として**カフェ**がある。2013 年からの市の事業としてのれもんカフェを基盤として、2018 年には悠仁福祉会が運営する京都認知症総合センターにて常設型のカフェほうおうが誕生した。現在、本人・家族の活動拠点としてその存在は大きい。カフェでは様々な形で（スタッフとして、客として）当事者が関われる。さらなる展開として、NPO 法人おはな・みんなのカフェぐりぐりの支援を得て、当事者が作るカフェ（ノックノックリトルれもんカフェ）を定期的にオープンした。企業への出張も検討されている。このような試みは、企業側のリアクションも生み、例えば、「薬局として、人と人とのより密着した関係を大切にし、地域に根ざしたい」、「企業としても、自分たちの考え方だけでなく、当事者の方々の考えを聞きたい」、「サロンのようなカフェで高齢者の方が話し合える場所を作りたい」、「自分の薬局でカフェを開いて(場所の提供)、お互いに思いを伝えられるところを作っておられる方もいる」という声が挙がった。

農園企業・京野菜いのうちでの場づくりとして、通いの場としての「なっちゃんファーム」が開かれている。市の事業としてのしごとれもん（野菜の収穫・販売）へのご協力とともに、当事者による野菜づくりからの畑作業も行われている。「自然とのつながりが持てる作業の場があると、とてもいい」という当事者の声も挙がった。

常設型のカフェほうおうを拠点として、当事者の個性と「やりたいこと」を活かす形で、**作業工房**ほうおうが誕生し、木材企業の支援も得ながら、当事者が木工製品を制作・販売している。「やりたいことを聞いてくれる人がいて、させてもらえる場を作ってもらっている」、「木工で棚や鍋敷きなど様々なものを作っているが、身近なものでもっとできるものある」という当事者の声が挙がった。

買い物などの普段の生活の場で、当事者と介護者が共に利用しやすい環境を作って欲しいという声も挙がっている。例えば、「スーパーやコンビニなどの企業で、二人で入れるような介護目的のトイレを設置して欲しい」などのニーズがある。一方、企業の側からは、「何ができるのかわからない」、「ぱっと見ではわからないので、企業はどういった判断をしたらいいのか難しい」というような声もある。それに対して当事者の側からは、「企業側に話す機会を作れれば」、「つながりや理解を深めるためにも、企業に向けて家族側からアクションできればいい」、「小学校で当事者による認知症の授業がある。それを企業でできないか」、「診断から今日まで経験してきたことを、お話することもできる」という声が挙がった。

「お世話をしてもらうということではなく、少しだけ手伝ってもらったら普通に暮らせる。ポジティブイメージを企業に伝えることが大切」ということから、**普及・啓発**の課題も挙げられた。その中で、既に行われている活動として、認知症サポーターキャラバンメールに加えて、認知症活動を Facebook や LINE などの SNS、YouTube といった動画での発信が報告された。Net 伴代表からは、「れもねいど活動を突撃取材して YouTube 動画、SNS チャンネルにして紹介したい」という意気込みが語られた。「れもねいどを知らない人に見て欲しい」、「SNS への発信が、家から出られない人へ届けられるきっかけになれば」という思いがある。学生からは「ゲーム系の企業とコラボして多くの人に知ってもらう」というアイデアも出た。「これが言いたいということを１つ２つ決めて発信」「まとまった発信力を使ってアピールしていく」など、発信の仕方も工夫していく必要がある。

さらに、当事者からは、先進的に参加して下さる企業に対して、れもねいどアワード（表彰制度）を創設し、謝意を表したいという声がある。企業からも、企業同士の協力があればいい、という声も挙がった。

当事者からは、「やりたいことがいろいろあるからたくさんの企業が参加してくれると広がっていくのでは。町田市の取り組みみたいに」、「ジャンルを超えて、企業との交流を行っていきたい」という希望がある。それぞれの個性を持った多様な当事者がいる中で、「本人・家族の特性と企業側にできることがマッチする必要がある」、「**マッチング**できるようにすることが今後の課題」という声が挙がってきた。そのために、まずは、「既存のれもねいど加盟企業・団体とのつながりでどんなことができるか」、「加盟されるきっかけや志が大切」ということで、加盟された際のアクションプランをあらためて知りたい、という機運が高まった。

