認知症になっても安心して一人歩きを楽しめるまちづくり全国フォーラム2018
2018年11月２日　認知症介護研究・研修東京センター

安心・安全に外出を楽しめ、無事に住まいに戻れる町を、年々着実に築くために

～わが町で、息長く推進していく仲間・チームを大切に～

認知症介護研究・研修東京センター
研究部長　永田　久美子

このまちで暮らしてきた　これからもいっしょに

北海道から沖縄まで、わがまちを舞台に

「いつものあそこに、行きたいな」

「用事があって出かけたい」

「あの人に会いに、行きたい」

「気晴らしに、外に行きたい」

★外に出かけたい・・・。

・その思いは、いくつになっても、認知症になっても
　変わりありません。

・「外に出なくなった」「出たがらない」と言われている人も
　　本音をよく聴くと・・・
　　➔「本当は、外に行きたい。」
　　その思いが、周囲の理解やつながり、支援の
　　不足によって叶わなかったり、
　　本人自身もあきらめてしまいがちです。

戸外（地域）に出ることの、かけがいのなさ
＊特に、認知症とともに生きる人にとって

●解放感、ストレス発散、五感の快刺激

・外にでると、気持ちいい。のびのび
・ストレスを発散、心身状態が健やかに
・五感の快刺激で生き生き

●時空間の感覚、記憶の保持（強化）

外にでることで、季節感、時間、場所の感、記憶を保てる（強められる）。

地域
健やかに自分らしく
生きていく舞台

●楽しみ・喜び・活躍のチャンス

・外にでると、楽しみや喜び、活躍のチャンスがいろいろある。
・秘めている言葉や所作の力を発揮できる。

●出会い・つながり・絆の広がり・深まり

・なじみの人とつながりを保てる。
・新しい出会い、つながりが生まれる。
・セーフティーネットが拡充

あなたの町では、どうですか・・・

・認知症の人が、戸外に安心・安全に出かけ、
いきいきと過ごせているだろうか？

・自分の大切な人（身内、友人等）が認知症になったら、
本人が戸外に出かけようとするとき、安心して送り
だせるだろうか？

・もし・・・自分が認知症になったら、安心・安全に
外出を楽しめる町になっているだろうか？
家族や周囲の人は、自分が外出することを、
こころよく応援してくれるだろうか。

認知症の本人は、
見えにくい不安・苦労、外出のしづらさをさまざま体験している。
行方不明の危険も身近な課題

外出しづらくなる

安心して行ける場やいざという時に頼れる場が地域に少ない/ない

外出を一緒に楽しむ仲間、家族以外にちょっと頼れる人がいない

戸外に出ることを止められる
（身内、地域社会により）

出かけなくなり力やつながりが弱まる

悪循環

外出時の見えにくい不安・苦労

音やスピード等の刺激に弱く些細なことがストレスになり疲れやすい

行先や用件、経路がなじみがなかったり、複雑だと、わからなくなることがある(迷う)

