# 認知症本人の声を届けよう

## 本人発信を支えるための手引き

愛知県

愛知県作業療法士会


01 本人発信支援の必要性 P01

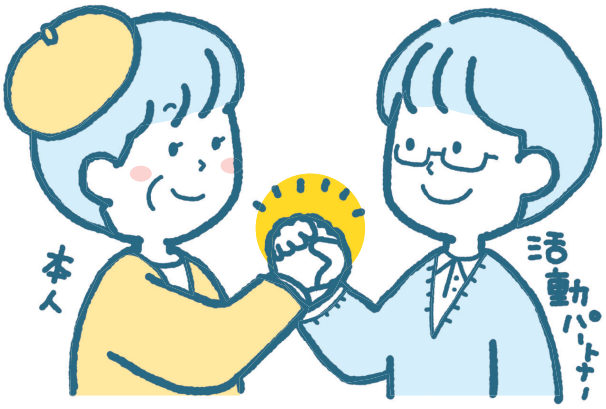
02 本人発信支援の意義 P02

03 認知症本人の声を届けよう P04

# はじめに

愛知県作業療法士会は令和４年度より、愛知県から「愛知県認知症本人発信支援事業」を受託し、愛知県認知症希望大使（以下、希望大使）の活動パートナー※1として、講演会や交流会等の活動支援を行っています。

今回、希望大使との活動から得た経験を整理し、本人発信支援の意義、サポート内容やポイント等をまとめた活動パートナー向けの手引書を作成しました。本手引書から認知症本人が安心して活動できることや、各市町村での有機的な事業展開の一助になれば幸いです。




※1　活動パートナーとは、ここでは認知症本人の声を届ける活動の協力者を指します。

# 01 本人発信支援の必要性

現在、国の認知症施策である認知症施策推進大綱において、「本人発信支援」が明記されています。これは、認知症本人（以下、本人）が自らの言葉で語り、認知症とともに希望をもって前を向いて暮らすことができる姿を発信する取組みであり、全都道府県に「認知症本人大使（希望宣言大使）」の創設が進められています。また、令和５年６月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」（以下、認知症基本法）が成立したことにより、今後、認知症に関する正しい知識や認知症の人に関する正しい理解を深めること、本人の意向を十分に尊重したサービス提供等がより一層求められます※2。

## 認知症施策推進大綱（一部抜粋）

**1. 普及啓発・本人発信支援**

**【基本的考え方】**

認知症は誰もがなりうることから、認知症の人やその家族が地域のよい環境で自分らしく暮らし続けるためには、認知症への社会の理解を深め、地域共生社会を目指す中で、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として地域をともに創っていくことが必要である。

（～中略～）

認知症の人が生き生きと活動している姿は、認知症に関する社会の見方を変えるきっかけともなり、また、多くの認知症の人に希望を与えるものでもあると考えられる。認知症の人が、できないことを様々な工夫で補いつつ、できることを活かして希望や生きがいを持って暮らしている姿は、認知症の診断を受けた後の生活への安心感を与え、早期に診断を受けることを促す効果もあると考えられる。認知症に対する画一的で否定的なイメージを払拭する観点からも、地域で暮らす認知症の人本人とともに普及啓発を進め、認知症の人本人が自らの言葉で語り、認知症になっても希望を持って前を向いて暮らすことができている姿等を積極的に発信していく。

