認知症とともに歩むまちづくり
ワークショップ 2023 報告書

認知症の方が自分らしく生き生きと暮らせるまちをめざして

2024 年 3 月 1 日

東京情報大学看護学部ヘルスケア実践研究センター

認知症の方とともに歩むまちづくりワークショップ 2023 の報告

ヘルスケア実践研究センターでは、2023 年の 3 月 18 日に行った認知症の方とともに歩むまちづくりシンポジウムを行ったことをうけて、認知症の方が住み慣れた地域の中で自分らしく暮らし続けることができるようなまちづくりをめざして、ワークショップを実施しました。

ワークショップの目的

認知症の方が住み慣れた地域の中で尊厳を保ち自分らしく生き生きと暮らし続けるために、現状や支援上の課題を明らかにして具体策を検討します。

ワークショップの実施状況

実施日時：2023 年 12 月 2 日（土）10 時から 15 時 30 分
実施場所：東京情報大学 8 号館 1 階会議室
周知方法：本センター発行の「こもれび通信 6 号」を近隣自治会に回覧、また、老人クラブ・民生委員に対しては配布。応募はファックスまたはメールで行いました。
参加者：「住民（民生委員の方や地区社会福祉協議会の方を含む）と
地域包括支援センターの方、若葉区社会福祉協議会の方等保健福祉関係者 21 人と学生 1 人。
教員 4 人、協力者 1 人（高橋孝治さん・アクセンチュア株式会社）
全体ファシリイテーター：平澤則子先生（長岡嵩徳大学・教授）

実施内容

コミュニテイ・ミーティングという手法を用い、課題の共有、優先課題の検討を行ったのち、具体策の検討をおこないました。

> コミュニテイ・ミーテイングとは：地域の問題解決のために行う民主的な話し合いの仕方です。この話し合いでは、「個々人の生活実感を大切にすること」「参加者同士はパートナーシップを重視」、「対立でなく対話」「現状を打破するための未来志向」を大切にします。話し合いは、「問題を出し合い共有する」」「解決すべき課題を絞る」「解決のための具体策を検討する」の段階をおって行います。また、このような話し合いを通して、参加者の方が新たな課題に気づいたり、活動意欲が高まったり、参加者同士の絆の形成のきっかけとなったりすることも意図しています。

1　認知症における課題の検討

コミュニテイミーテイング手法の説明をし、協力者の方から実際に認知症の方がいきいきと暮らせるまちづくりをした事例の紹介がありました。
その後、参加者の方は 2 グループに分かれて、ひとり一人実感からの課題を付箋に記入し、出し

合った内容をグループ内で整理しました。その後全体で優先順位を検討しました。その結果は以下の通りです。

話し合いから明らかになった課題（優先順位の順）

1. 認知症のことをオープンにできる
2. 認知症で困っている状況を周囲の人が助ける
3. 認知症となった当事者と交流できるような場を作る
4. 認知症となった当事者の声を聞く
5. 相談先、手引き等の情報が住民に届くようにする
6. 困難な症状の対応の手引き
7. 認知症になっても働き続けられる環境がある
8. 認知症になっても移動に困らない公共交通機関
9. 高齢化していく在日外国人への支援

2　課題についての具体策の検討

午後からは具体策を 2 グループで検討しました。

Ａグループ：では課題 1 の「**認知症のことをオープンにできる**」を検討しました。

1）認知症のことをオープンにできない理由

「認知症は皆がなるわけでないので恥ずかしい」、「世間体が悪い」、「家族は認知症になったことを認めたくない」などとなり、認知症は年齢が高くなれば多くの人がなるということが知られていないことや、認知症をオープンにすることで支援をうけることができるなどのメリットがあることが知られていないためではないかということになりました。

そこで、認知症のことについて正しい知識を繰り返し広めていくことが大切であるとなりました。

2）具体策の検討

正しい知識を広める方法としてはとしては広報で認知症についてとりあげた特集を何回も組む、自治会など身近な場所での学習の機会提供、小中学生から学ぶ機会をつくる、認知症サポーター講座等を多くの人に知ってもらうなどとなりました。

（話し合いの内容の詳細は表 1 に示します）

表１「認知症についてオープンにできるについて」の話し合い内容

認知症についてオープンに出来ない原因	世間体が悪い はずかしい	皆が罹患するわけではないのではずかしい プライドが邪魔する 世間体が悪い 近隣に同情されたくない
	認めたくない	家族は認知症と認めたくない
	詐欺に遭う可能性	認知症とわかると詐欺に狙われる
	オープンにするメリットを知らない	オープンにしてサービス利用ができることなどのメリットを知らない
具体策		
正しい知識を広める	広報の活用	自治体の広報紙に認知症の特集を組み時々掲載 町会の広報紙に認知症についての掲載
	学習の機会を増やす	認知症サポーター講座への参加の呼びかけ 自治会単位など身近な場所でのサポーター講座の開催
	小中学生対象の学習機会を開催	学習をいかし小中学生でも迷っている認知症の人へ声かけができる
	広める正しい知識	年齢が高くなると認知症は増加し90歳を超えると半数近くになること 認知症は病名ではなく認知機能が低下して社会生活に支障が来した状態であること
認知症大使の創設	認知症大使を設け希望を持って生きられることを広める	認知症大使を創設し認知症になっても希望を持って生きることのモデルとなる