人の(冷たい)視線や配慮のない言葉・対応で混乱しやすい

些細なことで不安・混乱が嵩じて、パニックになりやすい

危険

家に帰りつけない
↓
行方不明

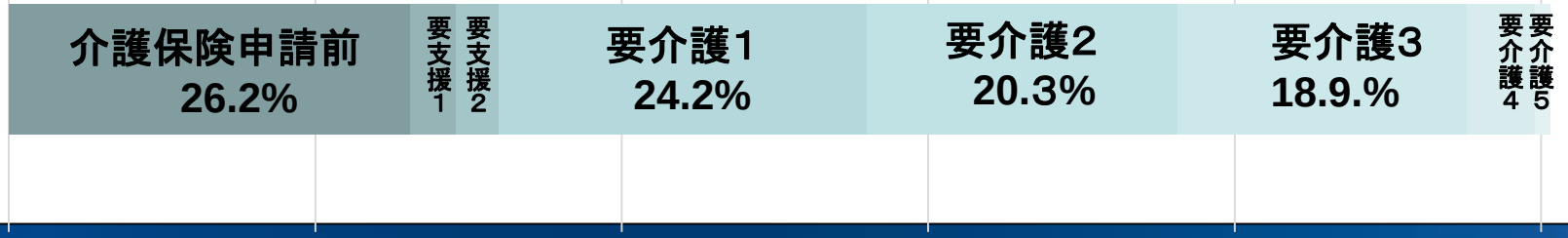
＊警察統計
毎年1万人以上
年々増加

行方不明は、まだまだ歩けて元気な人だから起きている！

【調査1】厚生労働省　全国の全市区町村（1741）対象の調査（2014年）

＊把握している認知症の行方不明者数(実人員)は、5,201人(2013年度）

＊要介護度別の回答の4,213人の内訳

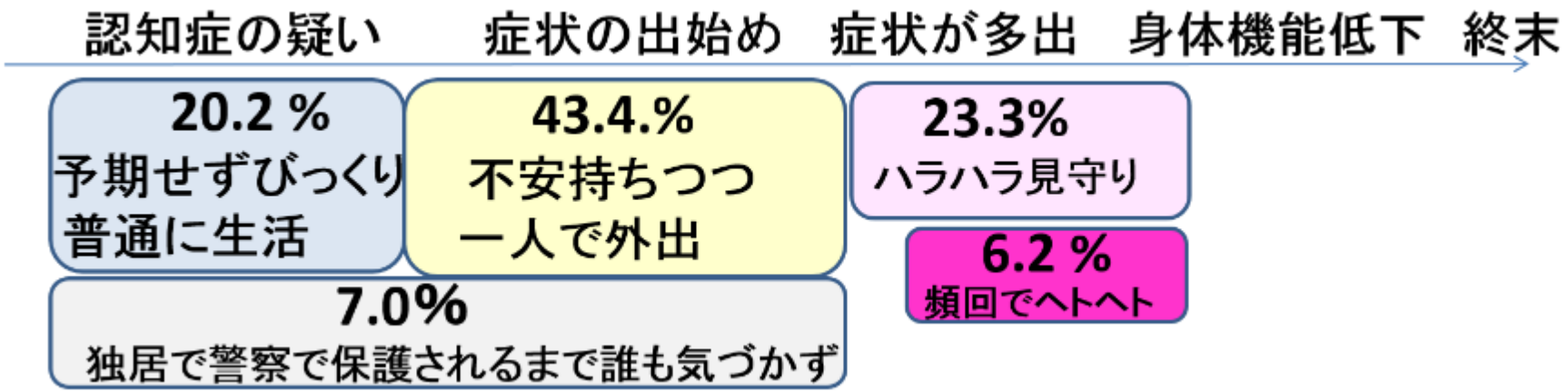


【調査2】釧路地域SOSネットワーク10年の検証調査

（釧路地域SOSネットワークと永田の協働研究：2003年）

＊警察に保護された件数　129件

＊保護された時の本人の状態と家族の状況(事例分析）



★現状を冷静に見つめよう：今、何をめざしたらいい？

自分なりの暮らし　発症　生活の支障が次第に増えていく　最期

★戸外（地域）に出ることは、
よりよく生きていくためにとても大切。

