

新春特集

# 2025年 結成45年を迎え 新たなステージに向けた 新春メッセージ

今年は「認知症の人と家族の会」が 1980 年に結成されてから数え 45 年を迎えます。人生 100 年時代といわれる中では、まだまだ壮年期といえるステージです。昨年「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、会や会員活動も新たなステージでの展開が期待されています。新春特集では、会発足時に生を受けた世代のみなさんから抱負や意気込みを伺い、これからの活動につなげるメッセージをお届けします。



## 誰もが1人じゃないと思える地域になるように！

基本法ができて、はや一年。新年を迎え、新しい認知症観や共生について、私なりに考えてみました。

私は、毎日やりたい事や、やらなければならない事を精いっぱいやっています。

そんな日々のなかで、1人では難しい事も増えてきました。

でも、私にはたくさんの仲間がいます。



「この部分難しいから一緒にやって」「こんな事挑戦したいから一緒にやってくれない」と、些細なことでも頼ったり、一緒にやってもらったりしています。

できないことを普通に言え

て、応援を頼めるって事も新しい認知症観であり、共生社会だと思います。

共生社会、共に生きるってことは多様な想いを持っている本人と家族に対して寄り添っていくことだと思っています。同じ人は、一人も居ない。

考え方もそれぞれでいいんです。でも、人は1人では生きていけない。

同じ人は居なくても、同じ方向には向かっている。

誰もが1人じゃないと思える地域になるよう、これからも家族や仲間達と挑戦していきます。

誰もがHAPPYになりますように！

本年もどうぞ宜しくお願い致します。



認知症当事者  
山中しのぶ  
(高知県支部)

## 「やりたいこと、信頼、時間、自立、環境」は「共生社会」の部分集合

「共生社会って何?」「本人ミーティングながの」のみなさんとのやりとりです。

当事者の坂口一延さん「えー難しい、そんなこと考えてないよ」、伝田「そりゃそうだ、じゃ、これから、認知症を抱えてどうやって生きていきたい? 生活したい?」、坂口「無理なく、頑張ることなく、自然にやれたらいい」、伝田「何をやるの?」、坂口「うーん、好きなこと!それぞれがやれることをやればいいじゃん」「渡辺さんと一緒にピアサポート活動やれているし、いろんな人と話がしたい」

ご主人(八木さん)「共生か…、本人ミーティングでは



家族、本人、その他の方たちがお互いを知り合って、仲良くなって、何かするにも協力しあえる関係であるよね。そういうのって時間かけなきゃできないよね」

奥様(三村さんと渡辺さん)「共生、難しい話ですね。当事者も介護者(家族)も自立していないと難しいかな? どちらかが依存、共に依存しているとうまくいかない、家族は本人からできることを簡単に引き上げちゃうから。でも本人の自立って難しい」「本人同士が一緒に動いて、自分の言葉で語ったことが研修とか講演とか聞いている人に響くのは家族としてとてもうれしい。適切なサポート、パートナーがいてこそだと思う。家族だと何をすることも向かい合いがちでできない」「あと、環境面かな? 旅行や買い物に外出する時トイレが困る。一緒に入れるトイレがない場合もある。環境面で共生のネックになっていることがあると思います。」



「本人ミーティングながの」のみなさん  
(聞き書き 長野県支部 伝田 景光)

## 介護家族こそ「新しい認知症観」を！

「共生社会」一言で表現すると壮大なイメージがしますが、最も重要な「共生」は家庭から始まるのではないのでしょうか。そういった意味でまずは認知症の人を介護する家族やご本人が「新しい認知症観」を持つことが重要だと思っています。

認知症と診断されると本当にショックです。私も「お



先真っ暗！」そう感じたのは事実です。それは私が「認知症」に対するネガティブなイメージしか持っていなかったからです。そのため、周りに言えず

数年過ごしました。あの時ずっと周囲に告げることなく過ごしていたら、今の私たちはないでしょう。

認知症と告げられた家族やご本人のカミングアウトは特別なことを求めて行うわけはありません。「それまでの生活と変わらず傍にいてほしい。困ったときにそっと手を差し伸べてほしい」ただそれだけを望んでいます。

そのようなポジティブな社会に変わるためのこの「新しい認知症観」に私は期待しています。



介護家族  
月原 美由紀  
(宮崎県支部)

