

ピアサポートを知ろう



事業の背景

当会は長年にわたり、活動の三本柱(つどい・会報・電話相談)でのピアサポート活動(同じ悩みや経験をもつ人たちが、お互いに支え合い、気持ちを分かち合うこと)を通じて、認知症の人と家族が認知症とともに生きることへの支援を行ってきた。超高齢化社会を迎えるこれまで当会が行ってきたピアサポート活動は、さらに必要性が増していく。認知症の人や家族への支援は、介護サービスの充実や専門職の支援とともに当事者同士の交流や連携はより重要である。ピアサポートにより、認知症と向きあい生きる希望をもち、就労や認知症希望大使などに就任した認知症の人の活動は、認知症への理解を進める大きな力になっている。このような多様化した当事者のニーズに応えるため当会の活動の充実・発展を目的とした事業を行い、ピアサポートの充実、認知症への理解促進、仕事と介護の両立支援を包括的に提供することで認知症の方々が地域社会で尊厳を持って生活できる社会を目指し、当事者の声に耳を傾けながら、ピアサポートの充実を図る。



オンラインつどいの全国普及

●成果

「つどい」(当事者同士の交流会)はピアサポートの強みであり、話を聞いてもらえる安心感がある。運営側も、受付での雰囲気づくり、事前に話を聞きすぎない、深入りしすぎないこと、安易に個人の電話番号を教えない等に気を付けることが必要であることをあらためて学ぶことができた。そして、つどいは参加者の「聞く力」を育て、「気づき」を増やしていく場となる。

インターネットでつながっていれば全国(海外含む)どこからでも参加できるメリットがある。



●課題

どの立場であっても受け止め方や感じ方は人によって異なるので、その人の辛さに寄り添って話を聞くことが大事、参加者の心の内を吐き出せる信頼できる人がいることで、ずいぶん救われる。また、開催時間帯の工夫が必要である。



本人(若年)のつどいを考え、広める研修会

●事業の目的

認知症になっても何もできなくなるわけではなく、工夫して生活していくという当事者発信の重要性を再認識し、本人主体で行動できるようサポート方法や本人から学ぶ研修会や交流会を開催する。今回は「聴こう 学ぼう ~本人の声から~」と題して、認知症のご本人から社会参加のきっかけや今に至った経過、これからの思いを語ってもらった。

●開催日：2025年1月19日(日) ●開催方法：オンライン

●成果

社会とつながり仲間がいること、当事者同士が出会い励まし合うことの大切さ、認知症になっても何もできなくなるわけではなく、認知症になっても工夫して生活していく、当事者発信の重要性をあらためて認識できた。

●課題

当事者の声を聞く機会を増やすし、自分が認知症になったとき、どのように過ごしたいのか、生きたいのかを考え、それを可能にするための街づくりの検討が必要である。

●参加者の声

●役割を持つことや社会とつながることの重要性を感じた。

●当事者同士が会うことで仲間がいるっていいなと思った。

●本人の思いを聞く機会は大切である。

ピアサポート活動～当会の活動をアピール～

●成果

パンフレットを作成し、当会の存在をアピールすることができ、団体・企業からの問い合わせや面談が増えた。

当会が結成して以来、長年やっている電話相談の記録等をクラウド構築したこと、受電した際に相談者の情報を表示させることができ、さらに情報が蓄積されるので過去の情報を検索することでリピーターの情報がわかり、分析が容易にできる。

さらに、つどいの広報、電話相談窓口の紹介としてWebサイト「てとてなび」を制作・運用し、以前より情報検索がしやすくなり、情報発信をすることができた。

●課題

認知症の初期、中期、後期、最終段階へと家族の気持ちは揺れ動き、ピアサポート活動は必要であるが、まだまだ会のことを知らない人も多く、入会に結びつかない現状がある。

まだまだ仲間とつながっていない方々に「てとてなび」を普及させることが必要である。



「家族の会」案内パンフレット

支え合う幹、広がる笑顔
てとてなび



てとてなび

認知症で日本をつなぐシンポジウム2024

●事業の目的

孤立する認知症本人や家族が取り残されることなく、ピアサポート活動につなげる。認知症のことを他人事ではなく自分事として考えてもらうこと、介護と仕事の両立支援の必要性を訴える。

●開催日：2024年11月30日（土）

●開催方法：オンライン (YouTube配信)

●成果

日本国内にある認知症当事者団体*(認知症の本人、介護家族、その団体に関与する支援者)が連携をしながら、認知症疾患・認知症ケアに対する啓発活動と情報発信を行った。

*公益社団法人認知症の人と家族の会／一般社団法人全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会
男性介護者と支援者の全国ネットワーク／レバー小体型認知症サポートネットワーク

●参加者の声

●看護師を巻き込んで活動することで何か新しい取り組みが生まれ、さらに看護師の知識が深められて看護の質が向上すると思った。

●多くの人に自分の事として関わってほしいと思った。

●認知症の方が働くことに対する理解を求めることが大切である。

●課題

・教育現場や職場等で認知症への理解を深める教育を推進するべきである。
・認知症のことを、他人事ではなく自分事として考えてほしい。
・介護と仕事の両立と言われるが、現実には両立するための介護休暇・時短勤務が取りにくいことがあり、家族は疲弊し、仕事をしていた本人も診断後は自宅待機を言われ、その後退職する。本人の働きたい思いを実現させたい。