★歩けて元気な段階で
・外に出づらくなっている
・外に出ると苦労が生じている。
（場合によって、行方不明の危険）

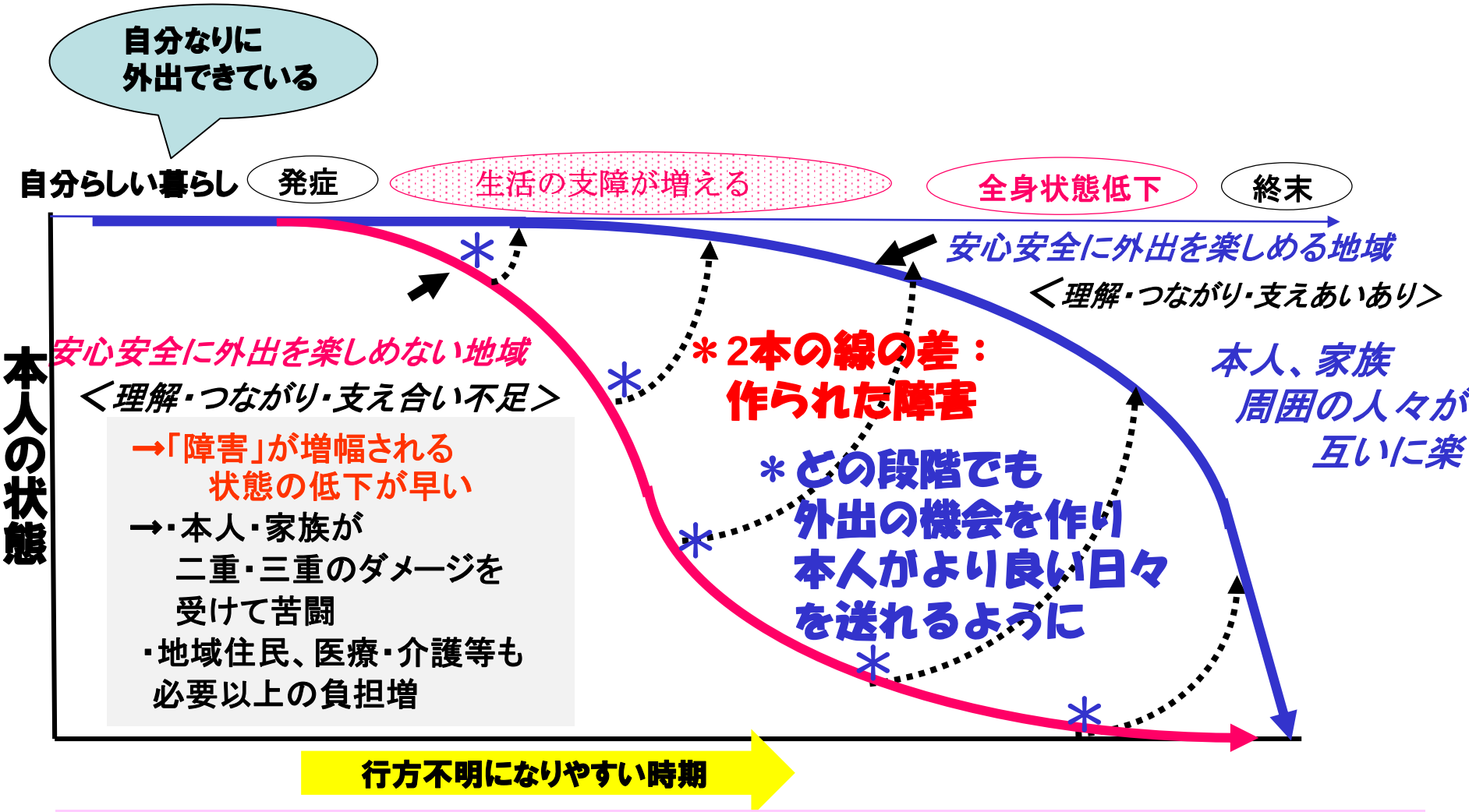
改善できることが、
たくさんある！

本人が、自分の力を活かして、安心・安全に
外出し続け、楽しく元気に暮らせるまちを目指そう！

＊本人のためはもちろん、家族、みんなのよりよいこれからのために

認知症とともに、長い経過を歩んでいく

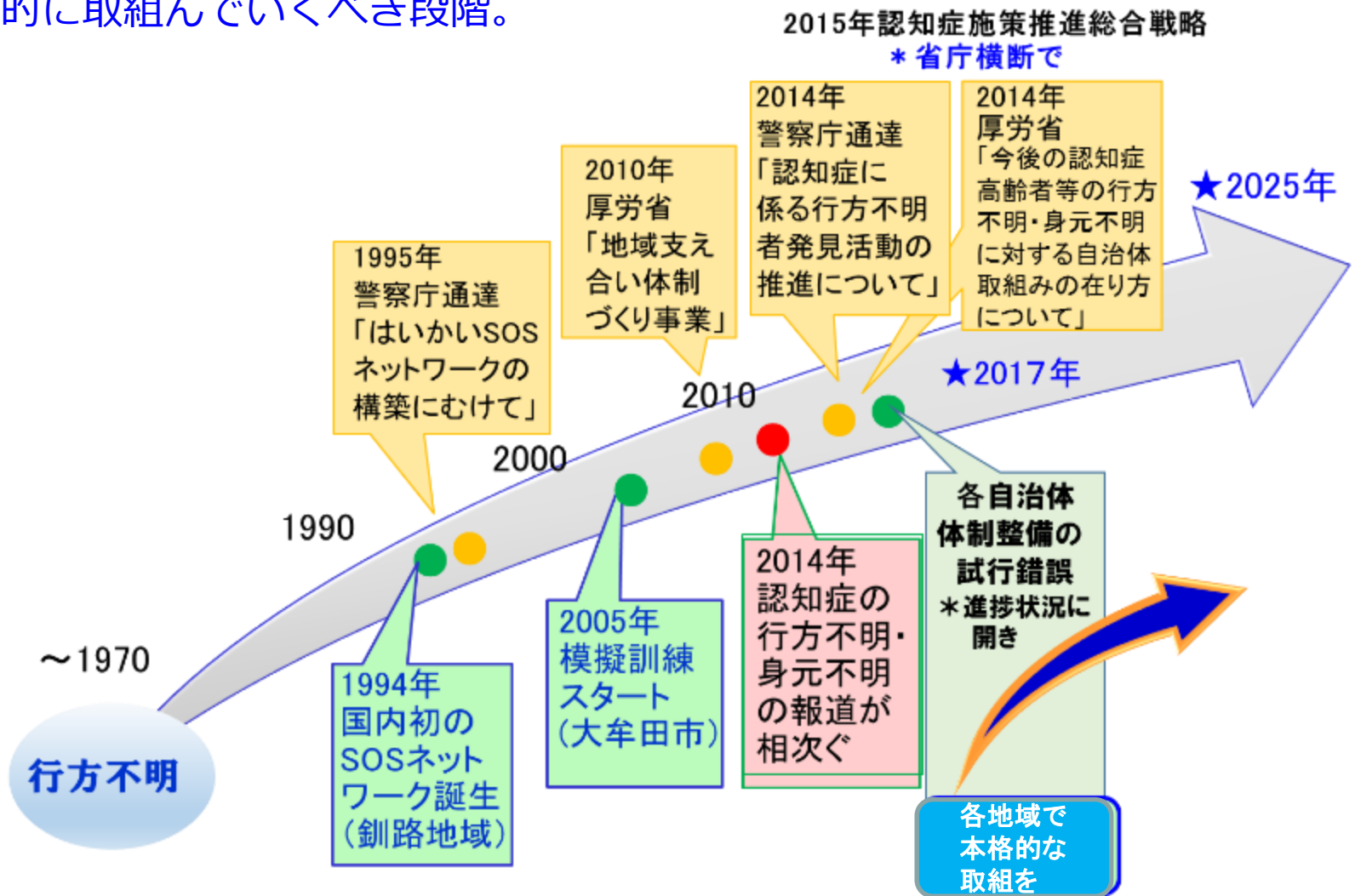
＊安心・安全に外出を楽しめる地域かどうかで、辿る経過に大きな違いがでる。



＊特に初期段階の理解・つながり・支援を拡充していくことが、
本人にとってはもちろん、家族や地域社会全体にとっての大きな価値。

認知症の人の行方不明は「古くて新しい課題」

○認知症の人の行方不明は、1970年頃から社会問題化した「**古くからの課題**」。
○長年の試行錯誤を踏まえつつ、未来に向けて、
各地域が各地域なりの安心・安全に外出できる町づくりに
本格的に取組んでいくべき段階。



