2026年11月19日　松戸市
令和8年度
専門職向け認知症研修会

認知症介護研究・研修東京センター
センター長特命補佐
永田久美子

「できない」を「どうしたらできる？」に変える

～支援者だけで抱え込まない認知症ケアと地域の支えあい～



のびのびと

今日、お伝えしたいこと・一緒に考え、進めていきたいこと

１．これからの方向性・方針・焦点の確認と共有を

□自分たちの位置づけは・・・

□方向性・方針・焦点は・・・

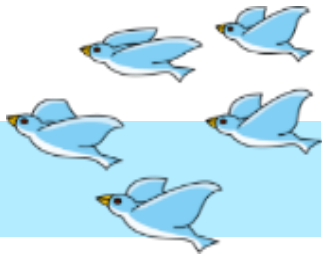
２．「できない」を「できる」に変えていくために、アクションを！

＊全国各地の試行錯誤を参考



できることは何か・・・　具体策を一つでも見つけよう！

★日々の中で、即アクションを！



と　も　に

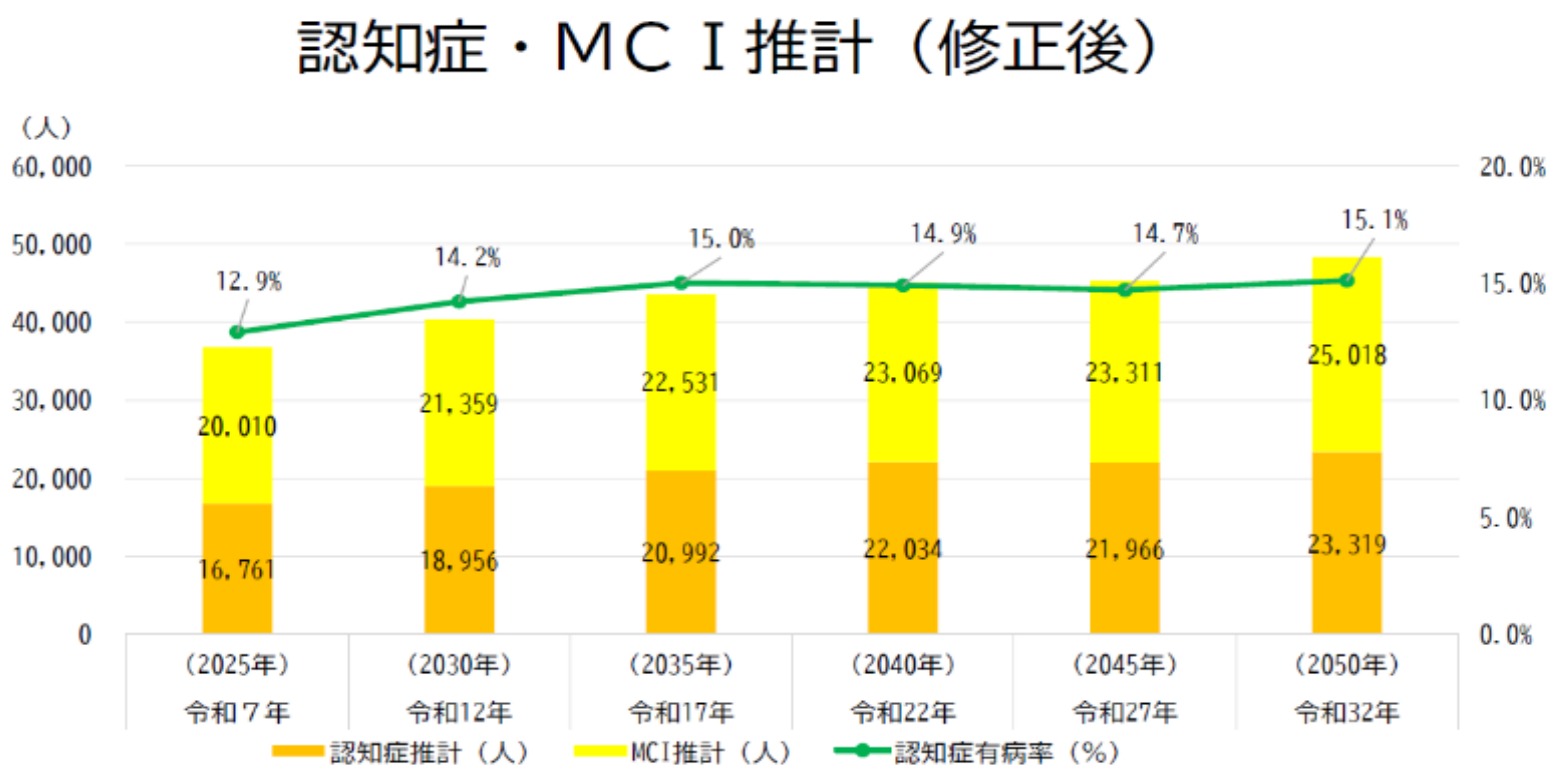
Ⅰ．これからの方向性・方針・焦点の確認と共有を



松戸市の現状

年齢区分別　認知症高齢者数の現況と将来推計

●急速な高齢化の進展に伴い認知症高齢者が増加する見込み



出典「いきいき安心プランⅧまつど」

□増加が確実な認知症の人に、専門職がどう関わっていったらいいか

＊人手不足が、今後さらに進む！　専門職自身のためにも、今から備える

□専門職一人一人の「存在」が、ますます重要（貴重）になっていく

＊専門職自身が、やりがいと活力を保ち、伸ばしていく方策を、ともに

認知症をめぐる社会と施策の変遷（ダイジェスト）

～1960　1970　1980　1990　2000　2010　2020　今　2030　・・・・　2060

超：超高齢化

高齢化率　5.7　7.1　9.1　12.1　17.4　23.0　28.6　30.8　37.9

社会・高齢者施策

◆高度経済成長（生活スタイル・地域・家族の激変）
◆急速な高齢化➡◆痴呆（当時）が社会問題化
家族のみでの対応の限界
家族組織設立

老人保健法

介護保険法

★痴呆から認知症に名称変更

コロナ禍

★本人発信、社会参加・参画
本人組織（JDWG）設立

地域共生社会の実現に向けた包括的支援

地域包括ケアシステム

問題対処・収容・管理型対策

本人本位・個別ケア・地域密着・チーム支援体制

認知症施策

老人精神保健対策
痴呆性老人対策推進本部

薬開発、早期発見・早期対応
人材育成の体系化
地域密着型サービス整備
地域づくりキャンペーン

オレンジプラン
→新オレンジプラン
→認知症施策推進大綱

見直し・

共生社会実現するための認知症基本法
ー（基本）計画

今、私たちはここにいる！

今、変革の好機：先延ばしできない

共生社会
新たな価値文化の創生

認知症になってから生きる姿

住み慣れた地域でなじみの人たちと

大型施設収容
地域から隔絶

専門的管理

個別・小規模家庭的ケア
＊現場発

本人視点にたった個別ケア
＊現場発

本人の意向重視の地域密着のチームケア
＊現場発

本人が発信・参画し望む生活を継続するための多資源協働支援
＊現場発

格差拡大　➡　解消へ

★希望をもって自分らしく暮らせる、地域でともに
新しい認知症観（新しい常識・文化）

格差

みんなで変える

※認知症になったら自分らしく暮らせない、地域で暮らせない
古い認知症観（古い常識・文化）

