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~

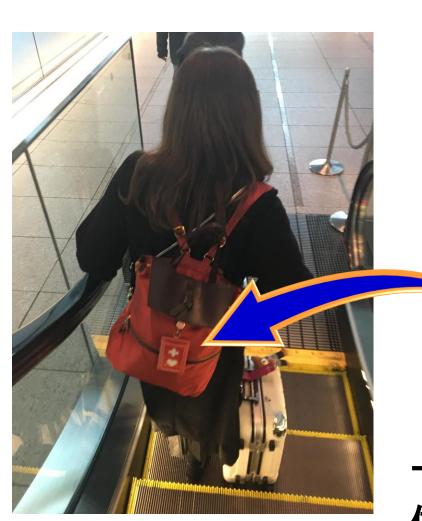


散歩や買い物を、 ココちゃんとともに



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

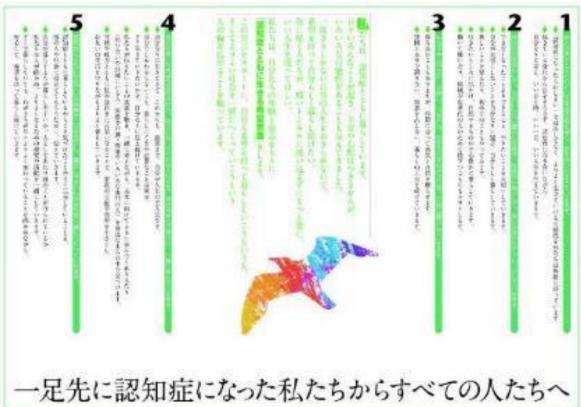
- ・ 仲間に出会いたい、語り合いたい。
- 自分たちの体験や願いを社会に伝えたい。
- 次に続く人たちが、迷路に陥らずに、もっと楽に、自分なりの暮らしを続けられるように。
 - ・認知症になった人も、なっていない人も、 尊厳と希望をもって暮らせる社会を、 一緒につくっていきたい。

全国各地の仲間とともに、一歩一歩、活動を

ー人でも多くの人が 「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



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。
- 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、活動を一歩一歩

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





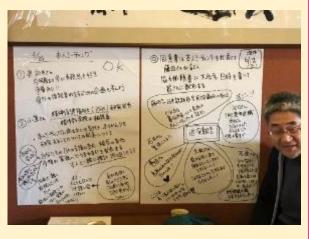
ラン伴実行委員





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、共に歩んでいきましょう。

●日 時 毎月第4木曜日 13:30 ~ 15:30

●場 所 渡辺病院 3階ソーシャルグラブ室 (鳥取市東町三丁目 307)

※個別でゆっくりとお話が出来るように、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・・・

わたし自身からみると・・・

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!
 - *ふつうに付き合え、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。

発送のリルラをあなたの町でも



~ 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。