

【サプライズトーク】

認知症とともに生きる希望宣言

～みんなが宣言できるまちに～

藤田 和子

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



一足先に、認知症になった私から

みなさんへ

私は・・・



- 1961年 鳥取市生まれ。
- 看護師として、病院勤務。
- 1985年 結婚。3人の娘の母に。子育て中、退職。
義父母を介護。看取り後、仕事を再開。
- 2007年 アルツハイマー病と診断される。自ら退職。
- 2010年 若年性認知症問題にとりくむ会・クローバー
(鳥取) 設立。代表に(当時)。
- 2014年 認知症の本人がメンバーの
日本認知症ワーキンググループ設立。
→2017年 一般社団法人化。
日本認知症本人ワーキンググループに。
代表理事として活動中。

診断：わたしにとっては新たな人生のスタート

- ・日々の生活で、“自分が”感じた違和感
受診、そして診断へ
- ・今の主治医は丁寧に説明してくれた
自分も夫も、希望をもらえ、信頼できた

<行政、医療・介護・福祉にたずさわる方たちへ>

*わたしたち本人にもきいてください

わたしたちは、あなたの目の前にいます

わたしたちしか語れない体験や工夫があります

*認知症のあるわたしたちがよりよく暮らしていけることを
あきらめないで

*本人同士がつながるように、橋渡しを

- * 元気そう・・・と、よく言われてしまいますが・・・
日々いろんなことが起き、不安や心配はつきません・・・。
- * 一方で、いろいろな可能性があることも見えてきました。
- * でも、わたしたち本人の可能性を、社会の人たちに
気づいてもらえていない。
わたしたちは、支援される一方の存在ではなく、
よりよい暮らしや地域社会を一緒につくる一員。
- * これから、共に暮らしやすい地域社会を一緒に
つくっていくために、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」をしました。

すべての人が希望をもってよりよく暮らせるように



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。



一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

「認知症と共に生きる希望宣言」 2018年11月1日 厚生労働省記者クラブで発表



* 40代~80代まで、全国各地の本人が声を寄せ合い、宣言文をつくり、発表しました。

「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、
生まれたものです。

全国各地の仲間たちとともに



一人ひとりの声は小さくても、声と力寄せ合い、
これからを一緒につくろう！

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。

- ◆ 「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もっています。
- ◆ 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。

自分自身がとらわれている 常識の殻

- ◇生きる力を蝕んでいる
- ◇共によりよく生きていける可能性を狭めてしまっている。

* 本人、そして地域のすべての人たちが(家族、専門職、行政の人たちも)
常識の殻を抜け出て、人の可能性、地域の可能性と一緒に伸ばしていこう。

希望宣言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。

- ◆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。



ヘルプマークやヘルプカードを
自分が使って
行きたいところへ
安心・安全にでかけよう！

* 私たち自身が、身近なまち中で
具体的な理解・支え合いを広げ
ています。

- * 外出や日常の支えを、家族だけに頑張らせないためにも！
- * 早い段階から介護サービスを使わなくても、
自分の力で暮らし、楽しめることがたくさんあります。

希望宣言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。

- ◆落ち込むこともありますが、仲間に出て勇気と自信を
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。

認知症の仲間に出会い、語り合いたい！
語り合った声を、暮らしに地域に活かしていこう。
そのための本人ミーティングを、どのまちでも一緒にひらこう。



- * 少人数からでも
- * 「集める」のではなく集まりたい場を
- * 身近な場を活かして
例：うどん屋さんで
- * 声を活かすことが肝心
- * 続けていくこと

本人同士だからこそ
わかりあえることがある。
生きる力が湧いてくる。
気づきや提案を語り合おう。
私たちの声をよりよい暮らしや
地域づくりに役立てていこう。



厚生労働省ホームページ
認知症施策ガイドライン
→「本人ミーティング開催
ガイド

診断後の本人が前を向いて歩いていけるように

*本人に役立ち、元気が出る情報がほしい!

→私たち自身の体験や工夫を集めて、本人向けの「本人ガイド」を、一緒につくりました。



正式名称

「本人にとってのよりよい暮らしガイド」
～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～

(平成29年度 厚生労働省 老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)
「認知症の診断直後等における認知症の人の視点を重視した支援体制構築推進のための調査・研究事業」への研究協力)

地元の支援体制づくりや研究、
会議等に私たちも参画できます。
*私たち抜きに進めないで

一人でも多くの本人や関係者の手に
渡りますように!