60年以上をかけて無数の人たちによる試行錯誤　→　今、重要な変革期

この10年間の最も大きな変化
認知症の診断後、前を向いて自分らしく暮らし続ける本人が増加

本人たちの生き様と声が、社会の古い認知症観を新しい認知症観に変えている

★新しい認知症観：できること・やりたいことがある。
地域で仲間と共に、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる












＊若い人も、年配の人も、いくつであっても。
＊認知症の初期の人はもちろん、認知症が深まった人たちも！
＊自宅の人も、病院・施設で暮らす人も
＊都会地でも、地方のまちでも

＊どの地域でも、良い出会いと環境があると、よりよく暮らせる！

＊地域格差、事業所格差が年々拡大➡国を挙げて変革が必要➡基本法制定へ

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」

令和5年6月14日成立　令和6年1月1日施行

★　方　向　性

＊認知症の人が尊厳を保持しつつ希望をもって暮らすことができる

＊共生社会

認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、
相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会

すべての認知症施策・取組の根本となる考え方

基本理念　＊抜粋

①基本的人権：全ての認知症人が享有、個人として自らの意思で生活を営むことができる

②認知症の人に関する理解：認知症に関する正しい知識、認知症の人に関する理解を深める

③生活上の障壁除去（バリアフリー）：障壁をなくし安心・安全・自立した暮らし、社会参加

④認知症の人の意向を十分に尊重したサービス：保健医療・福祉サービスの切れ目ない提供

⑤家族等に対する支援：認知症の人及び家族等が地域で安心して生活

⑥共生社会の実現に資する研究等の推進、成果を広く国民が享受できる環境を整備

⑦各関連分野の総合的な取組：教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉、その他

・本人（次に続くすべての人たち）が、主体。
・人としてあたりまえに暮らせる人権ベースの社会に。＊自分自身が、自分事として

政府「認知症施策推進基本計画」2024年12月

基本的方向性

〇共生社会の実現を目指す

〇認知症の人本人の声を尊重、「新しい認知症観」に基づき施策を推進

①「新しい認知症観」に立つ
②自分ごととして考える
③認知症の人等の参画・対話
④多様な主体の連携・協働

基本的施策

＊方針

〇本人の声を起点とする

〇本人の視点にたつ

〇本人や家族等とともに推進

※12項目を設定　注）共生社会実現の手段

重点目標等

①新しい認知症観の（実感的）理解
②認知症の人の意思の尊重
③地域での安心な暮らし
④新たな知見や技術の活用

※評価：プロセス＋アウトプット＋アウトカム

推進体制等

〇地方自治体において、地域の実情や特性に即した取組みを創意工夫しながら実施

〇地方自治体が計画を策定（努力義務）

①行政職員が、様々な接点を通じて、本人や家族等と出会い・対話
②ピアサポート活動や本人ミーティング等の当事者活動を支援
③本人や家族等の意見を起点として、施策を立案、実施、評価する。

