認知症の方とともに歩む
健康なまちづくり
シンポジウム２０２５の報告書

実施日時　2025 年 2 月 22 日（土）午後 1 時 30 分～3 時 30 分
実施場所　東京情報大学メディアホール
主催　　　東京情報大学看護学部ヘルスケア実践研究センター

・シンポジウムの目的
認知症の方の生活や思いから、これからの認知症とともに歩むまちづくりについて考えましょう

内容

〇千葉オレンジ大使　　　中山 景資さま（ビデオ出演）

〇「わすれな草の会」
NHK厚生文化事業団：認知症とともに生きるまち大賞((2023 年度)受賞
・神奈川県大和市人生 100 年推進課　水野義之さま（zoom 出演）
（わすれな草の会活動紹介：本報告書中記載省略）
（https://npwo.or.jp/tomoniikirumachi/archive/345（NHKWeb））
・わすれな草の会　会長　　小野寺朗さま（zoom 出演）

〇千葉市緑区：「みんなの広場」　代表：福谷章子さま

〇質疑応答

〇事後アンケート結果の概要

○千葉オレンジ大使　中山 景資さま(ビデオ出演)

月に１回、若年性認知症の方々が集まるミーティングに参加し、自身の役割を「応援団」として位置づけています。仲間とともに様々な活動を通じて、参加者にエールを送ることを大切にしています。特に、大学時代に応援団でしたので、現在も大学野球の応援に神宮まで出かけて行き、仲間との交流を楽しみにしています。また地域のイベントに参加することを楽しんでいて、その中で多くの人々と交流しています。

日常生活では、犬と遊んだり、スポーツジムに通ったりするなど、アクティブに過ごしています。ジムでは、筋肉トレーニングを行い、体力を維持する努力をしています。このように健康を保つためのルーチンを持って生活しています。

しかし、最近は「楽しくない」と感じることも多く、この１年間は、コミュニケーションが難しくなり、以前のように外出や活動ができなくなってきたことを寂しく思っています。社会に貢献したいという気持ちを持ちながらも、現状に対するもどかしさを感じています。

昔のように多くの友人と過ごす時間が減っているとも感じています。かつては 200 人以上の友人がいたものの、今では仕事をしていないので、新しい人との出会いが少なくなったこともあり、友人が減ってしまったとのことを残念に思ってます。しかしながら、大学時代からの友人たちが認知症について理解し、支えてくれていることに感謝しています。

今後の希望としては、私の地元での活動が増え、より多くの人々と関わる機会が増えることを願っています。特に、船橋市内に若年性認知症の方々が集まる場ができればと考えています。

最後に今後の改善が難しいという現実を受け入れつつも、医療面では、治療法の進展を期待しています。私は、今の生活を大切にしながら、少しでも充実感を持てるように努めています。

インタビューに答える
中山さまと奥様

◯「わすれな草の会」

・神奈川県大和市人生 100 年推進課　水野義之さま（zoom 出演）

- 大和市は神奈川県中央部に位置し、面積は 27 ㎢（小さな自治体）。人口約 24 万 5,000 人で**人口密度が高いです**。
- **市の特徴**：
  高齢化率は 23.8%（全国平均より低く、微増傾向）。**交通アクセスが良好**で私鉄 3 路線・8 駅があり、都市部への移動が容易。年齢構成は均等で、若年層から高齢者までバランスよく居住しています。

わすれな草の会の活動について

設立理念：

- 「認知症になっても自ら発案・発信し、前向きに活動する」ことを目的。
- **2024 年「認知症とともに生きるまち大賞」**（NHK 厚生文化事業団主催）を受賞し、『ハートネット TV』で紹介された。

メンバー構成：

- 開設当初は若年性認知症の方（発症時 65 歳未満、現在高齢期の方も含む）とその家族としていた。
- 事務局：市役所・社会福祉協議会・ボランティアが支援。

活動内容：

- **定期開催**：祝日を中心に年 7～8 回（臨時開催含む）。
- **多様な発信活動**：
  - FM 局への出演（認知症啓発）。
  - シンポジウムでの音楽演奏（例：ベース演奏）。
  - 認知症ケアパスのパンフレット作成（メンバーによる検討会）。
  - 神社奉仕など地域ボランティア。
- **個人の特技を活かした活動**：イベントでの講演や特技披露。
- **会員の方は、それぞれ好きなことを楽しんでいる**