参考　　平成29年度　全国市区町村調査結果（東京センター）より

（認知症の人の行方不明や事故等の未然防止のための見守り体制構築に関する調査研究事業）

市区町村によって、見守り・SOS時の体制整備に大きな開きが生じている

➔すべての市町村で、地域ぐるみで取組を、着実に進めていくことが必要

【市町村調査結果】

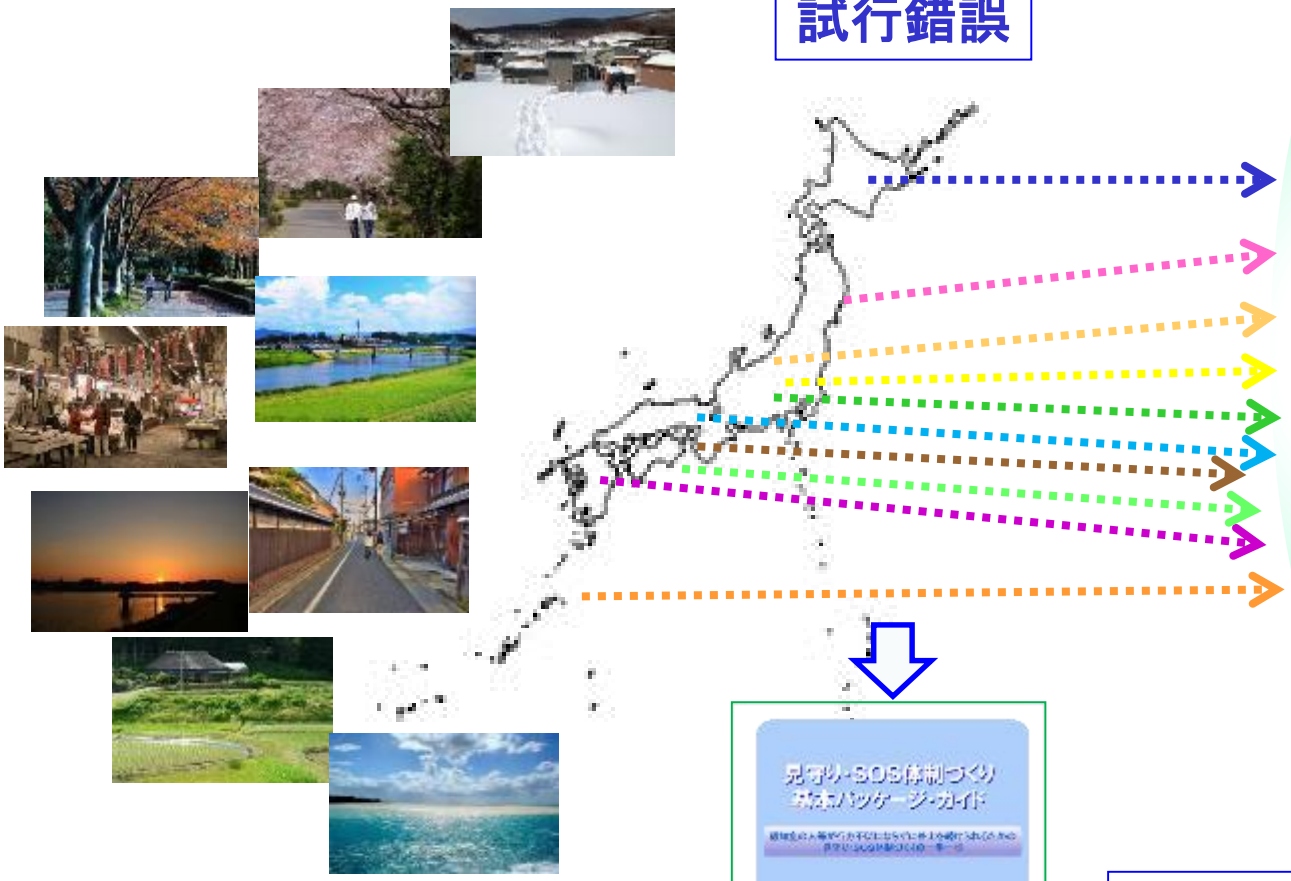
N=1,083

【管内市区町村の見守り・（行方不明発生時の）SOS体制の拡充状況】

①普段からの見守りとSOS体制が一体的に充実	115（10.6%）
②整備されつつあるが一体的な充実はまだ	318（29.4%）
③普段からの見守り体制は整備、SOS体制はまだ	209(29.3%)
④普段からの見守り体制はまだ、SOS体制は整備	181(16.7%)
⑤普段からの見守り体制も、SOS体制も、未整備	166（15.3%）
⑥把握していない	86（　7.9%）