すべての市民が　＊専門職が市民のモデルに

今、変革が求められている

1. 認知症の考え方を変える：「新しい認知症観」をみんなの合言葉に
＊自分事として考える

2. 関係性を変える：「支援する-される」から、「ともに」
＊立場や職種を超えて、人と人として

3. 取り組み方を変える：本人の声を起点に地域のみんなが参画、共に創る（共創）

★認知症の本人
＊家族等（なじみの人）
＊地域の人たち、地域で働く人たち
＊医療・介護・福祉の専門職
＊多様な部門の行政職員

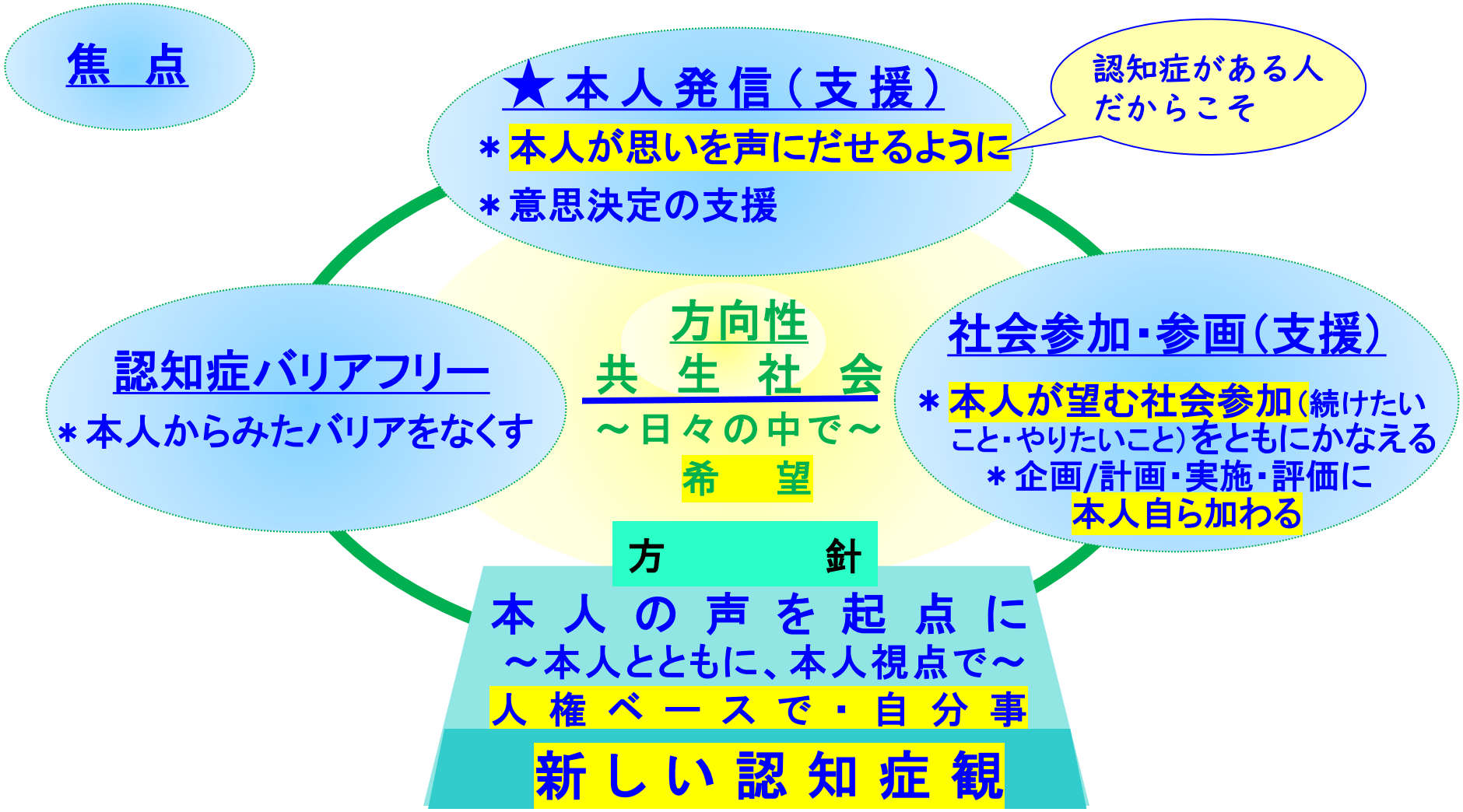
日々の暮らし・実践の中で

めざすは「わがまちなりの共生社会」

☆医療・介護・福祉の専門職は、「共生」を共に創り出す重要な一員

※一部の支援者・事業者の中で抱えこまずに

これからの方向性・方針・焦点（注力すべきこと）は・・・



自分だったら・・・そうあってほしい、あたりまえのこと

★分野を超えて方向性・方針・焦点を共通の基礎に、各専門性の進化・深化を

考　え　方　・　関　係　性　・　取　り　組　み　方　を　変　え　る

自分らしく希望を持って生ききる・ともに生きることを、ともに創る

参考：すでにともに実践を進めている実例（医療・介護の専門職が共生・共創の一員）

認知症　発症　軽度　→　中等度　→　重度　→　周死期



仕　事　を　続　け　る



有償ボランティアとして
活躍（人手不足の助っ人）



まちをきれいに
（地域に貢献）



施設で最期まで
地域の子供地たちと



好きな所へ外出を続ける
（地域の仲間とともに）



一人で買物を続ける
（なじみの店員とともに）



施設で暮らし
なじみの店で
外食を楽しむ



四季折々の地域を舞台に
生命力を発揮しながら
いいひと時を最期まで

自分たちが日々接している認知症の人の姿と声は・・・？

出会う一人から、自分らしく生ききるための実践を

2026年度は重要な1年：基本法をもとに、各自治体が計画をつくる

参考：内閣官房　令和6年1月26日. 第1回認知症施策推進本部.