第 3 回グループミーティングでは、まずフィッシュボウル形式で本人・家族ミーティングを行い、その後、グループでのミーティングを行った。本人・家族だけのミーティングでは、それぞれの時期かられもねいどに参加した当事者がいる中で、様々な思いが語られた。現在はれもねいどにつながり、困っていることはないという声が挙がる一方で、今年度からグループミーティングに参加された新しい当事者からは、このような場につながるまでが大変だった、「ここに来れていない本人・家族がたくさんいる。何とかつながる道はないか」、特に一人暮らしの方々にどのように伝え、どのようにつながってもらうか、「困っている人たちの支えになるシステムを作りたい。一人暮らしの方の移動のための支え。出かけられないことでどんどん状態が悪化する。できることからスタートさせたい」という声が挙がった。また、現在は困っていないが、「これから先、自分や家族がどうなっていくのかが不安」というような、将来への不安も語られた。

企業に対しては、「企業は自然につながれるためのサポートができないか。できたらいいねだけでなく、もう１歩踏み込んで」、「働きたい人のための場が必要」、「企業側に場などを提案してほしい」、「企業がパートとして雇用してくれるか否か」といった希望が挙げられる一方で、「何を提案・希望していいのかわからない」、「どういう企業が参加しているのか見えていない」、「企業の対応の内容の把握ができていない」、「企業側から何ができるか何ができないかを聞きたい。それが聞けないため何をお願いできるかわか

らない」、「希望もあるが何ができるか企業関係から提示してほしい」、「要望と合ったときマッチングできるのではないか」、「企業側の考えや志をプレゼンや企画で可視化してほしい」という、企業からアクションプランを提示していただいた上で、当事者の個性やニーズとのマッチングの必要性が高まった。

そこで、8 月にれもねいど加盟企業へのアンケート調査を行い、企業側の声をお伺いした。

第 4 回グループミーティングでは、参加企業（9 団体）のアクションプランを提示した上で、話し合いを行った。当事者の希望として、「くつろいで交流ができる場がほしい」ことから、具体的な計画として、「当事者メインで常設のカフェをやりたい」ということで、福祉企業や大学とのコラボでのカフェのアイデアが出た。また、農園企業とのコラボとして、畑作業の場づくり、野菜の収穫、販売時に認知症当事者が作ったことを明示するなどのアイデアが出た。

さらに、当事者の希望として、「知ってもらうことが大事」なので、発信内容として、「日常や普段の様子をもっと発信してみては？」、「実際参加者はどのように生活をしているのか」、「介護施設、ケアマネとして、活動の情報や実績を正しく伝える」、「手伝いたい・活動したい人を増やすための呼びかけ」、そして発信方法として、「より臨場感のある活動の発信方法はないか？」、「Zoom、Meet の活用・工夫を忘れず」、「動画や SNS の活用」、「周知活動のチラシを置かせていただく」、「コンビニのおしぼりにチラシを添える」などのアイデアが出た。

当事者ご自身の就労時の認知症発症経験から、「精神的負担からパニック。普通の生活ができていたので、つながるのが遅れた」、「企業の理解が無い。働く場での教育が大切で、皆に知ってもらえれば（支援につながるまでの）空白の時間が減る」、「企業も社会も空白の時間を埋める努力をすべし！」との語りがあり、その対策として、「産業医の役割」、「企業に認知症講座を受けてもらう」、「企業側からアクションを起こす仕組み・研修があれば」というアイデアが出た。企業側からは、「既にサポーター養成講座を行っている」、「徘徊されている方を見つけたときの対処として模擬訓練を行っている」という声も挙がった。