活動方針：

- 「自分たちにできることを市民へ発信」を軸に、メンバーが各自の得意分野で**主体的に参加**。
- 「認知症とともに生きる」ことを前向きに表現し、地域社会との共生を推進。

〇わすれな草の会　会長　　小野寺朗さま（zoom 出演）

認知症はまだ歴史が浅く、本人・周囲の理解が追いつかず、多くの誤解が生じている様に思う。

2004 年に「痴呆」が「認知症」と改称され入院せず自宅で過ごすことが多くなり、環境や薬も変わり当事者も変わって自分の状態を書籍にしたり、趣味を楽しんだり、仕事したりしている。それには家族・周囲・行政のサポートが必要です。この会も、当事者がやりたいことを提案して、スタッフの方々とともに、そのことを実現するためにどうしたらよいかを話し合っています。

最近では、いままでしていなかたことにチャレンジしようという流れになっています。その流れの中で、この活動をアピールできないかということで、「face book」を作り、全世界の人に認知症になっても明るく活動している姿をみてもらい、ポジティブに捉えてもらえたらと思っています。

当事者が話し合いをしている時、家族同士は別室で日頃の悩みを話し合い、相談し合ってポジティブになって帰れるようになってます。

日常生活の工夫としては、あれがしたいと思っても、すぐに忘れてしまうので、メモ用リストバンド「wemo」を使用しています。。

時間感覚が鈍化していますので、家族にはなるべく間近にある重要な予定のみ伝達してもらっています。

認知症となって車の免許は返納したし、火事を出していけないので、火の取り扱いには注意を要します。

新しい薬が開発され、早期発見で投薬が始まれば)。健康な人と同様に生活が出来ると思います。ただそのためには、周囲の人の理解と協力が必要です。

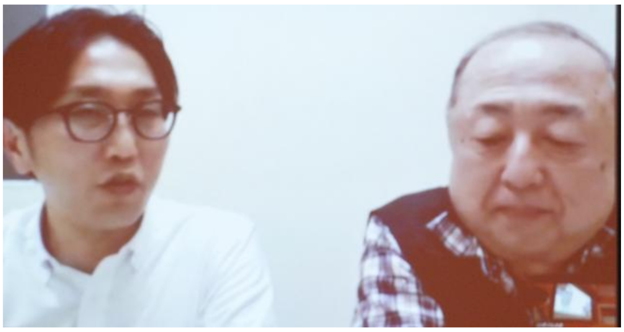
〇わすれな草の会についての会場からの質問への回答

・参加者はおおよそ当事者 7 人、家族 7 人といった感じです。

・若年性認知症ということで始まった会ですが、参加者の年齢もあがってきていて、アクテイブな方々がいると言う認識で若年性とは限らず一緒に活動が出来れば良いかと思います。

・仲間同士で話していることは、「どこへ行って楽しかった」や、「何をしたらおもしろかった」など、日常的な会話です。家族同士では、当事者の前では言えないガス抜き的な話や、世間話をしていると思います。

・私が仕事をしているため祝日に活動しています。



会場からの質問に答える
水野さまと小野寺さま

○千葉市緑区:「みんなの広場」　代表:　福谷章子さま

千葉市緑区おゆみ野でコミュニティスペース「みんなの広場」を運営しています。この活動は十年となりました。

毎週水曜日には「すいようカフェ」が開催しています。このカフェは、地域の人々が気軽に集まり、食事や交流を楽しむ場で、ボランティアによって運営されています。

「すいようカフェ」は、毎週水曜日の 11 時から 15 時に開催され、誰でも予約なしで参加できるオープンな場です。参加者のために用意された賄いランチが 15 食程あり、希望する人は事前に申し出る必要があります。参加者は、ただそこにいるだけでも良いという自由なスタイルが特徴です。

ボランティアでの運営

このカフェはボランティアによって運営されており、私自身が調整役を務めています。料理が得意な方が一人おり食事準備の中心を担ってます。他にも 5、6 名のボランティアが参加して、食事の準備や後片付けを手伝っています。参加者の中から、「お皿洗いならできる」とか、「お惣菜を作れる」といった方が増えてきて、参加者の半数近くがボランティアとして協力しているため、コミュニティの連帯感が強まっています。

参加者の多様性

「すいようカフェ」には、様々な人々が参加しています。中には一度だけの訪問者もいますし、月に一度程度の参加者、さらには毎週の常連さんもいます。参加者同士の交流が生まれることで、自然とコミュニティが形成されています。食事の準備や片付けを通じて、参加者同士の距離が縮まり、互いの理解が深まるのです。