Ｂグループ：、「**相談先、手引きなどの情報が住民に届くようにする**」を検討しました。

1）情報が住民に届く仕組みの現状の整理

今ある資源や仕組みを出し合いました。その内容としては、認知症ケアパスの配布、回覧板・掲示板の活用、地区社協での研修会、リーフレットの配布などがあがりました。

2）具体策の検討

具体策としては認証のケアパスを入手しやすくする。認知症についての回覧板による伝達や自治会掲示板の活用、必要な人への口コミによる情報伝達、多くの人が参加する機会に相談先などの情報を伝えるとなりました。

情報の伝達する工夫としては、美しい絵・イラスト使った情報発信、内容としては当事者の体験談や当事者家族の話を友人・近隣に広める、などがあがりました（表２参照）。

表 2「相談先・手引き等の情報が住民に届くようにする」の話し合いの内容

今ある情報提供の資源	
情報源	リーフレット（ 認知症ケアパス） 自治会の広報・回覧板・掲示板 地域新聞 認知症サポーター講座・ステップアップ講座
認知症の相談先の情報について学ぶ場	地区社協や自治会での研修 住民向けの講座 シニアサロン・シニア体操の場
情報を届ける機会	民生委員による気になる家の訪問・高齢者実態調査 行政による出張相談 日常生活基本チェックの機会
具体策	
伝達方法	認知症ケアパスを入手しやすくする（ｗｅｂ上・定期的な配布） 認知症について必要な人へのちらしの配布 認知症についてシリーズ化した回覧板の作成 認知症について自治会掲示板の活用 意識して近隣・友人に認知症の情報を口コミで伝える 認知症について学習の場で情報提供する （企業・子どもや若い世代を対象)）
発信内容	当事者の体験談 地域内の身近な情報 口コミ情報を集約したちらし 手に取ってもらう工夫をする（きれいなイラスト）

提言

これらの話し合いから以下のことを提言します。

1）認知症になったことをオープンにしていくことで、周囲の人からの支援や行政サービスを利用して本人・家族が暮らしやすくすることをめざします。そのためには認知症についての正しい知識を広めることが必要です

認知症の正しい理解を広げるために以下のことを行いたいです。

①行政には市や区の発行の広報で、認知症のことを繰り返し取り上げることをお願いしたいです。

内容は認知症の発症は年齢が増すほど上昇し、90 歳になると半数の方が発症することなどをとりあげ、認知症は誰でも発症する可能性があることを広め、認知症になることが「はずかしい」と言うような認識をなくしたいです。
②多くの方に認知症のことを知ってほしいので、自治会等の身近な場所での学習の機会を多くしていきたいです。そのために行政の方にも講師として協力をお願いしたいです。
③認知症大使創設により認知症になっても生き生き暮らしている人のモデルを示していくこともお願いしたいです

2）認知症の相談先や手引き等の情報を得やすくするためには
①認知症の時期別に相談先やサービスについて詳しく書いてある認知症ケアパスを入手しやすくすることをお願いしたいです。市のＷｅｂ上にありますが、もっと簡単に手に入る位置に置いていただきたいです。また、定期的に各戸配布もお願いしたいです。
②認知症についての相談先が書かれたリーフレットで回覧や掲示ができるものの作成を行政にお願いしたいです。自治会等ではこれらを回覧したり，掲示したりして相談先やサービス情報が住民の皆様に伝わる努力をいたしましょう。
③住民一人一人も、認知症についての情報を必要と思われる方に意識して伝える努力をしていきましょう。

最後に

ヘルスケア実践研究センター（大学）としては、これらのことをふまえ、認知症のことの正しい知識を広めることや、認知症の方や家族の方がいきいき暮らす事例について多くの方に知っていただく機会を設けることを継続して行っていきたいと思います。

今回のワークショップでは、住民の方や関係機関の方に様々なご意見を実感から発言し、長時間にわたっての話し会いに参加していただいたことに深く感謝いたします。

また、参加者のほんどの方が参加したことに満足し、これからも積極的に認知症のことに係わっていきたいと思っていただいたこともうれしい限りです。

さまざまな機関や住民の皆様と協力し合って今後とも認知症の方がいきいきと暮らすことができるまちづくりをすすめていきたいと思います。関係者の皆様、参加者の皆様、今後ともよろしくお願いします。

なお、本報告書についてのご意見等は以下にお願いします。
東京情報大学ヘルスケア実践研究センター
Email：chpr@ml.tuis.ac.jp
Ｆａｘ：043－23－1364