- ・全市区町村、認知症疾患センターに配布しました。
- ・自治体や医療機関、介護事業所等がコピーしたり購入し、活用が広がっています。

JDWG ホームページ 参照 <http://www.jdwg.org/guide/>



もくじ



1. 一日も早く、スタートを切ろう 2
2. これからのよりよい日々のために 4
イメージを変えよう！ 5
町に出て、味方や仲間と出会おう 7
何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう 8
自分にとって「大切なこと」をつたえよう 9
のびのびと、ゆる〜く暮らそう 10
できないことは割り切ろう、できることを大事に 11
やりたいことにチャレンジ！ 楽しい日々を 12
3. あなたの応援団がまちの中にある 13
4. わたしの暮らし(こんな風に暮らしています) 14

☆わたしが大切にしたいことメモ 22

☆わたしのよりよい日々のためのわが町の情報 24



認知症ケアパスに取り入れたり、地元版の本人ガイド作りも始まっています。
それぞれの自治体で・地域で、どうぞ活かして下さい！

希望宣言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。

- ◆ 自分なりに生きてきて、これからも、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聴き、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。

*【支援される—支援してあげる】関係ではなく
希望をもってよりよい暮らしや地域を
【一緒につくっていく】関係に。

* 支援者というより、

私たち一人ひとりの声を聴き、あきらめずに
一緒に歩んでくれる【味方の存在】が
どの町でも、身近に増えてほしいです。

希望宣言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。

- ◆ 認知症とともに暮らしているからこそ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。
- ◆ 自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、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変わってい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。

元気なころから、最期まで・・・

本人の視点を重視(新オレンジプランの柱)

できるだけ早く
気づいて、
相談するためには・・・

安心・安全に外出を
続けるためには・・・
・免許更新も含めて

地域資源、医療や介護
サービスを上手く利用
して自分らしく暮らして
いくには・・・

働きつづけられる職場
や活躍の場を作るには
・・・

忘れてもいいように
備えたり、心を落ち
着かせて、自立して
暮らすには・・・

家族や地域の人たちと
上手くやっていくには
・・・

その他、いろいろ！

認知症とともに生きている
わたしたちの体験や工夫を
もっと地元で活かしてほしい！

暮らしやすいわがまちを一緒につくろう！

お題目にせずに
具体的に！

今年度、全国11の地域で、
地域の認知症施策や支援の見直し・改善を
本人が参画して一緒に進めるプロジェクトを展開しています。

- 
- * 規模の大きな自治体でも、小さな自治体でも
本人が参画することができる！
 - * 施策・取組が、より役立ち、効果的なものになります。

認知症の本人と
ともに進める
認知症施策
多様な取組報告を
聴いてみよう！

平成31年

2月9日(土)

10時30分～16時30分

参加無料

品川フロントビル

東京都港区港南2-3-13
JR品川駅 港南口徒歩3分

詳しくは、日本認知症本人ワーキンググループのホームページを <http://jdwg.org>

* 今とこれからを、
よりよく生きていくために、
一人でも多くの人が、
わが事として「希望宣言」をし
一緒に歩んでほしいです。

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
自分自身に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、
生きる力をわか立させ、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。

* 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。

★「希望のリレー」を、あなたの町でも。

行政職や関係者が、「希望のリレー」を始めています。

「希望宣言」のリーフレットを窓口に置いたり、ポスターにして掲示し、市民や関係者に知ってもらっています。



役所や包括等に掲示したり、市民向けの講座等で配布し、希望に向けた対話の輪を広げています。



市や包括の人たちが、機会あるごとに希望宣言を伝えています。

地元の本人と関係者が話し合いお国言葉で親しみやすい「希望宣言」をつくり広げています。

認知症といっしょいきっ希望宣言

- ①わがこっばっかいで、かんげちよい常識の殻をうっちゃぶって、前をみつせえ、いきっいもんで！
- ②わがん力を、いかせつせえ大切にすごちやくらし続けせえ、うぜけんの一員となっせえ、楽しながら挑戦していもんで！
- ③わがたっどいが、おがなつ、つながつせえ、いきつ力をわきたたせつせえ、元気に暮らせついもんで！
- ④わがおもちよいこつや、希望を伝えながら、味方になる人たつ、ちかつのまっで、みひけつせえ、いっどき、歩いていもんで！
- ⑤どもといっどき、いきい体験や工夫を生かせつせえ暮らし易かまちよ、いっどき造つていもんで！

