

(案)

認知症の人がいきいきと暮らし続けるための
社会活動促進事業
(令和元年度～令和3年度)

ゆっくりの部屋 活動事例集

令和4年3月

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課

はじめに

認知症は誰もがなりえる身近な病気です。

認知症と診断されたときなど、認知症になっても住み慣れたまちで、いきいきと暮らし続けることができるには、どんなサポートが必要なのか、本事業において、認知症の人と一緒に考え、取り組んできました。

この約三年間の取り組みを振り返ることで、認知症の診断を受けたご本人やそのご家族、支援にかかわる様々な関係機関の方々に、認知症の人がどんなサポートを望み、どんなことを伝えてきたかを知っていただければという思いでこの事例集を作成しました。

認知症の人や認知症の人をサポートされる方々の活動に、少しでもお役に立つことができれば幸いです。



ゆっくりの部屋と は

大阪市は、2018年（平成30年）2月に行った市長宣言「認知症の人をささえるまち大阪宣言」に掲げた「認知症の人がいきいきと暮らし続けることができるまちづくり」の実現に向け、令和元年度より、新たに認知症の人の生きがいや居場所づくりを支援するため、「認知症の人がいきいきと暮らし続けるための社会活動推進事業」を開始しました。

この事業において認知症の人の社会活動を推進するための拠点「大阪市認知症の人の社会活動推進センター（愛称：ゆっくりの部屋）」が令和元年7月31日に開設され、認知症の人と家族の会大阪府支部がその運営を担ってきました。



目次

活動事例

- 居場所づくり

(活動事例1) いきいき認知症まちライブラリー

- 社会参加活動

(活動事例2) 本人カフェ

(活動事例3) さんぽの会

(活動事例4) 紙芝居づくり

- ピアサポート

(活動事例5) 読書会

- 情報発信・啓発

(活動事例6) アピール活動

活動事例

いきいき認知症まちライブラリー



活動のきっかけ



活動事例 1

認知症の人や認知症のことを知りたい人が、**自然に集まることができる場**になるようにという思いから、大阪市内でも広がり始めていた「まちライブラリー」のしくみを取り入れました。

居場所づくり



活動概要

「まちライブラリー」は、「本」を介して、「人」と出会おうという活動です。大阪市内では令和3年12月現在で80か所以上が登録されており、カフェやこども食堂、地域サロンなど様々な場所やテーマで活動されています。

ゆるゆるの部屋では『「認知症」と一緒にいきいきと暮らし続ける』をテーマに、認知症の人やそのご家族、支援関係者の方へ家族会などを通じて呼びかけ、五冊から始まったライブラリーは、活動に興味を持った方や、介護を卒業された方などからの寄付により少しずつ増えていき、今では340以上のタイトルが並ぶようになりました。

来所者の閲覧や貸出、蔵書一覧のWeb公開に加え、月一回程度ライブラリーのタイトルをテーマに読書会を開き、当事者をはじめとした参加者同士の交流会を行いました。

トピックス

ブックフェスタ・ジャパン2020
マイクロ・ライブラリーサミットにて
マイクロ・ライブラリーアワードを受賞しました。

受賞時には、ピアポーターとスタッフが読書会を主に、**本を介した当事者同士のコミュニケーション**などについて、オンラインで発表しました。



活動を通して

認知症介護をされていた方からの持ち寄りが多かったこともあり、介護に関するものやエッセイ、本人の言葉などを中心にした本が多く寄せられました。
本を持ち寄ってくださった方には、お礼状をお送りしています。

『「認知症」と一緒にいきいきと暮らし続ける』というテーマに沿って、もっと**認知症の人自身が読みたい本、気に入っている本**などが寄せられていけば、ご本人から好きな言葉や、さらにお話が広がっていくと思います。



本人カフェ



活動事例2

社会参加活動



活動のきっかけ

拠点外活動として、また、普段は家族付き添いで活動することが多いピアサポーターが、**本人中心にできる活動**の一つとして、ピアサポーターのひとりが、認知症の診断後も自宅でコーヒーを淹れ続けているというご家族のお話をきっかけに、みんなでカフェをやってみようということになりました。