## 誰もが安心して暮らせる社会をめざして

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様にとって、幸多き年になりますよう沖縄の地から、心よりお祈り申し上げます。

2024年は、社会に対する強いメッセージがありました。それは、2024年1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」です。

地域では、認知症の人の尊厳を守り、希望を持って社会生活が送れるように、また、介護家族も同様に尊厳を守りながら安心して暮らしていける社会・地域を目指して、様々な取り組みが、展開されていくでしょう。

認知症は、誰もがなりえる状態であり、私たちの身近な課題です。国民1人1人が「私には関係ない」と捉えるのではなく、認知症のことを、自分ごととして捉え、考

え、向き合い、理解を深めてほしいと願います。そして、認知症という単語だけが独り歩きすることなく、それぞれの思い、声が反映された取り組み、活動を展開していくことが大切です。

誰か1人が頑張るのではなく、それぞれの環境の中でできることをする。そして、頑張りすぎない程度に頑張ることが大切だと思います。誰もが安心して暮らせる社会、共生社会の実現に向け、これからも全国の仲間たちと共に、認知症に向き合い、考え、活動していきたいと思っています。



専門職  
徳盛 裕元  
(沖縄県支部)

# 「共生社会の実現を推進 するための認知症基本法」を 暮らしに活かし育てるために



今年の連載も10回目となり新しい年を迎えることになりました。認知症基本法は法律の制定、施行、基本計画と段階ごとに進んでいます。それとともに県や行政が当事者の声を聴く参画での視点が重視され反映される流れとなり、当事者団体への働きかけも行われています。今回は広島県支部が現在進行形で取り組まれている活動について、副代表の山内雅弥氏からお話を伺いました。

## 第10回 本人と家族への調査を県から受託 「参画」の一步に

広島県支部 副代表 山内 雅弥

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」の施行から2年目に入りました。政府の認知症施策推進基本計画が2024年12月に閣議決定され、「新しい認知症観」に立った施策の具体像がようやく見えてきました。国の基本計画を受けて今年は、努力義務ながら都道府県や市町村が地域の実情に即した認知症施策推進計画を策定する次のステージが動き始めます。

### ●認知症の人と家族の参画が最も重要

本連載の第1回で鎌田代表理事も述べていますように、認知症基本法は基本理念の一つとして「当事者参画」を掲げています。「事業や政策などの計画に初期段階から関わり、深く関与すること」を意味する参画は、お膳立てされたものに加わるだけの「参加」とは似て非なるものです。舞台に例えるなら、単なる観客ではなく、脚本家や演出家、俳優として当事者自らが創造していくことにほかなりません。

認知症基本法は「都道府県は、都道府県計画の案を作成しようとするときは、あらかじめ、認知症の人及び家族等の意見を聴くよう努めなければならない」(第12条第3項)と明記しています。さらに、国の認知症施策推進基本計画は「認知症施策の立案、実施、評価に当たっては、認知症の人と家族等の参画が最も重要である」とまで踏み込んでいます。

都道府県や市町村の計画は、地域でこれから進められていく認知症に関するさまざまな取り組み(施策)の大本となるものです。計画づくりの段階から地域に暮らす本人・家族の声や思いをしっかりと反映させることが欠かせないと思います。

### ●行政と協働で調査項目を練り上げる

広島県支部は2024年11月から、県の委託を受けて、県内全域を対象に認知症や軽度認知障害(MCI)の人の思いを聴く個別聞き取り調査と、介護家族へのアンケート調査に取り組んでいます。認

知症の人が地域で暮らしていく上での課題について把握するとともに、今後の施策の方向性を検討するための基礎資料とするのが目的です。

基本法施行を機に、家族の会から「当事者組織としての積み重ねが生かせる新しい事業を、一緒にやりませんか」と県に持ち掛けたのがきっかけでした。

「当事者目線でリアルなご本人・家族の思いやニーズをくみ上げる」ことをモットーに、調査設計の段階から県の担当者とは何度もやり取りしながら、認知症に気付いた時の思い、診断の受け止めやその後のケア、日ごろの暮らしの中での楽しみ・心配ごとなど、質問内容や言葉遣いを手探りで練り上げました。