今、全国各地で

試行錯誤

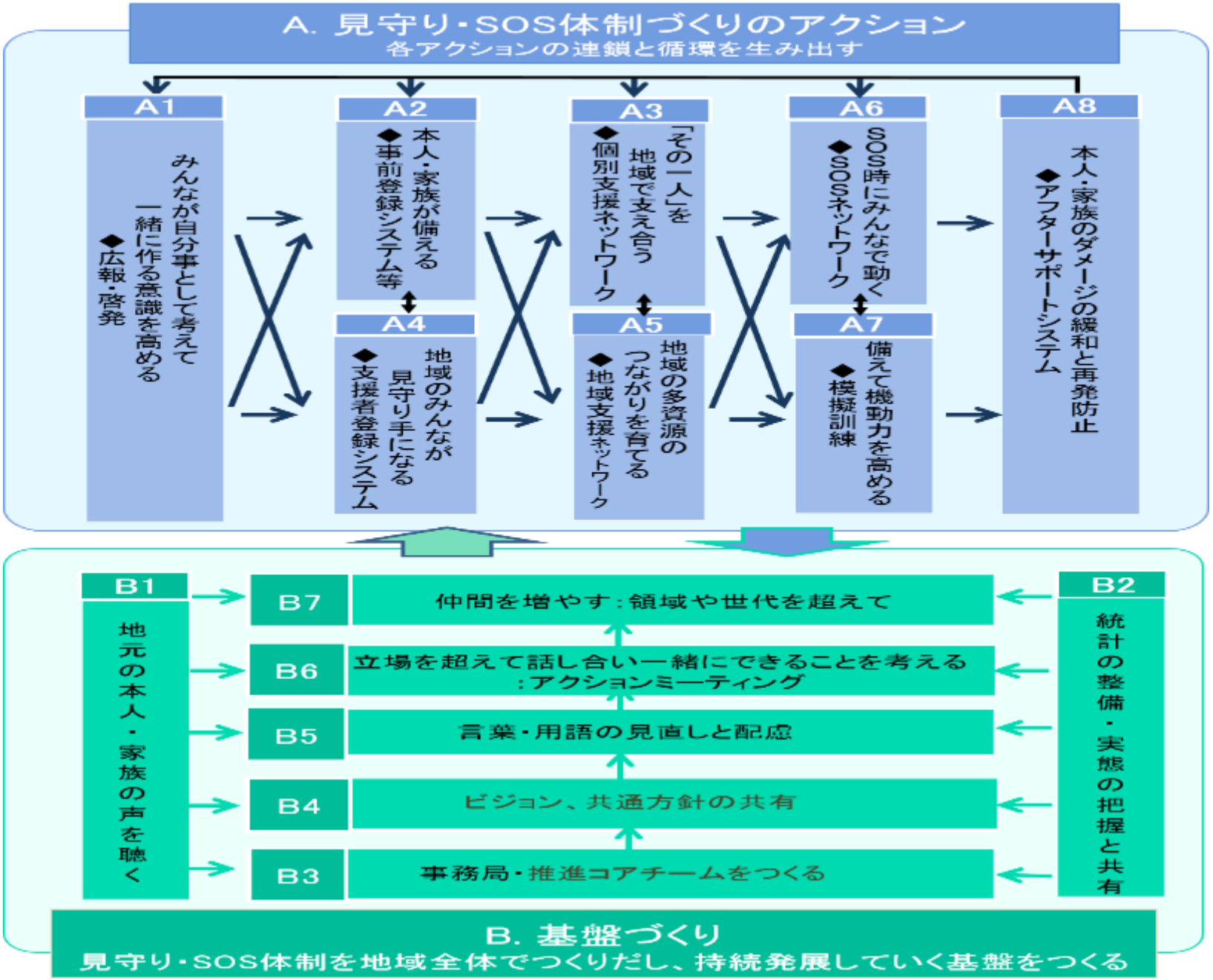


どの地域でも着実に取組を発展させよう
試行錯誤の成果を分かち合おう

見守り・SOS体制づくり
基本パッケージ・ガイド

ホームページDCネットで検索。
ロビーのポスター参照。

「安心・安全に外出でき無事に住まいに戻ってこられる町を作る」：必要なことの全体像



A. 見守り・SOS体制づくりのアクション

各アクションの連鎖と循環を生み出す

A1
みんなが自分事として考えて
一緒に作る意識を高める
◆広報・啓発

A2
本人・家族が備える
◆事前登録システム等

A3
「その一人」を
地域で支え合う
◆個別支援ネットワーク

A4
地域のみんなが
見守り手になる
◆支援者登録システム

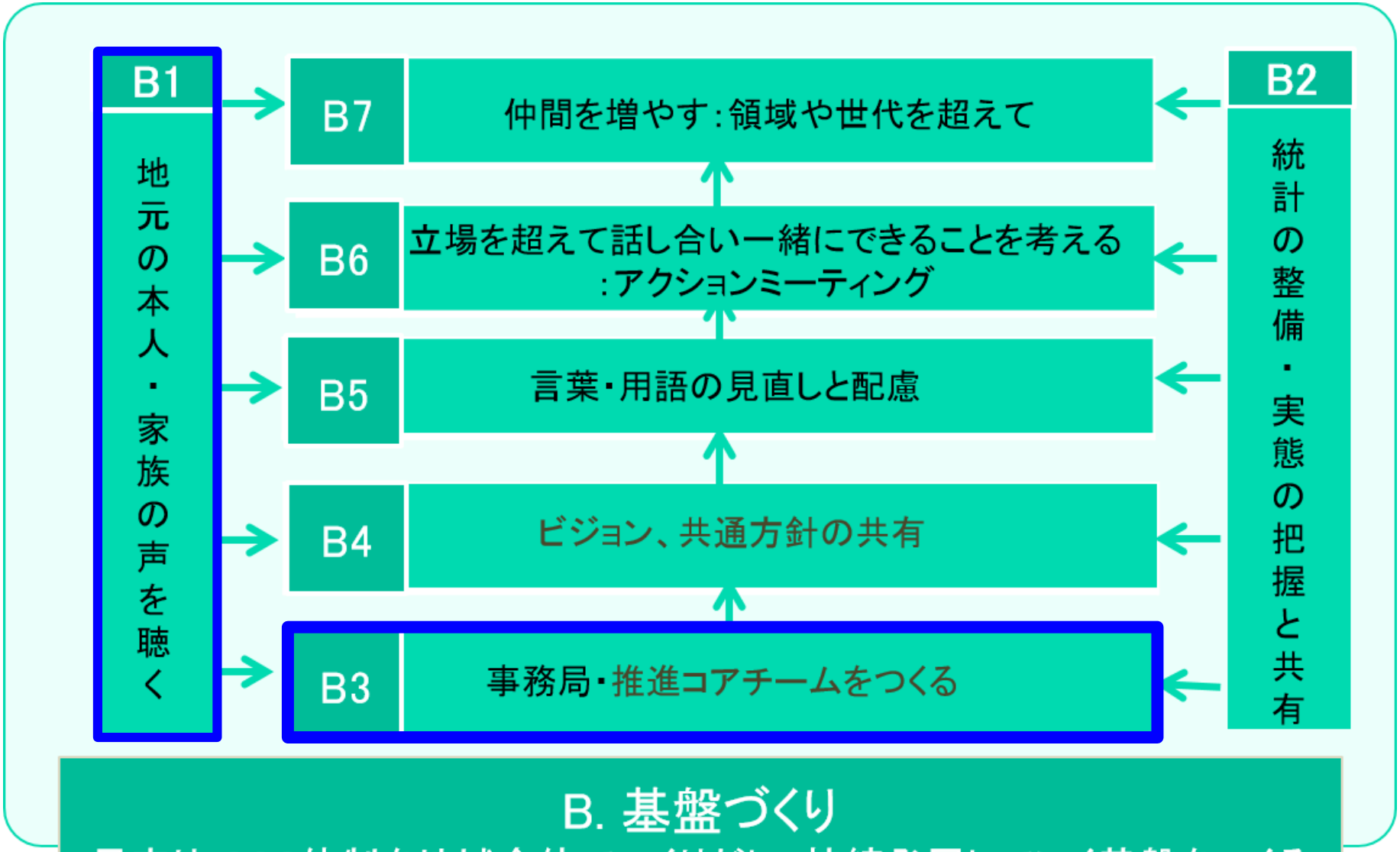
A5
地域の多資源の
つながりを育てる
◆地域支援ネットワーク

A6
SOS時にみんなで動く
◆SOSネットワーク

A7
備えて機動力を高める
◆模擬訓練

A8
本人・家族のダメージの緩和と再発防止
◆アフターサポートシステム

基盤作りが重要。


B1
地元の本人・家族の声を聴く
B7
仲間を増やす：領域や世代を超えて
B6
立場を超えて話し合い一緒にできることを考える
：アクションミーティング
B5
言葉・用語の見直しと配慮
B4
ビジョン、共通方針の共有
B3
事務局・推進コアチームをつくる
B2
統計の整備・実態の把握と共有
B. 基盤づくり
見守り・SOS体制を地域全体でつくりだし、持続発展していく基盤をつくる