	2023(R5)年	2024(R6)年	2025 (R7) 年	2026 (R8) 年	2027 (R9) 年 ～ 2030 (R12) 年
政府	共生社会の実現を推進するための認知症基本法	公布 R5.6.16	施行 R6.1.1		
政府	認知症施策推進本部		設立 R6.1.1		
政府	関係者会議		設立 R6.1.1		
政府	認知症施策推進基本計画			閣議決定 R6 12月	（少なくとも5年ごとに検討を加える）
	都道府県・市町村計画			政府計画を踏まえて ★各自治体が作成	



本人３人が
政府の会議の委員として参画
＊ケアの専門職が
伴走

市町村でも計画作りに本人が参画
★ケア専門職がバックアップ★



本人の発信・参画を
ケア関係者がバック
アップすることで、
**ケア関係者が存在
価値を高めている。**

計画を活かして
＊地域に根差した
ケアを日々の中で
＊地域のつながり・
仲間を増やして
専門職も楽に

２．「できない」を「できる」に変えていくために、アクションを！

～全国各地の試行錯誤を参考に～



ちょっといっしょにできる

小さな改善や取組のポイント



★方針：本人抜きで進めずに、本人の声を起点に、本人視点で見直し、進める

1）「新しい認知症観」の実感的理解を日々の中で
　　＊自分から始めて、仲間を増やす

2）本人の声を聴く－本人発信を後押しする、発信力を伸ばす
　　＊本人の味方の存在になる

3）本人の声を起点に認知症バリアフリーのアクションを

4）本人の声と力を活かして、本人が望む暮らしをともにつくる
　　＊ともに個性と力を発揮し、（小さな）成功体験を

＊★シンプル！　基礎を固める

★日々の中で出来ることを見つけて、アクションを！

➡みなさんの存在とチカラを発揮し、理解者・協働者を増やそう

1）「新しい認知症観」の実感的理解を日々の中で

＊自分から始めて、仲間を増やす

新　し　い　認　知　症　観

「認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方。

認知症施策推進基本計画 令和6（2024）年12月

＊新しい認知症観は、決して理想論ではない。

本人たちが、自らの体験や自分らしく生ききった先輩の本人たちの生き様をもとに「実現可能」なこととして発言した言葉をもとに、計画に盛り込まれた考え方。



認知症施策関係者会議に認知症の本人3人が参画。
★3人それぞれ、認知症地域支援推進員やケア関係者らと共に活動しています。

＊全国すべての自治体・地域で、
「新しい認知症観」の実感的理解を広げていくことが急務となっている。

□どう支援するか、の前に考え方を見直し「新しい認知症観」に

□市民に、「新しい認知症観」が広がり始めている。

※専門職のあり方が問われている、専門職自身の考え方は？

まずは、「新しい認知症観」を、自分ごととして！

認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」

古い認知症観
（他人ごと、問題重視、疎外、絶望）

❶他人事、自分は違う、先送り
❷何もわからなくなる
❸できること・やりたいことない
❹隠す（閉鎖的）、孤立・孤独
❺絶 望：暗く、楽しみなく、緊張
❻自分らしく暮らし続けられない

チェンジ！

新しい認知症観
（わがこと、可能性重視、ともに、希望）

①自分事、お互いさま、備える
②わかることがたくさんある
③できること・やりたいことがある
④オープンに，仲間や味方とつながる
　地域の一員として、楽しく活躍
⑤希望：明るく、楽しく、伸び伸び
⑥自分らしく暮らし続けられる

悪循環：みんなが苦しむ、暗い日々、状態悪化



良循環：みんなが楽に、楽しい日々、元気になる



専門職一人ひとりがチェンジメーカーに！

認知症観を変えたら、本人が元気に！　家族も周りも、お互いが楽に！

６０代　男性（大分市）



認知症の診断後、ひきこもる
「もう、おしまい」
▲本人が古い認知症観に縛られていた

★デイサービス
新しい認知症観で



やりたいことがある、できることがある。
地域の仲間と楽しく、活躍！
★本人が新しい認知症観の発信役に

80代　女性（東京都品川区）



入居後、存在不安・不穏が募る。
夜間、頻回に外に出ていこうとする。

★グループホーム
新しい認知症観で



やりたいこと・できることは・・・
「書道教室、墨の香り、子供たちと」
施設の交流スペースで書道教室。
地域の人たちの理解と応援も広がる。
見違えるほど安定。書道の先生として活躍中