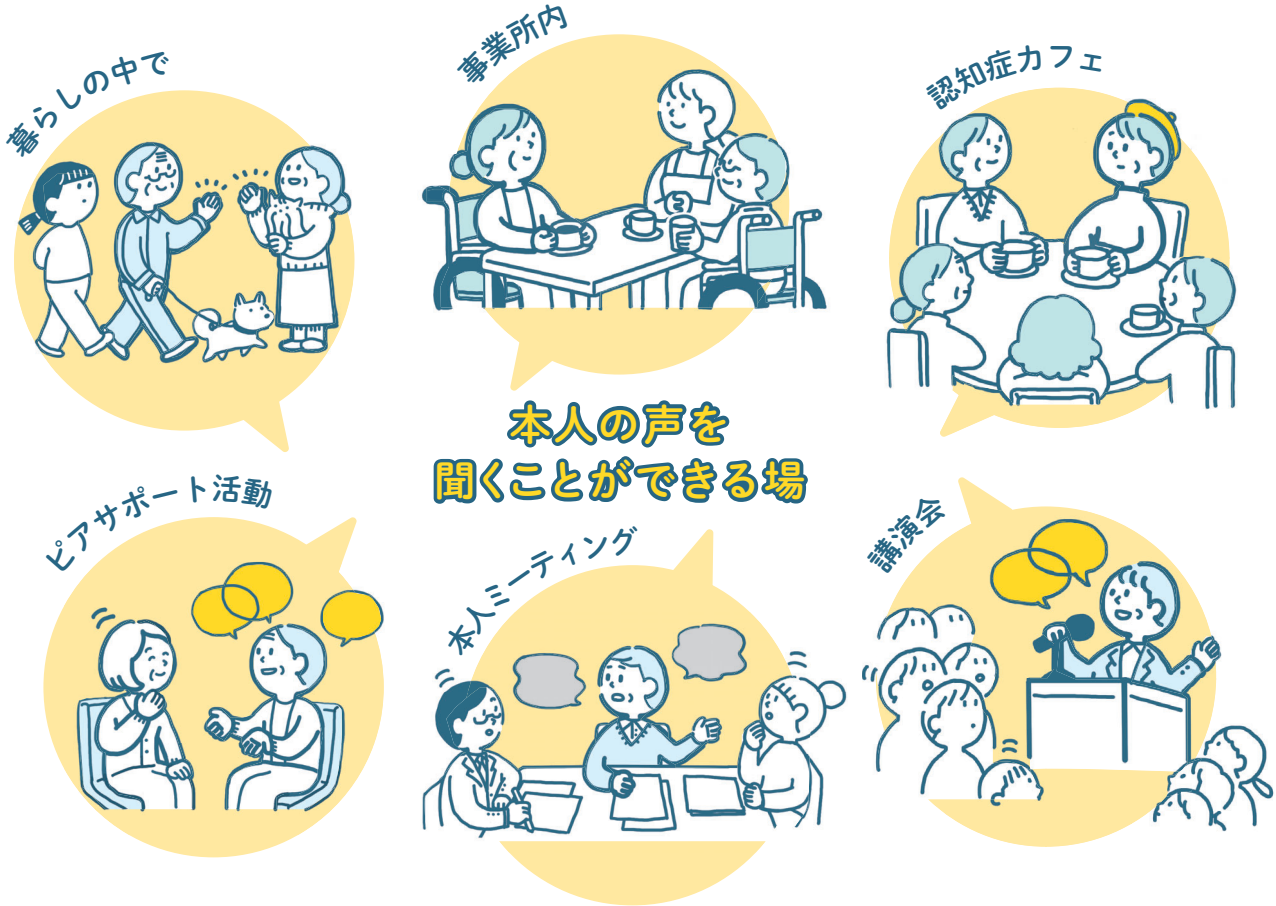
**出典：**認知症施策推進大綱（令和元年6月18日、厚生労働省）【URL】https://www.mhlw.go.jp/content/000522832.pdf

※2　厚生労働省「共生社会の実現を推進 するための認知症基本法について」　>>>>　**詳しくはこちらから**

# 02 本人発信支援の意義 -本人からはじまるまちづくり-

認知症基本法では認知症の人を含めた一人一人が互いに尊重しつつ支え合いながら共に暮らしていく共生社会の実現を推進していくことが位置づけられました。それは、地域の一員である「認知症のご本人の声」を聞き、その声をもとにみんなで地域づくりを進めていくことです。本人発信支援では認知症の「本人の声」を周囲に届けますが、自治体（地域）の中で、希望大使のように声を出してくれる本人がいないという意見が聞かれます。令和４年度 老人保健健康増進等事業「認知症の人本人の声を市町村施策に反映する方策に関する調査研究事業」※3によると、市区町村の認知症施策担当者が本人の声を直接聞く機会として、自治体や直営の地域包括支援センターの窓口や電話、認知症カフェ、イベントや相談会、通いの場やサロン等が挙げられています。どの地域においても、日々の様々な場面で本人の声を聞く機会がありますし、特別なことではありません。まずは、あなたの隣りにいる本人の声に耳を傾け、身近な本人の思いや考えを把握することが、本人発信支援の第一歩となります。そして、「本人の声は施策や暮らしやすい地域づくりに向けたアイディアの宝庫」とも言われています※3。把握した本人の声を関係者と共有し、より良い環境で自分らしく暮らすことができる地域を目指して、活かしていくことが本人発信支援の意義と言えます。

