

令和6年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業
共生社会の実現を図るための施策への認知症本人参画のあり方の調査研究事業

都道府県・市町村向け
**認知症施策を本人参画で
ともに進めるための手引き**

一般社団法人
日本認知症本人ワーキンググループ

目 次

手引きの対象とねらい	2
[用語について]	3
本人たちの参画への思い	4
本人参画を進めるためのポイント	6

1章 本人参画の目的と意義

1-1 本人参画の目的 ～なぜ本人の声を聴くのか～	10
1-2 本人参画の実現に向けて ～方針の確認～	12
1-3 本人参画に関する法的位置づけ	17

2章 本人参画のプロセス ～はじめの一步を踏み出そう～

2-1 本人参画のプロセスをイメージしよう	22
2-2 担当者が抱えている困難や課題	27
2-3 はじめの一步	32

3章 本人参画の実際

3-1 本人が集まる機会や場を活かす	43
3-2 それぞれの接点を活かす	45
3-3 ケアサービスの場でとらえた声を活かす	47
3-4 調査等による本人の声を活かす	49
3-5 会議や委員会等を活かす	50

4章 会議等へのよりよい参画に向けて

4-1 本人と目的・意義を共有しよう	54
4-2 家族・関係者と目的・意義を共有しよう	55
4-3 意向は本人に直接確認しよう	56
4-4 本人にわかる資料を作ろう	58
4-5 事前に打ち合わせをしよう	61
4-6 本人が安心できる環境を整えよう	66
4-7 パートナーともつながろう	71

5章 よりよい参画に向けて

資料編

1. 共生社会の実現を推進するための認知症基本法	80
2. 認知症施策推進基本計画	81
3. 認知症とともに生きる希望宣言	82
4. 本人発信・参画の紹介（「扉を開く」冊子）	85

手引きの対象とねらい

本手引きは、都道府県・市町村の職員や認知症地域支援推進員等の認知症施策の関係者を対象にしています。

令和6年1月に「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、令和6年12月には政府の「認知症施策推進基本計画」が公表されました。それをもとに、いよいよ各自治体が、計画づくりを本格的に進めていく段階となりました。

基本法そして政府の計画では、都道府県計画・市町村計画の策定にあたっては、「認知症の人及び家族等の意見を聴く」とされています。今後は、施策策定とその後の実行・評価・改善のすべてにおいて、本人参画が不可欠となってきています。

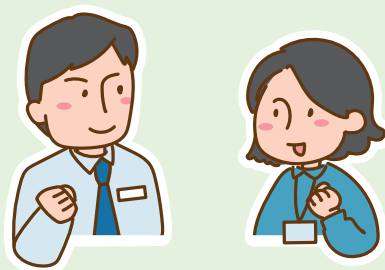
一方、自治体の多くは「本人参画」はこれから取組を始める、または検討段階、本人参画の具体的な進め方がわからないなど、本人参画に関する様々な課題をかかえていることが本事業で実施した「令和6年度施策への認知症の本人参画に関する都道府県・市町村調査」で明らかになりました。

本手引きは、都道府県、市町村で認知症施策に関わる職員や関係者の皆様が、本人参画の目的や意義、進め方についての理解を深めていただき、円滑に、そして少しでも負担少なく、認知症施策を本人参画で進めていかれることを後押しするために作成いたしました。

作成にあたっては、都道府県や市町村へのアンケート調査及びヒアリング、「施策への本人参画」についてのグループディスカッション、本人、自治体等の実務経験者、学識経験者で構成する委員会における議論等をもとに作成しました。

本手引きを参考にいただきながら、貴自治体の地域特性や進捗状況に応じて、誰もが自分らしく暮らせる地域づくりが進んでいくことを願っています。

なお、この手引きは日本認知症本人ワーキンググループが受託した老健事業で作成し、多数の本人たちと共に作り上げました。ぜひ、皆さんの地域でも本人と一緒にご覧いただいたり、話し合っただけであれば幸いです。



[用語について]

この手引きでは以下の用語について、今年度実施した本人及び自治体関係者等へのヒアリング調査結果及び委員会等の議論を経て、次のように定義しています。

◆本人

認知症（脳病変等による認知機能低下に伴う生活障害）をもちながら暮らしている人。

（軽度認知障害の人や認知症の疑いのある人も含む）

◆本人参画・参画

本人が認知症経験者として、よりよい暮らしや地域を共につくっていくために、体験や思い、望みや意見等を表し、自ら関わること。

集められて、受け身的に参加することとは、区別して用いる。

◆パートナー

専門性や資格の有無ではなく、本人と同じ目的を持って活動を共にする人であり、本人が安心・信頼している人。

ただし、調査結果やコラム等の内容に応じて「支援者」「伴走者」という用語も同じ意味の語として用いています。



本人たちの

こんな場であってほしい

- 堅苦しい場では言葉が出ない。
安心できる場所で参画したい。
- 行政には本人が集える場づくりや機会を作してほしい。



関係性を大事にしたい

- 参画を進める以前に、自治体や関係者との信頼関係がつくられていることが大事。
- 施策づくりへの参画は、自分たちも対等の立場でそこにいるのだと思う。
- 認知症だからといって、過剰に気を使う必要はないと思う。個別に異なる本人の状態を理解しておくことが大事だと思う。
- 自治体担当者とはいつでも気楽に、直接話せるような関係性があることが大切。



自分たちが主体的に考え、声を出したい

- 本人同士で話していると自分たちのことを自分たちで考えられる。行政に伝えたいことも見えてくる。
- 本人ミーティングで話したことを市につなぐことだって本人参画の1つだと思う。
- 自治体に使われるのではなく、自分自身がやりがいと意義を持ちながら参画することが大事。

コラム

みんなで取り組もう！

私は行政から声をかけてもらい、認知症施策に関する様々な会議で自分なりの思いを話してきました。最初から上手く話せたわけではないけれど、頑張ってきたのは認知症の本人たちと一緒に、仲間としての輪を広げながらやってきたからだと思っています。自分だけの力ではなく、行政と本人、支援者等が三位一体となって進めてきたからこそできたことだと思います。そして、基本法ができたことで、さらに自分たちの後押しをしてもらえたような気がしています。私たちに「頑張れ」と言ってくれているような気がしています。（本人）

参画への思い



(2024年10月24日 「施策への本人参画」についてのグループディスカッションにて)

- これまで、自分が望む方向に進むために人とつながり、一緒に考え、仲間を増やしてきた。
- 自分たちが行政に伝え続けてきたことで、自治体担当者の方から話を聞きに来てくれるようになった。信頼関係ができて応援してくれるようになった。

参画を広げるために 応援してほしい

- 本人の誰もがそれぞれに思いや願いを持っている。施策への参画に関心を持ちながらも、不安で踏み出せない人がある。そうした人の背中を押して一歩踏み出していくための働きかけが大事だと思う。

こんな配慮をしてほしい

- 委員会や会議に呼ばれて発言を求められることがあるけれど、急に聞かれても混乱して何を話せば良いかわからなくなる。私たち本人は、事前打ち合わせや分かりやすさの工夫があることで、参画しやすくなることをしてほしい。
- 参画してほしいと言っておきながら、自分たちが知らない間にもものごとが決められてしまう。その後の連絡ももらえない。
- 施策づくりの場に行っても、関係者の認知症観がそれぞれ異なっていたり、自分たちへの対応が異なっていたりして戸惑うことがある。
- 本人の言葉に対して、すぐに「ダメ」とか「無理」と決めつけず、どうすれば可能になるのか一緒に考えてほしい。

コラム

様々な関係者と私たち本人がともに取り組むことでよりよいまちに！

目指すべきは、専門職の立場であっても、介護家族の立場であっても、友人の立場であっても、自分が認知症になった時に、自分らしく暮らしていける地域にしていけることではないかと思う。新しい認知症観の前提に立てば、「暮らしている地域の皆さんが認知症になることを怖がらなくなった」とか、「認知症の人が間違いを恐れずにチャレンジできる」というようなことが施策の成果になってほしい。

(本人)

本人参画を進めるためのポイント

わがまちでの本人参画に向けて、理解しておきたいこと

1 本人は暮らしやすい地域をともに作る、欠かせない一員

- 暮らしやすい地域づくりを進めていく上で、本人は欠かすことのできない存在です。
- 本人参画を進める上で、参画する本人を支援の対象とみなすのではなく、施策に関わる担当者や関係者と対等に捉えていくことが重要です。

2 本人の声を様々な場面で聴く・対話する

- 本人が会議や委員会等へ出席することを「本人参画」と捉え、「本人が見つからない」と悩んでいる自治体担当者は少なくありません。
- しかし、本人参画には様々な方法があります。どのような方法なら参画しやすいのか、本人と相談しながら参画のチャンスを広げていきましょう。
- 本人が集まる機会や場を活かしたり、関係者それぞれが本人との接点を活かしたり、調査等により本人の声を収集するなど、地域の実情に応じて様々な参画方法を考えてみましょう。

3 本人との関係づくり

- なじみの人が少なく堅苦しい中で話をするのは多くのストレスや負担を伴います。大切なことは、本人が「なじみの人がいるから安心できる」と思えるような環境をつくり、率直な思いや意見を言ってもらえる自治体職員や関係者との関係を築くことです。
- 関係づくりのきっかけは様々ですが、庁内で待っているだけでは本人と出会う機会が限られます。本人がいる所に出向くことで、交流が生まれています。
- まず、本人とともに楽しく過ごしてみましょう。立場や職種を超えて人と人との自然な交流を大切にしましょう。その中で、本人の本音や自然な姿に触れることができます。その関係性は、自治体のビジョンや考えを本人に伝えたり、本音で議論していく上でも大切なことです。

4 組織内の意識合わせ

- 本人のところへ出向く際は、同僚や上司と一緒に出かけましょう。
- 本人との交流は、新しい認知症観に関わる様々なことを気づかせてくれますが、その気づきを担当者一人で抱えていては組織の合意形成に結びつきません。より多くの職員や関係者と共有することを積み重ねていきましょう。

5 本人自ら参画したいと思える配慮や工夫

- 自治体として何を目標そうとしているのか、なぜ本人とともに施策づくりを進めたいのか等、自治体のビジョンや考えをわかりやすい言葉で伝えることが大切です。
- 認知症が進んでいる人にも自治体の考えをきちんと伝えることで、一緒にやってみたいと呼応してくる本人も少なくありません。
- 参画したい気持ちがあっても、たった一人で意見を言うのはハードルが高いことです。本人同士がつながり、対話する機会を持ち、仲間として参画しやすくするための具体的な環境づくりを進めていきましょう。

6 本人が発信しやすい環境づくり

- 認知症の有無に関わらず、誰もがいきなり施策への参画ができるとは限りません。認知症になってから、何事も周囲に決められてしまうことが多い本人にとってはなおさらです。声を出そうとする本人にとってのはじめの一步は、とても悩み勇気がいることです。
- 既に様々な場面で発信をしている本人の多くは、地道な活動を通じて自分の考えを話したり、議論したりする経験を積み重ね、時には上手くいかない苦い経験を持っている人たちです。本人は経験を積むことで対話の対応力がつき、他の本人と話すことで、さらに声を出しやすくなります。
- 暮らしやすい地域を実現していくためには、施策への本人参画を継続的な取組にしていくことが重要です。本人ミーティング、ピアサポート、啓発活動等、自治体が様々な機会や場を通して本人の発信を応援していきましょう。

これらは時間がかかる息の長い取組です。

まずはスタートし、焦らずに、じっくりと進めていきましょう。

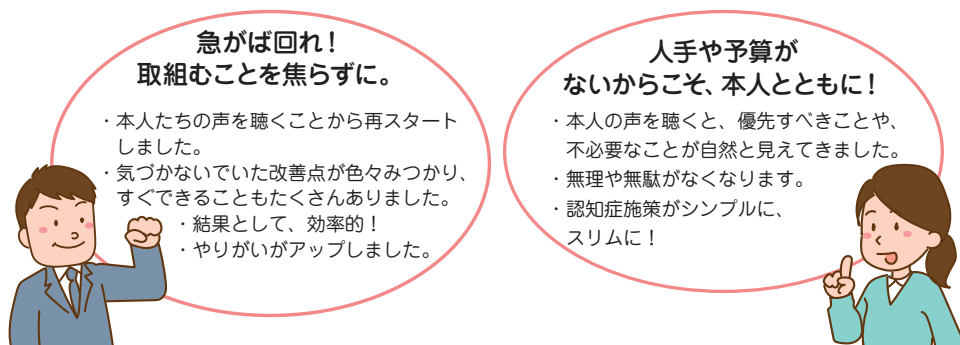
1 章

本人参画の目的と意義

1-1 本人参画の目的 ～なぜ本人の声を聴くのか～

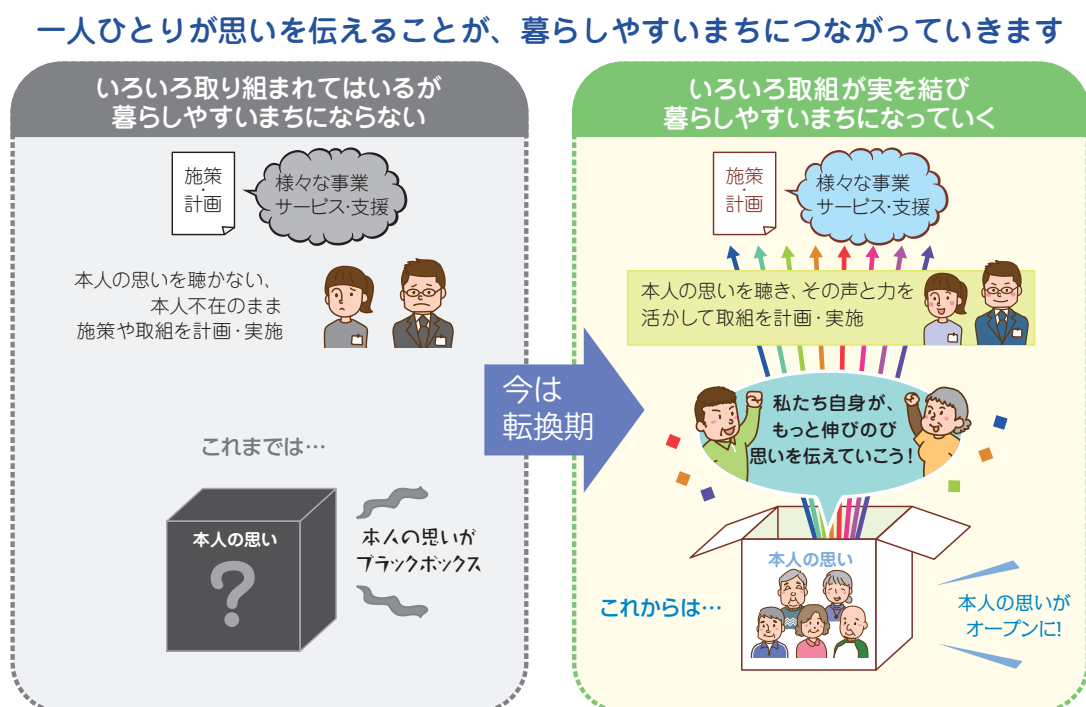
(1) 本人参画の目的

- 本人参画の目的は、「認知症になってからも、希望と尊厳を持って暮らせる社会」を本人と共につくることです。そのためには、認知症をもちながら暮らす本人に「本人にしか分からないことを聴く」ことです。「本人の声を聴く」ことがすべての出発点です。
- ただし、本人が語る言葉や思いを鵜呑みにし、それをそのまま施策に取り入れることが本人参画ではないという理解も必要です。本人個人の願いを叶えることが本人参画ではなく、本人と対話し、共に考え、より暮らしやすい地域をつくる施策を進めることが本人参画の目的です。



(2) 本人参画の意義

- 本人たちが感じていること、求めていること、大切にしたいことを関係者が共有し、それを守り、実現するために何をすべきかを一緒に考えることで、これまで気づかなかった様々な観点から暮らしやすいまちづくりにつなげていくことができます。



(3) 本人参画のメリット

- 本人自身にとってのメリット、自治体にとってのメリットがあります。
- 両方のメリットを自治体職員が理解しておくことが必要です。
- どのような効果が期待できるのかを知っておくことで、取組のモチベーションにつながることでしょう。何よりも、本人の声に裏付けられた説得力のある施策の提案が可能になります。

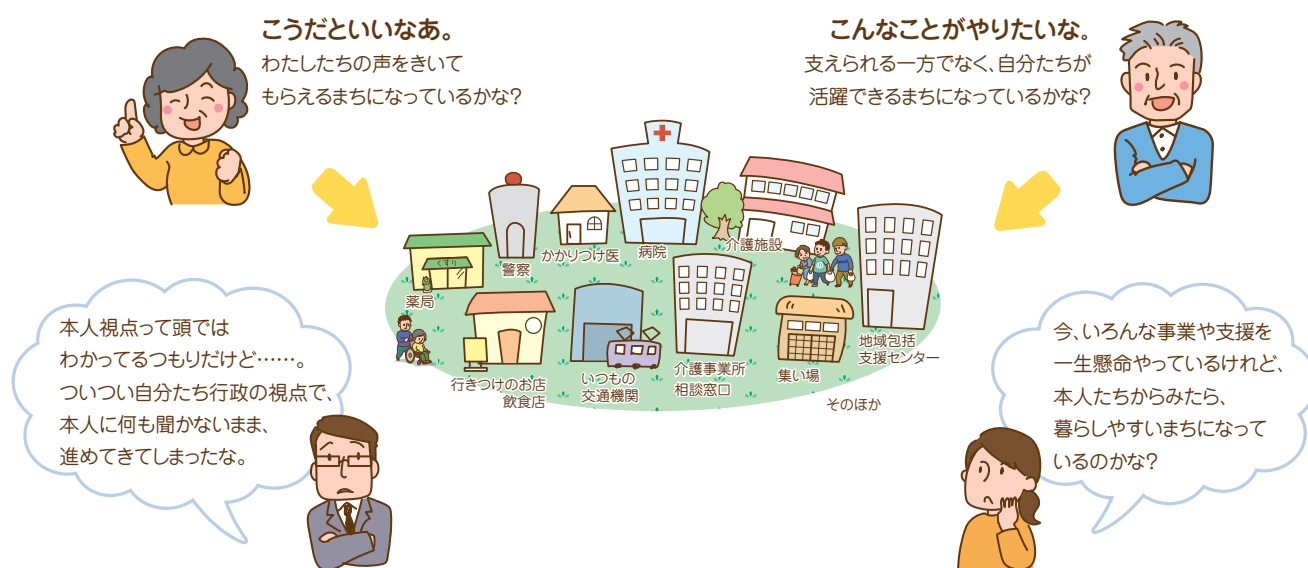
本人参画に取り組むメリット

本人	自治体
✓ 社会参画の機会を得られる ✓ 自分の思いや意見を表出できる ✓ 共生社会の実現に向けて参画できる ✓ 失っていた自信を取り戻せる ✓ 自分の役割や活力を見出せる ✓ 経験を重ねて伝える力（発信力）が高まる ✓ 認知症になってからの新たなやりがいを得られる ✓ 仲間が増える	✓ 行政視点から本人視点に変わるきっかけになる ✓ これまで気づかなかった必要な事が見えてくる ✓ 優先順位をつけやすくなり業務の効率化に役立つ ✓ バリアフリーにすべき具体的なことがわかるようになる ✓ 本人を起点にすることで、立場や職種を超えて関係者のベクトル合わせがしやすくなる ✓ 認知症の人への理解が深まる

✓ 説得力のある施策の提案ができる

- ✓ 本人参画がはじまると、前を向いて生きようとする本人が増えてくる
- ✓ 一人の本人の参画が、次に続く本人にエネルギーを与える
- ✓ 新しい認知症観を広めるきっかけになる
- ✓ **本人起点での、効果的な施策になる**

地元で暮らす認知症の本人から、わがまちを見てみると……

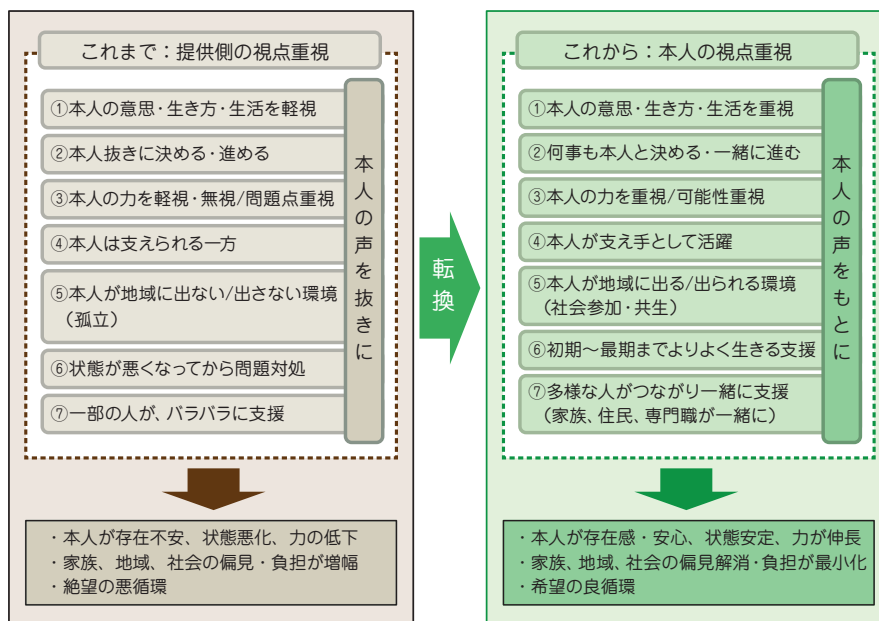


1-2 本人参画の実現に向けて ～方針の確認～

(1) 本人の視点に立つ

- 共生社会の実現を推進するための認知症基本法（以下、基本法と言う。）は、認知症の人の尊厳を大切にしながら、一人ひとりが希望を持って暮らせる地域づくりを目指そうとするものです。その根底には、徹底して本人の視点に立つという考え方が込められています。

発想・取り組み方の転換を自治体職員から



（出典）一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ「本人とともに進める認知症施策改善ガイド」2019.年3月，9ページ

「新しい認知症観」とは

- ここで示された「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方である。
- 認知症の人を含めた国民一人一人が「新しい認知症観」に立ち、認知症の人が自らの意思によって、多様な主体と共に、日常生活及び社会生活を営むことができる共生社会を創り上げていく必要がある。
- 認知症の人が、認知症の状況に応じて、最期まで自分らしく暮らせるよう、周囲の人の支えも得ながら、認知症の人の尊厳を保持できるようにすることが重要である。
- 政府においては、「認知症施策推進大綱」（令和元（2019）年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議決定）に沿って実施してきた施策の取組状況も踏まえ、基本法第11条第1項の規定に基づき、新たな知見や技術を取り入れた認知症施策を総合的かつ計画的に推進すべく、認知症施策推進基本計画を策定する。

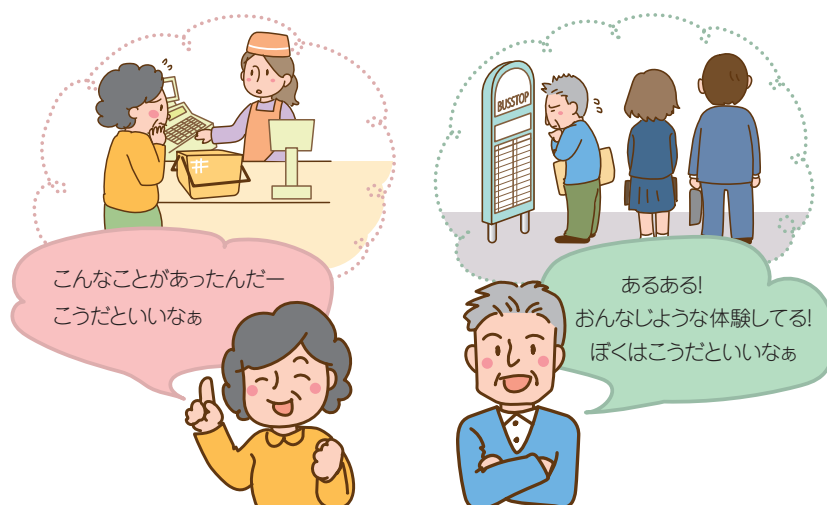
（出典）厚生労働省「認知症施策推進基本計画」2024年12月

(2) 本人に聴きながら進める

- これから取り組む地域づくりは、認知症をもちながら暮らす本人が何を思い、何を求めているのかを知らずにスタートすることはできません。新しい認知症観に基づいて「本人に聴いてみよう！」というのが、この「本人参画」の根本にある考え方です。
- 「本人にしか分からないことを本人に聴いて施策に活かす」という本人参画の意義を最大限に発揮するために、たとえ自治体として施策の方向性を想定していたとしても、本人を起点とする新たな観点からその想定を見直す柔軟性が大切です。