薬局企業からは、服薬指導や確認方法として、カレンダー、日ごとに分ける、服薬チェック表を作るなどの工夫が語られる一方で、「（支援したくても）家族の理解が得られず、相談できない」、「近隣や地域の人に踏み込むことは難しい」ので、訪問看護やヘルパーさんとの協力しながらやっている、という課題も挙げられた。

第 5 回グループミーティングでは、これまでの話し合いで生み出されてきたアイデアを具体的な活動につなげる象徴的な機会として、12 月に京都文教大学で開催されるともいきフェスティバルに向けて、どのようなことができるかをテーマにした。コンセプトとして、「当事者ひとりひとりと意識的に関わろう！」、「認知症について知ることができるレクリエーションを！」、「認知症との垣根を取り払おう！」が挙げられた。

当事者が行いたいこととして、カフェにおいて、れもねいど企業の協力も得てのコーヒー作り、れもねいど事務局の庭で実をつけたレモンを用いたお菓子作り、自分たちが育てた野菜の販売（認知症活動の広告をつけて）、作業工房での木工作品や絵画教室での作品展示、当事者である Michiyo＆オイワさんの音楽ライブや CD 販売などが挙げられた。

また、認知症活動の PR として、当事者活動のスライドショーや写真展、リーフレットの配布なども企画された。本人・家族への周知案内を行い、気楽に来てもらって、必要に応じて相談コーナー、つながる機会とする、などのアイデアも出た。企業にも PR していただいて、どんなことをやっているか他の企業にも見て

いただく。また京都文教大学のアクションとして、学生が当事者と一緒にカフェを準備・運営する、カフェへの誘導を積極的に行う、などが挙がった。小学生などの子どもが来店した際には、一緒に遊び・興味にも寄せるなどの声も挙がった。

ともいきフェスティバル

ともいきフェスティバルの様子はぜひ前掲の写真をご覧いただきたい。午前から宇治市の全域型れもんカフェとして、大学れもんカフェが開店し、認知症本人の絵画や木工作品に囲まれた空間で、当事者が淹れたコーヒーと当事者が作られたれもんトースト（抹茶添え）を味わいながら、おしゃべり、Michiyo＆オイワさんの音楽ライブ、卓球などを楽しむ、穏やかな時間を過ごした。当事者が育てた野菜の販売も行われ、完売した。れもねいどのゆるキャラ・れもんちゃんも登場し、学生とともに認知症活動とカフェの PR 活動も行った。

午後のともいき講座では、河田さんご夫妻に、京都認知症総合センターの桝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 190 名の参加）。認知症の症状が出だしてから約 3 年半、病と向き合ってこられたプロセス。お仕事をされる中で違和感があり、異動やコロナ禍での在宅勤務の中でしんどくなっていかれたこと。なかなか診断がつかない「宙ぶらりん」のような状況が長く続いたこと。もう「（周りを遮断して）仙人になりたい」ような心境であったこと。その中で支援者やれもんの仲間に出会われながらも、どこか自分は違うと気持ちが閉じておられたこと（「そっち側に行くのが嫌」）。2 年半を経て、定年までの休職が決まり、気持ちが楽になられたこと（「開き直り」）。そして楽しそうな仲間の輪に入られてからの前向きな活動の展開。ここに辿り着くのに少し時間がかかったことについて、「一緒に活動することに少し勇気が必要だった」「認めたら、本当に認知症になってしまって、人生が終わるんじゃないか」という思いがあったと、受容までの葛藤も語られた。一方、奥様は支援者やれもんの仲間と出会い、「前を向くきっかけをもらった」と振り返られ、先輩のアドバイスも支えに、ご本人のタイミングを待っておられたことも語られた。ときに笑顔を交えながら、力強く、等身大の歩みを語られるお二人の心のこもったメッセージ、以前の自分たちと同じ状況におられる方の希望につながればという思いに、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（当日の動画は京都文教大学臨床物語学研究センターHP のアーカイブコーナーで公開されている。ぜひご覧いただきたい）。