介護施設で、元気な頃から新しい認知症観を学びあい、ずっと地域でともに

長野県上田市豊殿地区

＜元気な頃から＞

地域で新しい認知症観を学びあう

介護施設が地域に呼びかけ、ともに



参加していた住民が
物忘れ増え、受診。
認知症と診断された

＜変化が起きたころ＞

認知症と診断された：仲間にオープンに

仲間：これからも今まで通り、一緒に！



＜認知症が進行、医療・介護サービスを利用しつつ＞

地域の集い場で、自分がやりたいこと・できることを
ゆったり、楽しく、継続。本人が活躍し続けている



できないこともあるけど
まだまだ、できることが
あるよ～。

一人暮らしだけど
仲間や専門職の味方
がいるから安心よ～

●認知症になってからも、
自分であることにかわりないよね。

●なっても、よろしく～。

●おたがいさま！

早く人に認知症をオープンにした方が楽！
（離れて住む）家族を楽にするためにも
地域の仲間がとっても大切だよ～！

本人の生き生きした姿と声が、地域の人・家族・専門職の意識を変え、共生をともに創るまちに

＊介護施設：人手不足だからこそ、この活動が重要。職員が育ち、地域の理解・協力者が増えています。

新しい認知症観の実感的理解を深めよう！

新しい認知症観

認知症になったら何もできなくなるのではない。
認知症になってからも、一人ひとりが個人として
できることややりたいことがある。
住み慣れた地域で仲間と共に
希望をもって自分らしく暮らし続けることができる

「知識」で留めず、自分ごととして
リアルに実感的理解を深めよう

一足先に前向きに暮らしている本人の声・姿に触れる機会を！

- 自分自身が
- 職場の同僚・上司、管理職、事務の人たちが
- 地域の人たちが

私たちからあなたへ　一日一日、自分の大切な時間！ 自分の道を歩もう！

同僚が応援してくれて、働き続けている。今までと変わらない暮らしを続けていきたい。「ケセ・ラ・セラ」、今を楽しく生きていきたい。

神原繁行さん（秋田県）



現役でできるかぎり働いて、ほかの人を元気づけられたらいいな。

松本健太郎さん（北海道）



毎日が新鮮！
地域の仲間と、のびのび楽しく暮らせる。仲間とつながりながら、新たな体験を楽しもう！

春原治子さん（長野県）



認知症経験年数

3年目　4年目　8年目　9年目　10年目



生きていること自体がありがたい。
やりたいことがたくさんある！
夢を持っていきたい。

片桐亨さん（北海道）



診断後、自分が感じてきたつらい思いを誰一人感じてほしくない。住み慣れた地域で仲間たちと暮らしていくまちをつくりたい。

山中しのぶさん（高知県）



失敗してもいいんだ！
そんな環境にかわっていくと、また挑戦して自信が湧く。
自信を取り戻すと自分を取り戻せる。
世界が広がる。認知症になることは、自分にとって大事なことを見つめ、自分らしく生きるチャンスでもある。

戸上守さん（大分県）

じぶんでじぶんをさがそう。
できることやってると、
世界が広がる。
楽しまないと、なんのために
生きとるか分からん。

渡邊康平さん（香川県）



私たち本人が地域で一歩踏み出し、繋がることで、住み良い環境へと変えていける。
コミュニケーションが難しくなっても、安心して散歩ができる町づくりを目指したい。

福田人志さん（長崎県）



旅やコンサートなど、今まで経験してこなかったことを楽しんでいる。
認知症は怖くない。
自分の弱さや出来ないことを認めて、SOSを発する勇気、感謝の気持ちを。

平みきさん（茨城県）



11年目　12年目　15年目　19年目



自分が楽しいことを
やってると脳がよろこぶ！
元気になれる！
病気になったからこそ感じたこと、経験がある。
感性は伸び続ける！

柿下秋男さん（東京都）



認知症になってからも、
実際に笑顔で暮らせる。
「今悩んでいる本人」、その一人が笑顔になるために、今できることをいっしょにやっていきたい。

丹野智文さん（宮城県）

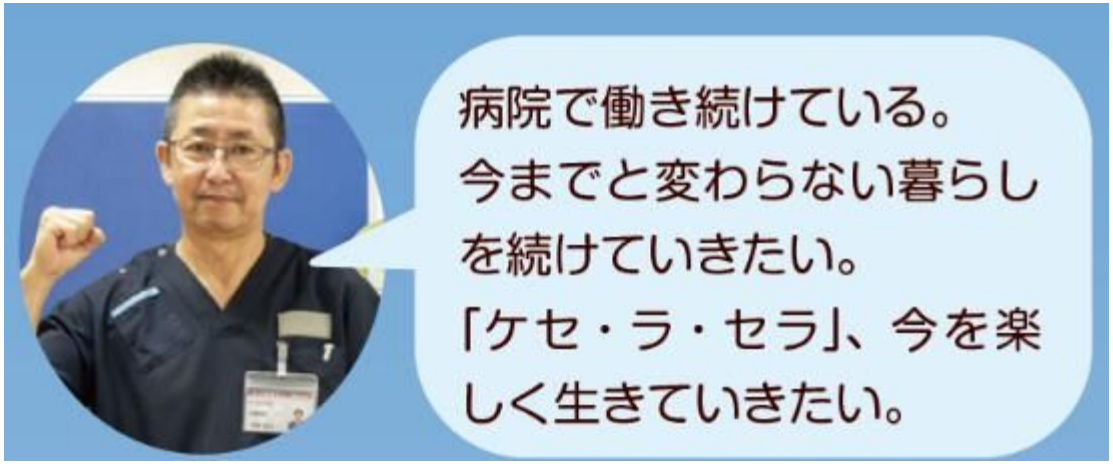


認知症になってからも工夫を
重ねてチャレンジしてきた。
支えてくれる様々な人に感謝。
自分なりの道を進む本人が増えていってほしい。
基本法がその後押しになると思う。

