

報告 1



私たちの声と力を活かして、
外出を楽しみ続けられる町を一緒につくろう！

【鳥取県鳥取市】

藤田 和子 （本人） 日本認知症本人ワーキンググループ 代表理事
澤野 しのぶ （友人） 公民館職員



藤田 和子（ふじた かずこ）

鳥取市在住、57歳。
看護師として働いていた45歳の時、
若年性アルツハイマー病と診断される。
現在、「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。



- *「認知症になっても自分らしく暮らせる地域にしたい、そんな地域をつくりたい」と考え、12年前から地元で活動を続けてきた。
- *その活動の輪を広げていくために、全国各地で「認知症とともに生きる希望宣言」を伝え、その地域の本人たちが前向きに生き、仲間をつくり、社会に参加していくことの後押しをしていきたい。

著書：「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）

ふだんの暮らし

自分なりの日々を、できるだけ自分の力で

* 夕食づくり

- ・わたしが続けたい大切なことのひとつ
- ・朝から少しずつ、工夫しながら



* 家族

- ・今までと変わらぬ家族として
- ・わたしがやりたいことを、そっと応援
仲間への信頼
(家族以外の人との活動の広がり)
- ・家族も、自分なりの暮らし・人生を
* 家族を解放したい

外に出かけること

～あたりまえの楽しみ、自分の時間～



散歩や買い物を、
ココちゃんとともに



見守り、
見守られて・・・

ちょっと勇気を出して・・・外に出る

一人でかけても「安心な備え」を、自分なりに



ヘルプカードを、
自分でつける

一人で飛行機に乗ることも
体験しながら、だいじょうぶに

行動範囲が広がってきている

- 仲間に出会いたい、語り合いたい。
- 自分たちの体験や願いを社会に伝えたい。
- 次に続く人たちが、迷路に陥らずに、
もっと楽に、自分なりの暮らしを続けられるように。
- 認知症になった人も、なっていない人も、
尊厳と希望をもって暮らせる社会を、
一緒につくっていききたい。

全国各地の仲間とともに、一步一步、活動を

一人でも多くの人が 「認知症とともに生きる希望宣言」を

★わたしたち本人たちが、声を寄せ合い宣言(2019.11)

★認知症の私たちだからこそ、できることがある

大綱 ⇒ 全ての市町村でこの宣言の普及を

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、
暮らしやすいまちがまちを一緒につくっていきます。

The graphic displays the five points of the declaration in vertical columns, numbered 1 to 5 from right to left. A colorful, multi-colored bird is illustrated at the bottom center of the graphic.

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：前 文

*リーフレット中面の中央

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、
そしてより良い社会を一緒につくっていこうという人の輪が
広がることを願っています。

「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。**

診断を受けた本人が主になって活動する全国組織「日本認知症本人ワーキンググループ」のホームページでご覧いただけます。(ダウンロード／プリントすることもできます)

<http://jdwg.org/>

地元・鳥取でこそ、活動を一步一步

仲間の輪をひろげながら、地域のとりくみを進めています

公民館サロン



ラン伴実行委員



本人ミーティング



「本人ミーティング」から「おれんじドアとっとり」へ

*本人ミーティングをきっかけに「おれんじドアとっとり」を始めました。

*市内のお医者さんや総合病院などへ「おれんじドアとっとり」を紹介するために、市の保健師さんや、認知症地域支援推進員といっしょに、市内をまわっています。

おれんじドアとっとり
～認知症の当事者によるピアカウンセリング～

おれんじドアとは、認知症の当事者同士の出会いを大切にし、本人にとって良い情報を伝えあい、認知症と共に新たな暮らしをスタートできる入り口となる場所です。認知症になってからも、諦めることなく自分らしい暮らしを実現していけるように、早い段階で仲間と出会い、共に歩いていきましょう。

●日 時 毎月第4木曜日
13:30 ~ 15:30

●場 所 渡辺病院3階ソーシャルクラブ室
(鳥取市東町三丁目 307)

※個別でゆっくりとお話ができるように、予約制としています。
利用に費用はかかりません。

自分なりの外出を続けたい！

そのためにあってほしいことは・・・

- ・外出支援？
- ・見守りネットワーク？
- ・GPS？

いろんなメニューは増えているけど・・・

わたし自身から見ると・・・

ふだんから気軽に話せ、
一緒に活動を楽しめる友人がうれしい！

<澤野さんとの出会いとつきあい>

○もともとは、子供同士のPTA仲間 &
親の介護のことの相談相手

～しばらく、つきあいが途絶えていた～

○出会い直し：認知症になってから

思いがけないことがきっかけで、連絡をもらう

* 気にかけてくれている人がいる！

* ふつうに付き合い、頼りにしあえる存在！



地元の公民館サロンを、一緒にやってみようよ！

* 地域の人たちに体験を語りながら、ざっくばらんな話し合い



講演に、一緒に出かけてみよう！大事な旅の道連れ

* 体験と思いを、一人でも多くの人に伝えたい。道中、一緒にわくわく。

- 対策や、してあげる支援・・・
⇒でなく、本人の声と力を活かして一緒に創る
- 特別な仕組以上に
⇒一人ひとりが暮らしてきている中での
「つながり」こそ、大切に
- 部分的、一時的にではなく
⇒一人ひとりがよりよく暮らしていけるために
生きていく流れにそって
(少しずつでも) 進展を

年々、まちは
暮らしやすくなってる？

どこで暮らしていても、
外出を楽しみ続けられる町に！
＜一人ひとりが、大切にされる町に＞

そのために、認知症の私たち自身も
(ちょっと勇気を出して)
私たちができることを
続けていきます。

希望のリレー あなたの町でも



～ 今と未来を一緒に創ろう ～

★希望のリレー：一般社団法人 認知症本人ワーキンググループ（JDWG）
ホームページを、どうぞご覧ください。