調査は各地区の世話人が調査員となり、了解の得られたご本人を対象に集いの際や自宅をお訪ねするなどして、直接インタビュー調査をさせていただいています。また、介護経験を持つご家族にはアンケート方式で思いを記入していただいて回収しています。

## ●当事者の率直な思いを発信する 「語り部」に

ほとんどの世話人にとって、自らが主体となつてこうした調査をするのは初めてです。事前に開いた研修会で、世話人同士が本人と調査員の役になって模擬インタビューも行い、言葉遣いや思いをどう引き出すか“実習”しました。ご協力いただく本人や家族にはご負担を掛けますが、あらためて当事者からの率直な思いに寄り添い、社会に発信する「語り部」になれたらと願っています。調査結果の解析・評価については県支部メンバーも加わる予

### プロフィール



やまうち まさや  
**山内 雅弥**

広島県支部 副代表

駆け出しの新聞記者だったころ、結成間もない広島県支部（当時は「広島県老人呆けの人を支える家族の会」）の初代代表、村上昭さんを取材したのが縁で40年以上の付き合いになる。記者退職後は支部顧問となり、支部会報の校正で頼りにされる。2024年4月、断り切れず副代表に。仕事の傍ら、片道2時間余りかけて、施設で暮らす要介護4の母のもとに時々顔を出す。松江支局の記者時代に取材を兼ねてホームヘルパー3級取得。

定です。

「参画」といえば、20年ほど前の話ですが、島根県の市民グループの皆さんと訪問したデンマークでは、高齢者や障がい者施策は国から自治体までの段階でも当事者の参画が必須とされていました。地区の高齢者福祉総合センターにも利用者委員会があり、運営や人事に当事者の声が反映されていると聞いて当時、目を丸くしたことを思い出します。

せっかくの認知症施策推進計画も、行政が当事者の意見を聞き置くだけでは「仏作って魂入れず」になりかねません。主役である認知症の人と家族の参画が地域で問われる一年になると、身の引き締まる思いです。

次号は民間企業の活動として認知症に向き合い、社会へ発信をされている事例を紹介します。

本人登場

奈良県在住

おかだ きよし

岡田 潔さん (62 歳)

私らしく  
仲間とともに  
No. 231



岡田さんは、兼業農家で、40 年電機メーカーで働いていました。2019 年 57 歳の時、若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。現在は、就労継続支援 B 型作業所（以下「B 型就労事業所」）に通う傍ら、ピアサポート“まほろば倶楽部”の平井正明さん（No. 214、215 で登場）と一緒に行動したり、「家族の会」の交流会などにも積極的に参加しています。奈良県若年性認知症サポートセンターのコーディネーターで、「家族の会」奈良県支部の世話人の尾崎京子さんの聞き書きから紹介します。

(編集委員 松本律子)

## ● 怪我で入院中に認知症の疑いと言われて…

2018 年秋、週末の稲刈り時にけがをして入院したとき、認知症の疑いがあると言われましたが、信じられませんでした。その後も仕事を続けていたところ、会社から、「ミスが多くなっているので、受診するよう」に言われ、2019 年 2 月、57 歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断を受け、その半年後、会社側の通告により退職となりました。その時は、ショックというよりもまず頭に浮かんできたのは「生活できるか?」でした。

## ● 退職翌日から、サポートセンターと行動を始める

診断を受けて 180 度生活が変わってしまったことに「どうすればよいのか」「これからなにをする?」ばかり考えていました。診断を受けたとき、妻が、奈良県若年性認知症サポートセンターに退職後の生活について相談してくれていました。退職の翌日から、コーディネーターと一緒に、地域包括支援センター、地域障害者生活支援センターに行き、どこでも、「体は元気ですから、家にいてもしかたないので、なんでもします」と言ったことは覚えています。

## ● B 型就労事業所といろんな活動～あきらめるよりは納得して

現在は、妻の送迎で平日 5 日は B 型就労事業所に行き、週末午前中は県営のスポーツ施設のプールで泳いでいます。その他、定期的に、若年性認知症サポートセンターの本人交流活動、「家族の会」のイベントに参加し、2024 年 9 月からは、地域包括支援センター企画のチームオレンジメンバーに参加しています。「岡田さんこんなのだう?」と声をかけてもらったり、紹介してもらったものは、まずは行ってみて、やりたいと思うことは続けてきました。1人でできなくなったことはありますが、何事も、あきらめるというよりは、自分が納得してやっていこうと思っています。同じ地域に当事者である平井正明さんがいて、活動参加時、行き帰り一緒にいてもらうことも心強いです。やりがいがある、楽しいことばかりではないが、最初わからないなと思いつながり続けていると、「岡田さん」と気にかけてくれる人や場所がどんどん増えました。