講座後のカフェにはより多くの方々が集われた。小学生のこども記者も来店し、認知症当事者からの認知症とともに生きる経験を取材し、記事にしてくれた。認知症の有無にかかわらず楽しい時間を一緒に過ごせ、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。

れもねいど活動の評価

第 6 回グループミーティングでは、**今年度のれもねいど活動の評価―PDCA サイクルの確立に向けて** をテーマとして、話し合いを行った。グループワークでの本人・家族・協力者の発言を質的に分析した。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。

評価（Check）：どのようなことがどれだけできたか

コロナ状況の中、宇治市の事業として、れもんカフェ（全域・圏域）、しごとれもん（茶摘み、野菜の収穫・販売）、地域での活動として、なっちゃんファーム（野菜作りなど）、卓球教室、洛南病院でのテニス教室、絵画教室、京都認知症総合センターでの常設カフェほうおう、作業工房ほうおう、本人・家族・支援者教室、京都文教大学でのグループミーティング、ともいきフェスティバルなどの場が開催され、本人、家族、支援者、学生が活動に参加、【それぞれの立場でのアクション】を展開している。「選べる環境が増えた」という当事者の声がある。

そのような場があることの【周知活動】として、例えば、「野菜から周囲への周知が広がっている」、「包括支援センターでチラシを配ることで多く受け取ってもらえた」などの声が挙がった。宇治市の広報誌や新聞・テレビなどのマスメディア、さらにはネットや SNS での広報も行っている。【啓発活動】として、認知症についてのパンフレット配布、町内での勉強会も行われてきた（今年度はコロナ状況で難しかった）。

課題となっている 1 人暮らしの方へのアプローチ、認知症の疑いがある方のサポート、事業へのつなぎ、当事者さんの付き添い・送迎（移動支援）などの【支援の広がり】も見られるようになってきた。

そのような**場の力**として、「カフェのスタートを皮切りに色々な人や場に巡り会えた」、「真剣に取り組む人たちがいることに安心した」、「企業との信頼ができた」、「多くの事業に参加することで本人や家族と話す時間が作れた」という【新たな出会い】がある。

活動を通して、「体験したことがなかったことをできて嬉しかった」、「目に見える結果にやりがいを感じた」という【成功体験】、「最初は不安な事でも続ける事で成長した」、「何度も繰り返し行って自分の成長につながった（茶摘み）」という【成長体験】、「ともいきフェスティバルのように、話し合ってきたアイデアを形にできる場がよかった」という【成し遂げた体験】が得られた。

立場や世代を超えた交流を通して、「自主的に関わる中で考えが大きく変わった」、「認知症のイメージがポジティブになり、具体性を帯びてきた」という【理解の変化】、「その人らしさを発見・尊重できた」「座学よりも実際に当事者の方と交流することにより、認知症も人それぞれであること、生き方・支え方を学んだ」、「れもねいどの活動の把握やどのように行動を起こすか考えられた」という【理解の促進】、「企業参加をしているという意識が出来た」という【企業としての役割】、「活動はまだできていないが、参加する意思はある」という【参加意思の芽生え】という**意識の変化**が見られている。

改善（Action）：来年度の課題

「自分なりのアクションが出来なかった」、「当初の課題と現在とのギャップ」、「自分のできることとしたいことのギャップ」、「何をすればよいかわからない」、「交流の仕方がわからなかった」という【アクションの不

十分さ】の反省があった。それに対して、「自分のできることが何かを考えたい」、「言葉だけでなく、誰かと一緒に行動（好きな事）が出来ることが大切」という声が挙がった。

