

つながる  
ひろがる  
支えあう

# NEWS LETTER

認知症セミナーinOKAYAMA

## 認知症の本人とともに まちづくり 2025

開催報告



10月4日(土)岡山ふれあいセンターで初めての認知症セミナーを開催しました。従来の、認知症サポートリーダー交流会、認知症カフェ交流会、キャラバンメイトフォローアップ研修をひとつにまとめ、広く誰もが参加でき、「認知症への学び」「つながり作り」を楽しんでいただける場となるよう準備をしてきました。当日は午前の講演会、午後の交流会に合わせて約150名の方にご参加いただき、認知症の人の声を聞きながら、共に地域づくりを進める最初の一步を踏み出しました。



### 基調講演

### 認知症になってからも自分らしく！

本人の声がひらく新しい認知症観の時代へ

鳥取市より認知症当事者として発信をしている藤田和子さん、活動のパートナーである金谷佳寿子さんをお招きし、認知症と診断された時の思い、当事者だからこそできる活動、社会に求めることなどをお話しいただきました。

「認知症になったことをオープンにする。いろんなことに挑戦する。それが次に続く人たちの暮らしのヒントになる。病気を隠していたら自分にも世の中にもいいことはない」  
認知症とともにどう生きていくかを考えるきっかけとなる言葉に、参加者は深くうなずいていました。

認知症本人大使

「希望大使」：藤田 和子氏

パートナー：金谷 佳寿子氏

(鳥取市中央包括支援センター・認知症地域支援推進員)



### 講演を聞いた人の声

自分だったらどうしてほしいかと考えたり、本人のできることを奪わない関わりを意識したりすることが大切であると感じました。

病気をオープンにすることで、協力してくれる人がたくさんいることがわかり安心した。

認知症になってできなくなることを諦めるのではなく、どうしたらできるようになるか一緒に考えてくれる人はとても重要だと感じた。そんな人と出会うためには認知症を「隠さない」ということも大事だと実感した。



# A はじめたい・参加したい (居場所)

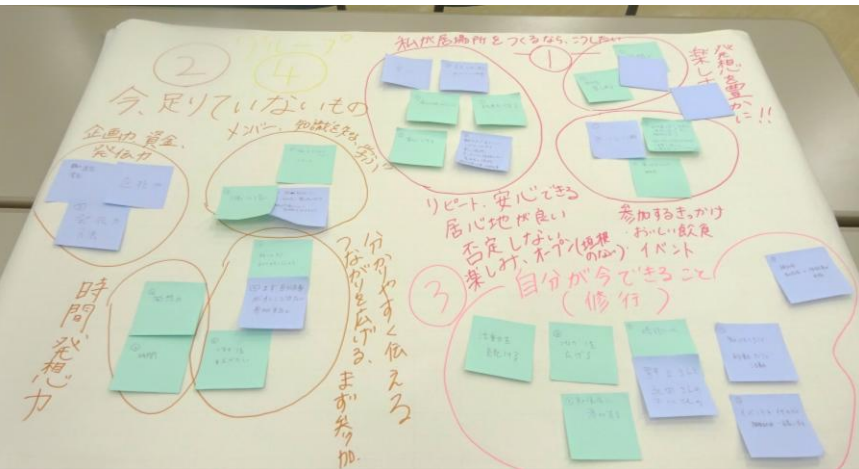
## CONTENT

- ①うっかりほっこりカフェについて  
(南区南地域包括支援センター)
- ②自己紹介  
(Aグループに参加した思い、してみたい活動など)
- ③グループワーク  
・私が居場所をつくるなら、続けていくためにこうしたい  
こんな工夫をしている  
・今、足りていないもの
- ④発表



## POINT!

出た意見をKJ法でまとめていきます



認知症カフェの紹介コーナーを作りました!



当事者の方がとても素敵な写真を持ってきて  
くださり、展示させて頂きました



私の思い

～認知症と診断を受けた日から今日までの私の日記より～  
(見てきた景色とともに…)

## VOICE

- 分科会を通して、立場も経験も異なる方々と顔合わせをすることができて、自分自身にとってとても勉強になることばかりでした。私は認知症カフェに参加した機会がまだまだ少ないので、まずは認知症カフェに参加し、色々な地域の方々と関わって行きたいと思いました。
- わたしも認知症カフェを開きたいと考えて参加しました。実際カフェをされている方も混じっての、意見交換。大変現実的な課題などもわかったことも良かったです。
- 様々な場所で居場所作りをしていくために、自分達だけの完結型ではなく、他を巻き込みながら取り組んで行きたいです！まず、このような交流の機会がある事が大事な事だと思いました。1人で悩んだり、考えたりするのではなく、周りにもたくさんの仲間がいる事が支えになると思います。

## B 伝えたい・聞いてほしい！

(普及啓発)