活動概要

認知症の人と家族の会大阪府支部が開催しているつどい「つくしの会」の桃谷版として始め、最初は練習もかねて家族会にも手伝っていただき、二回目からはピアサポーターとスタッフで開催しました。五回目にはピアサポーターの名前からとって「**ひこたま！！カーフェ！？**」とカフェの名前も準備していましたが、新型コロナウイルスの蔓延により中止となってしまいました。

- 日時
毎月第4金曜 13:00-15:00
- 実施期間
2019年10月～2020年1月
- 主な参加者
ピアサポーター、家族会会員、
ゆっくりの部屋スタッフ

トピックス



会場は、移動がしやすいよう、ゆっくりの部屋から**ピアサポーターが歩いて行ける**ところにあるレンタルスペースを借りました。

ユニフォームはインターネットでカタログを取り寄せ、**ピアサポーターが話し合**って決めました。
紺のキャップにカフェエプロン、首には認知症サポーターでもおなじみのオレンジ色のスカーフを巻きました。



ピアサポーターとスタッフで話し合い、買い出し、設営、給仕、配膳、飲み物づくり、チラシ、看板など**役割分担**をして取り組みました。



活動を通して



4人がコーヒーやお茶を飲みながら、あれこれと話すのが楽しかった。いつもは一緒の家族も、このときは別行動なので、奥さんへの愚痴やのろけなど男同士で思う存分話ができましたよ。「何してきたの」と聞かれても「秘密、秘密」ってね。妻や家族がいる前で話すのとは、また違う喜びがあったんと違うかなあ。

(ピアサポーター 高武 信義氏)

さんぽの会



活動事例 3

社会参加活動



活動のきっかけ

拠点外で**認知症の人が地域の人などと自然に交流ができるよう**に、また季節を感じられるよう、時候に合わせて散策を楽しむことを目的に始めました。

活動概要

継続的に開催しているピアサポーターとスタッフ、来所者とのミーティング「茶話会」で、初詣や花見、紅葉狩りなどの季節行事や、行ってみたい所、思い出の場所などを話題に挙げ、**みんなの話し合い**で行先を決めました。

公園や寺社の散策に加え、バドミントンやワークショップなどを取り入れ、**交流のきっかけづくりや、自己表現の機会**などを設けました。

●日時、行先

- 2019年 11月 長居公園
- 2020年 1月 御幸森天神宮
- 2020年 2月 大阪城公園
- 2021年 1月 弥栄神社
- 2021年 4月 天王寺公園
- 2021年 10月 四天王寺

●主な参加者

認知症の人とその家族、近隣住民、専門職、ボランティア、ピアサポーター、家族会会員、ゆるりの部屋スタッフ

トピックス



ワークショップ「大阪城公園図鑑づくり」では、公園内の自然物を思い思いに集め、オリジナルの図鑑づくりを行いました。



互いにサポートしあいながら一緒に歩くことで、自然なコミュニケーションが生まれていました。



活動を通して

認知症の人の付き添いとして認知症地域支援推進員や、認知症移動支援ボランティア育成講座の受講者なども参加され、**認知症の人の外出支援の大切さや、難しさなどについて共有**しました。



散歩しながらとか、何かをしながらという「ながら作業」だと、初対面の方でも打ち解けやすく交流しやすいのではないかと感じます。その意味で、今回のさんぽの会は、他の方々と仲良くなれる貴重な良い機会でした。
(ピアサポーター)

「電車賃は出すから一人で行っておいで」では、（行きたいと思うイベントに）手を出さなかったかもしれないし、もしかして「なんども行ったからもう大丈夫だろう」と手を離れた瞬間に迷子になってしまうかもしれません。どんな距離でも居てくれれば、その分だけ「荷物」を下ろせます。

(ピアサポーター 元永正恵)



紙芝居づくり



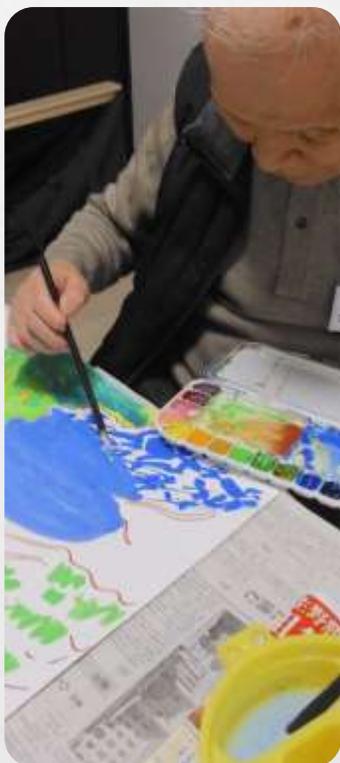
活動事例 4

活動のきっかけ

参加のハードルが低く、誰でも、いつでも、どんなことからでも始められる**取り組み**として、ピアサポーターのご家族の故郷の昔話を題材に、紙芝居作りの経験があるスタッフを中心に作り始めました。