特に重要なポイント

1. 地元の本人の声を聴く(B1)
（認知症の本人の声をよく聴き、本人の力を活かしながら、
取組を本人と一緒に進める）
⇒本人の声から、真に役立つ取組方が具体的にみつかる。
⇒本人が、安心と自信、希望を保って（蘇らせて）暮らせる。

2. その一人を支えあう(A3)
（常識にとらわれず、本人が望む地域でやりたいことに、
新鮮にチャレンジしていく）
⇒やってみることで、つながりと機動力が高まる。

3. みんなが見守り手になる(A4)
（多様な立場の人たちが、本人の地域の中での暮らしを見守り、
ごく自然に支え合う）　⇒いざという時に備える基盤が育つ。

4. 推進コアチームをつくる(B3)
⇒取組のマンネリ化、形骸化、先細り/消滅を食い止め、チーム
取組が持続し、続けていくことでの成果が生まれてくる。

＊これらのポイントを大切にしないと、立派な仕組みや機器があったり、
模擬訓練を繰り返しても、成果があがらない。長続きしない。

1. 地元の本人の声を聴く
（認知症の本人の声をよく聴き、本人の力を活かしながら、
取組を本人と一緒に進める。）

・取組を漠然と考えていても・・・よくわからない。

・「認知症」一般で考えていても・・・よくわからない。

⇒地元の認知症の人の声を聞いてみることが一番！
＊認知症かどうか、にこだわりすぎず
身近にいる、気がかりな「その人一人」から。

★本人の声の中にやるべきこと・できることの
具体的な手がかりがある。

★焦らないで、聞いてみること自体が大事なアクション！

本人の声の中に
本人なりの願い・地域の中での力の発揮の種がある。

⇒安心・安全を守るために地域で必要なこと・できることがみえてくる。

気晴らしがてら
買い物に行きたい

さっぱりしたい

あそこを歩きたい

仲間に
会いたい

図書館の空気に
ひたりたい

一人で自由に
出かけたい
（ヘルプカードを使う）

当事者抜きでは、まちづくりは進まない。当事者抜きに進めない。

２．その一人を支えあう
（常識にとらわれず、本人が望む地域でやりたいことに新鮮にチャレンジしていく）。

「認知症だからできない」、「無理」、「危ない」
これまでは、そんな旧い常識にとわられすぎて

・認知症の人があたりまえに外出するチャンスを閉ざしてきてしまった（奪ってきてしまっていた）。

・認知症の人がもつ可能性を狭めてきた。

＜本人自身も、「無理」と自分で殻を作ってしまいがち＞

★対策や問題対処としてではなく、本人自身の（あたりまえの）望みを本人と一緒にかなえようという動きが、近年、広がっている。

⇒本人の底力はすごい。

⇒本人の姿を通じて、認知症の偏見を塗り替えていく人たち、自分自身も楽しみながら、自然に支え合いの輪に加わる人たちが増えている。

「本人の望み」をかなえよう：ちょっと一緒に出かけ、一緒に楽しむ

★大人としてあたりまえのこと、自分だったらかなえてほしいこと

＊現在の公的サービスで、カバーしきれていない重要課題

⇒そのために初期の頃から閉じこもり、いらだち、トラブル、混乱のパレードに陥っている人がたくさん！

ちょっと一緒に
カメラで撮影に

ちょっと一緒に
運動して気持ちよく
（野球、水泳、ゴルフ等々）

ちょっと一緒に
町の花壇ボランティア

ちょっと一緒に
働いて稼ぐ

活き活きした本人の姿が、地域の人や専門職、行政の人達の意識を変える。
認知症になっても、こうした生き方が可能なんだという勇気や希望を生み出す

＊自然なつながり、支えあいの輪が広がる。

＊ちょっと一緒に外出を続けていく中で、本人が自信を蘇らせ
やりたいことのために一人で外出できるようになる場合も少なくない。

3. みんなが見守り手になる
（多様な立場の人たちが、本人の地域の中での暮らしを見守り、ごく自然に支え合う）

町のすべての人たちが、安心・安全な外出の大切な守り手

「認知症でも、安心して外出できる町を一緒につくろう」
様々な場で、つぶやき続けよう、話し合い、できるをやってみよう

なじみの店先で

町内の集まりで

中年男性の集まりで

地域の集い場で
（寄合、サロン、カフェ等）

本人と、地域の人たち、医療・介護等の専門職が
一緒に集い、話し合う。

誰からでも始めることができる：地域の人、専門職、家族、本人！
最初は少数でも、少しずつ同じ方向を向いて進む人たちが増えていく

4. 推進コアチームを育てる
（息長く取組を推進していく仲間・チームを身近な地域で育てていく）

「認知症の人が安心・安全な外出を楽しめる町」は、すぐにはできない

➔地域の人の理解・つながり・ささえあいを地道に広げながらの歳月のかかる息の長い取組。

＊すぐには成果がみえないが、後になって威力がでてくる。

➔息長く、年々推進していく仲間・チームが育っていかないと、

・取組がマンネリ化して、形骸化しがち
・一時盛り上がっても先細りしがち
・行政の担当者が異動したり、地域のリーダーがいなくなると活動が振り出しに戻ってしまったり、なくなってしまう。

::