### CONTENT

Bグループでは最初にミニ講話をおこないました。認知症サポートリーダーとして活躍されるお二人と、奥様を献身的に介護されるご家族、そして認知症と診断されたお二人に、それぞれの思いや考えをお話していただきました。

そのあとは座談会ということで、少人数のグループにわかれて話し合いをおこないました。前半のミニ講話をうけて、それぞれ感じたことや今後の普及啓発について意見交換ができました。

偏見をなくすために認知症のことを話していきたい。

オレンジカフェを立ち上げました！



良い介護は本人から学ぶ。世の中に幸も不幸もない。ただ考え次第でどうにでもなるものだ。  
(byシェイクスピア)



認知症と言われてびっくりした。あきらめないことが大事。今まで通り接してほしい。



### POINT!

「自分なるだろう」と考えながら**本人目線**で考える必要がある。その視点で認知症サポーター養成講座をおこないたい。



当事者や家族の話を聞ける機会を増やす。**直接聞く**ことで優しい接し方などを改めて考えることができる。



### VOICE

- 認知症だからしてあげないといけないと思わず、自然に関わっていくことが大切だと分かりました。そのため、いつも通りに接することを心掛けていきたいと思いました。自分もなるかもしれないという意識から考えていくことが重要だと思いました。
- 当事者のお話や家族のお話を聞くことができ、すごく勉強になりました。実際に話を聞くことができる機会に参加できて良かったです。
- とても楽しく勉強になりました。車座のフリートークが楽しかったです。このような機会はなかなかないので、今後も楽しみにしています。
- サポーター養成講座の内容を見直して当事者や家族の思いを代弁できるようにしたい。

# C 考えてみたい・聞いてみたい！ (うったて)



## CONTENT

Cグループでは、何ができるかまだわからないけれど、「認知症とともにあたりまえに生きていくまち」についてみんなで考え、意見交換する時間としました。

自己紹介シートをつくり、グループワークを2回、そして各グループの意見を全体で共有。

基調講演の講師をされた藤田さん、金谷さんや薬局で働く方、介護サービス事業所の方、介護者家族など色々な方が参加してくださり、それぞれの立場で積極的に意見が出されました。



## POINT!

- ☆当事者から薬の管理の工夫を聞くとよい。
- ☆もしも自分が認知症になったら職場の人に公表できる??学んだことを職場の人に自分から伝えていくことで職場の理解を広めよう。
- ☆ビジネスケアラーへの支援が必要。働いていると平日には相談しにくい。
- ☆薬局として地域に貢献できる場所になればいい。
- ☆認知症カフェまでバスがきてくれると参加しやすくなる。

### グループワークの意見を一部紹介!

認知症が特別なことにならない場所が増えるといい。	思い込みは時に天札にあたる	外に出た理由を本人にきいてみる。	家族に気づかせること、対応することがある。ある者として何かできることがあればいい。	認知症について書いてきた言葉を身近な人、職場で話して。
薬のコンプライアンス 本人が薬管理。 本人の工夫がある。 他の人の工夫もまた別の人にアウトプット	当事者の方の支援者の方からわかる。 →気にしないでいいのでは。	身近な人に自分が認知症と安心して伝える?	自分の書いた本人の言葉を皆に発信していい。	のびる薬の空想を、こまめにみる。志願者のサポートをしてくれる人がいい。
介護者のコミュニティがオンラインでできたらいいな。就業中でも参加しやすいシステム	<b>薬局で気軽に相談できるように</b>	薬に事柄会社に持ち帰り、自分が持たないの意見でつながり。自分が自分の会社を創設しやすくなる。	②当事者の方が薬しめするは居場所がほしい仲間とつながりたい。	当事者の方が入って話ができる場所をつくる事が大事。

すごくいい意見がたくさんありました。この声を「我がごと」として実現できるように、みんなで歩みを進めていきましょう!

## VOICE

- 運営の方の上手な説明で、十分な交流をすることができました。こういった会が少ないですかね。皆さん喋り足りない印象がどのグループにも感じました。声が届き、安心できるまちになりますよう。
- 当事者とのフラットな関係を築くにはどうしたら良いか、意見交流をしたらどうかと思います。どうしても何かをやろうとする時、提案を求める形になりますが、「何をやるか」だけでなく、われわれはなぜこういうことをしようとしているか、当事者を中心にして支援していくことにはどういう難しさがあるか、語り合ったらいいのではないかと思います。
- 交流会での出会いを大切にしたいと思っています。
- 認知症当事者の方とまちづくりを話し合える交流会に参加したいです。

編集後記  
基調講演での藤田さんの力強い言葉に励まされ、交流会では皆さんの熱い意見を聞くことができとても充実した一日でした。何より交流会に当事者の方も参加していただき、「認知症の本人とともに」の最初の一步を歩みだすことができました。うまくいかないこともあります。立ち止まったり、修正したり、対話を重ねてみんなで進めていきましょう。今回のセミナーに関わった全ての皆様に感謝申し上げます。(了)