社会参加活動

活動概要



四国の昔話を題材にした「清八のタイムスリップ」、防災にまつわる伝記「いな村の火」の二作を制作しました。

活動日にできる好きなパートに参加する形で制作をすすめ、役割を分けて複数人で上演し、当日は飛び入り参加も受け付けるなど、**多くの方が参加してもらえる取り組み**となりました。

●上演

☆いっしょに歌うコンサート
(家族会主催)

2021年8月19日 14:00～15:30

「清八のタイムスリップ」

☆いっしょに歌うコンサート クリスマス会

(家族会主催)

2021年12月18日 14:00～15:00

「いな村の火」

☆紙芝居劇団「むすび」と共同公演会

2022年1月20日 14:00～15:30

トピックス

紙芝居は題材決めからシナリオ作り、場面割り、下絵、清書、色塗り、上演など多くの工程があり、物語の中に登場する龍神を調べに図書館へ行ったり、アイデアを出し合いながら作業をしたり、**みんなでものづくりの工程を楽しみました。**



天王寺区民センター内のチャレンジスペースにて活動展示会を行った際に完成した紙芝居を展示しました。

活動を通して

一作目が完成したころにコロナ禍となり、しばらく発表の機会に恵まれませんでしたが、初めて上演できた時はピアサポーターもスタッフも会場のお客さんも一緒に楽しむことができました。



読書会



活動事例 5

活動のきっかけ

まちライブラリーの周知・活用と、**当事者同士の交流の場**として、本を紹介してなら話しやすいのではないかという思いから始めました。コロナ禍により、第6回からは**オンラインイベント**として続けています。

ピアサポート

活動概要



月に一回程度、課題図書やテーマを決めて参加者を募りました。当日は簡単なゆっくりの部屋の紹介、参加者の自己紹介のあと、参加者が課題図書の一部を順番に読み上げたり、おすすめの本について順番に語り、感想を述べあい、意見交換をしました。

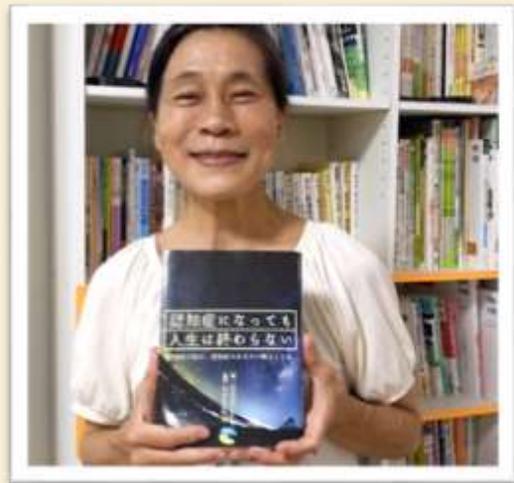
回	使用図書・テーマ	著者
1	耕治人全集 第四巻	耕治人
2	耕治人全集 第四巻	耕治人
3	認知症の私からあなたへ	佐藤雅彦他
4	認知症になっても人生は終わらない	NHK取材班
5	養生訓	貝原益軒
6	わたしの大事な認知症の本	
7	わたしの大事な認知症の本	
8	わたしの大事な認知症の本	
9	中止	
10	温かなお皿	江國香織
11	認知症になっても人生は終わらない	NHK取材班
12	認知症になっても人生は終わらない	NHK取材班
13	認知症になっても人生は終わらない	NHK取材班
14	中止	
15	認知症になっても人生は終わらない	NHK取材班
16	認知症になっても人生は終わらない	NHK取材班
17	おすすめの一冊	