気づけるのは、私たち本人

- * 何があったら、もっと暮らしやすいまちになるのか、具体的に気づけるのは、実際に暮らしている私たち本人です。



◆本人の視点でわがまちをみると

* 本人にとって、暮らしやすいまちか？

- ・ 様々な認知症関連の事業が実施されていますが、暮らしている認知症の本人たちからみると、暮らしやすいまちになっているでしょうか。

* 認知症の人だからこそ、気づきがある

- ・ 認知症が軽度の人はもちろん、認知症が深まった人たちも、日々の中で様々な思いを抱いて暮らしています。
- ・ まちの中には、元気な人が気づいていない、認知症になった人だからこそ気づいている暮らしにくさ（バリア）が、無数にあります。
→それらを一つ一つ解消していくことで、一人で安心・安全に外出を楽しみ続けられるようになったり、買い物や交通機関等をスムーズに利用できるようになる人、閉じこもり状態から抜け出せる人たちなどがたくさんいます。

* 認知症になってからも、生き活きと活躍し続けられるために

- ・ 認知症の人が自分の力を活かして、やりたいことを続けられるためのちょっとした配慮や支援がまだまだ不足しています。
- ・ 何があったらいいか、それらをどのようにつくっていけばいいか、それらを具体的に教えてくれるのは、本人たち自身です。

→今、認知症になっている人たちの声は、今後、認知症になる人（私たちの多く）にとっても、暮らしやすいまちをつくっておくための、先駆けの提案ともいえます。

(3) 「本人発信」から「本人参画」へ

- 認知症になってからも希望を持って前を向いて暮らす姿を積極的に発信する「本人発信」は、住み慣れた地域でよりよく暮らしていくための活動として本人たちがバトンをつなぎ、時間をかけて大きな流れをつくってきました。
- その流れの先に2018年11月に日本認知症本人ワーキンググループが表明した「認知症とともに生きる希望宣言」があります。この宣言は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で生まれた言葉として基本法の制定にも大きな影響を与えることとなりました。
- 自分が経験してきたことや、よりよく暮らせる知恵等をこれから認知症になる人たちに役立てたり、地域づくりに活かしてほしいという強い思いが込められています。

認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
 2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
 3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
 4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
 5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。
- 基本法の施行により、自治体と本人が共に施策を進めていく時代になりました。既に本人と共に取組を始めている地域では、本人たちが主体的に参画し、様々な関係者と共に認知症になっても暮らしやすいまちづくりを進めています。
 - 自治体が本人に呼びかけたとき、本人発信や本人参画に関心を示す人ばかりではないかもしれませんが、自治体のビジョンや考えを伝えたり、本人同士がつながる中で、一緒にやってみたいと思う本人はきっと見つかるはずです。
 - 大切なのは、自治体のビジョンとともに、なぜ本人と共に施策づくりを進めていきたいのかをわかりやすい言葉で伝えることです。その呼びかけに呼応した本人たちが主体的に関わるようになった時こそ、本当の意味での「本人参画」に移ります。本人が自分の思いを表出する「本人発信」から、主体的に施策に関わろうとする「本人参画」へ、時間がかかるかもしれませんが、焦らず、じっくりと取り組んでいきましょう。

コラム

私たちの背中を押してほしい！

地域には多くの本人がいて、それぞれの思いを抱いて暮らしています。自治体職員や地域包括の方から声をかけてもらえば、勇気を出して声を出そうとする本人が増えてくると思います。私たちが前に進んでいけるように、私たちの背中を押してください。（本人）

(4) 参画の可能性を広げる

- 本人参画の方法は会議や委員会等への出席に限らず、様々な方法があります。国が示す基本計画においても参画の捉え方は柔軟で、施策に関わる自治体職員が本人のいる場に赴き、本人たちの率直な声を聴き、活動する姿、活躍する姿を間近に感じ、互いに「対話する」ことの大切さを伝えています。
- 既に本人参画を進めている自治体では、本人が集まる機会や場を活かしたり、それぞれの本人との接点を活かしたり、また、調査等による本人の声を収集したりと、様々な方法で本人との接点を見出し、参画しやすい方法を考えています。
- 「どんな方法なら参画しやすいか」を直接本人に聞いてみるのも一つです。地域の実情に応じて取組を進めていきましょう。

Q 認知症施策への本人の参画状況

施策への参画状況は、都道府県45%、市町村5%。

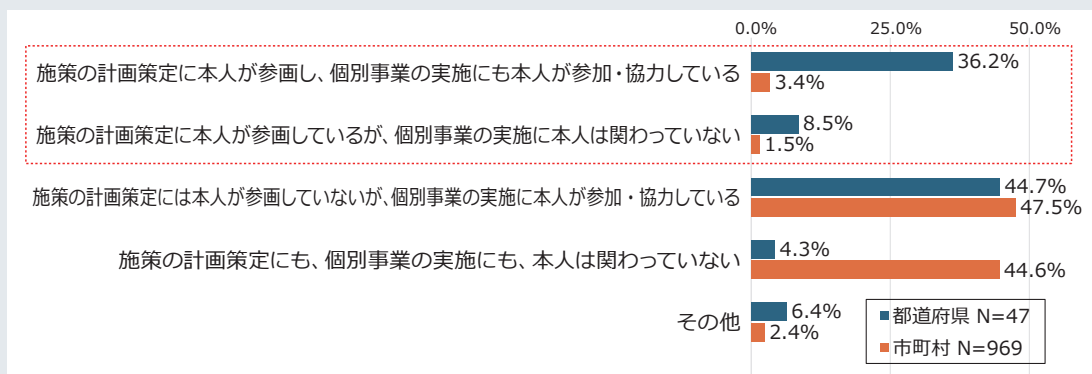


図1 認知症施策への本人の参画状況

調査名：「令和6年度 施策への認知症の本人参画に関する都道府県・市町村調査」
対象者数・回収率：都道府県47（回収率 100.0%）／市町村1,741（回収率55.7%）

- 調査によると、施策の計画策定に本人が参画している割合は、都道府県45%、市町村5%です。また、「意見を言ってもらえそうな本人がいない」との声も多く、参画できる本人のイメージが、認知症が軽度の人や若年性の人に限定されている可能性があります。
- 本人の状態は一人ひとり異なり、必要な配慮や工夫も異なります。大切なのは参画したいと思う本人の気持ちを尊重し、その人の状態に応じてどうしたら参画できるのか、その方法や工夫すべき点を本人と一緒に考えることです。
- 本人参画は、意見を言える本人や軽度の人に捉われることなく、多様な状態の本人が参加できるよう可能性を広げていくことが重要です。

(5) 本人参画を目的にしない

- これまでの認知症施策のプロセスにおいて、本人の参画を得ていた自治体は決して多いとは言えません。基本法施行後は、多くの自治体が本人参画のあり方を見出そうと試行錯誤しながら、「意見を言える本人が見つからない」と悩んでいたりと、「本人を集めてくること」が目的になっている状況もみられます。
- しかし、本人参画はあくまでも共生社会の実現を目指して取り組む認知症施策に、本人の視点と声を取り入れるための「手段」です。本人を起点とし、本人の視点に立ちながら施策を進めるという本来の目的を損なわないことが重要です。

コラム

「本人を集めてくること」を目的にしない

行政的な視点になればなるほど、「本人を集めてくること」が目的になってしまいがちです。

例えば、「介護保険計画にどうやって本人の声を反映するか」を話し合っていると、多くの場合、「市民委員会等の委員になってもらう」というような発想にしかありません。しかし、本人たちに聞くと、「そんな場に連れ出されても本音は語れないよ」と言われてしまいます。

確かに、いきなり委員として出席してもらっても緊張してなかなか意見などは言えないでしょう。行政側も、出席してもらうための準備や工夫をしっかりと考えておかないと、ただそこに本人に座ってもらうだけの取組になってしまいます。

そうであるなら、担当者は「自分の方から本人の声を聴きに行く」という発想を持つことも必要で、本人が話をしやすい場所に自分たちが出向き、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりと一緒に手伝ってほしい」と伝えることから始めてみる。本人参画を進めて行くなれば、そういうことがとても大事だという気がします。

実際、担当者が普段の相談対応の中で本人宅を訪問し、何気ない日常会話の中で聴いた本人の思いを地域の娯楽施設に提案したところ、施設が改善に動いてくれて、結果的に本人だけでなく他の利用者の利便性の向上につながったという事例もあります。（市の担当者）

本人参画の目的を見失わない

たとえば、SOS ネットワークを検討するとき、これまでは行方不明になった認知症の人を少しでも早く発見して、家に戻して『あげる』という言い方をしていました。困っている人を助けてあげるというような、支援する側の視点だけで施策を考えていたわけです。でも、基本法ができてから、SOS ネットワークを作る本来の意味は、「認知症の人も含めて、誰もが安心して外に出かけられる地域を作る」ということなのだと気づかされました。

自治体は、本人が参画する目的は何かをしっかりと考えておかないと、施策の視点が『本人を助ける』という部分に偏ってしまうかもしれません。（市の担当者）

1－3 本人参画に関する法的位置づけ

(1) 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

2024年1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「基本法」と言う。）」が施行されました。法律の第12条3項には、「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」（市町村においての計画も同様の規定）とあります。当事者による施策への参画が明示されたことは、共生社会の実現に向けた大きな一歩です。

（都道府県認知症施策推進計画）

第十二条 都道府県は、基本計画を基本とするとともに、当該都道府県の実情に即した都道府県認知症施策推進計画（以下この条及び次条第一項において「都道府県計画」という。）を策定するよう努めなければならない。

（中略）

3 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。

（中略）

（市町村認知症施策推進計画）

第十三条 市町村（特別区を含む。以下この項において同じ。）は、基本計画（都道府県計画が策定されているときは、基本計画及び都道府県計画）を基本とするとともに、当該市町村の実情に即した市町村認知症施策推進計画（次項及び第三項において「市町村計画」という。）を策定するよう努めなければならない。

（中略）

3 前条第三項から第七項までの規定は、市町村計画について準用する。

(2) 認知症施策推進基本計画

2024年12月には、基本法第3条に定められた基本理念に基づき、国の「認知症施策推進基本計画」がまとめられました。

計画における「Ⅱ 基本的な方向性」には、「認知症の人や家族等が地域で自分らしく生活できるようにする」と明記されており、誰もが認知症になり得ることを前提に、①「新しい認知症観」に立つこと、②自分ごととして考えること、③認知症の人等の参画・対話すること、④多様な主体が連携・協働すること、としています。また、一人ひとりの個性や能力の発揮、生活の継続性、自分の人生を大切にし、地域で安心して自分らしく生活する等の方向性が示され、地方公共団体が都道府県計画及び市町村計画を策定する際の基本となっています。

Ⅱ 基本的な方向性：（認知症の人や家族等が地域で自分らしく生活できるようにする） （略）

- 特に、認知症の人がその個性や能力を発揮でき、希望を実現しながらこれまでの生活の中で培ってきた友人関係や地域とのつながりを持ち続け、自分の人生を大切にし、地域で安心して自分らしく生活できるようにすること、また、家族等も同様に仕事や生活を営むことができるようにすることを意識して取り組んでいくことが重要である。
- そして、認知症の人が生活する中で、認知症であることを知っておいてほしいと考える友人を含めた周囲の人に、認知症であることを安心して伝え、共有することができ、周囲の人もそれを自然体で受け止めることができる社会であることが望まれる。（略）

このように一人ひとりの本人の個性、生活、人生をも見据えた計画づくりにおいて、「本人の声を聴く」ことが起点となっています。

基本計画の「Ⅴ 推進体制」には、本人参画に関わる記述があり、認知症施策の立案、実施、評価における当事者参画の重要性や、自治体職員が様々な機会を捉えて本人や家族等と出会い、対話が重要との認識が示されています。

認知症施策推進基本計画における（本人参画）

認知症の人とその家族その他認知症の人と日常生活において密接な関係を有する者の参画を得て、意見を聴き、対話しながら、共に認知症施策の立案等を行っていくことが求められる。

- ① 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。まずは、都道府県、市町村の行政職員が、**認知症カフェへの参加など地域における様々な機会を捉え、認知症の人・家族等と出会い、対話することで、認知症に関する知識や認知症の人への理解を深めることが重要**



- ② その上で、**認知症地域支援推進員等が中心となつて、ピアサポート活動等地域における認知症の人や家族等の活動を支援し、本人ミーティング等の当事者からの発信につなげていく。**



- ③ その際、認知症の人と家族等の参画を単なる一方通行的意見聴取に留めるのではなく、**行政職員が認知症の人や家族等の活動の現場に向向くこと等により、認知症の人と家族等と対話し、意見を交換し合うことで、認識を共有することが重要である。**

基本法制定後の国の動き ～本人も委員に！～

① 認知症と向き合う「幸齢社会」実現会議（令和5年9月～12月）

共生社会の実現を推進するための認知症基本法の目指す共生社会、すなわち「認知症の人を含め、全ての人が相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会」の実現に向け、関係者の声に丁寧に耳を傾け、政策に反映するため、基本法の施行に先立ち、認知症の本人とその家族、有識者を交えた、認知症と向き合う「幸齢社会」実現会議（議長：内閣総理大臣）が開催されました。



写真：内閣府ホームページより

意見のとりまとめ

1 基本的考え方

- ・ 認知症の施策や取組を、認知症基本法の理念に基づき立案・実施・評価

2 普及啓発・本人発信支援

- ・ 認知症とともに希望を持って生きるという「新しい認知症観」や認知症基本法の理解促進、認知症の本人の姿と声を通じて「新しい認知症観」を伝えていく

3 地域ぐるみで支え合う体制など

- ・ 若年性認知症の人等の社会参加や就労の機会の確保
- ・ 早期かつ継続的に意思決定支援を行える環境整備
- ・ 本人、家族の声を聴きながら認知症バリアフリーを進め、幅広い業種の企業が経営戦略の一環として取り組む
- ・ 認知症の本人の意向を十分に尊重した保健医療・福祉サービス等につながる施策や相談体制の整備等

4 家族等の支援（仕事と介護の両立支援等）

- ・ 介護をしながら家族等が自分の人生を大切にできる環境・支援制度の整備

5 研究開発・予防

- ・ 本人、家族等に役立つ研究成果、国の支援

6 拉居高齢者を含めた高齢者等の生活上の課題関係

- ・ 独居高齢者等の意思決定支援を補完する仕組み。政府全体で問題への対処、整理

② 認知症施策推進関係者会議

共生社会の実現を推進するための認知症基本法（令和5年法律第65号。以下「基本法」という。）の施行を踏まえ、認知症の本人やその家族、有識者で構成する認知症施策推進関係者会議により、基本法の目指す共生社会の実現に向けた議論が行われました。また、関係者会議の議論により認知症施策推進基本計画の案が提示され、令和6年12月3日の閣議で決定されました。

この計画は、政府が講ずる認知症施策の最も基本的な計画として位置付けられており、基本法においては、これに基づいて地方自治体の推進計画を策定すること（努力義務）としています。

またこの会議の委員として、日本認知症本人ワーキンググループから、藤田和子さん、春原治子さん、戸上守さんの3名が参加しました。



2章

本人参画のプロセス

～はじめの一步を踏み出そう～

本人参画を進めるにあたり、自治体担当者が抱えている悩みや困難は様々です。「本人との出会いがない」「話をしてもらえそうな本人がいない」「何から手をつけたらいいかわからない」等々、調査では様々な声が寄せられました。

2章では、自治体職員の皆さんが抱える課題を踏まえ、本人参画を進める上で「はじめての一步」となりそうな取組を考えていきます。それぞれの地域の状況に応じて、できそうなことから「はじめての一步」を踏み出しましょう。

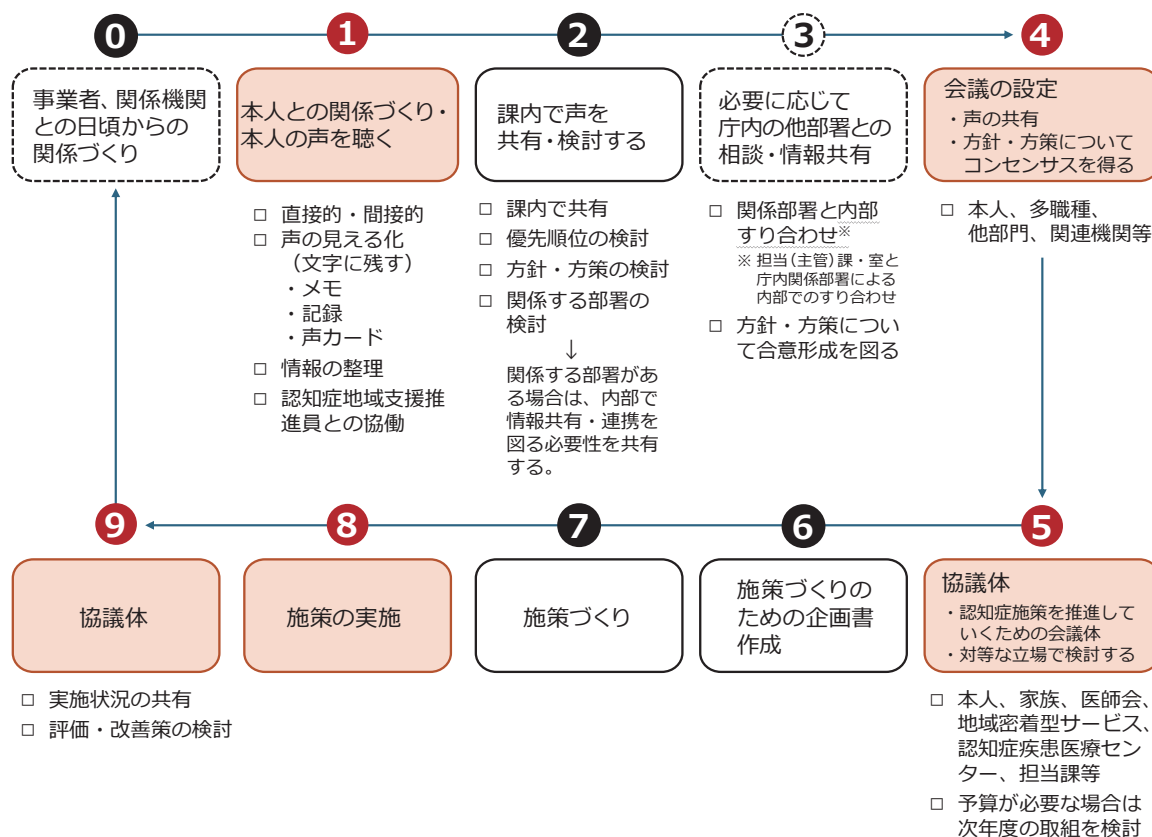
2-1 本人参画のプロセスをイメージしよう

本人参画とは、本人の意見をそのまま施策に反映することではなく、本人の視点を大切にしながら、施策づくりのプロセスに本人が関わっていくことを求めるものです。また、どのような施策であっても自治体の力だけで実行することはできません。地域にある様々な資源や人をつなぎ、役割分担を考えながら進めていくことが重要です。

こうした施策づくりの全体像を掴みながら、本人参画を個別の取組として捉えるのではなく、施策全体の流れの中に組み込んでいくイメージを持つことが大切です。具体的な進め方や本人の関わり方は施策の内容によって異なりますし、自治体の状況に応じてそれぞれが独自に考えていく必要があるでしょう。以下では、本人参画のプロセスをイメージしやすくするために、施策づくりの大まかな流れと、プロセスごとのポイントの一例をお示します。

本人の声を施策に活かすプロセス

既に認知症施策推進計画を策定している自治体担当者へのヒアリングによる一例です。これを参考にしながら、自分たちのまちや組織に応じて本人参画の具体的なプロセスを検討しましょう。



プロセスの中で、①、④、⑤、⑧、⑨ は本人が参画する部分を示しています。

② 事業者、関係機関との日頃からの関係づくり

候補者とのつながり方は、活動状況の把握や場へ出向くなど日頃からの関係づくりが重要。

Q 候補者とのつながり方（複数回答）

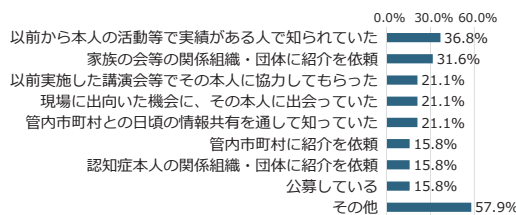


図2 都道府県（N=19）

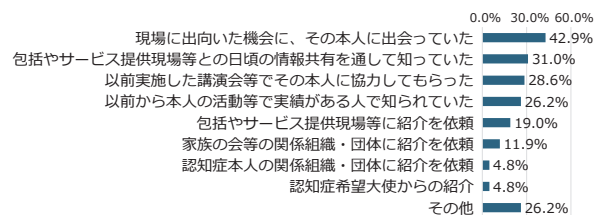


図3 市町村（N=42）

※母数は計画策定に本人が参画している自治体数。

③ 本人の声を聴く

本人の意見や思いの収集は、都道府県約8割、市町村46.1%。本人の声を既に活かしているのは、都道府県63.8%、市町村29.7%。市町村は「活かしている」割合が低く、「活かして行く予定がない」も4.0%ある。

Q 認知症施策を進める上で、本人の意見や思いの収集状況

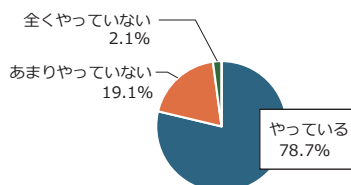


図4 都道府県（N=47）

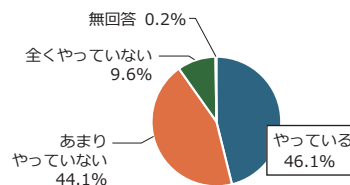


図5 市町村（N=969）

※「やっている」は、積極的にやっている・やっているの合計。

Q 本人の声の施策への反映状況（Q1）

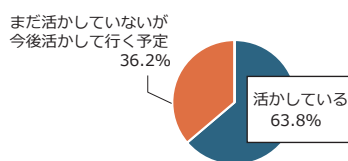


図6 都道府県（N=47）

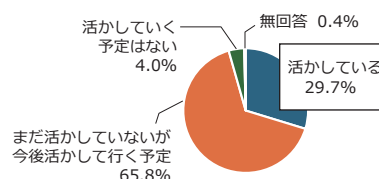


図7 市町村（N=969）

※「活かしている」は、すでに活かしてきている・今年度活かし始めているの合計。

④ 課内で声を共有・検討する

課内全体が理解しているのは、都道府県74.5%、市町村49.0%と低い。

Q 本人の意見を聴くことの必要性について担当課内の理解状況

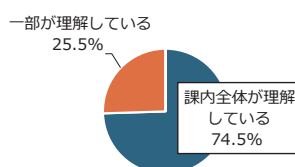


図8 都道府県（N=47）

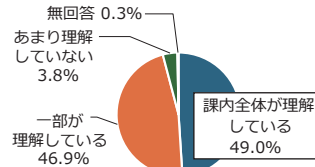


図9 市町村（N=969）

⑤ 必要に応じて庁内の他部署との会議設定

他部署を含めた理解は、都道府県46.8%、市町村18.9%と低い。

Q 他部署を含めた理解の浸透状況

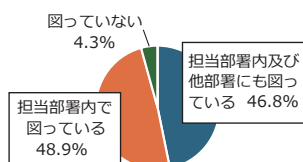


図10 都道府県（N=47）

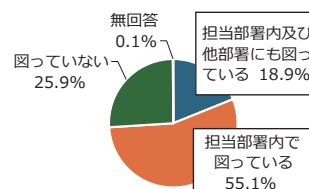


図11 市町村（N=969）

取組事例

事例 1

大和市
神奈川県

現行の各種事業を本人参画で進めることに注力

10期介護保険事業計画での認知症施策推進計画を本人参画で策定するための基礎固め

○ まずは現行事業を、本人参画でやってみる

計画策定でいきなり本人参画は難しいので、既存の各種事業に本人が参画する試みを担当者と認知症地域支援推進員等が工夫しながら進め、事業の多くを本人参画で展開するようになってきている。