そもそも「認知症の方の心・気持ちを考えるのは大変」である。その【当事者理解】の前提として「認知症の知識を持っておくことは大切」。本人からは「不安を抱えず生活すること。認知症にとって不安・落ち込みを持たないことが大切」という【不安を感じにくい環境整備】の必要性、「当事者が主役になれる場所・まちづくり、主体的に行動する、事業所で協力できる仲間を増やす」という【当事者が活躍出来る場所】の必要性が挙げられた。また、「家族ごとに悩みがあるため、その家族を尊重し、その人に添った考えや言葉かけを意識していく」、「サポートする家族の支援が大切」、「支援しようという姿勢作りが大切」という【家族支援の必要性】がある。

「事業につながることが出来ない人をどうするか」、「1 人で生活している当事者を助けたり、サポートできないのか？」、「たくさんのつながりを作っていく必要性」、「顔を合わせる回数が少ないのではないか」、「グループミーティング以外での交流があれば話も広がるのでは」という【支援の広がりの必要性】が課題として挙げられる。「他の認知症の方を手伝ったり、助けたい」、「経験を通して他の認知症の方に伝えていく」という、当事者としての本人・家族の思いがある。

それに対して、本人・家族などの参加者に合わせた事業の紹介、なっちゃんファーム定期開催（内容充実を目指す）、少人数での勉強会の開催、カフェほうおうのコロナ下でのカフェ機能の再開、れもねいど活動を支える学生サークルの設立、大学れもんカフェの継続（サークルとしての活動、れもねいだーも活動）などの【れもねいど活動の拡充】といったアイデアが出た。交通機関・手段の問題といった【移動支援の必要性】も課題である。

「グループミーティングと日常との間に整合性はあるのか？」、「グループの活動が実際の活動に活かされたのか？」、「グループミーティングの場しのぎになってしまっている感じ、皆が一つの方向を向いているのか」という【グループミーティングと活動とのつながり】、「来年はグループミーティングの機会・時間がもう少し欲しい」「グループミーティングでの活動を形にできる場を増やしたい」という【グループミーティング自体の活性化】も課題として挙げられた。

広報活動としては、「市内でも広いため、圏域ごとの活動がわかりにくい」、「イベントの広報の仕方・時期がわかりにくい」、「企業の活動がわからない（企業発信の伝わりにくさ）」という【情報の伝わりにくさ】がある。それに対して、「目立つところにれもねいどマークを張っていればわかりやすい」といったアイデアが出た。「認知度が低い人への広報をどうするか」、「小学生向けのサポート養成講座では子ども達の反応がよいので、市内の小学校全体に活動を広げていきたい」という【ターゲットを絞った広報】についても声が挙がった。

【れもねいど活動の評価】自体については、「評価しづらい現状」、「どこまでがれもねいど活動なのかを決める」、「れもねいど活動の評価項目を作成する」、「れもねいどメッセージとの評価項目のリンクが必要」などの改善案が出た。