トピックス



テーマの本は、できるだけ認知症の人がその人自身の言葉でつづられたものを選び、共感や自身のエピソードなど、**当事者が話し始めやすいように**心がけました。

第6回から始めたオンライン読書会は、Zoomを使用し、スタッフとピアサポーターが発信、司会をする形で実施しました。初めての試みで緊張もありましたが、参加者の好きな本を紹介することで、本に対するそれぞれの思いなども共有することができました。



アンケートから

相手の思いをじっくり聞き、自分も自然体で話をする。こんなシンプルなことで、心の枷が消えていくんだなあ実感し、自分の心にも向き合えた時間でした。（専門職）

思ってもいなかったことが反応がよく、「これは」と思って言ったことが反応がなかったり、そういうことを楽しめました。（認知症の人）

ピアサポーターの方の言葉1つ1つが心にすんと入ってきて、とてもよかったです。（専門職）



アピール活動



活動事例 6

情報発信・啓発



アルツハイマー月間

毎年9月はアルツハイマー月間、
9月21日はアルツハイマーデーです。
認知症の人と家族の会大阪府支部主
催の街頭活動にピアサポーターも参
加しました。



RUN伴(ランとも)

RUN伴（ランとも）は、今まで認知症の
人と接点がなかった地域の人と、認知症
の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタ
スキをつなぎ、日本全国を縦断するイベ
ントです。ゆっくりの部屋もRUN伴2019
に参加し、たすきをつなぎました。2020
年は残念ながらコロナ禍のため中止と
なってしまいましたが、オンライン投稿
でつなぐ「ひとりでRUN伴」に動画を投
稿しました。





ゆっくりタイムズ

ゆっくりの部屋の活動をもっと具体的に、また定期的に知ってもらうために作りました。写真を貼り付けた簡単なものから始まり、ピアサポーターはイラストやエッセイなどを担当しました。

活動報告やイベントスケジュール、参加の呼びかけなどを掲載し、Webやメール配信などを行いました。

ピアサポーターが今楽しんでいることを中心に、書道やサイクリング、インタビュー形式など趣向を凝らしました。

動画配信

コロナ禍となり、最初の緊急事態宣言下、認知症の人自身による感染予防を発信する試みとして、ピアサポーターの田中正直さんの動画「私はこうしてます」を作成・配信しました。



また、ラジオを趣味にしているピアサポーターの元永正恵さんが、好きなものなどありのままの言葉で語るラジオ「もともとまあやのゆるラジ」を配信しました。



SOMPO認知症エッセイコンテスト 『目標は認知症バレエ団1期生』 元永まさえ

若年性認知症である私の夢は「認知症バレエ団」に入団し、お稽古をし、舞台上に立ち、お客さまと感動を共有することです。

「認知症バレエ団? そんなバレエ団あるの?」と皆さん思われることでしょう。私も聞いたことはなかったのでまず検索しました。

認知症予防のためにダンスがよい、とプログラムに取り入れている施設や、老化予防のためのシニアバレエクラスは思ったより多く、心強くうれしく思いました。

が、老化予防、健康のためのバレエは私のメインの願いではありません。私は自分の健康と長生きのために踊るより、私の想いを誰かと共有するために踊りたいのです。その副産物として健康増進、認知症状の進行が鈍化しましたら、それは+αのご褒美、神様からのがんばれコールだと、大感謝してありがたいいただきますがメインの望みは健康、長生きではありません。私の願いはたくさんの方たちとの「感動の共有」です。知らない誰かと知らない人同士のまま、同じ思いを体感し、その感動を共有する。

言葉を尽くしても思いが伝わらないことが多い日常生活の中で、舞台や作品は、オアシスだとおもいます。

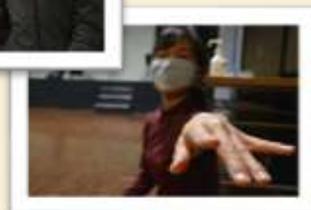
今まで客席にいて舞台のダンサーと心がつながったと実感したことが数回あります。その時の幸福感!隣の席の方も同じものを感じたらしく休憩時間に感動を語りあえたのも大切な思い出です。そのような表現はプロの凄いダンサーにしかできないことと考えがちですが、認知症バレエ団が実現すれば、多くの認知症に苦しむダンサーたちが、認知症のためにダンスをあきらめ、あふれる思いを閉じ込めた人たちが踊りを通して、「感動を共有する幸せ」を取り戻せるのではないのでしょうか。