賽の河原状態

多くの市区町村/地域で起きてしまっている状況

安心・安全に外出できる町づくりが持続発展していく鍵は「推進していく仲間・チーム」

行政のチカラは大きいが、行政主導では仲間やチームは、多くの場合、育たない。行政は推進チームの誕生・成長のバックアップ役/協働役。

★立場や職種を超えて
「安心・安全に外出できる町にしていきたい」という人たちがどの町にも必ずいる。

➔これらの人たちがつながりあい、核になって
少しずつ賛同者、仲間をふやしチームを育てている地域が全国で増えてきている。

・自発的に集まり、実際に一緒に楽しく動きながら、振り返り、知恵を出し合い必要な機能を高めている。

・「取組を維持・発展していくための」組織化/法人化も

どの市区町村/地域でも、今後はこうしたチームが必要。
最初は、どの立場の人からでもスタート可能。
介護職、医療職、地域住民、企業の人、そして最近は本人自身が。

推進（コア）チーム：地域によってメンバーは様ざま

大切なことは、わがこと、わが町のこととして自発的に参画、ミッションを共有し、本人視点で本音の討議を重ねながら、地元の現状をよりよく変えていくための新鮮な企画・実施・見直し・改善の一連の過程を一緒に進む。

＊困難にもあきらめないで一緒に考え、動く。

「めざせ！認知症に優しい町・高鍋」プロジェクトチーム

- 認知症介護者のつどい
- 民生委員
- 婦人部会などの地域の方
- 地域包括支援センター
- 社会福祉協議会
- デザイナー
- 保険会社社長

普及啓発・訓練チーム（岩倉圏域）

圏域の

- 地域包括支援センター
- 小規模多機能等ケア関係者

（事業内容によっては交通機関、等）

行方不明から安全に戻れる事を願う会

- 介護事業者
- 精神科ソーシャルワーカー
- 元教育長
- ボランティア
- 家族（会）
- 金融機関
- 地域の人

NPO法人しらかわの会

- 病院地域連携室
- 校区住民
- 地域包括支援センター

1．本人の声を聴く
声をよく聴き、
本人の力を活かしながら、
取組を本人と一緒に進める。

2．その一人を支え合う
常識にとらわれず、
本人が望む地域で
やりたいことに新鮮に
チャレンジしていく。

安心・安全に
外出を楽しみ
無事に住まい
に戻れる町に

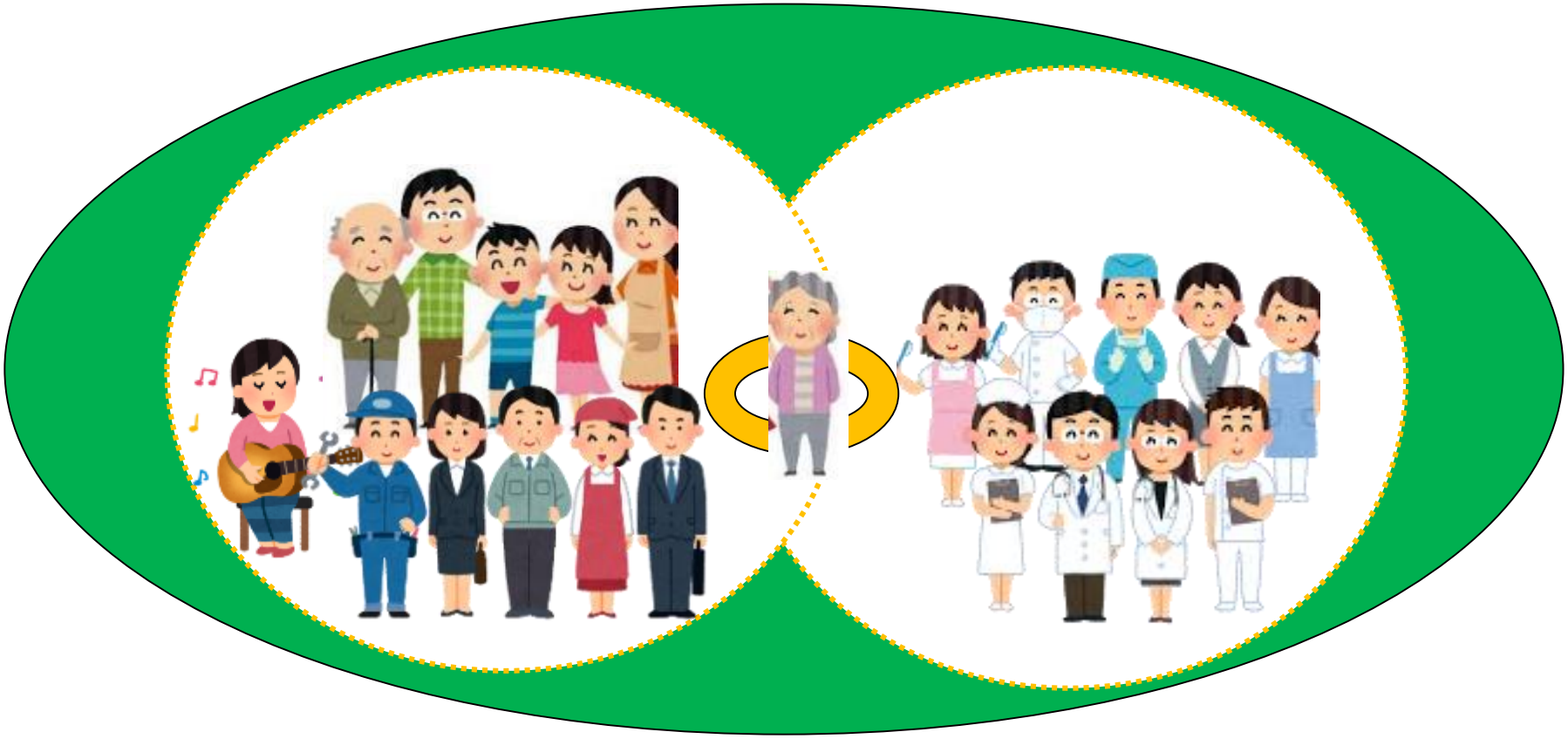
3．みんなが見守り手になる
多様な立場の人たちが、
本人の地域の中での
暮らしを見守り、ごく
自然に支え合う