以上、大学での活動は、1 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】

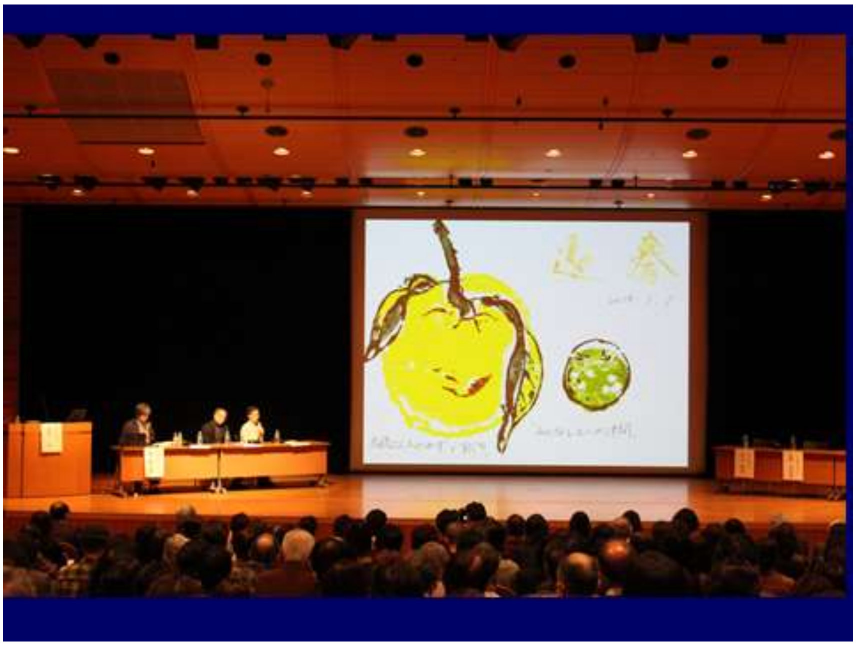
Ⅰ章　認知症の人が語るということ

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

ゆきこさんの声に，みんな手拍子で参加しています

認知症フォーラム in 宇治



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きているのだろうか」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的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「れもんの仲間」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、何かにたとえるとすれば「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。先がまった見えないことの不安、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うことが多くなり、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。

〇不安と苦悩の日々（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。

〇変わりゆく風景：このまま二人でつぶれていくんかな･･･（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。こうした日々が続き、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人でつぶれていくんかな･･･」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。

〇告知の瞬間：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。

〇病名告知のとき（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。この先何をしていいのか？　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。

〇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。

〇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。何をして欲しいか聞いて欲しい。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）を考えるとき、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に立ち寄れるような「常設型認知症カフェ」ができればと願っている。

〇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。私と一緒で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決めたのも自然な流れからです。れもんカフェは楽しみの場でもあり、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が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」を考えるとき、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。

〇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事が嬉しかった。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。

〇新たな出会い：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。

〇診断から二年（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？証になれたら良いなとの思いも有ります。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ーの提供者（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。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います。「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ていますが，欲しい，食べたい，これいいなぁ，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，食べ物を買うぐらいですが、自分から食べたいものがなくて，選べません。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ぁと娘と 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

病気にならなかったら気づかなかったであろう、
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った

○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、それればかりが気になっ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、新しい旅を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。

〇私たちの今（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。

〇今の私（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て、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。

〇　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“お美味しい”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」に立ち会わせて頂き、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お役に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…。

〇認知症と共に生きる　（本人）

認知症とは仲良く付き合って行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行こうと思っています。

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」の具体的なアイディ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】

〇認知症に限らず、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いかと思う。そのためのサポートが受けられればと思う。

〇認知症の進行に応じたプログラムやサポート

〇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と疑問が残る。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」が一歩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。

〇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、認知症があっても活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。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。

おわりに

7 年目を迎え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。第一回から「対面」で開催できたのは 2019 年 5 月以来 3 年ぶりとなり、あらためて「グループミーティングという場の可能性＝場の力」を実感した 1 年になりました。今年度の成果の一つは、宇治市認知症アクションアライアンス（れもねいど）の「PDCA サイクル確立」に向けた確実な一歩を踏みだしたことでしょうか。それは、第 2 回 GM での「企業（れもねいど登録企業）がどんな意図を持って登録したかがわからない」との当事者からの言葉に端を発し、続く第 3 回 GM で開催された「本人・家族ミーティング」の場面で語られた「マッチング」という言葉に引き継がれました。当事者の需要には「顕在的需要（言語化された需要）」と「潜在的需要（まだ言語化されていない需要）」があること、その潜在的需要に言葉が与えられていくためには、「出会い」の大切さとともに、「対話」が必要であり、それによって初めて「選択」が可能になることに焦点があたりました。こうした当事者からの意見を踏まえて、グループミーティングに参加している企業に限定されますが、れもねいど加盟時点で提出された「企業のアクションプラン（行動計画）」の公開に試験的に踏み切ったことも、今年度のグループミーティングの大きな功績の一つでした。京都文教大学も「れもねいど企業」の一つですから、学生さんたちも「自分こと」としての姿勢が問われます。れもねいど企業、介護保険事業所、そして社会が緩やかに変化していく方向性が提示された 1 年でした。