本人発信支援を行う場として、暮らしの中以外にも、事業所内、認知症カフェ、交流会、ピアサポート活動、本人ミーティング、講演会、各自治体の認知症施策に係る会議等と様々な場面が想定されます。




※3　一般社団法人 人とまちづくり研究所 ホームページ　https://hitomachi-lab.com/
令和4年度 老人保健健康増進等事業「認知症の人本人の声を市町村施策に反映する方策に関する調査研究事業」
『認知症の本人とともに、暮らしやすい地域をつくろう』認知症の本人の声を施策や地域づくりに活かしていくための手引き

本人の声をご紹介

## 本人の思いを教えて！

愛知県
認知症希望大使
**内田豊蔵**さん

地域で開催された本人ミーティングにはじめて参加した際、本人達と出会い、楽しく交流することができました。
一方で、参加者が少ないことに疑問を感じました。主催者からは自宅に引きこもり、出て来られない本人がいると教えてもらいました。１人でも多くの本人に元気になってもらいたい、前向きになってほしいと考え、活動しています。

認知症という言葉は多くの人がご存じだと思いますが、自分が当事者になって、認知症の病気のことや当事者の気持ちについてまだまだ知られていないと感じています。
活動をとおして、認知症は怖い病気、世の中の弊害だと考えている人たちの壁を取り崩したいと思っています。
認知症になっても、その人自身に残っているやれること、やりたいことなど、能力を見つけて楽しく、その人らしく生きていけることを知ってほしいです。

愛知県
認知症希望大使
**近藤葉子**さん

## 愛知県認知症希望大使からみた活動パートナーの存在とは？

- 認知症であることに引け目を感じることなく、冗談を言ったり、日常の他愛ない話ができたりと、支援者というよりも友人に近い関係である
- 自分の気持ちや意見を気軽に話すことができる存在である
- 周りの人に自分の思いを分かりやすく伝えてくれるので、安心して自分の活動に専念することができる
- 活動後に活動パートナーと振り返りを兼ねたお茶会等の時間が大切である
- お互いの考えをゆっくりと話すことができ、話を聞いて貰うことで自分の頭が整理される

市町村担当者

### 認知症本人の声が認知症を取り巻く環境を変える第一歩に

共生社会の実現が求められている昨今、市町村や地域包括支援センターからは認知症になっても安心して暮らせる地域を目指すための取組として、希望大使への活動依頼が多くありました。
実際に希望大使との活動から、行政担当者と認知症地域支援推進員が地域づくりへの思いと方向性を共有することで、自治体内で把握した本人たちの声の実現に向け、民間企業とも協働し、迅速に調整することができたとの声がありました。

# 03 認知症本人の声を届けよう -活動支援のポイント-

## 1. 活動パートナーとしてはじめに取り組むこと

活動パートナーとして本人の声を周囲へ届ける活動支援を行う際、はじめに取り組むべき項目をまとめました。これは本人自身が活動を行いたい、やってみたいという意思があることが前提です。また、状態や状況の変化から意思が変わることがあるため、本人に無理強いをしていないか注意を払います。その際、声を届ける方法も見直すと良いでしょう。

### ① 認知症本人の思いや希望を共有しながら信頼関係を築く

**これまでの人生の歩み、大切にしていることを知る**

認知症と診断されたとしても、その日を境に本人自身が変わることはありません。本人の人生の一部に認知症があります。本人がこれまで歩んできた道、日々の暮らしの中で大切にしていることは何でしょうか。活動パートナーとして本人自身を知り理解することは、信頼関係を築くだけでなく、今後の活動内容をともに考える際のヒントになります。また、活動パートナー自身についても知ってもらい、ひとりの人として対等な関係を築くことが大切です。

**認知症とともに生きるひとりとして、想いや考えを知る**

本人の中には自身の思いや考えを上手く伝えること、整理することが難しい方もいます。本人が認知症とともに生きるひとりとして、どのようなことを考えているのか、焦らず、丁寧に向き合いながら一緒に整理していくと良いでしょう。

