

ごぼう総活躍のまち講座

～認知症になってからも希望を持って暮らせるように～



ごぼう総活躍のまちづくりプロジェクト

認知症サポーターが
たくさんいるまち？

認知症カフェが
いっぱいあるまち？

認知症にやさしいまち
って、どんなまち？

誰も見守って
くれるまち？

“ならない”予防を
推進するまち？

私たち抜きに
私たちのことを決めないで

認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわが町を一緒につくっていきます。

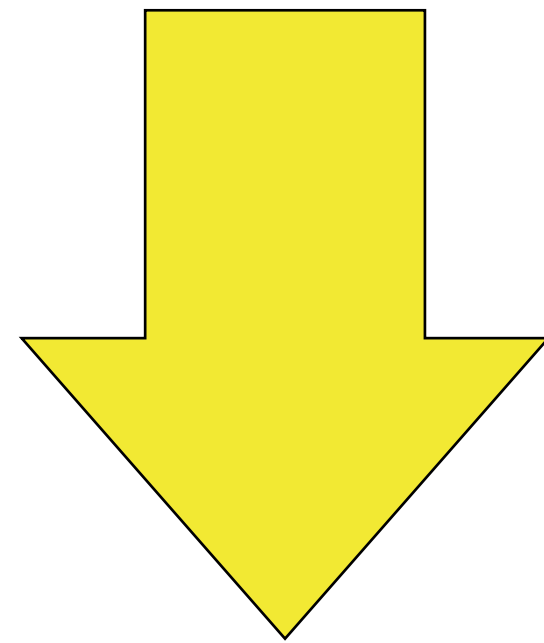
一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

御坊市の認知症施策への考え方

本人の声に耳を傾け、本人の視点に立ち、
本人とともにこれからの暮らしを考える。
その先に、認知症になっても自分らしく暮
らせるまちをつくるのために、多くの仲間
（本人含め）と地域づくりに取り組む。

本人視点の重視

認知症にならないように？



認知症になっても、自分らしく
暮らせるように「備える」！

認知症の人たちが思う
「やさしい」は何なのか？

ある認知症の本人の言葉

「認知症の人を守る」と
いいながら、私たちは
「当たり前」と「リスク」
さえも奪われました。

失敗しないように努力してるんやけど、
失敗しても気にせんでええ地域になって
ほしい。
だって、認知症じゃない人も失敗するん
やから。

御坊市在住 79歳男性

90歳を過ぎたからといって見捨てないで！

90年を生きてきた私だからこそできること
ってあると思うの。

御坊市在住 91歳女性

私は九十才になるけれど
今が一番充実している
色々なことに興味があるし
それを支えてくれる沢山の
人がいる
本当にありがたいと思う



NHK厚生文化事業団「認知症にやさしいまち大賞」
受賞団体への表彰状を御坊市在住91歳の認知症の女性が筆耕

第百

認知症にやさしいまち大賞

ごぼう総活躍のまちづくりプロジェクト
西山さんから始まった地域づくり

あなた方の活動は認知症七百万人時代を
目前にした今 認知症とともに生きる
当事者とすべての人達が自らの住む町で
ともに安心してよりよく暮らしていくための
先駆的な取り組みとして選考委員から
高く評価されました