オレンジカフェで、準備中です

情報  
コーナー

## 本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●2月3日◎13:15～15:30

本人の「つどい」→かでの 2.7

宮城●2月6日◎10:30～15:00

本人・若年認知症のつどい「翼」→仙台市泉区南光台市民センター

山形●2月20日◎14:00～15:30

若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」→篠田総合病院

埼玉●2月15日◎13:00～15:30

若年のつどい・上尾→社会福祉法人あげお福祉会

千葉●2月16日◎13:00～15:30

本人・家族交流会→千葉県社会福祉センター

神奈川●2月16日◎11:00～15:00

若年性認知症よこはま北部のつどい→横浜市中心地域ケアプラザ

岐阜●2月1日◎13:30～15:30

あんきの会→多治見市総合福祉センター

静岡●2月4日◎10:00～12:00

若年性のつどい→ロゼ会議室

愛知●2月8日◎13:30～16:00

元気かい→東海市しあわせ村

三重●2月16日◎13:30～15:30

若年のつどい→四日市総合会館

兵庫●2月8日◎13:00～15:00

若年性のつどい→神戸市立総合福祉センター

奈良●2月1日◎13:00～15:00

本人のつどい→奈良県社会福祉総合センター

和歌山●2月16日◎13:30～15:30

若年性認知症交流会→オークワセントラルシティ内ひかりサロンりゅうじん

鳥取●2月4日◎15:00～16:00

本人グループ・山陰ど真ん中→わだや小路

広島●2月8日◎11:00～15:30

陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター

徳島●2月15日◎13:30～15:30

縁の会(若年のつどい)→県立総合福祉センター

熊本●2月1日◎13:00～15:00

若年のつどい→熊本県認知症コールセンター



## ✉ お便りお待ちしております！

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル 2F

「家族の会」編集委員会宛

【FAX】 075-205-5104

【Eメール】 otayori@alzheimer.or.jp



※今月からお便りのメールアドレスが変わりました <https://bit.ly/45tj93i>

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

## 母を介護している時も・・・

兵庫県 Aさん (70歳台 女性)

突発性難聴になりました。ウイルス感染、耳元で大きな音を聞いた。耳に水が入った。などの原因が見当たりません。ある日突然左の耳がシーンとなり、聴こえが悪くなりました。

近所の耳鼻科で診断され、紹介状をもらって、大きな病院に行きました。「原因不明」を「突発性」というそうです。退院後、ステロイドを点滴（朝1回）あとは休養です。家に居たら働くから隔離して強制的に「休養」らしいです。

原因は「過労」だと思います。思えば母を介護している時も自分のことを後回しにしたため、胃がんになりました。皆さん自分をいたわって、早めに休み、定期検診も行っておきなさいね。

## 私も同じような経験をしました

東京都 Bさん (70歳台 男性)

「ぽーれぽーれ」2024.11月号「会員さんからの お便り」の福島県 Fさんのお便り（大人用紙パンツについて）について私も同じような経験をしましたのでお便りします。

3年程前からアルツハイマー型認知症の妻（74歳）が7月初旬に「尿路感染症」で2週間ほど入院しました。入院初日に便を漏らして寝具等を汚してしまいました。そのため病院で「介護パジャマ」（上下繋ぎのパジャマ）を着せていただいていた。

このパジャマだと手をパンツの中に入れることはできません。便をつかんで寝具を汚すことはなくなりました。退院してからも毎日欠かさず使用しています。ネットで購入すると4280円で

した。

入院前にも朝方布団の中で便をつかんで寝具を汚すことがあり苦労したことが何回もありました。排便時刻のデータから5時半から6時頃トイレ（ウォシュレット）に連れていきます。紙パンツと尿取りパッドと「介護パジャマ」、ウォシュレットで何とか現段階の排便対応をしています。参考になれば幸いです。