認知症バレエ団がないなら認知症に関わる当事者、支援者の皆様で認知症でも身体障害者でも健常者でも精神が不安定になりがちな方でもバレエを通して、生き生きと自分を発信し、またある人は他の誰かの思いを受け取り、やがてたくさんのおアシスが街中にあふれ、虹のようなアーチがかかることを、私は夢見ています。

昨日認知症の定期診察に行きました。何より苦手な心理テストでよかった。テストを受けている最中でも、私の脳はさらに縮んでしまったのだと自覚せざるを得ないような返答しかできない私。悲しい。仕方がないことと納得していても気持ちはちょっとだけへこみました。

縮んだ脳は、急な血流にびっくりしたのか頭痛もガンガン。それでも夕方には台風余波の大雨の中、自転車で片道40分の道のりをバレエのお稽古に行きました。今の私の心を立て直してくれるのはバレエだけだとわかっているから。雨が冷たくても自転車をこぐ。一心に漕ぐ。

だって私は認知症バレエ団の団員になるのだから、お稽古をサボっている場合じゃありませんもの。



参考

ごはんクラブカー

コストで作る昼食のメニュー
決めに使用したカードです。
次に想起しやすいよう、一
度作ったものを撮影し、メ
ニュー毎のカードにしまし
た。



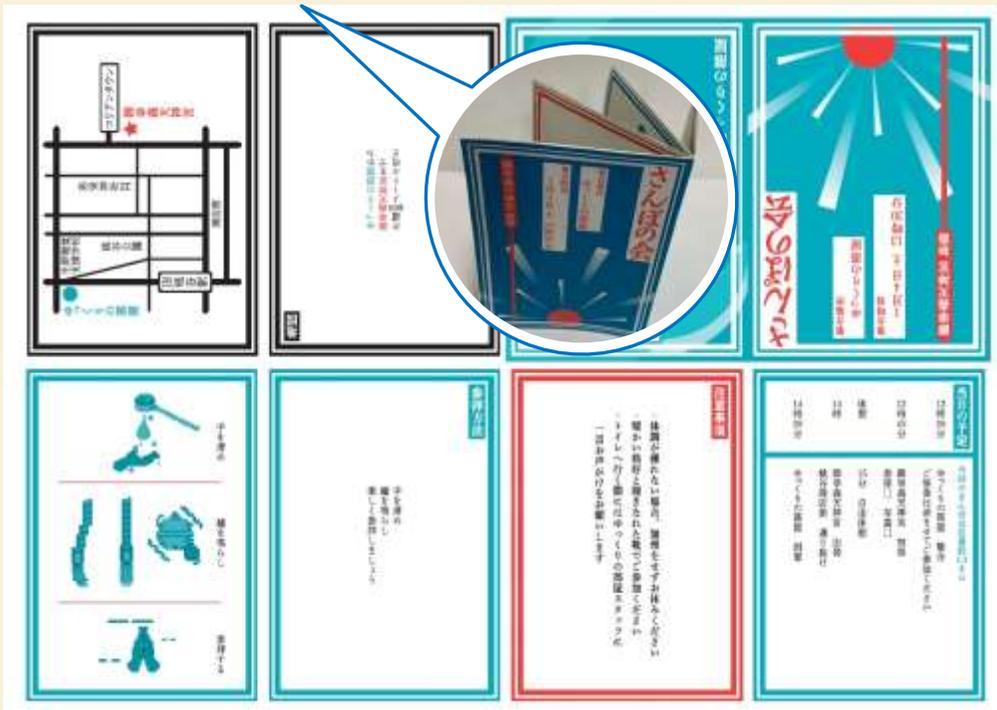
一日一手

将棋の「達人」である認知症のご
本人が来所した際に、一手ずつ進
める対局の様子をホームページで
公開しました。他にも卓球、ギ
ター、カラオケなど、自発的なコ
ミュニケーションをお互いにとり
やすいような取り組みを行いました。



さんぽの会 しお

しおニブックになるようにレイアウトしています。



認知症の人がいきいきと暮らし続けるための社会活動推進事業
(令和元年度～令和3年度) ゆっくりの部屋活動事例集

令和4年3月

発行：公益社団法人 認知症の人と家族の会 大阪府支部
大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課