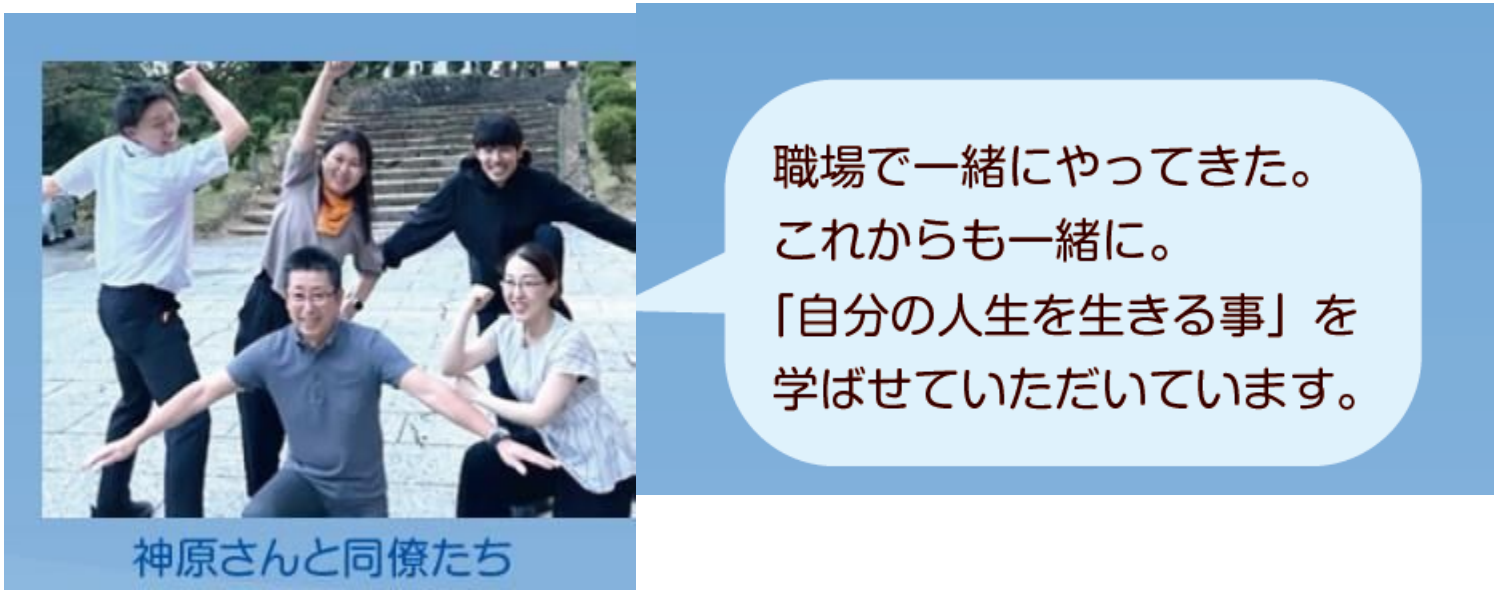
藤田和子さん（鳥取県）

本人のためのよりよい暮らしガイド【新版】2026
日本認知症本人ワーキンググループ

認知症は自分ごと



秋田県横手市　診断後4年目　　病院勤務を継続



引用:「扉をひらく」、認知症介護研究・研修東京センター

BPSD（行動・心理症状）
＜新しい認知症観で、基本的考え方＆ケアの刷新が不可欠＞

※BPSDがあって大変な人　➡□本人ができること・やりたいこと、必要なことがある。
□それが軽視/無視されて、ストレス・存在不安を募らせている人
□本人が地域の仲間とともに過ごせなくなり、孤独・存在不安を募らせている人
□そのSOSのサインを必死の言動で表している人

※BPSDがあって困った人　➡□一番困って苦悩しているのは本人
□困った人、問題の人と見ている相手を敏感に（敵と）感じ、あたり前の反応（拒む、怒る等）をしている人

新しい認知症観はきれいごとではなく、BPSDの予防・解消に不可欠
□本人が安心して自分を保って暮らせるために不可欠な考え方
□ケア専門職が、本人を脅かす存在にならずに、
本人に新鮮に向き合い、お互いが楽になために重要な発想・姿勢

＜実践例＞　法人組織全体で、「新しい認知症観」を日々の中で浸透を









新しい認知症観を
職員一人一人が自分事として
⇩
組織全体で
意識・関わり・ケアの
あたり前水準があがる
⇩
本人も職員も
楽で、楽しい日々が実現













＜コロナ禍を引きずり、古い認知症観に逆戻りしていないか＞

【再掲】

古い認知症観
（他人ごと、問題重視、疎外、絶望）

❶他人事、自分は違う、先送り
❷何もわからなくなる
❸できること・やりたいことない
❹隠す（閉鎖的）、孤立・孤独
❺絶 望：暗く、楽しみなく、緊張
❻自分らしく暮らし続けられない