## 心強く感じ入会しました

奈良県 Cさん (50歳台 女性)

脳梗塞後遺症のある義母の在宅介護が始まって2週間が経ちました。夜間せん妄にて、介護者である私たち夫婦の寝不足が続いています。老健から在宅への移行に際し、片麻痺に対する福祉用具のサポートは受けられました。しかし、認知機能低下については特に助言もなかったため、夫婦ともに軽く考えており、心も家も準備できていませんでした。

回復期リハ病院でも老健でも夜間の問題行動はあって十分予想できたことなのだから、これこそ事前にサポートしてほしい…とつい恨み言がよぎります。

家族の心構えや技術習得、徘徊や排泄対策、認知症サポート医への相談や治療開始などなど。老健退所前に準備できることはたくさんあったはずですが感じています。新たに決まった、かかりつけ医は老健系列の先生で、退所直後に継続処方のための診察のみ。まだ相談の機会はありません。

とにかく、いまからでも情報を集めようと奮闘していたところ貴会の存在を知りました。とても心強

よく感じて、さっそく入会を申し込んだ次第です。

思わずつらつらと心情を吐露してしまい、大変失礼いたしました。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 認知症のことをもっと知りたい

沖縄県 Dさん (40 歳台 女性)

認知症実務者研修を受講し、『認知症の人と家族の会』の情報を知りました。私は、介護の仕事をして5年目になりましたが、まだまだ認知症の方のケアは分からないことが多く、その人の不安を少しでもなくせるような対応が出来るようになりたいと思い、「家族の会」に入会を希望します。認知症の啓発活動の本人が話す講演会に参加し、皆が前向きに生きていける社会を目指していると話されていたので、私もその想いに共感し、認知症の事をもっと知り、地域で支える活動にも参加したいです。

## 同じ境遇の人は

長野県 Eさん (70 歳台 男性)

兄を介護中です。1, 視力 0.1。2, 腰が悪く杖をついている。3, ほとんどアルコール中毒。5, 頑固な元調理人。4, 妻が足の骨折で 10 月 5 日入院、退院予定は年明け。

食事は弁当をとっているが運動しないのであまり食べない、元調理人のプライドがあってまずいものは食べない。夜近所のすし屋へ行き、飲んで弟の私に電話。妻がいないと。毎朝私が顔を出す、朝は割としっかりしている。最近元気がないと言ってデイサービスもいかない。前に妻と認知症の検査したことがあったようだが、息子(神奈川在住)と相談するが医者に行っても酒をやめるのが先決だと言われただけだと。

確かにアルコール性認知症のような症状か。今後どうしたらいいか、同じような境遇の人はどうしたのか知りたい、又相談したい。

## 私に出来る精一杯を

長野県 Fさん (40 歳台 男性)

私は「認知症になっても、自分らしく生きることが出来る社会を」というビジョンを掲げて、活動しております。

具体的には、ブログや SNS での情報発信。認知症セミナーの開催。認知症専任講師。今後、コーチング、コンサルティングをする予定です。

また、出版をする予定でいます。これから、編集者さんと打ち合わせをしていきます。

私は、「認知症の方で本人を中心として支援していく」のではなく、認知症の方で本人、ご家族様、介護従事者の方など、全ての人が人として尊重される環境が、認知症の方の支援になると思っています。

だからこそ、ご家族様の心の安寧になるような活動もしたいと思っています。また、ご家族様がどんなことで困っているかという情報を頂いて、そのために自分ができることを考えて、行動していきたいと思っています。また、私のコアは、「人の心の支えになる」ということです。

思春期に統合失調症を発症しました。(今は双極性障害という診断)その時に、精神保健福祉士の方に、心救われ、思春期を生き抜くことができました。その経験から、今度は自分が「心を支える」人間になりたいと思いました。それが、対人援助職になろうと思った原点です。

支援をしたいというよりも、交流をして、ご家族様の「声」をお聴きしたいです。

交流することで、ご家族様が、少しでも心が軽くなるような、そんな人になれたらと、おこがましくも思っています。微力ではありますが私にできる精一杯をさせていただきたいと思っています。よろしくお願い致します。



※お名前はイニシャルではありません。年齢は「50歳台」等で表記しています。