取り組みがより発展し国内全体に
広がっていく事を期待しここに表彰
します

平成三十年二月十八日

NHK厚生文化事業団

理事長 鈴木賢一



認知症の人たちの活躍

スターチスの花言葉とともに

スターチスは、御坊市が出荷量
日本一を誇る花です。

花言葉は

「途絶えぬ記憶」

「変わらぬ心」

「永久不変」

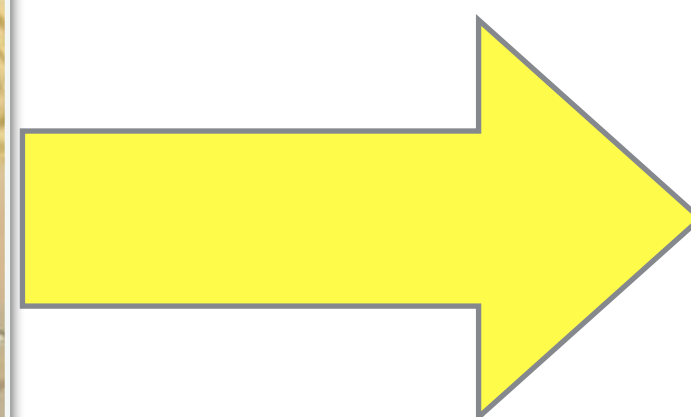


認知症になっても、
その人自身であることには変わらない

本人たちの「活躍」



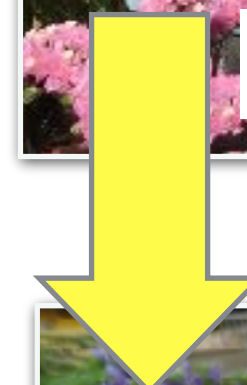
ノベルティ作製で活躍



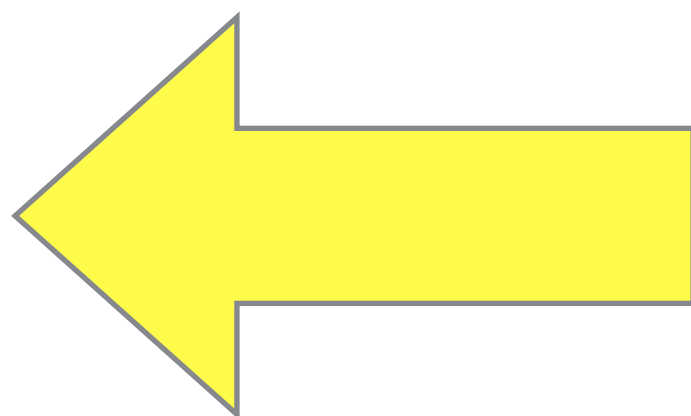
もっと
役に立ちたい！



スターチス収穫で活躍



フラワーボーイズに花束を寄贈



花束作製で活躍

自分の「居場所」 → 地域で活躍！



使い慣れた道具を持参して作業



← 大工さんの技術が詰まってる！

お地蔵さんのほくら作り



デイサービス内で本人ミーティング



手づくりのお地蔵さん

本人の活躍が
さらに他の人の活躍を生む！

大工の技術を頼りに個人的依頼

同僚のPCモニターラックを見て

「これ、作れるんじゃない？」

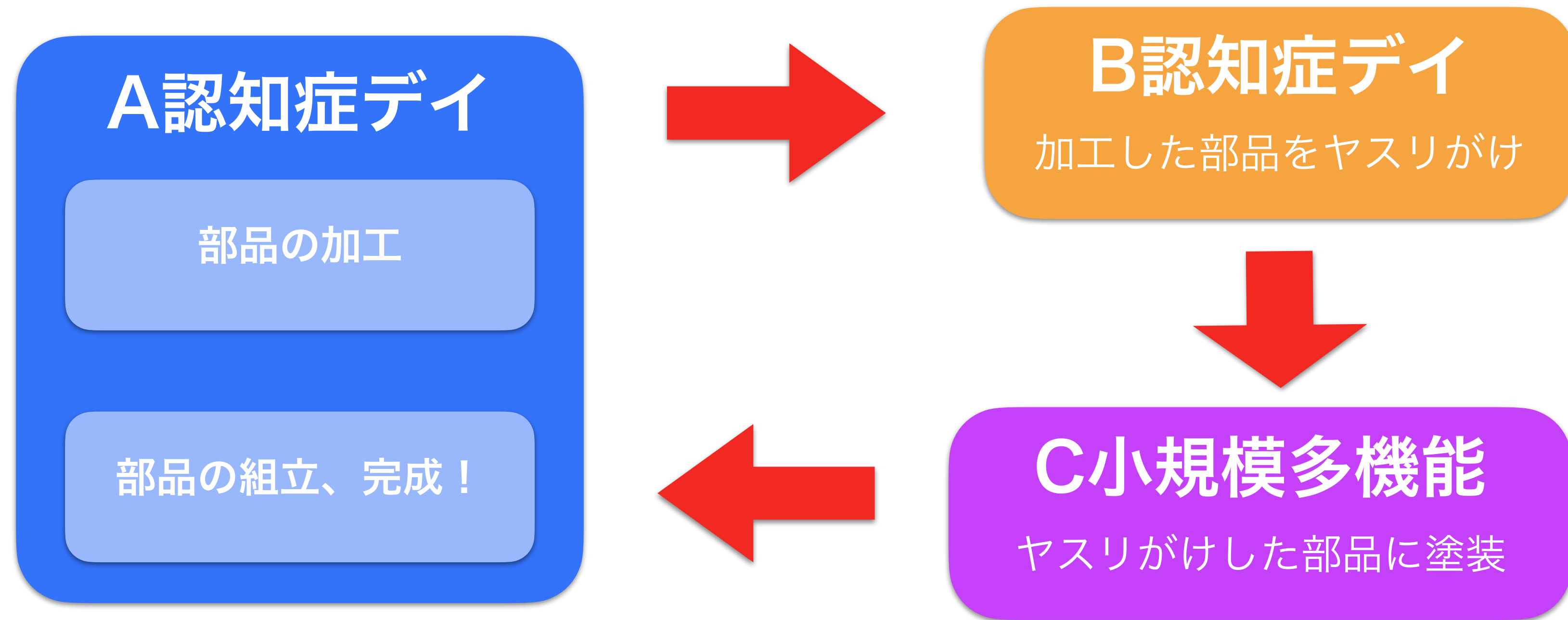
同僚のデスク→



←手づくりラック！

高い完成度で、注文殺到！

他の事業所にも様々な特技を持つ人がいる！



事業所（法人）の壁を超えて連携！

本人から本人へ作業を引き継ぎ

名付けて

地域密着“循環型”サービス！

まちの中にあるバリア
本人の声・視点から気づくことも

認知症の人にやさしい
買い物って？

買い物時の本人の気持ち

毎日買い物に行っているが、いつも
お札で支払い。

自宅には小銭がいっぱい。

レジで小銭を使えるように
店員が配慮するほうがいい？
「スローレジ」の設置??