悪循環：みんなが苦しむ、暗い日々、状態悪化



チェンジ！

新しい認知症観
（わがこと、可能性重視、ともに、希望）

①自分事、お互いさま、備える
②わかることがたくさんある
③できること・やりたいことがある
④オープンに，仲間や味方とつながる
　地域の一員として、楽しく活躍
⑤希望：明るく、楽しく、伸び伸び
⑥自分らしく暮らし続けられる

良循環：みんなが楽に、楽しい日々、元気になる



今とこれからのために、一人一人がチェンジを！

2）本人の声を聴く－発信を後押しする、発信力を伸ばす
★ 味 方 の 存 在 に な る

×古い認知症観：認知症だから、本人が発信するなんてできない、無理

＊新しい認知症：どんな状態でも、本人は発信できる

★本人が発信し続けられる環境作り・後押しをする：本人が発信力を保ち・伸ばす支援






★いつでも、どこでも

・本人の声、サインに耳を澄まし、アンテナを立て、呼応を続ける

・重度の人にこそ、本人発信に関心を寄せ助力を

共 在 の ケ ア 専門職の核心

外国人労働者も言葉の違いを超えて力を発揮！

専門職＝共にあり、本人発信を待ち、後押しし、発信を喜びあい応える関わり（存在）

→本人の存在不安が和らぐ：安心・安定、誇りを保てる

→本人が声やサイン、本音を出すようになる、出し続ける、出す力（発信力）を伸ばす

＊言動の意味、真に有効なケアの手がかりを、本人自身が全身で伝えてくれる

認知症が中重度であっても、
多問題の人であっても(そういう人こそ)、
★本人は発信している:信念をもちながら





瞬間技

本人 「自分の声に耳を澄ましてくれる味方の人がいる」
⇒存在不安の解消
安心、よろこび、はりあい、自立のきっかけ

発信：ことばだけではなく、書ける力も活かそう



わたしには、
わたしなりの
思いや暮らしが
あります。

施設の入居者も、書ける環境を

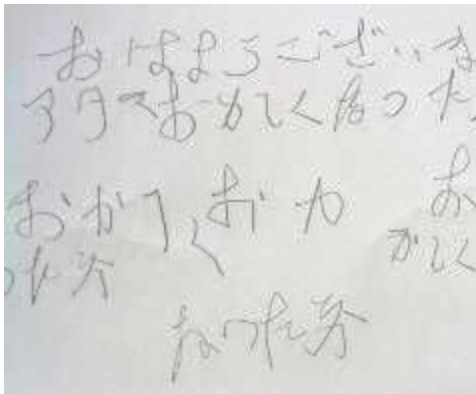


自分（本人）が大切なことを、書きとめる。

忘れたくないこと、伝えたいこと、
大事な思い出、好きなこと、日々の習慣、など

＊書けるうちにひとつでも。

＊話せるうちに一言でも。



取組例

認知症が深まった人こそ、本人発信支援を

あきらめず、重度の本人が発信できる配慮と環境をつくり
意思決定を支援







本人が、
自分の暮らし・意思決定の主体者として
声を出す・意思を表すことを
みんな・職場全体のあたりまえに

＊できない・・ではなく
どうしたら本人が発信できるか
必要な配慮や環境を、一人ひとりに
応じて試行錯誤しながら

要介護４～５の認知症の人の80%が
声やサインで、意思を表明できている。

＊本人が声・サインを職員に表そうとする
→職員の喜びや大きなはりあいに。







上田市ローマンうえだ

参考　本人発信：本人同士の力を活かす

ひと足先に元気になった本人「次に続く人を元気にしたい」【ピアサポート】

＊体験したからこその悩み、前へ進む知恵、勇気を伝えてくれる



病院に、本人が月2回出向いて
本人・家族の相談役に。
診断直後の落込みをなくして
早く地域でともに、元気に！
＊認知症地域支援推進員が
ともに　　（鳥取市）



認知症カフェでの一角で、
本人が悩んでいる本人・
家族の相談役に
＊介護事業所の利用者が
相談員として活躍支援
（上田市）



特養の入居者の話し相手に
地域で暮らす本人が
＊施設側が本人の
ボランティアを応援。
専門職以上の成果
（上田市）

★「ピアサポート」が、これからの認知症施策の重要な鍵

□医療や介護の現場で、「ピアサポート」の場作りを！
※スペースを提供するだけでも重要
※認知症地域支援推進員、認知症コーディネーターらとも

ふだん接している本人の中に、ピアサポーターとして活躍して元気になる本人がいる！

★本人発信の大切さ・本人の声の価値を、本人自身にこそ、繰り返し伝えよう

本人が「発信したい」意欲を支え、高める：専門職の姿勢、声かけが重要



あなたの思い、
教えてほしい





あなたが、毎日を伸び伸び
元気で暮らしてほしいから
遠慮せずに声をだして～
＊認知症を認めていない人
にこそ



あなたの声が
地域や医療・介護が
よくなるために必要
です。



あなたの今の一言が
大切。
だいじょうぶ。
うまく言えなくても
いい、伝えてね、



今の一言、
ありがたい
とても参考になる！



お話しきくことで
私たち、とても
勉強になります。
心から感謝！



また、教えて
下さいね。



経験や思いを
地域の人たちや
子供たちにも
伝えてあげてほしい。

3）本人の声を起点に認知症バリアフリーのアクションを

認知症バリア：本人からみたバリアの主なもの

③情報のバリア
- 情報が多すぎる
- 情報/モノゴトが速すぎる
- 情報が複雑
- 用語や内容が難しすぎる
- 本人向けの情報がない

④物理的バリア
- ◆表示や文書等が
  見にくい ・読みにくい ・記入しづらい
- ◆音声が、聞き取りにくい
- ◆建物・モノ・まちのデザインが
  複雑、消耗・混乱を招く