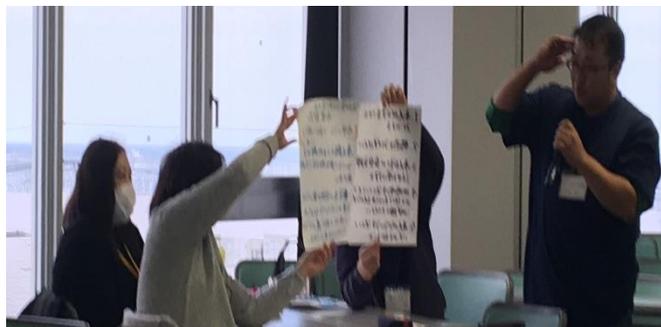
「希望宣言」をもとに認知症ケアパスや啓発ガイド等を改良



地元の本人たちの言葉で希望のある資料に改良

「希望宣言」をもとに、これからの方向性や一緒にできることを行政・医療・介護の関係者一緒に話し合い実行に移しています。

市の認知症の条例作りに「希望宣言」を参考に、地元の本人も参画して作成



条例

対問題策ではなく。ともに希望をもって暮らせる市を創るために。

声を上げ、アクションを続けていくことは、
認知症とともに暮らしている私たちにとっては、
想像以上に消耗している現実があります。

でもわたしたちは、
これからの暮らしや地域が希望のあるものになるよう
力を尽くしていきたいと思えます。
どうか、皆さんの地域でも
わたしたちと、いっしょに。

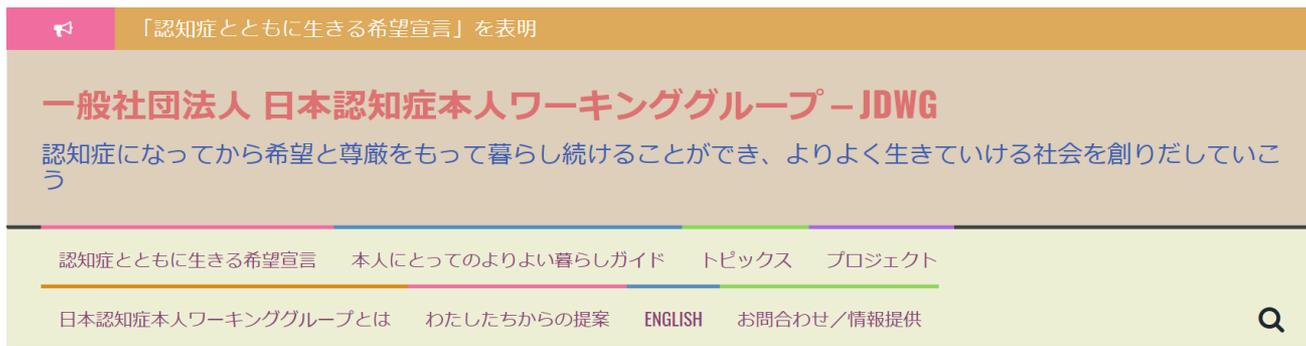


☆ホームページ：希望を持って進むための情報を伝え合おう

日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG) ホームページ をぜひご覧ください。

<http://jdwg.org/>

随時、更新しています!



認知症とともに生きる希望宣言

日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG) は、2018年11月1日、厚生労働省内で記者会見を行い「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。

記者会見の様子はこちらから: [YouTube-JDWGチャンネル](#) [パート1](#) / [パート2](#)

「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、生まれてきた。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暮らす。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一歩を踏み出す。ここから願っています。



希望宣言を記者発表



本人座談会、リレートーク
(公開イベントより)

ニュース

- 久美堂本店 (東京都町田市) 「認知症ブックフェア」 2018-11-18
- 「認知症とともに生きる希望宣言」を表明 2018-11-01
- 10月8日「認知症の本人が語り合う全国の集い in 静岡」を協働開催! 2018-09-17
- 認知症フレンドリージャパンサミット 2018でセッションを開催 2018-09-03
- 丹野智文さんからの寄稿 (ADIに参加)



セッション

出会い、語り合い、学び合う



認知症の人が書いた本
ブックフェア、各地で開催



「認知症の本人が語り合う
全国の集い」を県と協働開催

藤田和子

Kazuko FUJITA



そんな社会を
創っていきましょう

認知症になっても
だいじょうぶ！

藤田和子著：
認知症になっても
だいじょうぶ！
そんな社会を創っていこうよ
徳間書店、2017年

認知症になつたら
おしまいた……
と思つて、いませんか？
著者がNHK総合テレビに出演！
ドキュメンタリードラマ

母、立ちあがる
(ドラマ主演：富田靖子)

看護師であり
認知症の養母の介護を
経験してきた著者が
自らもアルツハイマー病に！
絶望から立ちあがり
あきらめず前進し続ける
本人が語る

**渾身の
メッセージ！**

徳間書店