○ 本人参画の可能性・重要性についての実感的理解を

この過程を一緒に体験することで、自治体関係者や医療・介護等の専門職、住民、企業、そして本人自身や家族等の中に「本人が参画できる!」「本人参画が重要」「あたりまえ」という実感的理解が自然と深まってきている。

○ 計画策定への参画を自ら望む本人が複数いる

参画したことで自信や楽しみ、役割意識が高まった本人たちが増え、その中に計画策定にも参画していきたいという本人が複数いる。



認知症ケアパス改訂を本人参画で



多職種協働研修を本人参画で



認知症カフェでの企業との製品開発の話し合いを本人参画で

事例 2

鳥取市
鳥取県

計画作りのプロセスを大切に活かし、計画後につなげる

本人が参画しやすい工夫を一緒に重ね、自分ごととして考え・動く仲間を広げる

○ どう進めるか？ 迷ったら本人に聴き、話し合う

計画策定をどう進めたらいいか、最初はまったくわからず焦ったが、基本法に立ち戻り、本人の意向をとにかく聴くことに。策定会議（ワークショップ）の初回も、対話しやすい環境をテーマに、本人たちの声をしっかりと聴き討議した。

本人の年代や状態に関わらず、一人ひとりに意向があり声を出せることをメンバー全員が実感。本人参画をともにつくるという意識が高まった。

○ 自分の暮らしを通じて自分ごととして考え、話し合う

従来の支援者の視点、サービス提供の発想を、本人視点・暮らしの継続の発想に大転換していくために、本人の話の起点にし、メンバー全員が自分の暮らしを通じて、自分ごととして考えるワークショップを6回開催した。

継続的に話しあったメンバーから「計画ができてからが肝心」「自分たちが広げていこう!」という声があがり、計画を具現化する動きが始まっている。

○ 本人参画で計画を策定していることを市民と共有

市民に広く「新しい認知症観」や本人参画での計画策定を伝えるためのフォーラムを開催。アンケートで、自分のこれからのための市民の声を集め、計画に反映した。



認知症ケアパス改訂を本人参画で



多職種協働研修を本人参画で



本人が自分らしく暮らす実際に生きたき語るフォーラムを開催。本人参画で計画を策定中であることを市民に伝え、多様な声を集めて反映

事例3

藤枝市
静岡県

本人が本人ミーティングで発信力を高め、計画策定委員会等で活躍する環境をつくる 基本法をバネに、共生を共創する計画づくりを本人参画で展開

○ 理念を、実例を通じて繰り返し確認・共有

「本人の声を起点に」、「本人参画」、「新しい認知症観」など、わかっているつもりでも内実の理解ができていなかったり、関係者間でのずれがある。基本法をもとに、掲げられた理念について、市内の本人たちの声や姿を通じて関係者がリアルに考えながら、確認と共有を繰り返している。

○ 本人ミーティングで発信力を培った本人が委員に

集まりやすく声を出しやすい本人ミーティング、そしてそこで出た本人の（小さな）望みをともにかなえる取組を続けてきている。その過程で「自分の体験や思いを伝えて、いっしょにいいまちにしていきたい」という本人が増え、計画策定委員に就任し率直な意見を発信している。

○ 計画策定につなげる本人参画のワークショップを開催

「認知症とともに生きる共創のまちづくりワークショップ」を2回シリーズで開催。本人のリレートーク、本人・家族・企業によるトークセッションの後にグループワークを実施。「ともに生きるまちに必要なこと」についての本人、家族、市民の声を集め、計画に反映。内容を担当課が通信に（右）。本人参画の様子や声、計画策定について市民等に広く広報。



計画策定に本人が委員として参画。多様な立場の人たち、自治体職員も部局を超えて、本人とともに検討



事例4

御坊市
和歌山県

認知症施策推進計画を本人参画で策定し、実施・評価も本人参画で検討

○ 多様な本人の意見を様々な方法で聴く

本人が最初から参加するとともに、中重度の本人からも意見を聴くため、認知症対応型デイサービスやグループホームに出向いたり、自宅を訪問して意見を聴いた。自治体担当者、認知症地域支援推進員、介護事業所職員それぞれが問いかけ方や意見の聴き方を工夫し、聴く機会や場を広げていった。

○ 互いの認知症観をすり合わせる

本人、自治体担当者、認知症地域支援推進員、介護・医療関係者、異なる立場で認知症観を議論し、本人に確認しながら、ともにすり合わせていく。「（本人）そういうことはしてほしくない」の意見に「（医療関係者）思い込みがあった」「目からウロコでした」と納得できるまで話し合った。

○ 計画の進捗状況も本人とともに確認

会議の内容がわかるように、認知症地域支援推進員が言葉やノートにメモしながら本人の理解をサポート。本人は「私にできることは何でも」「人の役に立ちたい」と活躍を希望された。本人は亡くなられたが、新たな本人が参画している。



会議はゼロから本人参画



推進計画の進捗を本人と確認

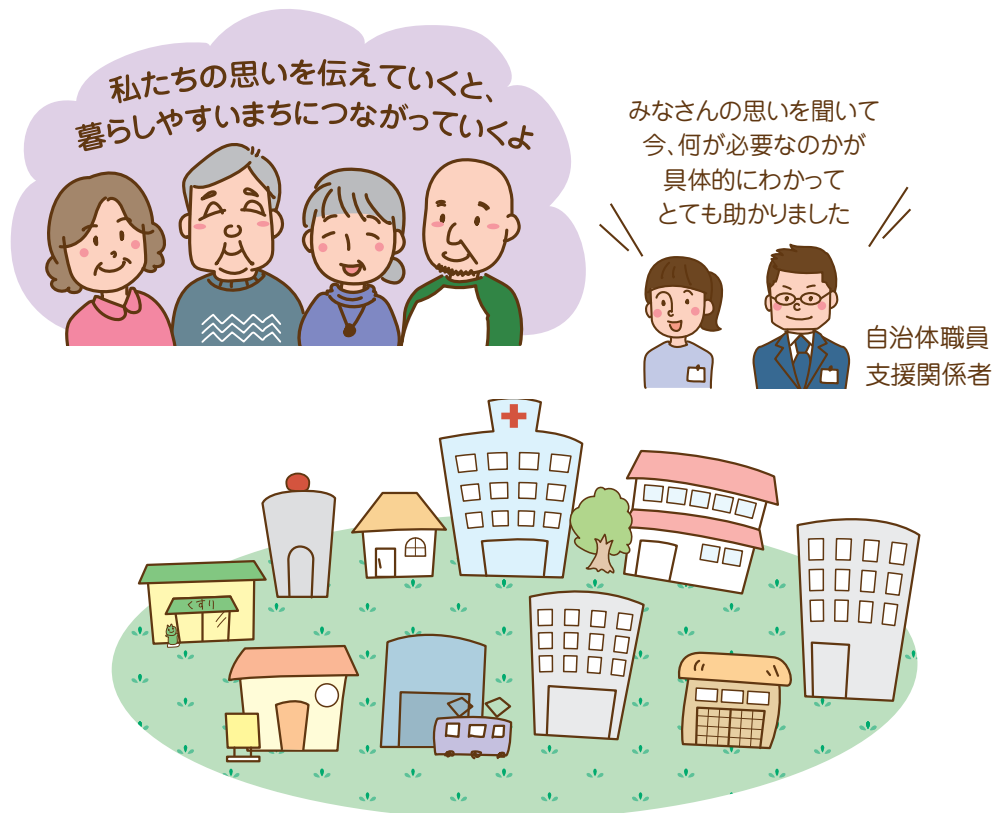
本人の声を施策に活かした事例（自治体アンケート調査より）

都道府県

- ピアサポート活動について、本人の「やりたい」気持ちを事業化した。
- 県立図書館の表示の改修、認知機能が低下された方向けのタブレットへの意見会、スローショッピングの実施等があり、地域全体のバリアフリー化へ結びついている。
- 県が作成するハンドブックなどを作成する際に、本人の意見を聴いた上で、内容を決定した。

市町村

- 「気軽に来れる場所を作ってほしい」とのご意見から、若年性認知症本人・家族を対象に月1回集いの場を開催。
- 「認知症について多くの人に知ってもらいたい」という声に基づき、認知症の普及啓発活動に共に取り組んでいる。
- 認知症ケアパス作成にあたり設置した検討委員会に、認知症本人と家族も委員として参加いただいた。ケアパスには本人・家族からのメッセージを掲載した。
- チームオレンジの事業化にあたり、本人を交えた検討ワーキンググループを立ち上げ、取組の方向性や進め方等について、検討を重ね、事業の実施に当たった。
- 検討会の中で、事業についての情報が当事者に届いていないという意見があった。それを受けて、情報発信の方法を検討していった。
- 本人が本人同士とつながり、安心して話せる環境が大切という声から、「本人ミーティング」の開催につながった。



（出典）一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ「私たちのまちづくりアクションガイド」,2019年3月, 5ページ

2-2 担当者が抱えている困難や課題

調査によると、本人が施策に参加する効果について「ある」（「大いに思う」と「まあ思う」の合計）の割合は、都道府県が100%、市町村が91%となっています。一方、本人参画を進める上で担当者が抱える困難や課題が「ある」（「大いにある」と「ある」の合計）は、都道府県、市町村共に8割超と高く、本人参画による効果を期待してはいるものの、実際に進めていく上では様々な困難や課題があることがわかりました。

Q 施策づくりへの本人参画によるより良い効果への期待

本人参画で効果が期待できる割合は、都道府県100%、市町村91%。



図12 都道府県 (N=47)

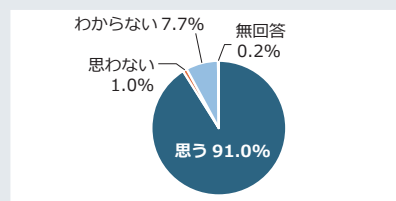


図13 市町村 (N=969)

Q 推進する上での困難や課題

都道府県、市町村共に8割超が困難や課題を抱えている。

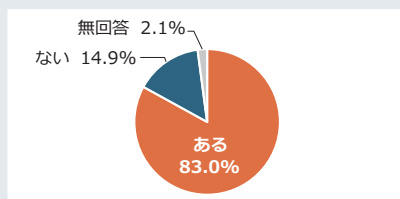


図14 都道府県 (N=47)

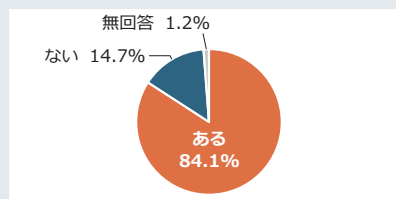


図15 市町村 (N=969)

※「ある」は、大いにある・あるの合計。「ない」は、あまりない・全くないの合計

具体的な困難・課題について確認したところ、①本人に出会うことが難しい、②本人参画の進め方（方法）がわからない、③施策への活かし方がわからない、④認知症地域支援推進員との意識合わせ・協力関係について、⑤庁内・関係機関・専門職等との意識合わせ・協力関係について、⑥家族の理解・協力が得られない、⑦認知症の受け止めが途上の本人へのアプローチが難しい 等に関するコメントが多く寄せられました。さらに、⑧本人ミーティングや認知症カフェ等の居場所について、⑨地域が認知症について閉鎖的で協力を得にくい、⑩忙しすぎて手が回らない 等が多くの自治体に共通する課題となっています。



担当者が抱えている困難や課題（自治体アンケート調査のまとめ）

困難や課題

① 本人と出会うことが難しい

- 施策づくりの場に参加いただけそうな当事者がいない。
- 認知症当事者と出会う機会がない。
- 本人とのつながりを持つことが難しい。
- 現場に行きたいが、時間がとれない。
- 本人の活動や発信による情報を十分に把握できていない。

② 本人参画の進め方（方法）がわからない

- 本人参画に向けて、どこから手をつけたらよいのか難しい。
- 参画の場のテーマ設定や話しやすい場の設定等に関するノウハウが少ない。
- そもそもどのように本人に参画してもらえばよいのか、具体的に何をしてもらえばよいかわからない。

③ 施策への活かし方がわからない

- 特定の人の意見を施策にどこまで反映すべきかわからない。
- 本人の意見を聞いた上で、どこまで施策に反映すべきか悩む。
- 本人の意見や思いを聴いた後、施策に反映するまでのノウハウがない。
- 認知症施策の業務が多く、本人の声をどのように反映すべきか整理できていない。

④ 認知症地域支援推進員との意識合わせ・協力関係について

- 認知症地域支援推進員や地域包括支援センターは本人と出会う機会が多いが、参画や本人発信について協力が得にくい。
- 推進員との役割分担が課題。推進員に本人の意見や思いを聞いてもらい、市に伝えてもらうようにしているが、推進員の思いが強く、本人の考え等が伝わらない。
- 認知症地域支援推進員や担当部署内での理解度に差がある。

⑤ 庁内・関係機関・専門職等との意識合わせ・協力関係について

- 全庁的に認知症施策が浸透していない。認知症に係る事業が分断的で連携しにくい。
- 委託の地域包括職員の協力が必要だが、本人発信に消極的。
- 医療機関や介護サービス事業者との連携が重要と感じているが、どのように本人との接点を持つか連携体制を検討中。

⑥ 家族の理解・協力が得られない

- 参画後に本人やその家族が偏見を持たれ、生活に支障を生じないか。
- 本人や家族が、認知症であることを周囲に知られたくない場合が多い。
- 施策づくりに参画を希望する本人・家族がいるのか疑問。これまでそのような本人・家族に出会ったことはない。

⑦ 認知症の受け止めが途上の本人へのアプローチが難しい

- 自分は認知症であると自覚し、計画に参画してくれそうな人材がいない。
- 自覚がない本人に対するアプローチ方法が難しいと感じる。
- 認知症の受容や自覚がないと会議への出席などの本人参画は難しいのではないかと。
- 診断されたことをどのように自覚されているかが分からない場合が多く、本人の意見をどのように聞き取ったら良いか悩む。

⑧ 本人ミーティングや認知症カフェ等の居場所について

- 本人ミーティングや認知症カフェ等の事業に、本人の参加が少ない。
- 本人ミーティングを通じて様々な体験や話はしているが、施策に取り入れられるような話まではできていない。
- 本人の声を聴く場として、本人ミーティングを開催することを検討しているが、一緒に検討する本人とつながることができておらず、自治体のみで進めてしまっているのか躊躇している。

⑨ 地域が認知症について閉鎖的で協力を得にくい

- 認知症に対する悪いイメージを払拭できておらず、本人参画自体が難しい状況。
- 地域住民への新しい認知症観の浸透に時間がかかる。
- 地域では認知症を公にしたい当事者が多く、本人参画のハードルは非常に高いと感じている。
- 本人参加のための土壌づくり（周囲の理解や認知症をオープンにしている雰囲気）がまだまだできていない。

⑩ 忙しすぎて手が回らない

- 人員不足で、本人参画まで手を回せない。
- 他の業務も兼ねていることから、優先順位から考えると業務が後回しとなる。
- 本人参画の意義を理解していても、そこに持つて行くまでの対応や施策が追いつかない。
- 本人と関係を築くのは時間も労力もかかりますが、限られた人員で多くの業務を行わなければならない状況では現実的に厳しいです。



忙しくて手が回らないからこそ・・・

本人の声を聴いて活かすフォーメーションを育てよう！

現実的に……

- ・どこで、誰が、本人自身の声を聴くのか
- ・聴いた声を、誰が誰と話し合い、共有・集約していくのか
- ・集約した声を、施策や事業、取組みにどう反映していくのか

①自分の自治体ならではの、無理のない実質的なフォーメーションを

一律のカタチに無理に合わせたり、他地域をそのまま真似るのでなく他地域を参考にしつつ、自分の自治体なりのフォーメーションを。

***自治体の施策担当者や推進役の人がイニシアティブをとりながら**

②自治体の大小にかかわらず、地元には必ずいる本人を起点に

重要な点は、大きな自治体であっても、小さな自治体であっても、必ず地域にいる「本人」を起点に、本人たちの（小さな）声が施策につながり、活かされていく「生き活きたフォーメーション」をつくっていきましょう。

③少人数の本人とともに実際にやってみながらフォーメーションを育てる

本人抜きに、関係者だけの話し合いをいくら重ねても先に進みません。まずは、少人数からでいいので、本人とともに「声を聴く」「声を活かす」活動をスタートさせましょう。

***活動を継続しながら、地元ならではのフォーメーションを育てていこう。**

④自分のまちならではのつながりのある人たちを大切に、脱領域で！

大きな自治体、小さな自治体、それぞれなりに、あらためてわがまちをよく見てみましょう。その際も、「本人を起点」にすること。

日常の暮らしの中で様々な人たちが、本人の本音に触れる（聴く）・伝える・活かすチャンスを持っていることが見えてくるはず。

***保健・医療・福祉等のいつもの人たち以外の脱領域の人たちとともに**

（出典）一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ「本人とともに進める認知症施策改善ガイド」2019年3月、16ページ

わがまちならではの、フォーメーション*を育てよう

*フォーメーション：一まとまりとして機能する人の編成

うちのまちなりの
フォーメーションを。
チームプレーがうまく
いくために！



資源不足を嘆いてないで、
本人を起点に探してみると、
結構いろんな人がいる！



地域の特性（人口や面積、資源、地域文化等）を大切に、創意工夫を

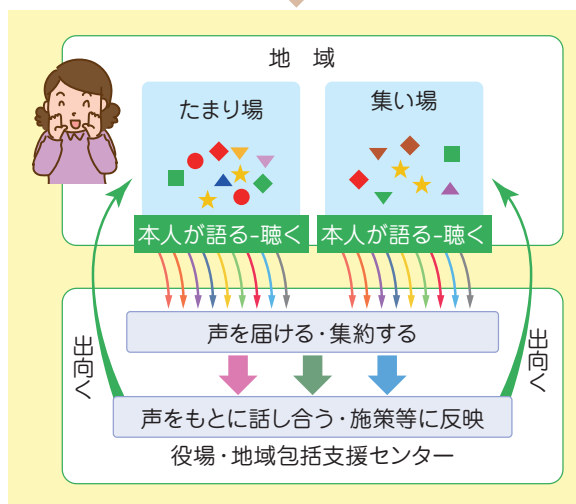
小さな自治体の例

・小さな自治体だから、本人の声をちゃんと聞けてる、うちのまちは、わざわざフォーメーションなんて必要ない……って最初思った。

・でもあらためて見直してみたら…意外と本音をきけていない。声を活かさきけていない。私が異動したら危うい。



本人がふだん行くなじみの場の人たちと共に



大きな自治体の例

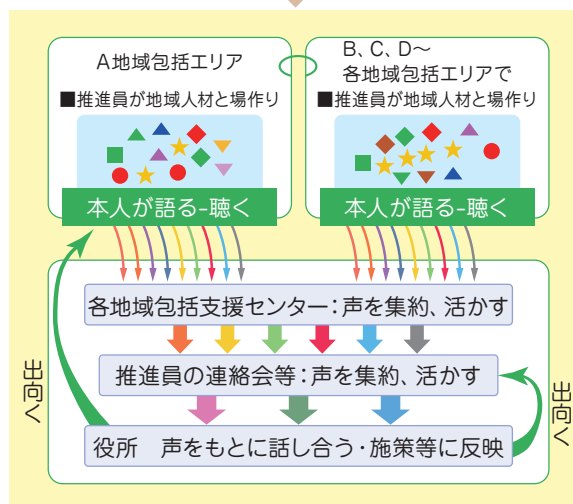
・人口が多くて本人の声を聴いて活かすなんて無理！と思った。

・でも「本人を起点」に見直していったら、要になる人たちが各地域にいたることが見えてきた！

・人材がいる都市の強みを活かして本人の声が役所まで流れて届くフォーメーションを育てています。



要になる人材と共に、声が役所に届く流れを



★本人 ○家族 ●地域の人 △子供・学生 ▲友だち ▲同級生・同窓生 △(元)同僚 ◆お店・地域で働く人
▼自治会関係者 ▼民生・児童委員 ▼福祉推進員等 ▼公民館職員 ◆集落支援員 ◆ボランティア
■行政職員 ■認知症地域支援推進員 □地域包括支援センター職員 ▲医療関係者 ▲介護関係者 ▼そのほか

(出典) 一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ「本人とともに進める認知症施策改善ガイド」,2019年3月, 17ページ

2-3 はじめの一步

(1) 本人のイメージを見直そう

- 「参画してもらえそうな本人がいない」という悩みは、多くの自治体に共通する課題です。本人参画を「会議や委員会等に出席して意見を言ってもらふこと」とイメージし、軽度の認知症の人や若年性認知症の人に限定して探している自治体も多くありました。
- しかし、「1章2-（4）参画の可能性を広げる」で説明した通り、本人参画の方法は会議や委員会等に限られることなく、様々な機会を通して声を聴くことができます。大切なのは、共に暮らしやすいまちを作りたいと思っている本人の気持ちを尊重し、その人の状態に応じてどうしたら参画してもらふことができるのか、その方法や工夫すべき点を考えることです。本人参画は、意見を言える本人や軽度の人に捉われることなく、多様な状態の本人が参加できるよう、可能性を広げていくことが大切です。

Q 施策への本人参画に関する考え方

都道府県、市町村とも「多様な参画方法を柔軟に考える必要がある」が最も高く、半数近くが「認知症の進行状態によらず多様な本人を候補とする必要がある」と考えている。

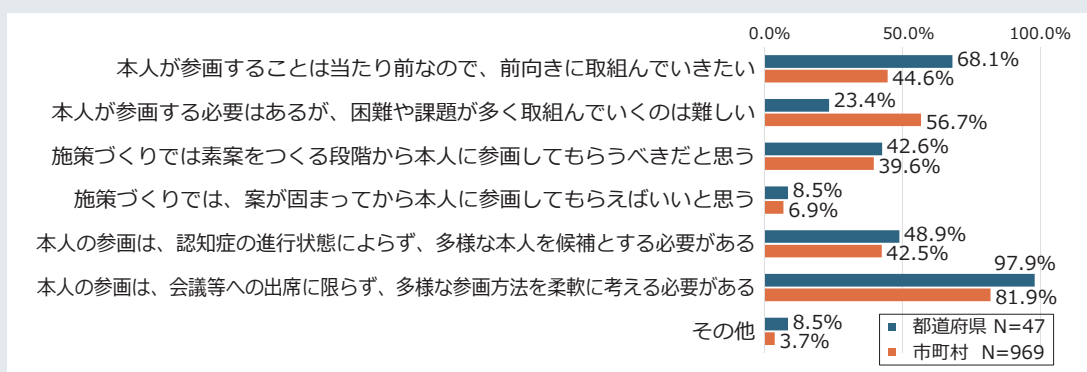


図16 施策への本人参画への考え方

Q 認知症施策推進へ本人の発信・活動が与える好影響

好影響は、都道府県92.9%、市町村63.6%。市町村は「わからない」も30.3%と高い。

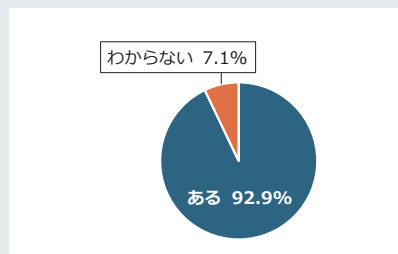


図17 都道府県 (N=42)