食事と交流の場

食事の時間は、参加者が大きなテーブルを囲んで、和やかな雰囲気の中で進行します。食事は一斉に出されるのではなく、来た人から順次提供されます。これにより、温かい食事を楽しむことができ、参加者が気軽に会話を楽しむことができます。食後は別のテーブルに移り、テーマごとに集まって話をしたり、アクティビティを行ったりします。たとえば、農作業の手伝いや折り紙の講座など、参加者が興味を持つ活動が行われ、和やかな雰囲気が広がります。

認知症の方との関わり

「すいようカフェ」が認知症カフェではないですが、認知症を抱える参加者もおり、周囲の人々は参加者に起こった変化を受け入れています。「この人は認知症だ」という意識はあまりなく、参加者同士は「今までの彼、彼女とちょっと違う」といった違和感を感じてはいます。しかし、共に楽しい時間を過ごすことを重視しているため、周囲の人々はその変化を優しく受け止めています。

認知症の方の具体的な事例

特に印象に残っている事例をいくつか紹介します。ご夫婦で参加しており、最初は二人とも元気で話好きでしたが、妻の認知症が進行し、夫はそのサポートをするようになり

ました。夫は「妻はデイサービスよりも『すいようカフェ』に来たがる」と語り、カフェでの交流が二人にとって大切な時間でした。周囲の参加者も、夫婦の関係を温かく見守り、サポートを行っていました。

もう一つの事例では、地域活動に積極的な男性が、しばらく姿を見せなかった後に、「すいようカフェ」に戻ってきました。彼は以前とは少し違った様子でした。他の参加者たちは温かく迎え入れ、再び交流を楽しむことができました。ある時この男性の娘さんが血相を変えてやって来て「ここに居たの心配したわよ」と言ってました。男性はどこに行っているかを家族に話していなかったらしかったので、娘さんに、このカフェについて話をし、一緒にランチを食べて、「これからも、なにかあったら連絡しますね」という関係が結べました。このように、「すいようカフェ」は、変わりゆく仲間を受け入れ、「一緒に居て、一緒に笑いたい」と共に過ごすことを大切にしています。一緒に楽しく過ごすために「何をしたらよいか」や「私が役に立つことはないか」と参加者の皆さんは考えるようになっています。

福谷さんの個人的な体験

私も 96 歳の母親と同居しており、母親の記憶力の変化に対する不安を抱えています。母親が忘れっぽくなることに対し、最初は苛立ちを感じていたものの、今では「また言えばいいこと」と考えるようになり、母親が楽しめるように接することができています。「すいようカフェ」での経験を通じて、より柔軟な対応ができるようになったのだと思います。

地域社会への願い

地域社会がより寛容で温かくなることを願っています。「すいようカフェ」を通じて、参加者同士が互いに理解し合い、支え合う環境を築くことができると信じています。「すいようカフェ」の場から、少しでもその気持ちが広がっていくことを望んでいます。また、専門家ではない一般の参加者が集まるこのカフェは、認知症やその他の問題を抱える人々を理解し、共に笑い、支え合う場であると思います。この活動が地域社会において重要な意味を持つことと信じており、今後もその方針で運営を続けていきたいと思っています。

壇上でパワーポイントを
用いて説明する
福谷さま

〇会場との質疑応答

・「すいようカフェ」の自治会との関係は？

　おゆみ野地区は自治会の組織率も低く、自治会活動は様々で自治会からの支援は難しい地域だと思います。自治会が関与することで継続性が生まれるため、自治会の中でその自治会の対象向けの場所を作ることは有意義だと思います。「みんなの広場」は自治会との直接的な関係はなく、自治会からの補助金を受けることもありませんが、情報は提供しています。

・「すいようカフェ」と社会福祉協議会が行っている「つどい」との違いはランチを提供していることだと思いますが、実際はどのように行っていますか？

「みんなの広場」は、最初に 5～6 人のメンバーによる「居場所づくり」から始まりました。11 時から 15 時までの間にお腹が空くため、女性たちが賄いランチを作ることになり、参加者が増えて現在は 15～20 食を準備しています。初めての参加者には事前に連絡をお願いしていますが、常連の参加者の人数は予測できるため、注文は取っていません。必要に応じて食材を調整できる体制が整っています。