また、他の当事者の活動から、認知症とともに前向きに生きる勇気を得たり、本人が挑戦したい思いの整理に結びついたりする場合もあります。他の当事者と出会い、交流できる機会を設けることもお勧めします。

### ② 認知症本人ができること・苦手なことを整理する

**認知症本人ができること、苦手なことを知る**

活動を行っていく際、活動パートナーが全てお膳立てするのではなく、本人の力を発揮しながら、ともに活動する視点が重要です。本人の中には手帳やスマートフォンを使い、スケジュール管理をしたり、公共交通機関を利用したりする方もいます。

また、ともに行動することで、例えば「階段が苦手」といった日常生活の困りごとや苦手なこと、深く思いを知ることができます。本人にどのようなところを手伝って欲しいか聞いてみたり、家族の協力や専門家からアドバイスを得たりする方法もあります。

**認知症本人の声を届けやすい方法を考える**

大人数の前での講演や意見を述べることが得意な方、少人数でのお話を好む方、書面、活動パートナーが代弁して伝える等、声の届け方や場は様々であり、本人に合った方法を検討します。

一方で、自身の病気や思いについて話すことは大変勇気のいることであり、本人にとって負担とならないような配慮が必要です。

また、思いが伝えやすくなるよう、本人が伝えたい内容を一緒にまとめたり、話しやすくなるよう活動パートナーとの対談形式で進めたりする方法もあります。

## 2. 活動パートナーとしてのサポートのポイント

愛知県作業療法士会では希望大使の活動パートナーとして、一般市民や学生、企業関係者向けの講演会、認知症サポーター養成講座、ピアサポート活動、本人・家族交流会等の様々な活動に携わりました。今回、その経験から活動実施時のサポートポイントの一例を整理しました。なお、これは本人の状態等によりその内容は変わるため、臨機応変に対応してください。

### ●活動の手順とサポートポイント（活動内容は講演会やピアサポート活動、交流会等を想定）

**STEP1 事前準備**

**手順**

#### ① 依頼者への事前確認

- 活動の趣旨・概要の確認

#### ② 本人との打合せ

- 活動の概要説明
- 参加意向の確認
- 伝えたい内容の検討
- 参加方法（オンラインや対面、対談形式等）の検討
- 当日までのスケジュール確認

#### ③ 本人とともに依頼者との打合せ

- 活動の詳細（参加対象者、人数、会場、開催時間、講演内容、マイクの有無等）の検討
- 当日の対応（会場までの移動方法、集合時間、休憩場所の有無等）
- 本人の特性に応じた配慮事項の確認
- 謝金
- 当日までのスケジュールや役割分担の確認

**サポートのポイント**

- ☐ 打合せ前に、依頼先から企画内容を紙面等でもらい、概要を把握する
- ☐ 活動の目的や方法が不明な場合は、依頼先に検討をお願いし、明確にする
- ☐ 事前確認後、本人へ活動の概要説明を行い、本人の参加意向（諾否、思い等）を確認する
- ☐ 理解しやすいよう要点をまとめて伝え、視覚的にも理解しやすいよう紙面等を使用すると良い
- ☐ 本人が手帳を利用している方であれば、スケジュールを確認する際、一緒に予定を書き込むと良い

- ☐ 本人と依頼者の意向が違わないように、本人が伝えたいことや考えを依頼者に理解してもらった上で、活動の詳細を決める
- ☐ 本人の特性（大勢の中では話がまとまりにくい、階段が苦手等）や体調、心理面にも無理のない内容であるか十分確認する
- ☐ 移動やトイレに介助が必要な場合、会場までの段差やエレベーター、多目的トイレの有無、会場内の動線等も含めて確認し、対応を検討する
- ☐ 日頃の生活リズムを崩さないこと、翌日まで疲労が残らないように配慮する
- ☐ 対話や質疑応答の中で本人が答えられないことや、活動中も体調変化がある可能性があることを伝える
- ☐ 体調により当日行けなくなる場合があることを理解してもらい、本人が参加できなかった場合の対応内容を検討しておくと良い
- ☐ 議事録を作成し、共有する