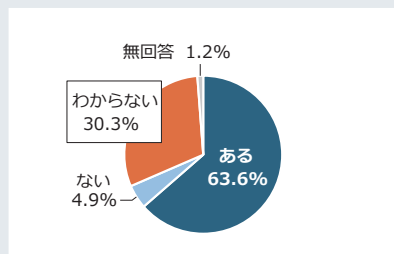
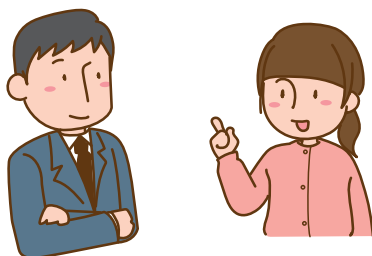


図18 市町村 (N=508)

※母数は施策の計画策定に本人は参画していないが、個別事業の実施には参加・協力している自治体数。

(2) 参画の可否を周囲が判断しない

- 本人の参画の可否を家族や関係者が決めてしまうことがあります。介護サービス事業者等を通して参画を呼びかける際にも、職員の判断で候補者を決めていたり、職員の都合で断ってしまうこともあるようです。しかし、周囲の人が無理だと思っていた本人が参画への意欲を示し、周りの認識を変えてしまう事例はいくつもあります。そうした本人の意思を汲み取り、関係者と連携したり時間調整をするなどして本人参画を応援している例もあります。
- 本人参画は、決して周囲が決めることではないはずですが、本人の意思や意向を尊重する新しい認知症観の浸透は未だ途上段階です。担当者は、あきらめずに一步一步前に進めていきましょう。
- また、本人参画の取組を一過性にしてしまわないためにも、本人が生きていく過程に沿って（その人の状態に応じて）参画を続けていく方法を考えることが重要です。「話せなくなったら参画は無理」とあきらめるのではなく、本人の状態・状況に合わせて聴き方や捉え方をより豊かなものにしていきましょう。「たとえ認知症が重度になった時にも、本人の意思を尊重する」という考え方は、基本的人権を尊重する観点からも極めて重要です。



コラム

お互いあきらめないことが大事！

本人はそれぞれ意思を持っているし、自分なりの言葉でその思いを発信しているのに、なかなかそれに気づいてもらえない。その思いを表明する機会もないし、認知症の人の意見など誰も聞いてくれないと思っている本人も多い。

自治体職員も専門職も、「参画できるような本人が見つからない」と言ってすぐにあきらめてしまうけれど、それはたぶん、「話ができる認知症の人」とか、「意思表示が上手な人」を集めようとしているからだと思います。

本人が話を聞いてほしいと思った時に、自分からあきらめてしまうことがないように、自分には無理だと思ってしまうように、認知症の人の小さな声にも耳を傾けてほしいと思います。大切なのは、行政も本人もお互いに「本人参画」をあきらめないことだと思います。（本人）

(3) 地域資源や本人の情報を知ろう

- 国が示した認知症施策推進基本計画には、都道府県計画・市町村計画の策定等について、「都道府県、市町村の担当者が、認知症カフェへの参加など地域における様々な機会を捉え、認知症の人や家族と出会い、対話をすることで、認知症に関する知識や認知症の人への理解を深めることが重要である」とし、本人等と直接関わり合うことを勧めています。
- まずは、地元のことを知る各関係機関や専門職などをつなぎ、地域で本人が集う場所や活動等の情報を集めるなど、資源の棚卸をしてみましょう。本人の情報も含めて、どのようなところに本人が集まり、どのような活動をしているのかを知るだけでも、本人参画やその後の施策の進め方の手がかりになります。

[本人とつながりのある関係機関や専門職等]

- ☐ 認知症地域支援推進員
- ☐ 地域包括支援センター
- ☐ 介護保険事業所
- ☐ 医療機関・医療系専門職
- ☐ 本人の会など
- ☐ 本人同士の集まり、会など
- ☐ 自治会関係者・地域住民
- ☐ 民生・児童委員 等



Q 本人の活動の把握状況

都道府県約7割、市町村約3割が把握している。

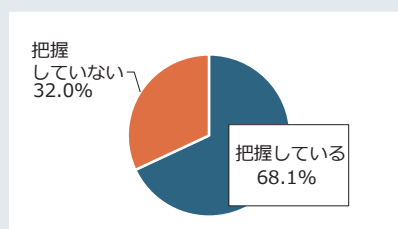


図19 都道府県 (N=47)

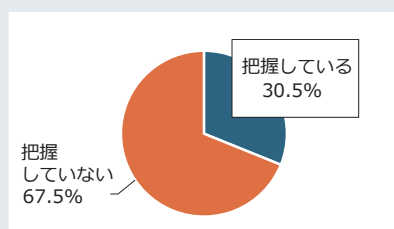


図20 市町村 (N=969)

※「把握している」は、具体的・概要の合計。「把握していない」は、あまり・ほとんどの合計。

本人の声

- ◇ 本人ミーティングに市も参加し、そこで本人からのアイデアを聴くことができれば、行政として何をすればいいかを悩まずに済むと思う。
- ◇ 本人の言葉に対して、すぐ「ダメ」とか「無理」と決めつけず、どうすれば可能になるのか一緒に考えてほしい。

(4) 多様な人たちとの関係をつくろう

- 担当者が抱える困難や課題には、様々な関係者との意識合わせや協力関係に関する悩みも多く含まれています。本人参画を進めていく上で、庁内関係者、関係機関、認知症地域支援推進員、介護サービス事業所、医療関係者、本人の暮らしや活動に関わる機関・活動拠点等、連携先が多岐にわたるため、多様な人たちと認識を合わせていくことは重要です。
- 大切なことは、それぞれの立場の人が自分ごととして地域づくりを考えられるようになることです。「認知症の人のための地域づくり」ではなく、自分が認知症になった時に「よりよく暮らせるために何が必要か」を自分ごととして考えられる関係者を増やしていくことが重要です。
- 調査によると、参画している本人をつないでくれた先について、都道府県では希望大使や若年性認知症支援コーディネーターが多く、市町村では、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員が多く、その他にも多様な人たちが示されています。関係者を限定せず、共に施策を進めていく関係機関や人とのネットワークを広げていきましょう。

Q 情報共有や連携・協働をしている相手機関

市町村が情報共有や連携・協働をしている機関は、地域包括支援センター95.3%、認知症地域支援推進員93.3%が最も高く、次いで、居宅介護支援事業所、医療機関・医療系専門職。

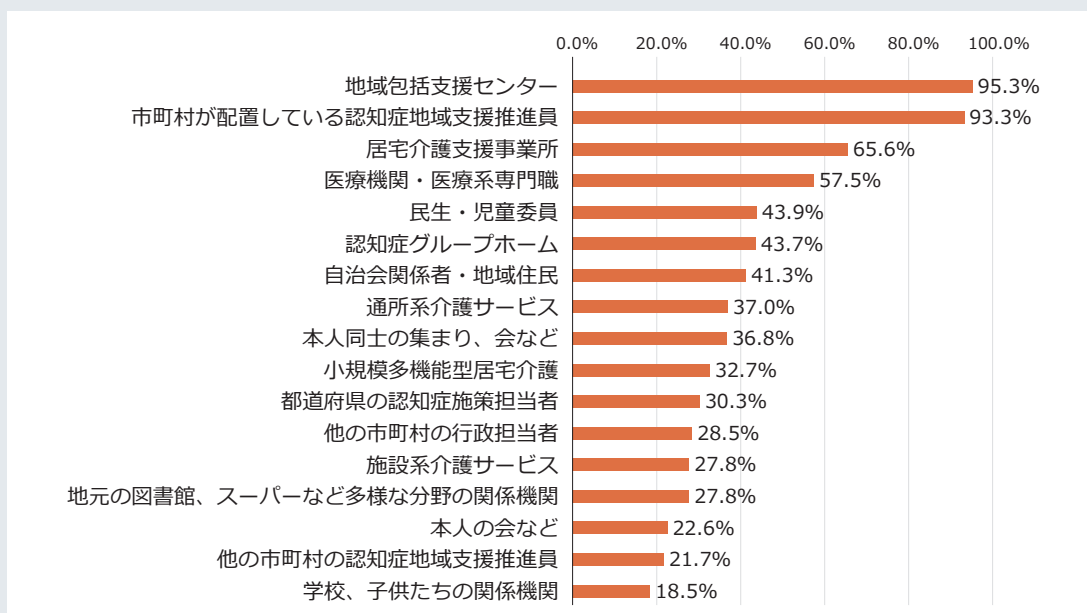
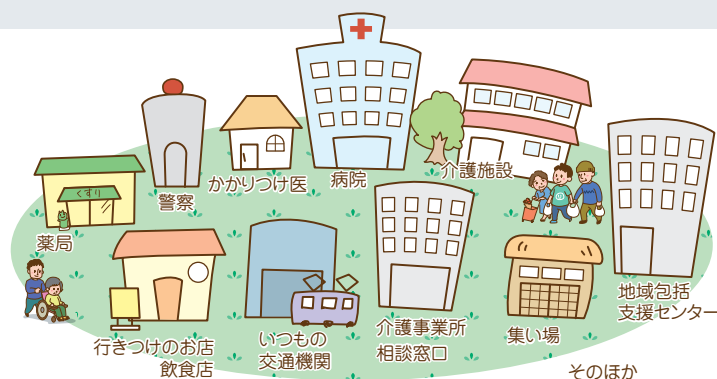


図21 情報共有や連携・協働している相手機関（市町村N=508）

※母数は施策の策定または個別事業の実施に本人の関わりがある自治体数。



(5) 本人に会いに行こう

- 認知症カフェや本人ミーティング、あるいは介護サービス事業所等、本人が慣れ親しんだ場所はリラックスできて話しやすいそうです。
- いきなり本人に会いに行くのは難しいという場合は、本人と直接関わっている専門職、民生委員、ボランティア等から情報を集めたり連携しながら、少しずつ本人との距離を縮めながら関係を築いていきましょう。
- 「現場に出ることは担当外」という意識や職場の雰囲気、上司の理解が得にくいなど、ハードルになることもあるようですが、暮らしやすい地域に必要なことは本人に聴かないとわかりません。
- 認知症施策の担当になってから本人に出会い、本人の前向きな姿に触れる機会が増えたことで、認知症観が変わった自治体職員が増えています。新しい認知症観への転換は、本人と共に取り組む上で必要なことです。
- 政府の推進基本計画も出されて、現場に出向くことが示されています。こうした国方針も部署内で共有し、本人に会いに行くことを当たり前のこととする雰囲気を醸成していきましょう。
- 「自覚がない本人の話を聞いても、本人参画にならない」と聞かことがあります。しかし、本人の病識にこだわる必要はありません。話を聞く際に、「認知症」を意識するのではなく、住民の一人として話を聞く気持ちで向き合うことが大切です。
(コラム「本人との対話のコツ」 57ページを参照ください。)

自治体職員の認知症観が変わったきっかけ！(自治体アンケート調査より)

都道府県

- 認知症の方々が自身の想いを語る場面に立ち会い、自身の言葉で伝えたい想いや意見を話せることを初めて知った。
- 本人の思いを聴くことは、認知症をわがごとくして捉えることにつながり、希望をもって生きることができると伝わってきた。
- 認知症になったら何もできず、正確なコミュニケーションがとれないと考えていたが、本人に会い話をすることで必ずしもそうではないと分かった。

市町村

- 「認知症になったら人生は終わり」と考えていたが、本人と直接話をして「認知症になっても明るく前向きに暮らすことができる」という考えに変わった。
- 講演会で「家族であっても本人の気持ちを代弁してほしくない」と聞き、認知症の方の人権、尊厳を守ることにについて考えるきっかけになった。
- 重度であっても、本人が得意なこと、生業にされてきたことは本当にいきいきと話され、取り繕うことなく作業される様子を目の当たりにし、認知症に対するマイナスイメージが変わり、本人の持つ力を引き出せる支援の重要性を実感した。
- 家族からは「本人は話さないと思う」と聞いていたが、本人ミーティングで自らの体験や思いを話している姿を見て、症状が進行している方であっても本人の思いを聴くこと、本人と向き合うことの大切さを感じた。
- 本人に「困っていること」「できないこと」を尋ねると表情が暗くなるが、「やりたいこと」「できること」を一緒に語り合うことで関係性が格段に良くなった。支援者ではなく協働するパートナーだと思えることができるようになった。

Q 本人に会いに出向いているか？

- ・「出向いている」は、都道府県 87.2%、市町村 68.5% と、市町村は出向く割合が約 2 割低い。
- ・「出向きたいが行けないでいる」は、都道府県 12.8%、市町村 30.5% と市町村が高い。
- ・市町村では「出向こうと思わない」も 0.3% ある。

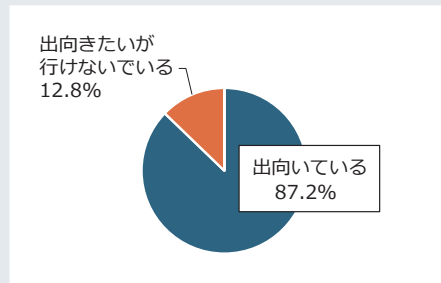


図22 都道府県 (N=47)

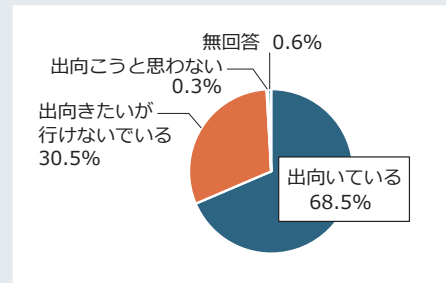


図23 市町村 (N=969)

Q 気軽に話したり連絡を取り合える本人がいるか？

- ・「複数人いる」は、都道府県 42.6%、市町村 33.5%と、都道府県が高い。
- ・「いない」は、都道府県 31.9%、市町村は約 5 割と高い。

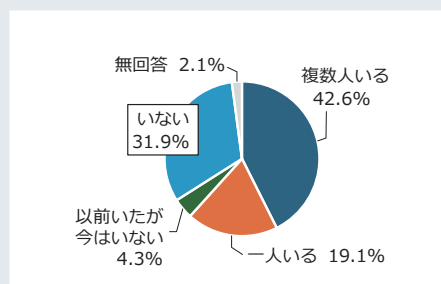


図24 都道府県 (N=47)

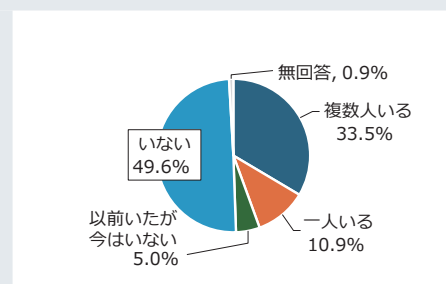


図25 市町村 (N=969)

自治体職員と本人が気軽に直接話せる関係が大事！（本人から）

市の職員とは随时話をする機会があるし、困ったらいつでも連絡するようにと言ってくれる。その関係性があるのはとても良いと思う。



いつでも市や県と直接電話して話せる関係性ができている。

思いついた時、すぐに電話しないと忘れてしまうし、そういう関係があるのはとてもいい。

(6) 参画の機会を伝えよう

- 調査によると、自治体が本人と一緒に施策を進めようとしていることを本人に伝えている割合は、都道府県が8割超、市町村では3割超となっています。希望大使を設置している都道府県の割合が高いことから、伝えている対象が希望大使に偏っている可能性は否めませんが、前向きな気持ちで参画する本人を増やしていくためにも、より多くの本人に参画の機会があることを伝えていく必要があります。
- まずは、様々な機会を捉えて「暮らしやすい地域づくりを本人と共に進めたい」という自治体の考えを本人たちに伝えていきましょう。そして、なぜ本人と一緒に施策を進めたいのか等の自治体の考えを本人たちと共有しましょう。その呼びかけが参画したいと思う本人の背中を押していくことにもなります。また、自治体にとって、本人たちは意見を聴取する対象ではなく、共に施策を進めていくパートナーであるというスタンスを伝えることが大切です。

Q 認知症施策を本人と一緒に進めようとしている状況

本人に直接伝えているのは都道府県5割超、市町村は1割程度。

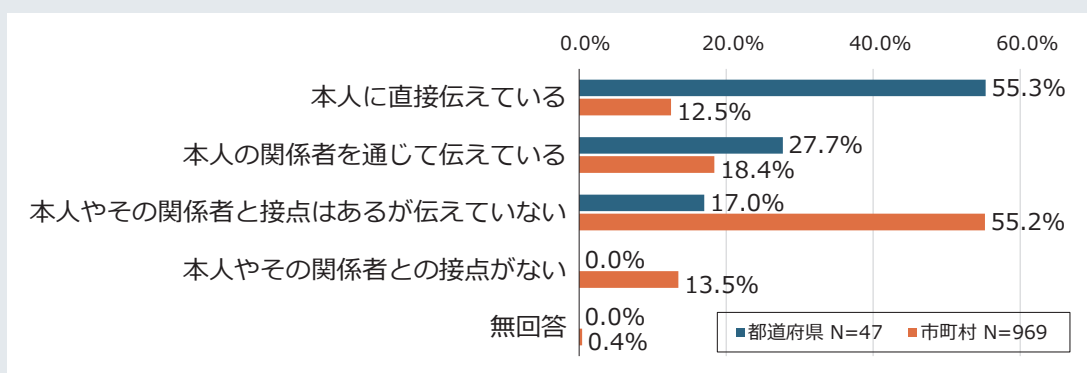


図26 認知症施策と一緒に進めようとしていることを本人に伝えている状況

コラム

本人参画の機会や場があることを本人に知らせていますか？

毎日利用者の方と接していると、それぞれの方に「それぞれの思いがある」ということに気づかされます。本人と会話する中で、その人が何をしたいと思っているのかも分かってくる場合があります。

だから、市の認知症関連の会議などに出席した際には、その本人たちの思いをなるべく伝えようとしてきました。ただ、その思いを語っていた本人たちは、市が本人参画を望んでいることや施策を話し合っている場があることなど全く知りません。その情報を知っていれば、そうした場で直接話をしたいと思う人はきっといるはずです。今は本人に情報が伝わっていないから会議に参加できていないけれど、今後、いかに情報を伝えていくかは、本人参画の一つのポイントになると思います。(グループホーム職員)

(7) 本人の発信を応援しよう

本人自身の意識を変えることも必要！

本人参画が実質を伴っていくためには、自治体側の努力だけではなく、本人自身が意識を変えていく必要もある、という意見が本人から寄せられています。

これまで、自治体職員も専門職も認知症の人に対して支援の対象として関わり、本人たちも「支援される」ことを当たり前に受け止めてきた部分があります。「支援する・される」の関係の中で、自分の気持ちを言葉にし、意見を交わして議論するような経験を持つ人は極めて少ないのではないのでしょうか。まずは本人自身が、自分の気持ちを発信する小さな体験を積み重ねて、発信することに慣れることも大切です。学びや他の人との対話から、本人参画の意味を体感できるような経験を積み重ねていきましょう。

既に様々な場面で発信をしている本人の多くは、地道な活動を通じて自分の考えを話したり、議論したりする経験を積み重ね、時には上手くいかない苦い経験を持っている人たちです。本人は経験を積むことで対話の対応力がつき、他の本人と話すことで、さらに声を出しやすくなります。

暮らしやすい地域を実現していくためには、施策への本人参画を継続的な取組にしていくことが重要です。本人ミーティング、ピアサポート、啓発活動等、自治体が様々な機会を通して本人の発信を応援していきましょう。

コラム

思いを言葉にする経験を増やすことで力が発揮できる！

色々な議論の場や、その会議の場以前のところで、本人が自分の思うことを様々な人と話す、議論していく、思いを伝え合う経験を積み重ねていかないと、本人の力を発揮することはできないと思います。

鳥取の場合は、長年、本人ミーティングをやりながら、議論したり、議論に加われなくても意見を聞くということをしてながら「本人参画」の経験を積み重ねてきました。そうした過程を通して本人参画がどういうことなのか、本人自身が理解できるようになるという経験をしてきました。だから、やはり日頃から、ただ単に本人が楽しく集まれる場を提供するということだけではなく、小さなこと、日々の生活のこと等を語り合うということ、そういう場を増やしていくことを進めながら、本当に本人が安心して語れる場をつくり、回を重ねていかないと、なかなか本人参画は進まないと思うのです。(本人／藤田 和子)



(8) 新しい認知症観を広げよう

古い認知症観が払拭されず、本人も家族も認知症であることを周囲に隠していたり、地域そのものが認知症に関して閉鎖的であったりする状況は、いまだ現状の課題であることを認識しておく必要があります。そのことが本人参画を阻み、はじめの一步が踏み出せずにいる自治体が多いのも事実です。

しかし、そこで歩みを止めていては「暮らしやすいまちづくり」への一步を踏み出すことができません。地域に「新しい認知症観」を広げるためには、地域住民への啓発活動を進めると同時に、「はじめの一步」で紹介してきたことに取り組みながら、認知症になっても前向きに生き活きと発信している本人との出会いを増やし、その本人からもう一人の本人へと「希望」を伝えていく連鎖をつくっていくことが重要です。

「新しい認知症観」のポイント

- 認知症になっても、個人としてできることややりたいことがある
- 住み慣れた地域で仲間などつながりながら暮らすことができる
- 本人自らの意思により、多様な主体と共に日常生活や社会生活を営むことができる
- 本人の意向を十分に尊重する
- 本人のみならず家族等に対する支援を行う

あなたのまちにも、まだまだ活躍できる人がいます！



80代の元大工さん。近所の介護事業所で作業を依頼し、電気ノコギリもこの通り、まだまだできる。



甲子園を目指す高校球児を応援しようと、地域のデイサービスや施設のみんなで千羽鶴を作り、交流。



元書道教室の先生。グループホームに入居後、職員の後押しで書道教室を再開。自信と安定を取り戻した。



本人2人が小学生に伝える。「認知症になっても何も変わらんで！」



元小学校の先生。毎年、高校生に認知症を授業で伝えている。



元高校の英語教師。「認知症とともに生きる希望宣言」の英訳に取り組んでいる。



本人ミーティングで互いに経験を語り、しだいに表情が和らいでいく。



認知症疾患医療センターのオレンジカフェで、本人が本人の相談にのる。



仲間と運送の仕事。失敗しながらも挑戦する姿を通してリアルに発信！ピアサポートも展開中。

1章
本人参画の目的と意義

2章
本人参画のプロセス
～はじめの一步を踏み出そう～

3章
本人参画の実際

4章
会議等への
よりよい参画に向けて

5章
よりよい参画に向けて

資料
編

3章

本人参画の実際

施策への本人参画と聞いて、会議や委員会等に本人が出席するイメージを持つ人は少なくありません。しかし、伝えたい意見を明確に持っている本人であっても、なじみの人が少なく堅苦しい中で話をするのは多くのストレスや負担を伴います。

調査によると8割超の自治体が「会議等への出席に限らず、多様な参画方法を柔軟に考える必要がある」とする一方で、半数以上の自治体は「委員会や意見聴取以外の参画方法が思いつかない」という現状があります。

本人参画の目的は「本人の声を聴く」ことが出発点です。難しく考えがちですが、実は私たちは日頃から様々な「本人の声を聴く」機会や場に接しています。身近に多様な機会や場があることを再発見し、自治体の状況に応じて柔軟に取り組みましょう。