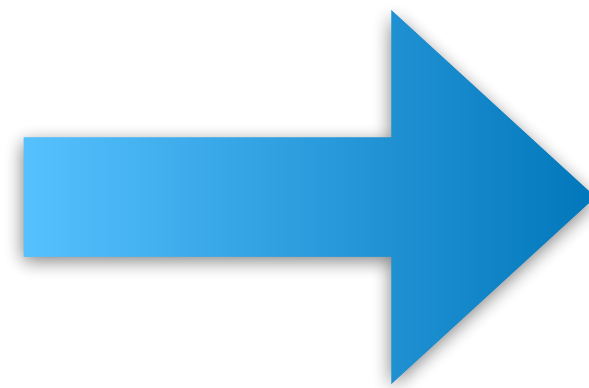
本人は・・・

「後ろの人に迷惑かけるから」

「（レジ等）そんなことされたら恥ずかしいよ」

フレンドリー？
バリアフリー？





宅配弁当を利用時に、お弁当代を小銭で支払い
本人：小銭を消費 宅配業者：お釣りの用意不要

課題として捉えるのではなく・・・
自宅に小銭がたくさんあることが強みになる！

考え方次第で！

セルフレジに慣れておく「**備え**」も！

※実際の本人の工夫



本人の言葉

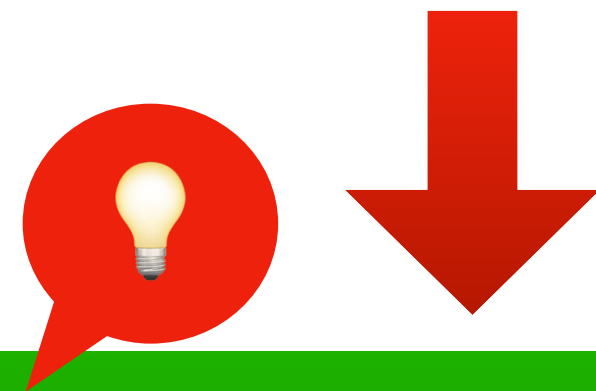
小銭が貯まったら、セルフレジ行くよ。
小銭投入口に一気に小銭入れるだけさ。
そうすれば、自分で小銭数えられなくても
レジが勝手に計算してくれるからね。

ちょっとしたひと工夫で
誰もが使いやすい銭湯に

本人が気づき、そして活躍！

●本人が銭湯で

「シャンプーとか石鹸(ボディソープ)とか、どれがどれなのかわからへん。もっとわかりやすく"頭"、"体"、
みたいに書いてくれたら、間違わへんと思うよ」



その声を聞いた市職員が銭湯に伝える

●銭湯側

「実は、スタッフ間でも、お客様が容器を間違っているのを見て何か解決策がないのかと話していたのです。貴重なご意見ありがとうございます！」

よく見てみないと間違ってしまう



子どもから大人までわかりやすく！



間違う人が激減！

認知症の人の視点から、ユニバーサルデザインに！

認知症の人の視点で
街の「バリア」を改善

郵便局に行こうと思って道に迷っている人が・・・
「こっちから見たら郵便局わからへん」



「こうなればいいな！」
本人の声から、住みやすい地域を提案していこう！

市内の郵便局長と意見交換

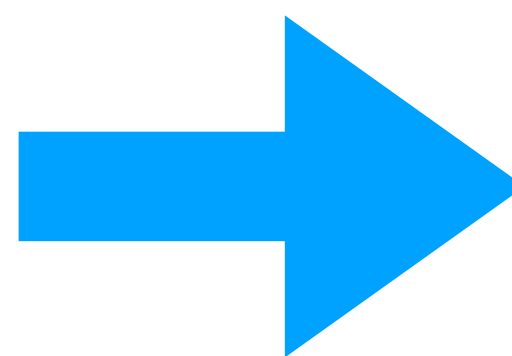
市内の郵便局と「高齢者等の見守り協力に関する協定」を締結していることもあり、懇談会の際に今回の事例を本人視点からの動画を見ていただきながら紹介。