STEP2 活動当日

STEP3 終了後

### 4 チラシの確認（ある場合）

- チラシの内容や表現の確認

### 5 活動前日の連絡

- ☐ 体調により本人が参加できず、内容が変更になる可能性があることをチラシに記載してもらうと良い
- ☐ 本人とともにデザインや文言を確認する

- ☐ 活動前日、本人に確認の連絡をする
- ☐ 予定を忘れてしまう場合もあるため、本人の家族等にも協力を得ておくと良い

### 6 最終打合せ・会場確認

- 関係者との顔合わせ
- 内容の最終確認（内容、時間、会場内での動線や座席、明るさ等）
- 会場内やトイレの場所の確認

- ☐ 内容や時間、活動前後の行動を再確認し、活動開始後に本人が不安にならないように丁寧に確認しておくと良い
- ☐ 必要に応じて、当日に本人へ待ち合わせ時間や場所を連絡する

### 7 活動中のサポート

- ☐ 主役はあくまで本人であるため、活動パートナーは本人の思いを引き出すように心掛ける
- ☐ 事前打合せの内容と異なる話や話が逸れたとしても、それがその時の本人の思いであるため、無理に軌道修正はしないが、時間は守る
- ☐ 完璧にやろう、うまく仕切ろうと形にこだわらず、本人の力を信じ、ともにこの時間を楽しむと良い

### 8 フィードバック

- ☐ 当日中に本人に感想を聞いておき、次回に活かす
- ☐ 翌日、疲労等が残っていないか確認する
- ☐ 当日の写真やアンケート結果、依頼者の感想等を共有し、良かった点等を本人にフィードバックする

# おわりに

愛知県作業療法士会の活動パートナーの多くは、日頃、病院や介護施設で作業療法士として働いています。通常業務とは違う関わりの中で、戸惑い迷うことも多かったです。しかし、本人の声を聞き、ともに活動することの大切さや楽しさ、そして、本人の可能性を改めて学ぶことができました。

現在、地域に生きる一人ひとりが尊重され、その生きる力や可能性を最大限に発揮できる「共生社会」の実現が求められています。本人発信支援の取り組みは「共生社会」の実現に向けた重要な第一歩になると考えられ、今後、各市町村での推進が望まれます。

## 作業療法の紹介

作業療法は「人は作業を通して健康や幸福になる」という基本理念と学術的根拠に基づき、人々の健康と幸福を促進するために、医療、保健、福祉、教育、職業などの領域で行われる、作業に焦点を当てた治療、指導、援助です。作業とは、対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を示します。その実践には、心身機能の回復、維持、あるいは低下を予防する手段としての作業の利用と、その作業自体を練習し、できるようにしていくという目的としての作業の利用および、これらを達成するための環境への働きかけが含まれます。

**作業療法について詳しく知るために**

一般社団法人 日本作業療法士協会 HP：「作業療法士ってどんなしごと?」
https://www.jaot.or.jp/ot_job/

| | |
|---|---|
| **本手引きの作成者と活動パートナー** | **愛知県作業療法士会**<br>朝岡 義博、伊藤 篤史、岩丸 陽彦、太田　崇、真木 幹雄、眞智さおり、<br>萬屋 京典、齊藤 千晶（事業責任者） |
| **作成協力者**<br>（敬称略・所属肩書は令和5年度時点） | 内田 豊蔵（愛知県認知症希望大使）<br>近藤 葉子（愛知県認知症希望大使）<br>藤田 和子（全国版認知症希望大使／日本認知症ワーキンググループ 代表理事）<br>近並 友里（瀬戸市基幹型地域包括支援センター　認知症地域支援推進員）<br>橋本 祥子（豊川市　福祉部 介護高齢課）<br>山口 喜樹（名古屋市社会福祉協議会　名古屋市認知症相談支援センター　所長） |
| **オブザーバー** | **愛知県福祉局　高齢福祉課　地域包括ケア・認知症施策推進室**<br>嶋田有希子、草野 史裕 |

**認知症本人の声を届けよう ー本人発信を支えるための手引きー**
令和5年度　愛知県認知症本人発信支援事業

**発行日**　令和 6（2024）年 3 月

発行　愛知県　　制作　愛知県作業療法士会