Q 施策への参画方法

委員としての参画は、都道府県68.4%、市町村47.6%、参画方法は委員会に限らず多様。

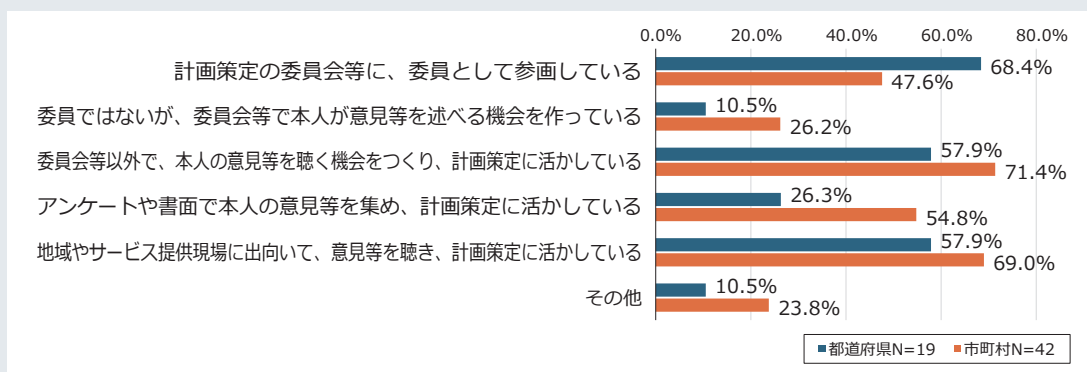


図 27 施策への参画方法（複数回答）

※母数は計画の策定や事業実施に本人が何らかの関わりがある自治体数。

本人参画というとすぐに「人を探さなければ」という話になるが、“参画”にも様々な方法がある。

どうしても公務員は「待ち」の姿勢になりがちだが、この仕事を10年やってわかったことは、待っているはダメだということ。

ひとりに丁寧にかかわって考えていくことが発端になるかもしれない。その人を尊重しながら、地域に広げていけたらよい。

認知症の人に対するイメージや理解は「支援者」や「接する人」の「体験」「実感」に大きく左右される。ケアを施される人として出会うか、一人の人として出会うか。また、その先、地域と一緒に歩いていけるか、つながれるかだ。

「参画」は突然できることではなく、日々の積み重ねの先にある。「認知症の人のため」ではなく「認知症の人も含めて一緒に地域のことを考えよう」という姿勢が大事。

*「施策への本人参画」に関するグループディスカッションでの自治体担当者の声（2024年10月24日）

自治体や関係者だけで頑張り過ぎずに、地元の本人と一緒に取組を進めよう！

3-1 本人が集まる機会や場を活かす

- 調査によると、担当者が抱えている困難や課題で最も多いのは「本人と出会うことが難しい」です。また、本人の活動情報を把握している市町村は3割ですが、地域の中には既に様々な集まる機会や場があります。
- 例えば、お店や飲食店、カラオケ、公園やお寺、老人クラブやサロンもあります。また、認知症カフェや本人ミーティングなど、本人たちが集い語り合う機会や場も増えています。
- 地域にある機会や場を活かすことで、本人の声を聴ける機会がたくさんあります。大事なことは、「本人の声」を見える化して共有していくことです。

本人への呼びかけの参考

仲間がまってるよ〜。

うまく話せなくてもだいじょうぶ！
元気が湧いて、自然と
話せるようになるよ。



気軽な集い場
(カフェなど)



仲間と語り合い、思いを
発信していく集まり
(本人ミーティング)



仲間じっくり話せて
相談に乗ってもらえる場
(本人相談会、オレンジドアなど)



やりたいことを話し合い
一緒に活動する集まり

こうしたところに行ってみると……

- ・私たちの出会いや語り合うことを応援してくれる人たち
- ・私たちの声を聴いて、暮らしやまちを一緒によりよくしていく人たち

そんな味方の人たちにも、きっと出会えます。



本人が集まる機会や場を活かすために	
本人の声	●市の人との関係性も良く、「こうしたらいいね」ということを聞いてくれる。本人ミーティングで話したことは、<u>毎回、内容をまとめて市に伝えるようにして</u>いて、私たちはこれも「<u>本人参画</u>」のひとつの方法だという感覚でやっている。 ●自分たちの活動を通じて行政の人が変わってきたと思う。本人ミーティングは月1回開催されて、<u>本人が集まって話をするのが大事</u>なので、行政の方にはぜひそういう機会や場を作してほしいと伝えている。そこに出かけて皆さんの中にいるからこそ、<u>健康を保てている</u>と思う。人の中に入ってエネルギーをもらっている。家に閉じこもっていたらダメ。人の姿を見るだけでもいい。 ●仲間でやっていくと周囲を巻き込むことができる。それが本人参画につながる。 ●毎月開催される本人ミーティングには30人くらいの参加者がいて、もう4～5年続いている。市や県の職員も必ず参加してくれていて、そこに挙がってくる本人の声は、行政が情報として持ち帰ってくれている。 ●本人が集うことで、<u>やりたいことを自分たちで決められる</u>。皆でできることをやり、<u>やった後に皆で話し合えたり、反省したりすることが楽しい</u>。 ●新しいことにチャレンジすることが刺激になる。何かするときに利用した場所や関わる場所にも、認知症の人を使っていることを伝えていくことが大事だと思う。<u>自分たちの行動だけで終わらせない</u>。 ●家族以外の仲間とつながれることが良い。<u>家族以外で自分の気持ちを話せる場が必要</u>だと思う。
パートナーの声	○本人ミーティングを本人たちが望む場所でやっていた。<u>参加したいかどうかを本人が決められるよう、その場所に出かけていけることが大事</u>。 ○ハードルの低い所からなんとなく集団が形作られ、自然とそれをまわす人も出てきて「たまたま」が「たまたま」を呼んで重なってできた。<u>形から決めていけないことが大事</u> ○若年性認知症カフェで、支援者が席を外して当事者だけでミーティングをしてもらったところ、本人たちはとても積極的に話をしていて。<u>支援者の先入観で機会を奪っていたのではないかと考えさせられた</u>。 ○カフェの運営は基本に立ち回り、プログラムは設けず、気ままに過ごせる場にしたい。 ○家族に連れられて本人ミーティングに来た人が怒って帰ってしまうこともある。<u>こちらの都合やペースで進めるのではなく、本人の気持ちが向いたきっかけを見逃さずに誘うことが大切</u>。 ○どうやって人を集めるかを考えていた時はうまくいかなかった。本人と1対1で話した時、リアルな思い、困りごとが聞けた。 ○専門職が介入し過ぎてはいけない。みんな私たちより長い人生の経験者であり、うまく折り合いをつけることができる。<u>支援者は「場をつくること」「出会うこと」に徹することが重要</u>。
自治体の声	□<u>当事者同士でいると、表情がゆるみ、全然違う。自由に話せた方がいい</u>。無理に声を集めなくていい。 □市の認知症カフェに大使になった本人が参加するようになってから参加者が増えた。<u>ご本人がいらっしやると、認知症の人でも穏やかに楽しく参加するようになった</u>。一緒に活動するようになり、本人参画の大切さを知った。 □自治体職員も毎月本人ミーティングに参加したり、病院でのピアサポート兼オレンジカフェに参加している。本当に学ばせてもらっていると思う。 □無理に作るのではなく、<u>本人が発することから考えると良い</u>。ひとつ始めたら、次につながるが出てくる。 □包括ごとに本人ミーティングを開催しており、1年間に延べ800名が参加。スタッフが本人の声カードを書いて、包括が集めている。記録する時は<u>本人の語り通りに記録する</u>ようにして、職員の考えで編集しないようにしている。 □本人ミーティングでは<u>包括スタッフは仕切らないようにして</u>、ボランティアスタッフは少しだけサポートするようにしている。

3-2 それぞれの接点を活かす

- 自治体の窓口担当者、認知症地域支援推進員、地域包括支援センターの職員等、現場には様々な場面で本人に関わっている専門職や地域の人があります。
- それぞれが聞いている本人の声を共有する機会やしくみを作っていくことで、本人と出会うことが難しい場合も、「本人の声」を聴くことができ、関係者間で情報共有がしやすくなります。こうした情報共有の機会は、「本人の声」に意識が向くきっかけにもなります。
- 相談等で出会った本人に、認知症カフェや本人ミーティング等の機会を紹介し、本人同士がつながることで、元気を取り戻したり、地域における本人の発信力が高まった例もあります。

例) ・相談を受けたとき(自治体の窓口、地域包括支援センター) ・地域包括支援センター
・地域支援推進員 ・チームオレンジ ・介護予防教室 ・その他



〔自治体の取組事例〕 (自治体アンケート調査より)

相談対応を活かそう(家族の声を聞きつつも本人に聴こう)

- 窓口での相談対応等、日ごろの業務の中で把握している認知症の人や家族の声を、介護保険事業計画に反映している。
- 総合相談や認知症カフェ、地域ケア会議、地域のサロン、健康づくり事業等の様々な場面で本人の声を把握して、認知症の人本人の視点を施策の企画等に反映する。

認知症地域支援推進員や生活支援コーディネーターの協力

- 認知症地域支援推進員が事業に参加した本人の何気ないつぶやきや思いを聴き、自治体へ伝える。
- 本人ミーティングや認知症地域支援推進員が関わって出会えた本人達の声を蓄積し、施策に取り入れる。

チームオレンジを活かす

- チームオレンジへの当事者参加により本人の声から生まれた社会参加等の取り組みを検討する。
- チームオレンジの活動に参加していただく中で、ご意見をいただいたり一緒に考えていきたい。

日常の会話から思いや意見を汲み取る

- 本人ミーティングの参加者に関わらず、誰でも日頃関心を持っていないことに対する意見を求められても発言は難しい。安心して話ができる場で何気なく発せられた本人の言葉を集めて、施策に反映する方法が望ましいと、本人ミーティングを運営しながら感じている。
- 委員会や意見聴取の形で本人に関わると、できる方が限られるので、担当者が普段から本人たちが活動している場に出向き、共に活動を行う中で、施策へのヒントを得るようにする。
- 個別支援での関わりの中で聴いた声を共有する。

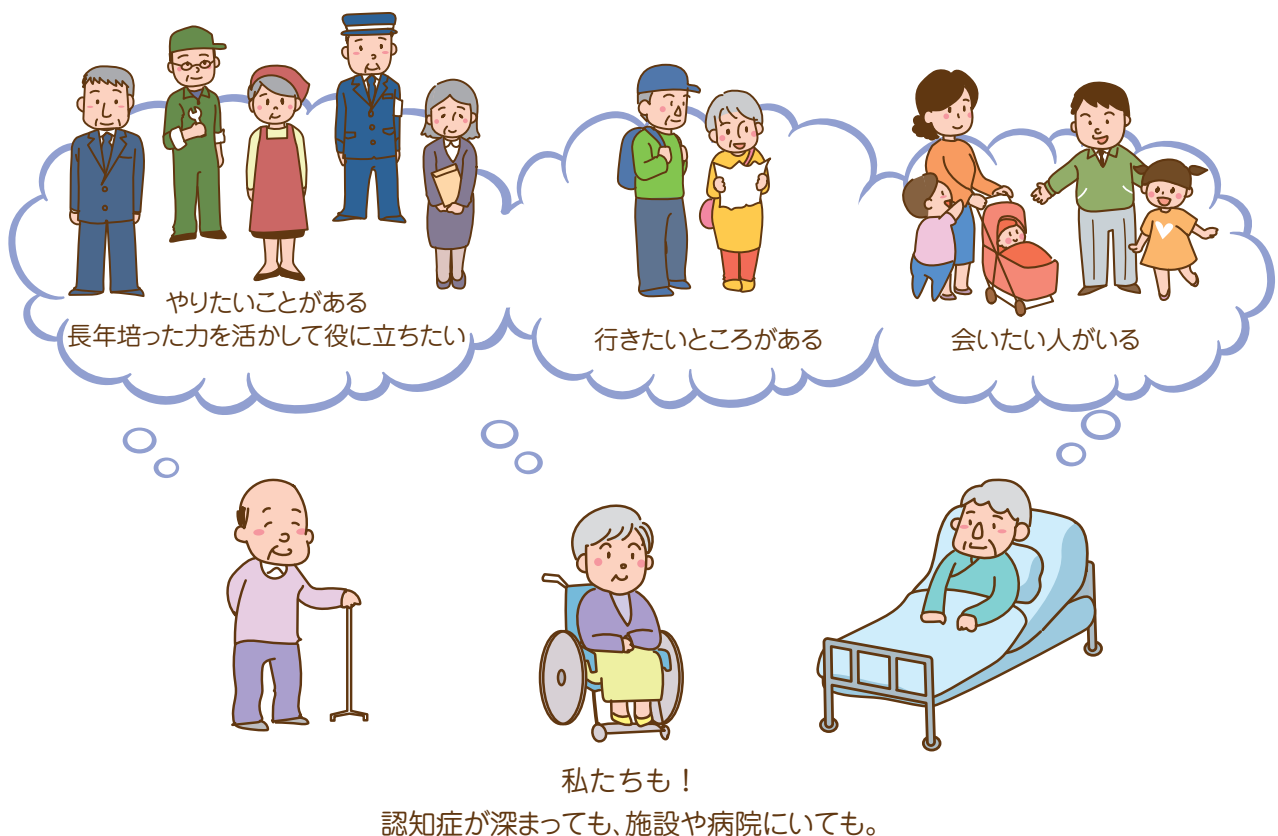
それぞれの接点を活かすために	
パートナー の声	○決まった人ばかりの参加で啓発が難しいという問題点から、“本人の声を届ける会”（認知症地域支援推進員＋住民）を発足した。 ○「自分が話せるのは否定されないから」という当事者の言葉があった。当事者が感じる否定には、アドバイス（専門性）も含まれることがある。何も言えないということではなく、関係性が大切。 ○本人が認知症と自覚していない人にどのように意向や意見を求めたらよいか、どうアプローチしたらよいかと迷うことがあったが、未来志向の質問をすることで話してもらえることもあることが分かった。 ○独身者や高齢者も増えてきており、まず心を開いてもらうことが重要で何度も通い詰めることもある。 ○伴走者も進行を受け入れていかないと、本人のありのままの姿を伝えられない。気をつけないと自治体の考えることに当てはめられる。 ○企業が認知症の人と畑仕事をしている。木材をもらって本棚などの作品作り、洗濯物たたみなどで報酬を得ている。企業のCSRになり、新卒採用の応募が増えたり、仕事の受注が増えたりしている。 ○自分の地域ではなくても、既に活動している所に載せてもらうなど、他所に混じる方法でも良いと思う。
自治体の声	□窓口にいると、どうしても困っていることを聞いてしまいがち。 □市内の商業施設で、近所に暮らす認知症の御本人の普段の生活を動画に撮り、商業施設の職員に見てもらう取組をした。認知症の人へのイメージが変わったという反応が得られた。また動画に出演したご本人には自信となり、それを見ていたご家族もご本人を見る目が変わった。 □本人の声を聞くには、本人に話してもらうことが一番。研修などで「一人の声を聞くことから始めればよい」というアドバイスを聞いてからやりやすくなった。 □包括にいるので本人との出会いは多いが、公的なサービスにつなげて終わるのか、周りにつなげていくのかで、その後、仲良く伴走していけるかどうかが違ってくる。 □よく、「楽しく話をしてもらえばいいですよ」というオーダーを出す人がいるが、人前で話すのに慣れていない人は逆に困ってしまう場合もある。どんな方法で準備したり、伝えれば良いかは個別に異なると思う。 □市では、病院で認知症の人がいるとわかったら、その都度、その病院で認知症カフェを開いてピアサポート活動をしている。自分もエプロンをつけて、ネームプレートは外して、スタッフとして参加する。診断後、患者さんが認知症カフェでコーヒーを飲んで一休みしているところを、戸上さんが「今日はどうしたの？」「自分も診断を受けてるよ」と話しかけていく。このやり方は、確かに心理的負担が少なく受け入れやすいと思う。 □個別支援から、その人が困っていると、地域でも困っていることに気づき、施策につなげていくなど、いきなり大きく考えないでもよいのではないか。 □月1回支援者コーディネーターが集まっている。本人の中には、市役所に行って意見を出したいという方もいる

「施策への本人参画」に関するグループディスカッションでの意見（2024年10月24日）

3-3 ケアサービスの中でとらえた声を活かす

- 医療・介護サービスを提供する現場では、日常的に本人に関わっている多くの専門職がいます。病院、診療所、グループホームやデイサービス等の様々な場所で、専門職がキャッチした本人の声を共有する機会やしくみをつくり、その声をきっかけに本人との対話がはじまれば、施策に活かせるヒントが見つかるかもしれません。自治体職員自ら、サービス提供現場に出かけて、対話する機会を持つのもよいでしょう。
- 本人参画は、サービスの質をより良いものにし、自分らしく暮らすことを目指すための取組でもあり、ケアサービスの提供現場に極めて密接に関わる取組です。サービス事業所の職員にも、研修会や連絡会等の機会を通して本人参画が意図することを伝えていくことが大切です。本人参画の考え方が浸透していくことで、必ず地域のサービスの質の向上にもつながっていくはずです。
- 本人参画を考えていくことは、施策のあり方を変えることにとどまらず、本人と関わる様々な場面での本人との向き合い方を変えていきます。それまで聞き流していた小さな声や、意味を考えてこなかった本人の言葉に耳を傾けてみることで、介護現場でも本人の率直な思いに気づけることでしょう。
- 今後は、ケアサービスの中でとらえた声の共有を進めていく必要があります。

例) ・居宅介護支援事業所 ・訪問介護 ・訪問看護 ・小規模多機能 ・デイサービス
・グループホーム ・介護施設 ・病院 ・診療所 ・その他



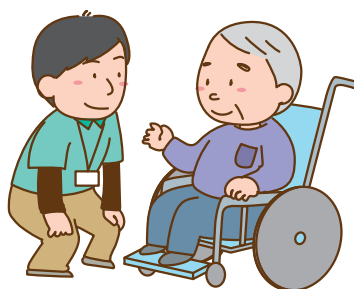
〔自治体の取組事例〕（自治体アンケート調査より）

ケアサービスの利用者の声を聴く

- 小規模多機能やグループホームの利用者に意見を聴き、施策に反映する。
- デイサービスやグループホームの協力を得て、本人と自治体とが話し合う機会をもつ。
- 介護職等に「本人参画」の考え方を浸透させ、普段の生活の中で本人の思いをキャッチできる地域にしていきたい。

ケアサービスの場でとらえた声を活かすために	
パートナーの声	○当事者の会議をするホームに自治体の方から来てもらっている。本人はアウェイでは話がしにくい。 ○日常の中で本人の普段の声をいかに拾うかが重要。それを探るのが支援者の仕事。とにかく一緒に行ってみる。
自治体の声	□施設に入っている人にもサポート役をつけて参画してほしい。リアルが一番良いと思うので、包括でも空いているスペースを利用して、好きなようにしゃべってもらっている。一応、時間的な枠は設けているが、「自由さ」を一番に考えている。

「施策への本人参画」に関するグループディスカッションでの意見（2024年10月24日）



コラム

暮らしの中で本人が参画する場面を作っていますか？

施策への本人参画を考える以前に、日々の暮らしの中で本人が自分の気持ちを伝えられているかどうか、それを振り返ることはとても重要なことだと思います。うちのグループホームでは、身体拘束廃止に向けた会議や夏祭りの企画会議などに利用者の方も参加していただいています。参加する中で、利用者の皆さんも様々なことへの気づきがあったようで、私たち職員に「自分たちのために一生懸命考えてくれて、本当にありがとう」という労いの言葉をいただくこともありました。一緒に話すことでお互いに身をもって感じるものがあったり、相互の理解が深められたりするので、一緒に考えるというのは本当に大事なことだと思います。（グループホーム職員）

3-4 調査等による本人の声を活かす

- 既に行っているアンケートやツールを使って、広く本人の声を集めていく方法もあります。自治体では介護予防日常生活圏域ニーズ調査や在宅介護実態調査など、住民を対象とした様々な調査が行われているので、そうした機会を活かすのもよいでしょう。
- アンケート調査でも、聞き取り調査でも、大切なのは、本人の困りごとだけを聞くのではなく、認知症になってからも生き生きと活躍し続けられるために何があったらよいのか、そのヒントを見つけられるようにすることです。
- そのためにはまず、本人がどんな暮らしを望んでいるか、その希望の姿を把握することが大切です。そして、それを阻んでいるバリアが何かを掴むことができれば、施策においても具体的なアクションにつなげていきやすいのではないのでしょうか。認知症の本人だからこその気づきがきっとあるはずです。

例) ・介護予防日常生活圏域ニーズ調査 ・在宅介護実態調査 ・独自のアンケート調査
・聞き取り調査 ・本人の声カード ・本人の何気ないひとことシート 等

〔自治体の取組事例〕（自治体アンケート調査より）

調査等を実施する

- ニーズ調査などの調査を活用した意見の収集
- 本人へインタビューを行い、本人の声集を作成
- 希望カードの収集・分析



3-5 会議や委員会等を活かす

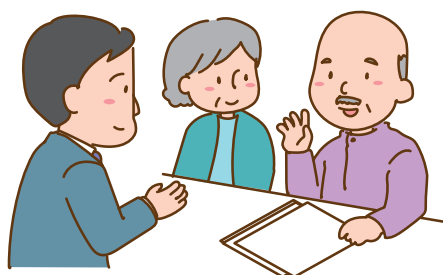
- 施策の具体的な中身や意思決定に関わる議論をする会議や委員会への参画は、これまで紹介してきた「本人の声を聴く」というレベルからは少しハードルが高いかもしれません。
- ですが、軽度の認知症の人や若年性認知症の人に限定して候補者を探すのではなく、環境を整え、本人へのサポートの仕方を工夫することで、多くの本人の参画が可能になります。
- 本人が参画しやすくするための工夫は様々あります。
- 自治体の従来のに型に本人をはめるのではなく、これからは本人が参加しやすい会議のあり方を考えることが大切です。本人の状態も必要なサポートも一人ひとり異なり、画一的な方法はありません。だからこそ、本人に相談しながら一緒に配慮や工夫を考える必要があります。

例) ・認知症の人の理解に関する啓発 ・バリアフリー化に関する計画 ・ピアサポートに関する計画
・希望大使に関する計画 ・認知症施策推進計画 ・地域ケア会議 等

〔自治体の取組事例〕（自治体アンケート調査より）

会議等に参加してもらう

- 認知症医療介護連携協議会、認知症地域支援・ケア向上ネットワーク会議、本人ミーティング、講演会等
- 地域ケア会議への提言、介護従事者等への講演会、認知症カフェでのピアサポート活動、認知症ケアパス作成にかかる助言等をしてもらう。
- 総合相談や認知症カフェ、地域ケア会議、地域のサロン、健康づくり事業等の様々な場面で本人の声を把握して、認知症の人本人の視点を施策の企画等に反映する。
- 認知症カフェ（Dカフェ）への参加/認知症とともに生きるまちづくりワークショップへの参加/普及啓発イベントの企画に参加してもらう。
- 認知症施策推進会議に認知症希望大使に参加いただき意見を伺う機会をつくる。



会議や委員会等を活かすために	
本人の声	● 認知症の話をする機会をもらったり、仕事をする機会があったり、認知症施策推進会議に出させてもらったり、いろいろな刺激を与えてもらっている。 ● 施策づくりなどで文書をまとめるようなことを他の人がやってくれるので、自分は実際の現場で色々やっていくという役割があると思っている。行政が色々と声をかけてくれるからやりやすい。 ● 参加させるだけでなく、ミーティング自体に本人の意志を汲み取る工夫が必要だと感じた。 ● 会議室で話をするよりも、現場で、近い距離で話すとか、他の市町村に出向いて話すのも効果的なのではないかな。経験を通して勉強にもなる。 ● 会議で私が話すことが全て正しいわけではないので、せめて複数本人がいれば話しやすい。 ● 行政に使われるのではなく、自分たちがやりがいを持ちながら提案していけるということが必要だと思う。
パートナーの声	○ 本人が声を出しやすい環境づくりをする。
自治体の声	□ 審議会のメンバーや登壇できる人ではなく、ひとりの声から聴いていくことの方が良いのではないかな。 □ 認知症地域支援推進員会議では、他市をマネて「本人の声シート」を活用している。本人から言われたことをそのまま記録してストックしている。このストックは、今後、施策のための会議や介護保険計画で本人の声として活用する予定。 □ 本人に市役所の会議に参加してもらったら、「たくさん話せて楽しかったよ。内容は忘れちゃうけれど」と言われた。 □ 例えば、本人に20分話してもらうために、自治体は事前に本人の自宅に訪問させていただき、その人の背景や語りをじっくりお聞きする。そして、本人と一緒に発表の内容を作るようにしている。