郵便局側

確かにこれはわかりにくい。認知症の方だけじゃなくて、ドライバーにもデマークあるとわかりやすいね。持ち帰って検討します！

実現しちゃいました！！



この手書き案が・・・

©御坊市

垣内
耳鼻咽喉科
→

豊かな明日へ...
御坊郵便局

郵便局は「トータル生活サポート企業」です。
これからも、誰もが安心してご利用いただける
郵便局のために、認知症の人の視点で気づいた
ことを発信してほしいです。

郵便局の皆様

介護福祉課長

これまでの 「認知症の人」への見方

本人には、判断力や意思は無い
本人は、一様に支えられる存在
認知症であることを隠しておきたい

- ①本人の意思・生き方・生活を軽視
- ②本人抜きで、決める・進める
- ③本人の持つ力を軽視・無視
- ④本人は、支えられる一方
- ⑤本人が地域に出ない/出さない（孤立）
- ⑥状態が悪くなってからの対処（問題対処）
- ⑦一部の人・サービスによるバラバラな支援

この認識の転換こそが

「バリアフリー」

これからの社会に望む 「認知症の人」への見方

本人には、自分なりの思いや希望がある
本人は、多様な人生経験、力がある
本人だからこそ、発信できることがある

- ①本人の意思・生き方・生活を重視
- ②何事も、本人と決める・一緒に進める
- ③本人の持つ力を重視・可能性を活かす
- ④本人も、社会で活躍し、役立てる存在
- ⑤本人が地域の中でともに暮らす（共生）
- ⑥初期（診断直後）からより良く生きる
- ⑦多様な人々・社会資源とともに生きる

接遇・契約の方針づくりや対応、サービスや製品開発の「起点」としてほしい
認知症の人とともに進めてほしい

本人の声を活かして

わたしの「大切なこと」メモ

自分のことを
伝えてみよう

わたしの「大切なこと」メモ

自分が大切にしていること、同僚や友人、家族たちに
知ってほしいことをメモしましょう。全部書かなくてもOKだよ！

呼び名は (呼んでほしい名前)		私の好きな歌は	
私の大切な人・存在は		私がリラックス できることは	
私の大切なものは		私の不安や 心配なことは	
私の大切な思い出は		人にしてほしいことは	
私の行きたいところは		人にしてほしくない ことは	
私の楽しみは		私の好きな言葉は	
私の好きな 食べ物・飲み物は		私の得意なことは	
私の 好きな服そう・髪型は		その他、伝えたいこと 自由に書いてください	

80歳女性の思い

夫（85歳）の二人暮らし

夫から「妻は認知症が進行して、ほとんど話せない」と聞く。

その妻に「わたしの”大切なこと”メモ」を書いてもらった。

「人にしてほしいこと」欄に、「ありがとう」とひと言、記載。

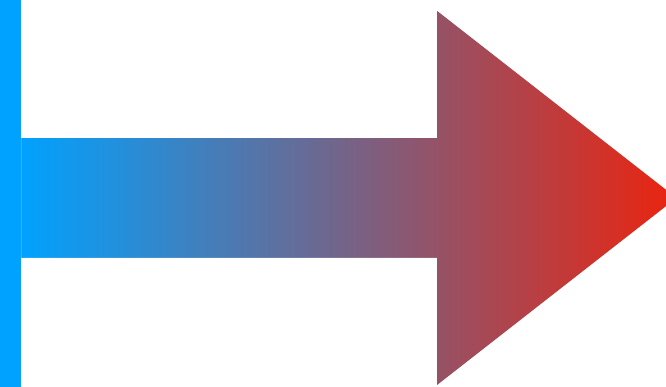
本人に、この言葉の意味を聞いてみると、「話せない」妻が、堰を切ったように、溢れ出る思いを語り始めた・・・

この「ありがとう」に込められた思いとは??

「症状」として捉える前に
その人の「思い」を
知ることが大事

「希望」や「思い」
それは、認知症の人も
そうでない人も
誰もが持っていること

絶望の悪循環



希望の良循環

昨日何食べたか？なんて
どうでもいいじゃん



丹野智文さん

そんなことより、**今晚何食べようか**
考える方が楽しいよ！



認知症の人とともに築く総活躍のまち”ごぼう”