4．推進コアチームを育てる
息長く取組を推進していく
仲間・チームを身近な地域
で育てていく。

自分のまちで、自分なりにできることから、（小さな）アクションを！

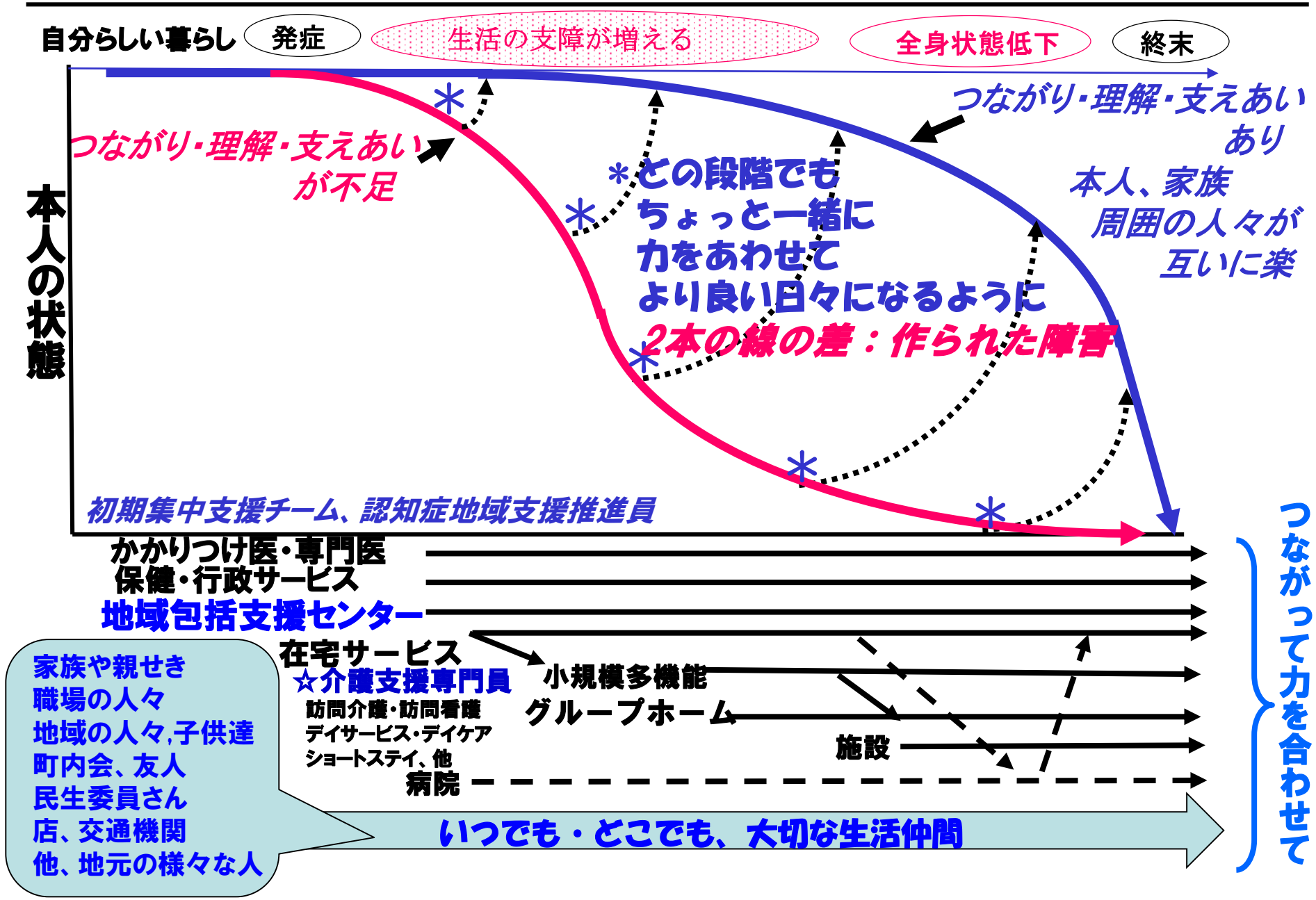
★同じ地域/周辺エリアにいる
地域の住民・働く人たちと、医療・介護・行政職員が
つながって一緒に。

＊出会い、知り合い、話し合い、
ちょっと一緒にできることからアクションを。



安心して外出を楽しみ続けられる地域を作っていくには
地域の人たちと専門職とのふだんからのタイアップを。

つながりあって、一人でも多くの本人が安心・安全に外出を楽しめる町に



本人の声を起点に町づくりを
なぜ外出をしたいのか：本人の声より

・外出できなくなったら・・・生きる力がしぼんでしまう
・外出を止められたら・・・生きる力が削がれてしまう

・楽しみ、心豊かな一日一日になるために

・生活を新鮮に・・・マンネリ化すると状態悪くなる

・からだの健康を保つために

・社会のひとりとして、何かできることをするために

・感動を忘れないために

★認知症はあっても、自分らしい日々のために

人としてあたりまえの願いがかなうまちを、一緒に。

参考　本人自ら、地域の中でよりよく生きる②

本人にとってのよりよい暮らしガイド（通称:本人ガイド）

～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～

＊本人たちが、次に続く
人たちにむけて体験と工夫を
冊子にまとめた。

＊絶望なんてしてるのは
もったいない。

＊町に出て、味方や仲間に出会おう

＊まだまだ続く自分の人生の
一日一日を楽しもう！　　ほか

★ホームページから入手可（無料）。
http://www.jdwg.org/

参考　本人自ら、地域の中でよりよく生きる②

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あなたへ～

2018年11月

日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）

ホームページ参照　http://www.jdwg.org/