「施策への本人参画」に関するグループディスカッションでの意見（2024年10月24日）

コラム

会議で語られたKさんの夢

御坊市の介護保険事業計画策定委員会に参画しているKさんは、グループホームで暮らす90歳を超えた女性です。委員会で行ったグループワークでは、これからの夢を「飛行機に乗りたい」と語り、他の委員の皆さんを驚かせました。

今日はいい話を聞かせてもらった。
(保健所・警察)



本人のふだんをよく知るなじみの職員が同行し、発言しやすく応援している。

介護保険事業計画策定委員会での場面

4章

会議等へのよりよい参画に向けて

当日までの準備について、ある程度スケジュールを立てている場合も、自治体のペースではなく、本人に相談しながら、本人のペースにあわせて進めることが、お互いに気持ちよく進めていくためには大切です。

その際、「言う通りにしてほしいわけではない」「特別扱いをしてほしいわけじゃない」という声が本人から上がっています。お互いの状況を話し合いながら、折り合いをつけていくことも大切です。こうした話し合いがお互いの理解を深め、参画へのモチベーションにつながります。

4-1 本人と目的・意義を共有しよう

本人に目的や意義をわかりやすく伝えることは、本人が自分で参画を判断するためにも重要なことです。調査によると、都道府県、市町村共に7割超がわかりやすく説明し、理解の確認を都道府県5割超、市町村4割程度が行っています。

一方、本人からは「文章が難しすぎてわかりにくい」「長い文章は言いたいことがよくわからない」「箇条書きで分かりやすくしてほしい」「文字が小さい」という意見があります。

Q 任命前の事前説明

本人が委員として参画している自治体のうち、都道府県、市町村共に約8割が行っている。

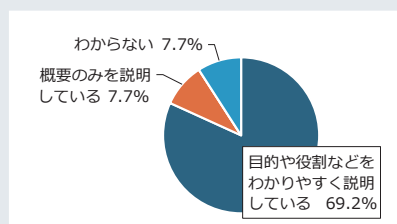


図28 都道府県 (N=13)

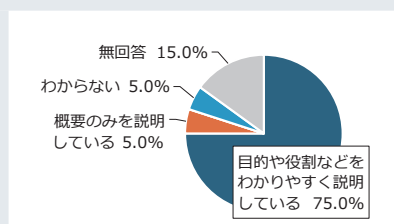


図29 市町村 (N=20)

Q 本人が目的や役割などを理解できているかの確認

「確認する機会を何度か設けている」は、都道府県 53.8%、市町村 40.0%。「一度は確認するようにしている」を含めると、都道府県、市町村共に7割程度は確認している。

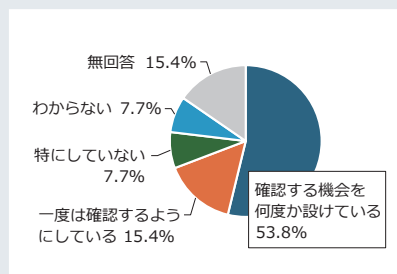


図30 都道府県 (N=13)

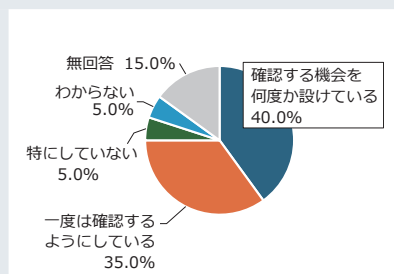


図31 市町村 (N=20)

※母数は本人が委員として参画している自治体数。

4-2 家族・関係者と目的・意義を共有しよう

家族や関係者が、本人に確認せずに断ることがあります。「本人には無理」「デイサービスの予定がある」「自分も予定があるから連れて行けない」「一緒に行けるスタッフがいない」など、家族や関係者の都合で本人の参画の機会が失われることがないように、目的や意義を十分に説明し、正しく理解していただくことが重要です。同時に家族のみではなく、その後の活動をしやすくするためにパートナーを増やしていくことも大切です。

また、他地域での参画の事例などを知ることで、理解を深め、不安や心配を払拭する上で役立つこともあります。家族や関係者が参画に懸念を示された場合は、不安や心配な点を確認し、どうすれば参画できそうか、一緒に考えていきましょう。

本人の声

◇ 本人は、自分がどんな仕事ができるのか不安がある。家族も本人を守ろうとして、何か一步を踏み出そうとする時に止めてしまうことも多い。でも、まずはやってみたいという気持ちをつぶさずに、後押しすることは大切なことだと思う。

自治体が気づいたこと！（自治体アンケート調査より）

- ☐ 比較的に独居の方の方が参画がスムーズで、家族がいる方は「本人には無理」と言ってブレーキになることが多く、過小評価になりがち。



4-3 意向は本人に直接確認しよう

意向の確認方法について、調査によると「本人に直接確認している」都道府県約7割、市町村5割、「支援者を通じて本人の意向を確認している」都道府県15.4%、市町村25.0%です。

家族や関係者が本人の代わりに判断する場合や、本人に参画の意向があっても家族や関係者に「遠慮して言えない」「負担をかけるから断りたい」など、相手との関係性や環境に影響がある場合もあります。意向確認を適切に行うためにも、本人が安心して話せる関係づくりや環境づくりに配慮していきましょう。

Q 参画の意向確認

本人に直接確認しているのは、都道府県69.2%、市町村50.0%。

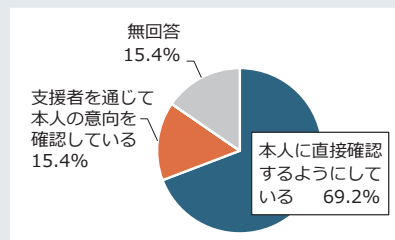


図32 都道府県(N=13)

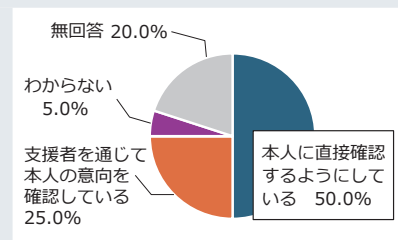


図33 市町村(N=20)

※母数は本人が委員として参画している自治体数。

本人の声

- ◇ 行政も「無理だ」という前に、本人がやりたいことを聴いてあげて、どうすればそれができるのか提案してほしい。家族にも成功例を教えてあげてほしい。
- ◇ 本人の言葉に「ダメ」と言わずに一緒に考えてくれれば、できることも増えてくる。
- ◇ 行政がいきなり「ダメ」と言うのではなく、まずは「いいね」と背中を押してくれることが大事だと思う。

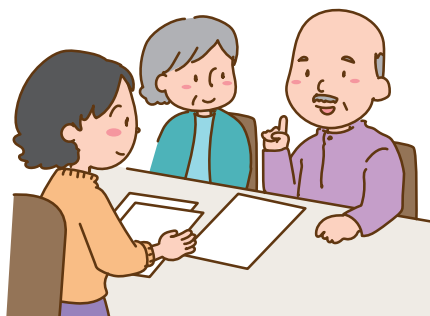
同意が得られたら、依頼文書を用意しましょう。

自治体が配慮や工夫していること！（自治体アンケート調査より）

- ☐ 市役所が依頼文書を送ったら、「市役所に呼び出された」とか「何か悪いことをしたのか」と感じてしまう本人もいたので、書面を工夫し、カラー印刷で楽しく見える書類を作成した。
- ☐ 行政からの文書は、難しく硬い文書になりがちなので、絵を挿入したり、柔らかく分かりやすい形式になるよう心掛けている。
- ☐ 通知は手渡しするようにして、謝礼の説明も丁寧に行っている。行政的な文章はわかり難く緊張するので、持って行って説明する。

本人との対話のコツ

気がかりなこと	ヒント	理由
☐ 一人で行くのはちょっと不安	現場となじみのある人等と一緒にいこう	● 不安な時は、本人と関わりが深い人や信頼関係がある人などと一緒に出かけると、訪問のハードルを下げることができます。 ● 可能なら、同僚や上司と一緒に出かけましょう。本人との交流は、新しい認知症観に関わる様々なことを気づかせてくれます。その気づきを担当者一人が抱えては、組織の合意形成につながりません。気づいたことを、より多くの職員と共有することが、課内や他部署との意識合わせに役立ちます。
☐ 最初に何を話せばいい？	最初に訪問の目的を伝えよう	● そこを訪れた目的を伝えましょう。難しい説明はいりません。「皆の役に立つ施策に活かすために、あなたの声を聞かせてください。」でもいいと思います。もちろん、最初から話を聞くことを目的とせずに、本人たちとの交流から始めるのも良い方法です。
☐ どんな話題から入ればいい？	本人の身近な情報から聞いてみよう！ ～「困りごと」ばかり聞かない～	● 施策に活かせそうな情報を引き出そうとするあまり、「本人の困りごと」に偏ることがあるようです。まずは、お互いを知ることが大切です。 ● その人の「好きなこと」「楽しみにしていること」「普段の暮らし」「大切にしている習慣」「周囲との関わり」等、身近なことから聞いてみましょう。
☐ 私が気をつけることは？	一人の人として話を聴こう	● 「認知症の人」ではなく、一人の人としての「あなた」の話に耳を傾けてみましょう。今、そこにいる人の思いを聴き、会話の中に出てくる「その人の関心ごと」を捉えて話を広げていきましょう。
☐ ちゃんと聴取できるか心配	無理に話を引き出そうとせず、ゆったりとした気持ちで向き合おう	● 聞きたいことを決めると、そのことが気になって相手の話を遮ってしまったり、しつこい聞き方になってしまうことがあります。 ● 一度に聞けなくても、少しずつなじみの関係をつくりながら、何度でも通おうという心構えも大切です。



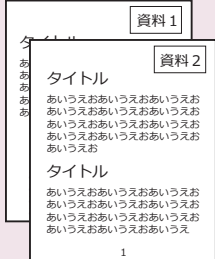
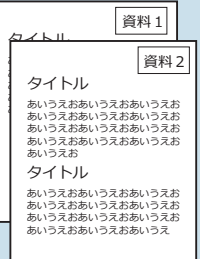
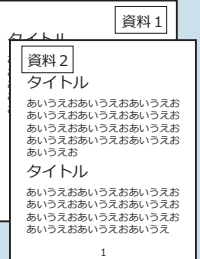
4-4 本人にわかる資料を作ろう

本人からは、「何のための会議なのか理解して参加したい」という声が寄せられています。また、行政の文書はわかりにくい、難しい、文字が小さく読みにくいなど、様々な意見もあります。

会議の目的を理解して参画するには、本人にもわかる資料であることが重要です。下記は本人が配慮してほしいこと毎に、配慮や工夫のポイントの一例をお示しました。配慮してほしいことやわかりやすさは、人によって異なります。その人に聞きながら、その人がわかる資料作りの配慮や工夫を学んでいきましょう。

本人の声を元にした、本人にわかる資料の配慮・工夫のポイントの一例です。

本人が配慮してほしいこと	配慮・工夫のポイント例																
① 文字が小さく読みにくい	☐ 文字サイズは12～14ポイントが読みやすい ☐ フォントは読みやすいUDフォント（ユニバーサルデザインフォント） <table><tr><td></td><td>×</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>文 字</td><td>あいう</td><td>あいう</td><td>あいう</td></tr><tr><td>字 体</td><td>明朝</td><td>UD</td><td>UD</td></tr><tr><td>ポイント</td><td>10.5</td><td>12</td><td>14</td></tr></table> ☐ 読みやすい字体を選ぶ × な 繋がっている × な 斜体 × 東 線の太さが違う × 東 隙間がない		×	○	○	文 字	あいう	あいう	あいう	字 体	明朝	UD	UD	ポイント	10.5	12	14
	×	○	○														
文 字	あいう	あいう	あいう														
字 体	明朝	UD	UD														
ポイント	10.5	12	14														
② 行間が詰まっていると読みにくい	☐ 行間を空ける ○ あいうえお あいうえお 行間が適度に空いているので読みやすい × あいうえお あいうえお ・ 行間が詰まっていると読みにくい ・ 何行目か、わかりにくい																
③ 文字や図の配置がバラバラだと、どこから見ていいかわからない	☐ 図表や文字の配置などフォーマットはできるだけ揃える ☐ 文字の大きさや太さを図表毎に変えない ○ タイトル あいうえおあ あいうえおあ タイトル あいうえおあ あいうえおあ 同じ配置で見やすい × タイトル あいうえおあ あいうえおあ あいうえおあ あいうえおあ タイトル 配置がバラバラでわかりにくい × タイトル あいうえおあ あいうえおあ あいうえおあ あいうえおあ タイトル 配置、文字サイズ、太さもバラバラ																

本人が配慮してほしいこと	配慮・工夫のポイント例
④ ページ番号が入っていない	☐ ページ番号は同じ位置に入れる
⑤ 資料番号の位置がバラバラ	☐ 資料番号を同じ位置に入れる ○  - 資料番号の配置が同じで見やすい - ページ番号も同じ位置にある ×  資料番号はあるが、ページ番号が入っていない ×  資料番号の配置が違うのでわかりにくい ※「資料△参照」と他に明記されている場合は資料番号と合っているのかを確認する。
⑥ 色によっては見えにくい	☐ コントラストがはっきりする色を使う ☐ 識別しにくい色は使わない ☐ 目に刺激が強い色は使わない ○  コントラストがはっきりしていてわかりやすい ×  - コントラストがはっきりしない - 識別しにくい色は使わない
⑦ 書類内の表示方法がバラバラ	☐ 月日の表示 : 3/30 3月30日 ☐ 時間の表示 : 15時 午後3時 PM: 3:00 ☐ 階の表示 : 3階 3F
⑧ 「・」が並んでいると、何番目かがわかりにくい、番号をふってほしい	☐ 列記する場合は「・」ではなく番号をつける ○ ① あいうえお ② あいうえお ③ あいうえお × ・ あいうえお ・ あいうえお ・ あいうえお

本人が配慮してほしいこと	配慮・工夫のポイント例
⑨ 余白がないと読みづらい	☐ 文字を詰め込まず、余白を作る ○ タイトル あいうえおあいうえ おあいうえおあいう えおあいうえおあ うえおあいうえおあ いうえおあいうえお あいうえおあいうえ おあいうえおあいう 文字を詰め込まず、余白があると読みやすい × タイトル あいうえおあいうえおあ いうえおあいうえおあ うえおあいうえおあ えおあいうえおあ おあいうえおあいうえ あいうえおあいうえお いうえおあいうえおあ うえおあ 余白なく文字を詰め込むと読みにくく、疲れやすい
⑩ 長文はわかりにくい	☐ 文章はできるだけ短文で作成 ☐ わかりやすい文章（端的に示されている）
⑪ 大事なことは「太文字」や「下線」でわかるようにしてほしい	☐ 大事なことは太文字にする、または下線を引く ○ ……あいうえおあいう。 えおあいう、えおあいう えおあいう。 えおあいうえお、あいう <u>えおあいうえおあ</u>い。 大事なポイントに「太字」または「下線」がありわかりやすい × ……あいうえおあいう。 えおあいう、えおあいう えおあいう。 えおあいうえお、あいう えおあいうえおあい。 何も明示がなく、ポイントがわかりにくい
⑫ 次第に「本日のねらい」とタイトルだけ書かれてもわからない	☐ 「本日のねらいは～ということである」と明記 ※ 「ねらいを冒頭で説明されても、自分が話す時には忘れたり、わからなくなることがある。会議の目的や何をどうしたいのかを明記して配布してほしい」という声もあります。



4-5 事前に打ち合わせをしよう

本人は、会議の中で急に質問されても答えられないこともあるので、事前に考える時間を確保することが大切です。準備をしておけば意見が言いやすくなることから、事前の打ち合わせを望んでいる本人も多くいます。安心して参加できるよう、会議の流れをみんなで確認していきましょう。

調査によると、「会議開催前の打ち合わせを丁寧に行っている」は都道府県、市町村共に3割、「打ち合わせまではしないが、当日のテーマや意見を求めたい点は伝えている」は、都道府県46.2%、市町村共に4割超です。また、7割超の自治体が事前に意見を求めたい点について伝えています。具体的には次のような配慮がありました。

Q 会議開催前の打ち合わせ

「打ち合わせを行っている」は、都道府県、市町村共に3割程度。「打ち合わせまではしないが当日のテーマや意見を求めたい点を伝えている」は、都道府県46.2%、市町村45.0%。

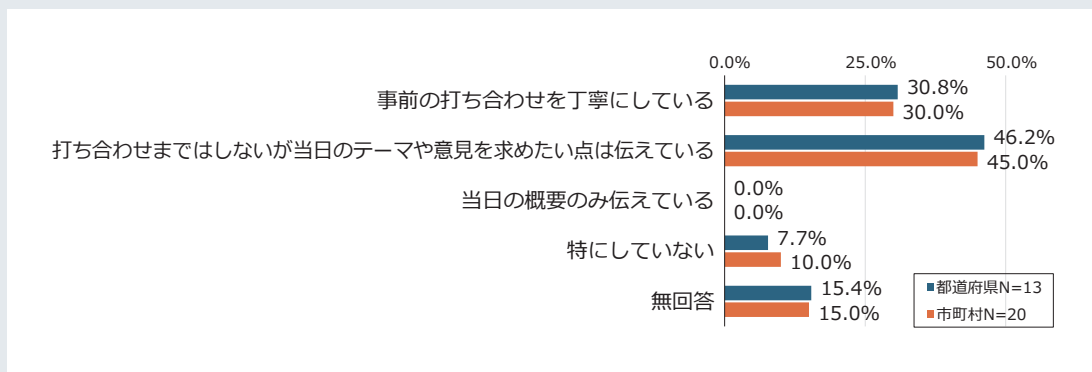


図 34 会議開催前の打ち合わせ

※母数は本人が委員として参画している自治体数。

自治体が配慮や工夫していること！（自治体アンケート調査より）

- ☐ 事前に資料を送り、本人の支援者のサポートを受け、本人の意見を文章にしていたなどしてお聞きしている。
- ☐ 当日の進行概要や発言を求めるタイミングについて、委員会の座長と事前打ち合わせを行い、配慮してもらうとともに、本人と同行者にも事前に説明している。

(1) 予定を決める

1. 日時	調子のよい時間に設定 一日の中でも本人にとって、調子のいい時間帯や疲れやすい時間帯があります。その人にとってよい時間帯を聞きましょう。
2. 場所と交通手段	① なじみの場所 待ち合わせや打ち合わせの場所は、本人に決めてもらいましょう。 「あそこなら行ける」「よく行く場所だからわかる」「安心できる場が心地よい」など、本人にとってわかりやすく、安心できる場所があります。 ② わかりやすい目印 広い場所の場合は、〇〇の横など、本人がわかる目印を決めておきましょう。 ③ 静かな環境 「周りがザワザワしていると聞きとりにくく、疲れやすい」「人が多いと疲れる」方もいます。場所や環境は、本人が力を十分発揮できるためにも、特に配慮が必要な点です。 ④ 初めての場所の場合 初めての場所は誰でも不安です。安心して行ける準備をしましょう。 ● 本人がわかる情報提供の方法（メール、紙）を確認しましょう。 ● 利用している地図アプリがあれば確認し、最寄り駅の出口から場所までの経路を、写真や目印を貼付しながら矢印をつけた案内図や地図アプリのURLなど、日時をつけて送りましょう。 ● 待ち合わせは、目印があるなどわかりやすい場所にしましょう。
3. 同行者の有無	家族やパートナーが同行してくれる方もいらっしゃいます。同行者の有無を確認しておきましょう。また、同行者がいる場合は、その人の資料も用意しましょう。
4. 連絡窓口の一本化	色々な人から連絡が来ると、混乱しやすくなります。同じ人から連絡があることで、自身の中で情報がつながりやすくなります。連絡者を固定するなど、本人にわかりやすい配慮をしましょう。
5. 予定をリマインド	● 「日時を事前に聞いても覚えられない、紙に書いて伝えてほしい」「予定しても忘れることがあるから、何度か声をかけてほしい」など、口頭や電話で聞いただけでは忘れやすいと心配される方もいます。 ● 予定を決めた時に、何度か日時を連絡してもよいか了解を得て、連絡が可能な方法（固定電話、携帯電話など）や時間帯を確認しておきましょう。 ● 連絡するタイミングも、1週間前、3日前、前日など、確認しておきましょう。

(2) 打ち合わせの準備

1. 確認事項の点検	会議当日の流れを具体的にイメージしながら、打ち合わせ内容、確認したい点をピックアップしておきましょう。 ① 会議の目的・参画の意義 ② 会議の日時、場所 ③ タイムスケジュール（休憩時間含む）と参加が可能な時間 ④ 当日の待ち合わせ時間 ⑤ 当日の同行者の有無と人数 ⑥ 場所（会場） ⑦ 会場までの移動方法 ・移動手段 ・自治体からのサポートの必要性の検討 (車いす・杖など福祉機器利用の場合は移動が容易な入口など) ・駐車場利用の有無（必要に応じて駐車場の確保）
2. 資料づくり	口頭で伝えるだけでなく、伝えていることが確認できるよう、資料を用意しましょう。会議の資料は当日配布されることが多いと思いますが、本人の中には「事前に資料を読んで自分なりの意見を考えたい」「ちゃんと発言できるように準備をしておきたい」という方もいます。本人に相談しながら、参画しやすい準備を進めましょう。 ① 図表や挿絵を用いて簡潔に内容を記載した資料 ② ページ番号は同じ位置に大きく表示する ※ページごとに異なる自治体のキャラクターを入れていたら、それを目安にしている人もいました。 ③ 資料で意見を求めたい所（必要に応じて付箋やマーカーで囲むなどして明示） ④ 会場の見取り図と座席表（予定席を明示） - 同行者がいる場合、「隣にいと安心する」という方もいます。同行者の席はどこがよいのか、相談しましょう。 ⑤ 確実につながる連絡先を明記する - 様々な理由から急遽、連絡が必要になる事もあります。確実につながる連絡先を大きく明記しておきましょう。

Q 移動方法及び付添の必要性に関する確認

6～7割の自治体が確認しているが、市町村では25%が支援者任せとなっている。

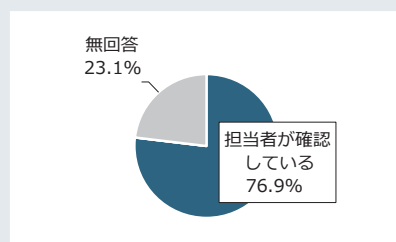


図35 都道府県 (N=13)

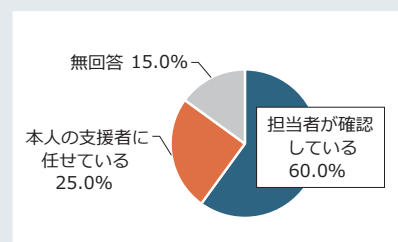
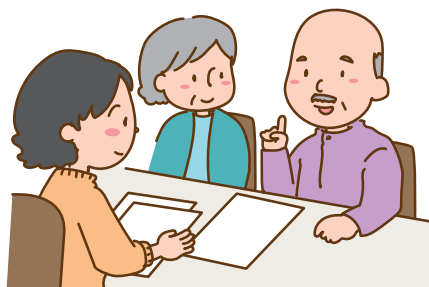


図36 市町村 (N=20)

※母数は本人が委員会等に委員として参画している自治体数。

(3) 打ち合わせ

1. 打ち合わせの進め方	① 10分前には待ち合わせ場所で待機する ② まずは互いに自己紹介する ③ 確認事項は反復しながら進める ④ 資料の確認 用意した資料等で理解しにくい点やわかりにくい表示がないか、気になる点を聞き、次回からの資料づくりに役立てよう。
2. 話す際の留意点	① はっきりとした口調でゆっくり話す ② 話すトーン、スピードが大丈夫かを本人に聞く ③ 相手の反応を確認しながら話を進める ④ 本人からの同じ質問や発言の繰り返しは遮らない ⑤ 本人が伝えたいことは何かを考えながら聴く ⑥ 焦らず、落ち着いた態度で進める