・場所の確保や費用はどのようにしていますか？

場所は私が借りている場所で行っています。賃料は自費で負担しています。ランチは 1 食 600 円で提供しています。他の曜日に他の団体にも部屋を貸し出して少しの収入を得ていますが、寄付も受けており、持ち出しが多いのが現状です。将来的には、もっと頻繁にカフェを運営することも考えています。

・10 年間の中で参加者の動向はいかがでしょうか？

参加者の出入りは自由で、過去には 30 人以上が集まったこともありますが、全員がランチを食べるわけではありません。プログラムは設けておらず、初めての参加者が入りにくいこともありますが、ニーズに応じた参加者が多く、特に家庭で一人で食事をすることが多い人々にとって、交流の場として機能しています。

また、10 年間の活動の中で、亡くなった方や施設に入所した方もおり、参加者の出入りは自然に起こっています。

以上

シンポジウムの事後アンケート結果

シンポジウムの参加申込者 27 人で、アンケートの回答人数は 16 人であった。

回答者は、市民 7 人、民生委員 3 人、保健医療関係者 4 人、学生 2 人であった。住所地は若葉区内 9 人、四街道市 3 人、若葉区以外の千葉市 1 人、千葉市等以外 3 人、年齢は 20 代 2 人、30 代 1 人、40 代 1 人、50 代 3 人、60 代 3 人、70 代 2 人、80 代 4 人であった。

このシンポジウム参加の動機は、「認知症の方と歩むまちづくりに興味があったから」11 人、「認知症の方の思いを聞きたかったから」5 人となった。このシンポジウムの知るきっかけは「企画者からのメール」8 人、「スタッフの声かけ」5 人、「こもれび通信」3 人となった。

〇シンポジウムに参加して満足だったかでは、満足 12 人、まあ満足 4 人となった。

〇**今後参考にしたいこと**についての自由意見については以下となった。『』内はカテゴリー、「」内はコードである。

・『認知症の方の活動参加への意欲への理解』

「認知症だから何もできないと考えるのではなく、認知症になっても地域での活動に参加して地域の方との関わりが大事」

「認知症だからと言って、何もできなくなるわけではない。その足かせをとるのは、周りにいる私たちだと思いました」

・『仲間や地域での交流の大切さ』

「地域の交流、当事者・仲間との交流が改めて大切」

「近所の方と我が家でお茶を飲む場所をやってみたい」

・『活動の方法が参考になった』

「自治体の職員が事務局になっている市民団体の事例がある」

「当事者が企画し、実施する会が必要」

「地域での交流の場を設けている。認知症の方もそうでない方も混ざっていますので、このまま継続したい」

〇**自由な感想**の記載内容をまとめると以下となった。

・『当事者の声が聞けて良かった』

「当事者の方の声も聞けて、とても勉強になりました」

・『今後認知症の理解をさらにすすめていく』

「認知症についての知識を情報提供をし、認知症理解を進めていくこと必要」

・『認知症となったら早期に周囲に知ってもらう』

「認知症に罹患したら早期に周囲に知ってもらうことの重要性を再認識した」

・『実践活動を知ることができ勇気がでた・一緒に活動していきたい』

「地域での活動ができる場所がその方の生きがいになることが分かり、一緒に活動をすることが今後必要」

「みんなの広場の活動はすばらしい」

・『本人・家族の外出への支援が必要』

「当事者の送迎、預かりをしてくれている事例があったら、知りたい。本人を連れ出すことが出来ない家族は、いつまでたっても外にでられない」

「何とか両者を連れ出せる仕組みや、支援団体の存在が必要」

・『認知症の方への対応』

「中山様の奥様の対応は晴らしい」

・『zoom で参加しやすかった』

「途中業務が入りましたがお話が聞くことができた」

・『広報活動がもっと必要』

「参加者が少なかった。事前の広報に工夫が欲しい」

・『声が聞きにくかった』

「シンポジストの中に声が聞こえにくい方がいた」

〇まとめ：参加した方には、アンケートから満足していただけたようであった。自由意見から読み取ると参加者の方には当事者の方の思いが伝わり、認知症の方への理解をすすめることや、一緒に活動することの意義を感じ、このシンポジウムの趣旨が伝わったと考えられる。

ビデオ、zoom、会場という展開であったが、トラブルなく進行ができた。参加者とシンポジストとの質疑も活発に行われてよかった。参加者が少ないことが課題である。（記：金子）

以上