森俊夫（京都府立洛南病院）

久しぶりのグループミーティングや皆様との再会。令和4年度の私はそこから始まりました。

5 年間、母子保健やこども福祉の部署に異動で離れておりましたので、懐かしく思い出しながら、参加させて頂きました。

長寿生きがい課に戻ってきて感じたのは、皆さんとのつながりが全く途切れていなかったということでした。参加されている方の世代交代はありながらも、語り合いが続いていました。関係する企業や団体も増え、様々な形のカフェが登場し、以前熱く議論した方々とも、現在も同じ気持ちで話ができることに、驚きと感謝の気持ちが尽きません。

市の担当として、過去の立ち上げのパワーも相当必要でしたが、いま行っている効果検証や見直しについては、更なるパワーの持続と議論が重要になってくると感じています。認知症のことを自分事とし、何ができるか考えていくことは数年では難しかったのかと思う瞬間もあります。焦る気持ちもありますが、一歩一歩、丁寧な話し合いを今後も重ねていきたいと思います。

横山絵里（宇治市長寿生きがい課）

3 年に及ぶ新型コロナウイルス感染症との戦いもようやく一区切りがつくことになる令和 4 年度。当事者グループミーティングも基本的に対面での開催と、れもねいど加盟企業・団体やれもねいだーの皆さんの参加も得て、活発な議論ができた 1 年でした。

とりわけ、12 月のともいきフェスティバルでは初めて全域型のれもんカフェとして開催することができ、本人・家族の皆さんと学生の皆さんとの協働で開催できたことは大きな成果でした。

新しい本人・家族の登場が私達の活動の一つの課題でしたが、京都認知症総合センターをはじめ、本人・家族との早期からの出会いを実現する機関と、宇治市のれもねいど事業が繋がることで、こうした課題もクリアーされつつあります。

「恵まれた支援」という言葉が本人・家族から聞かれますが、まだまだ多くの方々に届くまでには至っていない現状があります。宇治市宣言に基づいたれもねいどメッセージを宇治市全域に浸透させていくためにどのようなことが必要なのか、当事者と学生さん、そして支援者の英知を結集してこのテーマを引き続きグループミーティングで取り上げ、その実現に向けた施策の提案を引き続きお願い致します。

川北雄一郎（宇治市福祉サービス公社・れもねいど事務局）

京都文教大学のグループミーティングに初めて参加させていただいたのは、2019 年 10 月のことでした。

この年の 4 月に初診、6 月に若年性の認知症と診断されて間もない頃で、学生、支援者、加盟企業、れもんの仲間の皆さんに交じって意見交換する中で、「ものづくりがしたい」と思いを熱く語ったことを覚えています。今、その時の発言が作業工房ほうおうとして実現化し、京都認知症総合センターでの就労にも繋がることができています。これは宇治市認知症アクションアライアンス（れもねいど）活動の実績の積み重ねがあったからこそ、そしてそこへ早く繋がることができたからこそだと実感しているところです。

「認知症の人にやさしいまち・うじ宣言」については、認知症になるまで意識していませんでした。直面して初めて他人ごとではない、誰にでも起こり得る身近なこととして、その宣言の意味や重要性を痛感しています。

認知症になっても絶望ではなく、これまでの人生の積み重ねや経験を活かしながら自分らしく、周りの方々の力もお借りしながら、れもんの仲間の皆さんとの絆も深めながら、希望と生きがいを持って認知症とともに生きている今の私があります。先を行く人から多くのことを学び、引継ぎ、後から来る人にそれをまた繋げるというバトンの重みも実感しています。

まだまだ繋がることができていない当事者の方が多い現状、まだまだ認知症への理解の低さや偏見がある現実。認知症の人にやさしいまち・宇治の実現に向けて、れもねいど活動の広がりと学生の皆さんやこども達との交流、当事者の声をもっと発信していくことも重要だと考えるところです。

藤田佳児（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Ⅶ』

発行：2023 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Ⅶ
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、心安らぐ茶のかおり、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”