(4) オンラインの場合

オンラインでの打ち合わせや会議は、移動の負担が大きい場合や体調を考慮し、本人と相談して参加しやすい方法や環境を整えていきましょう。初対面の方がオンラインでの打ち合わせを選択された場合も、事前に直接挨拶に伺い、自己紹介、参画いただきたい目的・意義を直接伝えましょう。

1. 事前準備	① 使用するオンライン会議ツールの確認 ② 必要機材の確認 ③ インターネット接続状況の確認 ④ 操作の確認 ⑤ サポートの有無 ⑥ 事前に送付する資料の準備 ⑦ 資料はわかりやすく作成し、話す順に資料番号は大きく表示 ⑧ 打ち合わせ順にスライドを準備 今、何の話をしているのか、常にわかるように送付した資料と同じものをスライドで用意しておく。
2. 打ち合わせ・会議	① 挨拶 ② 音声チェック（聞きやすいか確認） ③ 互いに自己紹介 複数名で会議を行う場合、オンライン上の表示名は「名前・所属」など、表示する順は揃えておきましょう。複雑な文字や読み方がわかりにくい場合は平仮名で表示するなど、誰でもわかりやすい配慮が必要です。 ④ ゆっくり・はっきり話す 話している人がわかるように、表示される人数を調整しましょう。 話すスピードや話の展開が速いと「テンポが速くてついていけない」と言う方もいます。何を伝えているのかがわかるように、ゆっくり、はっきり話すことを意識しましょう。 ⑤ 反応を確認しながら進める ・ 本人の表情や反応を確認しながら進めましょう。「長文はわからなくなる」という方もいます。できるだけポイントを押さえて端的に伝えましょう。 ・ 難しそうな表情をされた場合は、先を急がず、わかりにくい点を聞き、補足しながら進めましょう。 ⑥ 本人の意見は繰り返す 意見を言われた場合は、「～ということでしょうか？」などと繰り返し、私たちが適切に捉えられているのかを確認しましょう。 ⑦ 終了前に内容を確認する 最後に、内容をもう一度復唱して確認しましょう。 ⑧ フィードバック 確認したことは、後日わかりやすい資料にして届けましょう。



4-6 本人が安心できる環境を整えよう

本人にとって安心できる環境を整えることは、本人がきちんと参画するために必要なことです。

環境の中で特に重要なことは、「自分の考えをよく知っている人がそばにいること」という意見もあります。本人に聴きながら、安心して参画できる環境を整えていきましょう。

(1) 安心できる会場づくり

調査によると、本人がリラックスして参加できるよう、都道府県・市町村共に7～8割は配慮されています。具体的には次のような配慮がありました。

自治体が配慮や工夫していること！（自治体アンケート調査より）

- ☐ ご家族や支援者の方にも参加していただいている。
- ☐ 進行状況が把握できるよう見える化やサポートする人がそばに座る。

Q 委員会の場の環境づくりへの配慮

「本人に聴きながら配慮している」は都道府県 38.5%、市町村 25.0%。市町村は「特にしていない」も 5% ある。

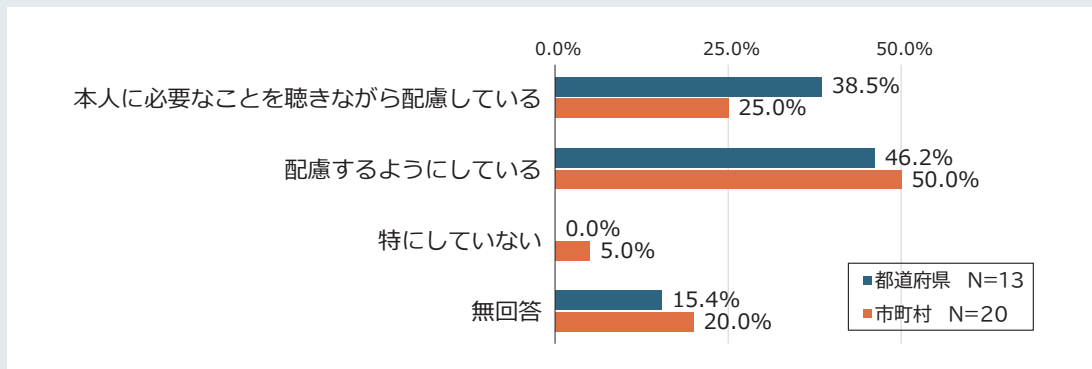
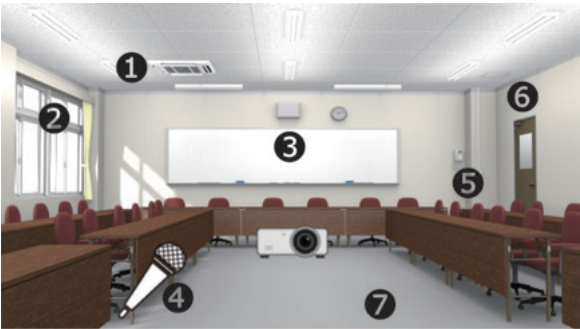


図37 委員会の場でリラックスして参加できるような環境づくりへの配慮

※母数は本人が委員として参画している自治体数。

本人の気づきを元にした安心できる会場づくりの一例です。本人に聞きながら、その人が安心できる会場づくりを整えていきましょう。

1. 案内表示	① 会議室の表示 ・役所やビルで行う場合、同じドアが並んでいると「どの部屋かわからない」「ドアの横に表示されているが、壁に沿って貼ってあると、壁と同じような色で気づかない」という声があがっている。 ・案内版は壁面ではなく、廊下に置くと認識しやすくなる。  ② トイレの表示 ・トイレのマークもデザイン性が高く、わかりにくい場合もある。 ・会議前や休憩時などは声をかけ、案内するなど配慮する。
2. 会場設営	 ① エアコン・空調の調節 冷えやすい場合はひざ掛けなどを持参してもらう。 ② 光の調節 直射日光やまぶしい光が直接あたらないよう、ブラインドなどで調節する。 ③ ホワイトボード・プロジェクターの設置 進行状況がわかりやすいように、プロジェクターで投影しながら進める。 ④ マイクの設置・音量調節 ・進行状況を把握し、適切に発言できるためにも、マイクを設置し聞き取りやすい環境を整える。 ・スピーカーの音量調整、ハウリングの防止など、事前に確認しておく。 ⑤ 座席の配置 ・座席の位置は移動も可能にしておく。 ・家族やパートナーが同席する場合は、事前に確認し隣の席などを確保する。 ※ 「横に信頼できる人、よく知っている人、私の考えをよく知っている人がいると、自信を持って言える」「いざという時は助けてもらえる、という安心感があることで集団の中に入れる」「集団に入ること自体が不安や緊張を伴うので、なじみの人がいてくれることが必要」という声が上がっている。 ⑥ 出入口 トイレやその時の体調によって移動しやすいよう、本人に確認しながら出入口近くの座席を用意する。 ⑦ 会場内の整理・整頓 ・机や椅子は、前後左右に余裕がある配置にする。 ・延長コードや各種配線が通路の妨げにならないように設置する。 ・会場内は整理整頓し、安全に移動しやすいスペースを作る。

※ 事前の打ち合わせ等で、安心できる環境について本人に確認して整えることは大切です。しかし、会場で気づくことや当日の体調や気分によって変化することもあります。当日の状態に合わせて調整していきましょう。

(2) 発言しやすい進め方

調査によると、「本人に応じて事務局や司会者、本人のパートナーが適宜サポートしている」は、都道府県5割超、市町村7割です。参画している本人の様子が「積極的」は、都道府県約7割、市町村8割といずれも高い状況です。

Q 会議中のサポート

本人が自分なりの意見等を十分発言できるサポート体制は、都道府県53.8%、市町村70%と市町村が高い。

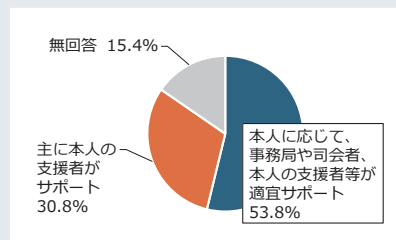


図38 都道府県 (N=13)

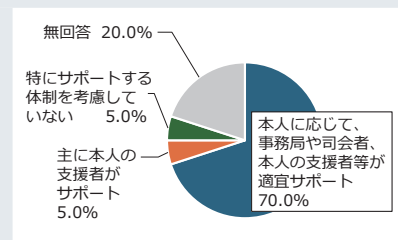


図39 市町村 (N=20)

Q 会議への本人の参画状況

「非常に積極的」「積極的」を合計すると、都道府県7割、市町村8割と高い。

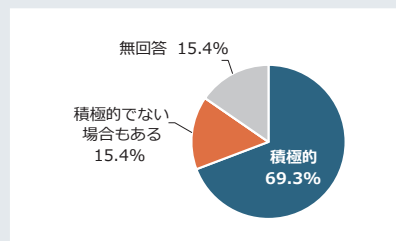


図40 都道府県 (N=13)

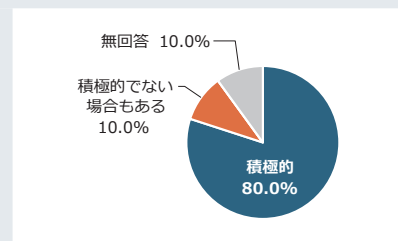


図41 市町村 (N=20)

※母数は本人が委員として参画している自治体数。

配慮されている内容は、主に「事前の準備」でした。

自治体が配慮や工夫していること！（自治体アンケート調査より）

～本人が自分なりの発言ができるよう、担当者として配慮していることや工夫～

- ☐ 事前に資料を送り、本人の支援者のサポートを受け、本人の意見を文章にしていただくなどして、お聞きしている。
- ☐ 図表を用いてかなり簡潔に内容を記載した資料を作成。
- ☐ 当日の進行概要や発言を求めるタイミングについて、委員会の座長と事前に打ち合わせを行い配慮してもらうとともに、本人と同行者にも事前に説明。
- ☐ 体調を考慮し、会議の序盤での発言を依頼している。また、オンラインにて参加していただくなど工夫しながら、本人の言葉での発信を本人の意思で継続いただきたいという県の方針を共有している
- ☐ ご家族や支援者の方にも参加していただいている。
- ☐ 進行状況が把握できる環境（見える化、サポートする人がそばに座る）。
- ☐ 休憩時間を入れる。

発言はその場でフィードバックしながら進めよう！

本人からは「自分が伝えたいと思っていたことが上手く伝わっただろうか」「わかってもらえたのか不安になる」「二度と同じ意見は言えないので、その時その時の発言を重視してほしい」と、自分の発言に対して不安を持っている人は少なくありません。また、発言した直後に「次の人」などと言われると、自分の意見が受け止められたのか不安になる本人も少なくありません。

一方で、「自分の意見を会議の中でフィードバックしてもらえると、ものすごく安心する」という声が本人から上がっています。自分の意見の要点をまとめて繰り返してくれたり、上手く言えなかったことをまとめてもらえると、皆さんに伝えられたと思えるそうです。本人が話した内容をフィードバックしながら対話を進めたり、話した内容を議事録等で確認したり、本人が意欲を持って参画できる配慮や工夫をすることが大切です。本人が自分の話に関心を持ち理解してくれていると感じれば、その後の参画への意欲につながるはずです。本人が来てよかったと思える会議のあり方を、本人と一緒に経験と話し合いを重ねながら一步一步進めていきましょう。

「会議の議論についてきてもらえない」と感じることもあるかもしれませんが、実はフィードバックすることがとても大切です。

また、本人からは下記のように、本人を尊重し過ぎず対等な立場での参画や会議で本人の意思を汲み取る工夫などが求められています。

本人の声 ～本人だからと気を使い過ぎず、対等な立場で！～

- ◇ 自分たちの意見を優先するだけではよくない、信頼関係に基づいて参画することが大事
- ◇ 自分たちも周りの人に合わせすぎるのもよくない
- ◇ 参加させるだけでなく、会議自体に本人の意志を汲み取る工夫が必要

コラム

本人がわかる進行の工夫をしてほしい！

グループホームの利用者本人から市の認知症に関する会議に参加したいと希望があり、参加した。いつもは色々な意見を言ってくれる方だが、20人程度の会議の場ではそれぞれの発言が聞こえず、隣で伝えることもサポートしたが、本人にとってはわからない状態になっていたようだった。帰りの車の中で「もう次からは行かない」と言われた。行きたい思いを持ち、意見を言いたい思いもあったはずだが、改めて環境を整えることの大事さを実感した。（同行したグループホーム職員）

(3) 議事録等の作成と確認

議事録は、会議の目的や内容に対して「自分が何を言ったのか」「意図は正しく伝わっているか」を確認するとともに、次の会議に思考をつなぐ準備としての大切な役割があります。

議事録があることで、自分が何に対してどんな意見を言ったのかを振り返ることができ、記録を通して自分の考えを次の会議につなげていくことができます。

① 意見を要約しすぎない

- ・ 議事録で自分の意見を確認したいと思っている本人もいますが、本人の意見がきちんと反映されていないことも多くあります。また、発言内容が要約されてしまうと、本人は「伝えたかったのはここではなかった」という場合もあるようです。
- ・ 本人にとっても、自分の発言を確認するきっかけになり、より伝えたいことをパートナーと一緒に修正することも必要だ、という声も上がっています。
- ・ 会議は複数回開催されることが多いと思いますが、その中で、前回、どのようなテーマで自分が何を発言したのか、振り返って確認することは次の会議の準備を進める上でも大事なことです。

② できるだけ本人の言葉をそのまま残す

- ・ 本人の意向を正しく捉えていくには、できるだけ本人の言葉をそのまま残していくことが求められます。施策に反映していくためにも、本人の意見を丁寧に正しく捉えていきましょう。

③ わかりやすくまとめる

- ・ 意見だけを羅列してまとめると、何に対して、どれが自分の意見なのかがわかりにくくなります。検討事項ごとに出た意見を、発言者名とともに列挙し、議事の流れがわかるようにまとめましょう。



4-7 パートナーともつながろう

パートナーはボランティア的な立場でサポートしている人が多く、自身の時間を費やしながら活動を支える重要なキーパーソンです。

本手引きでは、パートナーを下記のように定義しています。

専門性や資格の有無ではなく、本人と同じ目的を持って、活動を共にする人であり、本人が信頼している人。安心できる関係性の人。

(1) 会議におけるパートナーの役割

- 会議におけるパートナーの役割は、「本人が積極的に参画できる環境を整えること」です。本人が自身の力で達成するための環境調整、本人と周囲の人との対話や関係づくりのサポートなど、役割は画一的・固定的ではなく、本人のその時々に応じて柔軟に変化していきます。
- パートナーの役割が、家族や特定の人の場合は、その人の都合によって参画の機会が左右されます。本人からも、「サポートしてくれる支援者が複数いてくれるのがよかった」「複数人で対応することが学びの機会につながる」という声が寄せられています。中には自治体職員が何人かでローテーションしながらサポートしている事例もあるようです。互いに活動しやすい環境を整えていくためには、仲間を増やしていくことが大切です。
- 会議等では以下のような役割がありますが、見えにくい役割や機能が多いので、一人ではなくチームを組めることが望まれます。

- 本人や関係者との連絡調整
- 会議や委員会等について、本人との話し合いや事前準備
 - ・ 事前に配布した資料を本人と一緒に読む。
 - ・ 意見を求めたいところでは、本人にどう思うかを聞き、メモしておく。
 - ・ 当日、意見が思いつかない場合も、本人に聞いたメモを基に「こんな話がありましたよ」と、本人に問いかけてくれることで伝えやすくなる。
 - ・ 本人が会議で言えなかった場合は、担当者へ伝える。
- 会議や委員会当日のアテンド
- 会議や委員会後のフォロー等

パートナーのサポート内容を知り、できることを検討しよう！

- サポート内容は、本人の状況、状態によって異なります。自治体からは「△時にここへ来てください」などと依頼するケースが多いようですが、指定時間に到着するためには様々なサポートが必要です。本人の状態によっては人数を増やすことも検討しましょう。
- サポート内容の一例をご紹介します。関わるパートナーのサポート内容を知り、車を停めやすく乗降しやすい駐車場の確保や段差の少ない経路、車いすの用意など、自治体でできることを検討し、パートナーや家族の負担を軽減していくことも重要です。

高齢独居の方のサポートの例（リモート会議の場合）

時間の目安	内容
数日前	資料が届くと利用している小規模多機能で打ち合わせ。 ・会議の目的、内容、資料、意見を求められている事を伝える ・本人があらかじめ考えを言葉にしてノートなどに書き、準備をするので、そのサポート。 ・会場場所の環境チェック （バリアフリー、車を降りてからの距離などにより、車いすを準備）
前日までに	・当日の洋服他持ち物を決めて車に積み込んでおく
当日	自宅を出発
2時間前	本人宅へ到着 ・今日の予定を伝える ・外出の準備を手伝う 自宅から会議場所へ移動
60分前	到着 ・リモート会議の準備 ・室内環境の確認・調整（冬場は部屋を暖めるなど） ・会議の内容を再度伝え、意見を求められている所を再確認 ・トイレなどを済ませておく
会議スタート	・一緒に参加 ・問われていることを本人に伝える ・本人が発信したことを都度記録し、必要に応じ渡す。
終了後	・本人からの会議の感想や要望、理解できなかった内容について質問。 反省などもあるので、確認、記録。



(2) パートナーへの配慮

- 調査によると、パートナーへ報酬を支払っているのは、都道府県約5割、市町村3割、旅費は都道府県6割、市町村25%と、パートナーに係る費用が考慮されていない現状があります。参画の準備から会議の前後までサポートを要する場面は多く、参画しやすくするためには、費やす時間や経費への配慮は欠かせません。一人のパートナーが担うのではなく、チームを組んでいくことの必要性も求められています。また、パートナーとして関わることで、新しい認知症観の理解を深めることにもつながっています。
- 様々な立場の人がパートナーとしてサポートしていけるよう、報酬面の確保も検討を進めていきましょう。

Q 支援者への報酬・旅費の支払い状況

支援者への報酬は、都道府県46.2%、市町村30.0%が支払う用意があり、旅費は、都道府県61.5%、市町村25.0%となっている。市町村は報酬、旅費共に支払う用意の割合が低い。

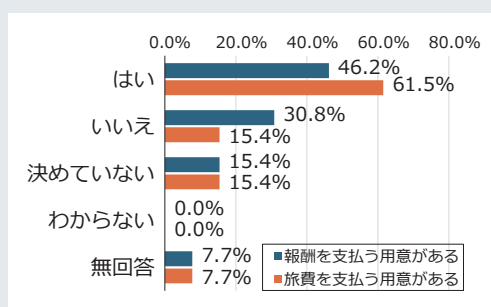


図42 都道府県 (N=13)

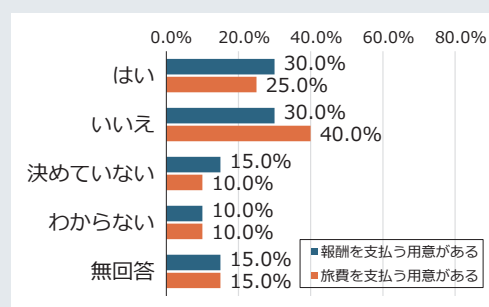


図43 市町村 (N=20)

※母数は本人が委員として参画している自治体数。

コラム

よりよい活動に向けて支援者が望みたいこと

- ・ 事前打ち合わせもなく、直前の数分で内容確認されるのは負担に感じる。
- ・ 企画の意図などは事前にわかりやすく説明してもらえるとよい。
- ・ 日程調整は支援者へ相談がなく、急に「連れて来て」と言われて困る時がある。
- ・ 移動サポートができず、参加を断念することがある。
- ・ 場所への送迎や付き添う人の手配について配慮がほしい。
- ・ 謝金や交通費などの交渉は、事前に調整してもらいたい。
- ・ 本人の状態に応じて支援者の人数が増えた場合も、旅費等の支給があるとよい。
- ・ 交通の便が悪い場合など、タクシーを利用させてもらいたいことがある。
- ・ 支援者の活動を理解してもらうためにも、意見交換の機会があればよい。

(令和5年度老人保健健康増進等事業 認知症地域版希望大使の普及促進と活動強化に関する調査研究事業 支援者・家族調査結果より)

1章
本人参画の目的と意義

2章
本人参画のプロセス
～はじめの一步を踏み出そう～

3章
本人参画の実際

4章
会議等への
よりよい参画に向けて

5章
よりよい参画に向けて

資料
編

5章

よりよい参画に向けて

本人参画は法律や原則に基づく責務として取り組むだけではなく、「すべての人が希望と尊厳をもって生きることができる社会」をつくる基盤であるという理解のもと、立場や職種を超えて同じ方向を目指して取り組むことが重要です。また、本人と共に取り組むプロセスそのものが、新しい認知症観で「誰もが暮らしやすいまちづくり」を進めていく上での起点となります。

本人参画が実質を伴っていくのは時間がかかることです。プロセスを進めることを急ぎすぎず、本人、関係者と共に確認しながら進めていきましょう。

よりよい参画を進めていく上で、他の地域の情報、本人や様々な人との交流（地域で、全国で）、他の地域の本人との交流（講演会に招くなど）等も取り入れながら、みんなで進めていきましょう。

委員からの応援メッセージ（敬称略）

藤田 和子

（本人／一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ 代表理事／認知症本人大使「希望大使」）



認知症になってからもできること、やりたいことはあり、地域の中で仲間等とともに自分らしく生きる事ができるという新しい認知症観を、自治体の皆さん自身が持つてとりくみを進めていただきたい。自分事として考えると、認知症になってからも自分らしく暮らせるのか？と地域の皆さんと見直してみる事が大切と思う。共生社会の実現のためには、今、認知症とともに暮らしている本人の声が起点となる。発信できる本人を探さなくても、窓口で出会う本人の小さな声から考えてみたり、自治体の皆さんが地域に出向いて本人達と対話を重ねながら、認知症の人とともに、まちづくりを考えてみてほしい。認知症の人に残された力を信じ、まちの中のあらゆる所で暮らす本人達に、ともに考えようと語りかけることを諦めないでほしい。

戸上 守

（本人／一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ 理事／認知症本人大使「希望大使」）



私は認知症になりましたが、とても楽しく幸せな毎日を過ごせています。皆さんの地域に居られる認知症当事者さんの方々も、きっと幸せに暮らせるはずです。県や市町村の皆さん、僕らと一緒に楽しみながら、誰が認知症になっても大丈夫な地域を作りましょう。

鎌田 松代

（公益社団法人認知症の人と家族の会）



何のための認知症本人の参画なのか、目的を見失わないで進めましょう。共生社会の実現は住民のより良い暮らしにつながっていきます。誰かがでなく、認知症の人、家族も行政も、みんなで創り上げていく手法の起点が本人参画です。参画は特別ではなく、その始まりはいつもの普通にある話し合うことからだと思います。肩の力を抜いて……。

大津 瑠璃 (大分県福祉保健部 高齢者福祉課地域包括ケア推進班) 	認知症当事者の方々と「一緒に」企画し、活動し、実現していく事で、皆さんと仲間になれた気がします。 すると私の仕事は受け身の業務から、認知症当事者の方々と一緒にプロジェクトを立ち上げ、実現していくものになっていきました。 それは私にとって、とても楽しく、私に新しい考え方を教えてくれる時間になり、たくさんの成長を実感できる時間となりました。 「一緒に」を意識すれば、きっと皆さんも楽しくなると察します。
速水 陽 (認知症地域支援推進員／釧路市福祉部 介護高齢課高齢福祉係) 	認知症の人に出会うにはどうしたらいいのだろう？ 本人ミーティングって、どうするといいのだろう？ 会議に出てもらいたいけど、出てくれる人がいない。 認知症施策を担っている行政機関や地域包括支援センターの皆さん、このような悩みで動けなくなっていないですか？ そんな皆さんのために、この手引きがあります。難しいことは書いていないはずですので、ぜひ手に取ってみてください。困った時こそシンプルに！
横塚 亜美 (認知症地域支援推進員／練馬区 田柄地域包括支援センター) 	認知症の本人が希望を持ち「やってみたいこと」が実現できるように、地域に暮らす仲間の一人として本人と共に歩み、そして共に考えることのできる仲間を見つけましょう。 まずは、本人の「言葉」や「思い」に耳を傾けてみましょう。本人の「言葉」や「思い」に、本人が「やってみたい」ことにつながるヒントが、きっと見つかります。どんな小さなことでも、本人と仲間と一緒に一つ一つ積み重ねていきましょう。
宮崎 敬一 (認知症地域支援推進員／御坊市 医療法人裕柴会あがら花まるグループホームⅡ) 	人は、相手と分かり合い、互いを信頼し合える関係ができて、初めて自分の思いや胸の内を伝えてくれるものだと思います。認知症の人の思いを聞き出そうとか、思いを発信してもらおうと思う前に、本人が「この人なら安心して話ができる」と自然と話してもらえる、または伝えたいと思ってもらえるような関係作りをしてみてください。 本人の思いに寄り添い、関係を築くことで自然と本人の思いを話してくれると思います。

金谷 佳寿子

(認知症地域支援推進員／
鳥取市中央包括支援センター)



「本人の声を施策に」というと、すごく難しいことに思えるし、手引きの通りにやってもうまくいかないことも多いかもしれません。大切なのは、手引きの中の沢山のエッセンスを、みなさんなりにアレンジして、「なんでうまくいかないんだろう？」って、目の前の本人に直接聞いてみることです。目的は施策を創ることではなくて、よりよい町を一緒に創ること。そのために、沢山話をして、チャレンジして、失敗して、また話をする……この繰り返しを重ねていくと、きっと施策にしたい大切なことが見えてくるのではないかと思います。

栗田 主一

(地方独立行政法人 東京都
健康長寿医療センター研究所
／認知症介護研究・研修東京
センター センター長)



2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、「認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会」を共生社会と定義しました。これは、「すべての国民が障害の有無に関わらず、等しく基本的人権を享有するかけがえのない個人として尊重されるものである」とする障害者基本法の理念や、「障害がある人もない人も、同等に暮らせる社会が正常な社会である」とするノーマライゼーションの考え方に一致するものです。

「本人参画」はそのような共生社会をつくるための原則ですが、そのことに人々が気づいたのは「私たち抜きで私たちのことを決めないで (Nothing about us without us!)」という言葉に代表される「本人の声」があったことを忘れてはなりません。この原則は、国連障害者権利条約の第3条（一般原則）にも「社会への完全かつ効果的な参加及び包容」として記され、それはわが国の障害者基本法や認知症基本法にもしっかり反映されています。今や、「本人参画」は、共生社会の実現をめざす世界共通の合言葉です。

国や地方公共団体には、そのような法律や原則に基づいて「本人参画」を普及・促進する責務があります。しかし、それだけではなく、私たちは「本人参画」が、「すべての人が希望と尊厳をもって生きることができる社会」をつくる基盤であると理解しているがゆえに、それを進めるにはどのような活動を行えばよいかを皆で考えていかなければならないと考えます。

このたび日本認知症本人ワーキンググループが主体となって関係者らと協議しながら作成した「認知症の本人参画ガイド・活動事例集」にはそのような趣旨が込められているものと感じています。ここに記されていることが、「本人参画」の普及・促進につながっていくことを切に願っております。

永田 久美子

(認知症介護研究・研修東京
センター)



人手がない、予算がない、余裕がない……。そんな厳しい現状の中で、自治体の担当者の方々は、本当によくがんばっておられると思います。

そのがんばりが、実を結ぶための鍵が「本人参画」だと思います。

どのまちにも、そこで暮らしているたくさんの本人たちがいて、一人ひとりには豊かな個性と底力をもって、家族を支え、まちを支えてきた人たちです。

その人たちが本来持っている個性や力をもっと発揮できるようになると、各種の事業が充実し、何よりも本人と町の人たちがともに生き生きとした光景が町に広がり、共生が自然体になっていくことでしょう。

超高齢化が進み、条件の厳しさが増していくこれからこそ、急がば回れ。

今この時期に、一人からでいいので、本人と向き合い、本人の（小さな）声と力を活かしながら、計画や取組をいっしょに創ることにチャレンジしていただきたいです。重装備にかまえずに、自治体担当者が一人の本人とちょっといっしょに動き出してみることが、多くの本人、家族、地域の人たち、専門職の人たちの、やる気と力が伸びていく、大事なきっかけになることでしょう。

1章
本人参画の目的と意義

2章
本人参画のプロセス
～はじめの一步を踏み出そう～

3章
本人参画の実際

4章
会議等への
よりよい参画に向けて

5章
よりよい参画に向けて

資料
編

資料編

1. 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

共生社会の実現を推進するための認知症基本法 概要

1. 目的

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進

→ 認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進

～共生社会の実現の推進という目的に向け、基本理念等に基づき認知症施策を国・地方が一体となって講じていく～

2. 基本理念

認知症施策は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、①～⑦を基本理念として行う。

- ① 全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる。
- ② 国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができる。
- ③ 認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより、全ての認知症の人が、社会の対等な構成員として、地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができるとともに、自己に直接関係する事項に関して意見を表明する機会及び社会のあらゆる分野における活動に参画する機会の確保を通じてその個性と能力を十分に発揮することができる。
- ④ 認知症の人の意向を十分に尊重しつつ、良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスが切れ目なく提供される。
- ⑤ 認知症の人のみならず家族等に対する支援により、認知症の人及び家族等が地域において安心して日常生活を営むことができる。
- ⑥ 共生社会の実現に資する研究等を推進するとともに、認知症及び軽度の認知機能の障害に係る予防、診断及び治療並びにリハビリテーション及び介護方法、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための社会参加の在り方及び認知症の人が他の人々と支え合いながら共生することができる社会環境の整備その他の事項に関する科学的知見に基づく研究等の成果を広く国民が享受できる環境を整備。
- ⑦ 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の各関連分野における総合的な取組として行われる。

3. 国・地方公共団体等の責務等

国・地方公共団体は、基本理念ののっとり、認知症施策を策定・実施する責務を有する。

国民は、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深め、共生社会の実現に寄与するよう努める。

政府は、認知症施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講ずる。

※その他保健医療・福祉サービス提供者、生活基盤サービス提供事業者の責務を規定

4. 認知症施策推進基本計画等

政府は、認知症施策推進基本計画を策定（認知症の人及び家族等により構成される関係者会議の意見を聴く。）

都道府県・市町村は、それぞれ都道府県計画・市町村計画を策定（認知症の人及び家族等の意見を聴く。）（努力義務）

5. 基本的施策

- ①【認知症の人に関する国民の理解の増進等】
国民が共生社会の実現の推進のために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深められるようにする施策
 - ②【認知症の人の生活におけるバリアフリー化の推進】
 - ・ 認知症の人が自立して、かつ、安心して他の人々と共に暮らすことのできる安全な地域作りの推進のための施策
 - ・ 認知症の人が自立した日常生活・社会生活を営むことができるようにするための施策
 - ③【認知症の人の社会参加の機会の確保等】
 - ・ 認知症の人が生きがいや希望を持って暮らすことができるようにするための施策
 - ・ 若年性認知症の人（65歳未満で認知症となった者）その他の認知症の人の意欲及び能力に応じた雇用の継続、円滑な就職等に資する施策
 - ④【認知症の人の意思決定の支援及び権利利益の保護】
認知症の人の意思決定の適切な支援及び権利利益の保護を図るための施策
 - ⑤【保健医療サービス及び福祉サービスの提供体制の整備等】
 - ・ 認知症の人がその居住する地域にかかわらず等しくその状況に応じた適切な医療を受けることができるための施策
 - ・ 認知症の人に対し良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスを適時にかつ切れ目なく提供するための施策
 - ・ 個々の認知症の人の状況に応じた良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスが提供されるための施策
 - ⑥【相談体制の整備等】
 - ・ 認知症の人又は家族等からの各種の相談に対し、個々の認知症の人の状況又は家族等の状況にそれぞれ配慮しつつ総合的に応ずることができるようにするために必要な体制の整備
 - ・ 認知症の人又は家族等が孤立することがないようにするための施策
 - ⑦【研究等の推進等】
 - ・ 認知症の本態解明、予防、診断及び治療並びにリハビリテーション及び介護方法等の基礎研究及び臨床研究、成果の普及等
 - ・ 認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための社会参加の在り方、他の人々と支え合いながら共生できる社会環境の整備等の調査研究、成果の活用等
 - ⑧【認知症の予防等】
 - ・ 希望する者が科学的知見に基づく予防に取り組むことができるようにするための施策
 - ・ 早期発見、早期診断及び早期対応の推進のための施策
- ※ その他認知症施策の策定に必要な調査の実施、多様な主体の連携、地方公共団体に対する支援、国際協力

6. 認知症施策推進本部

内閣に内閣総理大臣を本部長とする認知症施策推進本部を設置。基本計画の案の作成・実施の推進等をつかさどる。

※基本計画の策定に当たっては、本部に、認知症の人及び家族等により構成される関係者会議を設置し、意見を聴く。

※ 施行期日等：公布の日から起算して1年を超えない範囲内で施行、施行後5年を目途とした検討

2. 認知症施策推進基本計画

認知症施策推進基本計画の概要

【位置付け】共生社会の実現を推進するための認知症基本法（令和5年法律第65号。以下「基本法」という。）に基づく国の認知症施策の基本計画。これに基づき、地方自治体は推進計画を策定（努力義務）。

前文／Ⅰ 認知症施策推進基本計画について／Ⅱ 基本的な方向性

- 基本法に明記された共生社会の実現を目指す。
- 認知症の人本人の声を尊重し、「新しい認知症観」※に基づき施策を推進する。
※①誰もが認知症になり得ることを前提に、国民一人一人が自分ごととして理解する。②個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間と共に、希望を持って自分らしく暮らすことができる。

⇒ ①「新しい認知症観」に立つ、②自分ごととして考える、③認知症の人等の参画・対話、④多様な主体の連携・協働

Ⅲ 基本的施策

- 施策は、認知症の人の声を起点とし、認知症の人の視点に立って、認知症の人や家族等と共に推進する。

⇒ 以下の12項目を設定：①国民の理解、②バリアフリー、③社会参加、④意思決定支援・権利擁護、⑤保健医療・福祉、⑥相談体制、⑦研究、⑧予防、⑨調査、⑩多様な主体の連携、⑪地方公共団体への支援、⑫国際協力

Ⅳ 第1期基本計画中に達成すべき重点目標等

- 次の4つの重点目標に即した評価指標を設定：①「新しい認知症観」の理解、②認知症の人の意思の尊重、③認知症の人・家族等の地域での安心な暮らし、④新たな知見や技術の活用
- 評価指標は、重点目標に即して、プロセス指標、アウトプット指標、アウトカム指標を設定

Ⅴ 推進体制等

- 地方自治体において、地域の実情や特性に即した取組を創意工夫しながら実施
- 地方自治体の計画策定に際しての柔軟な運用（既存の介護保険事業計画等との一体的な策定など）
- ①行政職員が、認知症カフェ等様々な接点を通じて、認知症の人や家族等と出会い・対話する、②ピアサポート活動や本人ミーティング等の当事者活動を支援する、③認知症の人や家族等の意見を起点として、施策を立案、実施、評価する。

重点目標・評価指標

重点目標	プロセス指標	アウトプット指標	アウトカム指標
①国民一人一人が「新しい認知症観」を理解している	- 地域の中で認知症の人と出会い、その当事者活動を支援している地方公共団体の数 - 認知症サポーターの養成研修に認知症の人が参画している地方公共団体の数	- 認知症希望大使等の本人発信等の取組を行っている地方公共団体の数 - 認知症サポーターの養成者数及び認知症サポーターが参画しているチームオレンジの数	- 認知症や認知症の人に関する国民の基本的な知識の理解度 - 国民における「新しい認知症観」の理解とそれに基づく振る舞いの状況
②認知症の人の生活においてその意思等が尊重されている	- ピアサポート活動への支援を実施している地方公共団体の数 - 行政職員が参画する本人ミーティングを実施している地方公共団体の数 - 医療・介護従事者等に、認知症の人の意思決定支援の重要性の理解を促す研修を実施している地方公共団体の数とその参加者数	- 認知症施策に関して、ピアサポート活動等を通じて得られる認知症の人の意見を反映している地方公共団体の数 - 認知症施策に関して、ピアサポート活動等を通じて得られる家族等の意見を反映している地方公共団体の数	地域生活の様々な場面において、認知症の人の意思が尊重され、本人が望む生活が継続できていると考えている認知症の人及び国民の割合
③認知症の人・家族等が他の人々と支え合いながら地域で安心して暮らすことができる	- 部署横断的に認知症施策の検討を実施している地方公共団体の数 - 認知症の人と家族等が参画して認知症施策の計画を策定し、その計画に達成すべき目標及び関連指標（KPI）を設定している地方公共団体の数 - 医療・介護従事者に対して実施している認知症対応力向上研修の受講者数	- 就労支援も含めて個別の相談・支援を実施していることを明示した認知症地域支援推進員や若年性認知症支援コーディネーターを設置している地方公共団体の数 - 認知症バリアフリー宣言を行っている事業者の数 - 製品・サービスの開発に参画している認知症の人と家族等の人数 - 基本法の趣旨を踏まえた認知症ケアパスの作成・更新・周知を行っている市町村の数 - 認知症疾患医療センターにおける認知症関連疾患の鑑別診断件数	- 自分の思いを伝えることができる家族、友人、仲間がいると感じている認知症の人の割合 - 地域で役割を果たしていると感じている認知症の人の割合 - 認知症の人が自分らしく暮らすと考えている認知症の人及び国民の割合 - 認知症の人の希望に沿った、保健医療サービス及び福祉サービスを受けていると考えている認知症の人の割合
④国民が認知症に関する新たな知見や技術を活用できる	国が支援・実施する、認知症の人と家族等の意見を反映させている認知症に関する研究事業に係る計画の数	国が支援・実施する、認知症の人と家族等の意見を反映させている認知症に関する研究事業の数	国が支援・実施する、認知症に関する研究事業の成果が社会実装化されている数

3. 認知症とともに生きる希望宣言

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

1

自分自身がとられていた常態の殻を破り、前を向いて生きていきます。

- ◆「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の「目」として、楽しみながらチャレンジしていきます。

- ◆できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- ◆自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

3

私たちは、認知症とともに暮らしています。

- ◆落ち込むことはありませんが、仲間に出会って勇気と自信を蘇らせます。
- ◆仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに

「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていきましょうという人の輪が広がることを願っています。



4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちと、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

- ◆自分なりに生きてきて、これから、最期まで、自分が人生の主人公です。
- ◆自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆私たちが伝えたいことの真意を聞き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人）を身近なまちの中で見つけます。
- ◆仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

5

認知症とともに暮らしている家族や工夫を活かし、同じくやさいわがまちを「一緒に」つづけていきます。

- ◆認知症とともに暮らしているからこを気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆自分が暮らしやすさが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たちが確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- ◆どこで暮らしていても、わがまちが年々よりよくなることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ



「認知症とともに生きる希望宣言」は、
わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、
体験と想いを言葉にし、それらを寄せ合い、
重ね合わせる中で、生まれたものです。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、
希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことを
こころから願っています。

それぞれが暮らすまちで、そして全国で、
あなたも、どうぞごいっしょに。

日本認知症本人ワーキンググループ
代表理事 ◆ 藤田和子

わたしたちは、「認知症とともに生きる希望宣言」をもとに、
全国で「希望のリレー」プロジェクトを展開していきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ
hope@jdwg.org ◆ <http://www.jdwg.org>

JDWG

2018年
10月

4. 本人発信・参画の紹介（「扉を開く」冊子）

URL https://suishinin.jp/suishinin/suishinin_event/event_No6-2.php

2. 認知症経験者のわたしたちから、あなたへ

一日一日、自分の大切な時間！自分の道を 歩んでいます



片桐亨さん
(2年目)

生きていること自体がありがたい。
やりたいことがたくさんある。夢を持っていきたい。



松本健太郎さん
(3年目)

現役でできるかぎり働いて、ほかの人を元気づけられたらいいな。



神原繁行さん
(3年目)

病院で働き続けている。
今までと変わらない暮らしを続けていきたい。
「ケ・ラ・セラ」、今を楽しんで生きていきたい。



山中しのぶさん
(5年目)

診断後、自分が感じてきた
つらい思いを誰一人感じて
ほしくない。住み慣れた
地域で仲間たちと暮らして
いくまちをつくりたい。



春原治子さん
(7年目)

毎日が新鮮。
地域の仲間と、のびのび
楽しく暮らせる。
仲間とつながりながら、
新たな体験を楽しもう



戸上守さん
(8年目)

失敗してもいいんだ！そんな
環境に変わっていくと、
また挑戦して自信が湧く。
自信を取り戻すと自分を取り
戻せる。世界が広がる。
認知症になることは、自分
にとって大事なことを見つ
め、自分らしく生きるチャン
スでもある。



渡邊康平さん
(9年目)

じぶんではじめることがそ
う。できることやってると、
世界が広がる。楽しめない
と、なんのこめにも生きた
り分かん。



柿下秋男さん
(10年目)

自分が楽しいことをやって
ると脳がよるこふ！元氣
になれる！
病気になったからこそ感じ
たこと、経験がある。感性
は伸び続ける！



福田志宏さん
(11年目)

私たち本人が地域で一步踏
み出し、繋がることで、住
み良い環境へと変えていけ
る。コミュニケーションが
難しくなっても、安心して
散歩ができる町づくりを目
指したい。



丹野智文さん
(11年目)

認知症になっても、実
際に笑顔で暮らせる。
「今悩んでいる本人」、そ
の一人が笑顔になるために、
今できることをいっしょに
やっていきたい。



平みきさん
(13年目)

旅やコンサートなど、今ま
で経験してこなかったこと
を楽しんでいる。認知症は
怖くない。
自分の弱さや出来ないこと
を認めて、SOSを発する
勇気、感謝の気持ち。



藤田和子さん
(17年目)

認知症になっても工夫
を重ねてチャレンジしてき
た。支えてくれる様々な人
に感謝。自分なりの道を進
む本人が増えていてほしい。
基本法がその後押しに
なると思う。

うまく言えない時こそ、胸にいっぱい 思いが詰まってる
全身で伝えようとしている、聴いてほしい

*認知症経験者

本人は認知症とともに暮らしながら
様々な経験を積み重ねています。まだ
認知症になっていない人の一足先を歩
んでいる認知症経験者です。
★認知症経験専門家、という用語も
あります。

*自分の大切な時間

本人のこぼす。本人の人生の主人
公は本人。本人の人生の途上で認知
症が始まり、その後も本人の人生が続
いていきます。

*一人ひとりちがう

暮らしも、思いも、百人百様。本人の
声を聴かない限り、本人の状況・思い・必
要なことはわかりません。

*古い常識の殻を破りながら

診断直後に、落ち込んだり、絶望を多
くの本人が体験しています。認知症だ
からできない、無理、もうおしまい……
そんな古い常識（今までの認知症観）
の殻を破りながら、前を向いて歩く本
人が全国各地で増えてきています。

*特別な人ではない、ふつうの市民

発信や参画をしている人は特別と見ら
れがちですが、決してそうではありません。
もともとは、会社員や公務員、教師、医
療や介護職、技術者、店員、主婦など
市民の一人として、ふつうに暮らしして
きた人々です。

*何かを発している

どんな状態でも、本人は声だけではな
く何かを発しようとしています。聴く人
がいると発信力を保ち、伸ばしていきま
す。

4. 本人の声が出発点

力を発揮しあい、誰もが暮らしやすい地域を、ともにつくる



松本健太郎さん

働き続けたい。
父として、
家族を支えたい

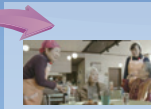


◆会社が、本人の声を受け止め、本人が働ける
ところに配置換え。
職場の人たちの理解の中で、本人が工夫しな
がら、仕事を続けている。
◆一連の動きを、認知症疾患医療センターの精
神保健福祉士が伴走しながらバックアップを
続けている。



春原治子さん

食べることがなんとかな
れば家で暮らし続けら
れる。一緒に美味しく食
べられる場があるといい。

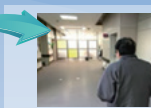


◆「そんなところがあつたらいいね」と同じ思い
を持つ人たちの輪が広がり地域食堂が週4日
開かれている。
◆地域の高齢者、一人暮らし、障がいのある
人、若い世代、子供たちが、自然に集い、楽し
く、元気になる場に。
◆治子さん自身、スタッフの一員として仲間とど
もに活躍を続けている。



東まり子さん
本人のつぶやき

病院の中で、迷う。
わからへん。疲れる。
誰かの話、覚えられん。
誰かついてきてほしい。



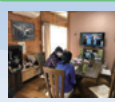
◆地域包括支援センター職員（認知症地域支
援推進員）が同行して病院内へ一緒に歩く。
◆玄関、廊下、待合室、トイレ、会計、他、本人か
ら見て不安になるバリアが見つかる。
◆病院側に伝える、一緒にバリアをなくす工夫を。
誰にとってもわかりやすく、安心な環境に。

政府の計画作りへの本人参画が始まる

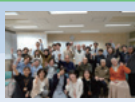
本人の声とチカラを いかして、わがまちなりの計画を



◆2024年12月に示された「認知症施策推進基本計画」
の関係者会議に本人が3人参加しました（写真左）。
◆計6回の委員会。多くの委員に交じって、本人一人ひと
り懸命に、意見を伝え続けました。
◆ふだんから本人と活動をともにしているパートナーたち
（介護職員、認知症地域支援推進員等）もつながり、
バックアップしあいました（写真右）。



◆都道府県、市町村
の声を反映させる
◆地域で暮らす認知
症の人たちの声を、日々の接点を通じて
本人とともに語りあい、本人の声を計画
全国各地で広がっています。



*本人の声が起点

認知症の本人に関わるすべてのことは本
人の声が出発点です。本人の声抜きには、
何事も始まりません。
◆基本法・政府の認知症施策推進計画
には本人の意思・意向の尊重、本人
の声を起点とすることが明確に掲げら
れています。

*日々の中での小さな声

どんな状態の人でも、本人は声（声なき
声）を言葉や全身で発しています。

*傍らにいる人が声を聞き流さずに

・ 日常の生活場面、そして相談や支援、医
療・介護の場面など、日々のあらゆる場
面で本人は自分の声（声なき声）を発
しています。
・ 本人の傍らにいる人（特に専門職）は、
本人の声を聞き流したり、加工してしま
わず、本人が発した「ありのまま」の
声が大切です。

*本人の声を伝え、つながり、活躍しよう

・ 本人の声を、聞いた人の中だけでとど
めず本人とつながりがある人、地域の
関係者に伝えることが大切です（プ
ライマシーに配慮しつつ、本人にとって
の必要性・メリットを重視しながら）。
・ 本人の声を起点に、本人が望むことを
かなえるために、声をつないでいくと、
自然と分野を超えたつながりが生まれま
す。
・ 本人そして様々な人が、有している力
を発揮しながら活躍しあうきっかけにな
ります。

*本人が発し、施策につながる環境作りを

・ いきなりではなく、ふだんから本人が
声を安心して発せられる関係づくり・環
境づくりが大切です。
・ なじみの人が少し後押しすることで、計
画作りや実施・評価に参加・参画でき
る本人がおられます。
・ 特別なことをせずとも、地域の中にす
でにある場やすでに本人の声を日常的に
聴いている人たちの力も借りながら、地
域で暮らす本人が計画作り等に参画す
るチャンスを広げている市町村も増え
ています。
・ 入院、入所中の本人も、地域の一員です。
専門職が本人の声を聴き、暮らしや地
域、施策につなげていくことが重要で

令和6年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業
共生社会の実現を図るための施策への認知症本人参画のあり方の調査研究事業
「都道府県・市町村向け 認知症施策を本人参画でともに進めるための手引き」

発 行：一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ

発行日：令和7（2025）年3月