②制度のバリア

人としてあたりまえに暮らす権利(人権)の保障が不足・不十分
（働く、移動・外出、居住、文化的生活、通信、自己決定、表現他）

①意識/文化のバリア
■古い認知症観
- 偏見・誤解・無理解、認知症の人を抜きに周囲が決めてしまう
- 地域の因習：認知症を恥じる、隠す、排除する、家族が担うべきという意識
- 社会の変化が激しく、本人や地域の生活文化や習慣が失われていく

他



ふだんの中で・・・
あるある！

◆認知症バリアが見過ごされ、本人がごく初期から不安・混乱を増幅、自立度低下
※認知症でない人は気づきにくい。☚本人が声や反応をもとに発信！

★ステレオタイプのバリアフリーではなく、今、ここで、本人とともにバリアの発見・解消を

③情報のバリア

・情報が多すぎる
・情報/モノゴトが速すぎる
・情報が複雑
・用語や内容が難しすぎる
・本人向けの情報がない

④物理的バリア

◆表示や文書等が
見にくい　・読みにくい　・記入しづらい
◆音声が、聞き取りにくい
◆建物・モノ・まちのデザインが
複雑、消耗・混乱を招く

＜チェックを＞　＊本人とともに

・本人のための情報提供・共有になっているか
・本人が読める、わかるものになっているか
★本人が読みたいものになっているか
★本人が記入できるものになっているか

□案内文、リーフレット等
□フロアガイド
□説明文書、同意文書
□日課表、スケジュール
□留意事項
□献立表
□行事表
□治療計画、ケアプラン、退院計画等
□その他

＜チェックを＞　＊本人とともに

・本人が安心して過ごせる・動ける環境になっているか
・本人が有する力を発揮できる環境になっているか
★本人の視点にたって、病院、暮らす場、地域の点検を

□玄関、入口
□受付、会計
□廊下、経路
□待合室、デイルーム
□居住スペース
□トイレ、洗面、浴室、
□検査室等
□通院、外出経路

本人の声、声なき声（反応、前進のサイン）をもとに、小さなバリアを地道に発見し、解消を

＜本人たちからみた情報バリアの解消を＞

本人：前向きになれる情報がない
自分らしく暮らしていくための情報がない

【重要資料】本人たちが自らの体験と工夫をもとに作成



私たちからあなたへ

1. 早く新しいスタートをきろう
2. これからのよりよい日々のために
3. やりたいことにチャレンジ！ 楽しい日々を
4. 私たちから家族へ
5. ともに歩むパートナーを増やそう
6. ともに歩むパートナーからあなたへ
7. わがまちの情報

【新版】
本人にとってのよりよい暮らしガイド2026（小冊子）

＜入手して活用を＞

＊医療機関、介護施設の窓口等に常備を。
＊本人、家族、関係者に紹介・配布。職員の研修等に生かす。
＊役所や地域包括支援センター、図書館で紹介　等

参考例

①予定を忘れる？　何回も同じ質問で大変？



➡そもそも、予定をわかりやすく伝えていない。
本人が確認できるメモ等がない。

＜情報のバリア＞

➡本人と一緒に

＜情報のバリアフリー＞

①わかりやすいスケジュール表を、一緒に楽しく作る
②本人が選んだ見やすい場所に、
本人が予定表をはっておく。＊その手助けをする
➡本人は眠る前、朝起床後に、何回も見て確認。
➡本人がおどろくほど安定する。
予定にそった行動を一人でできるように。

ケア職員：今までバリアをほっといて、職員が大変がっていた（反省）。
- バリアをなくすと、本人が自分でできることがある！
- 本人を見直しました！
- 本人が嬉しそう！
- スタッフも、とても楽になりました。他の人にも応用してます！



参考例

②受診拒否・・・？



➡認知症だから・・・よくあるよね～とみなされていた。

➡デイの職員が、本人によく聴いてみる。

- ●あそこは、怖い。
- ●ごちゃごちゃしてて嫌だ。
- ●つかれる

＜物理的バリア＞

➡そのままの言葉を、認知地域支援推進員に伝える ➡推進員が、本人・家族と相談し、病院に同行

➡病院内を一緒に歩き、本人が不安になる箇所を発見

➡推進員が、本人と一緒に病院の地域連携室の相談員にそのことを伝える

➡不安箇所を、本人に聴きながら、相談員や病院職員が一つひとつ、改良（工夫）

＜物理的バリアフリー＞

病院相談員・職員

- ・自分たちは環境に慣れっこになってバリアに気づけなかった。
- ・教えてもらって助かった。他の患者さんたちにも好評！

本人の声をもとに現場を点検

●本人

・玄関に近づくと、固く緊張

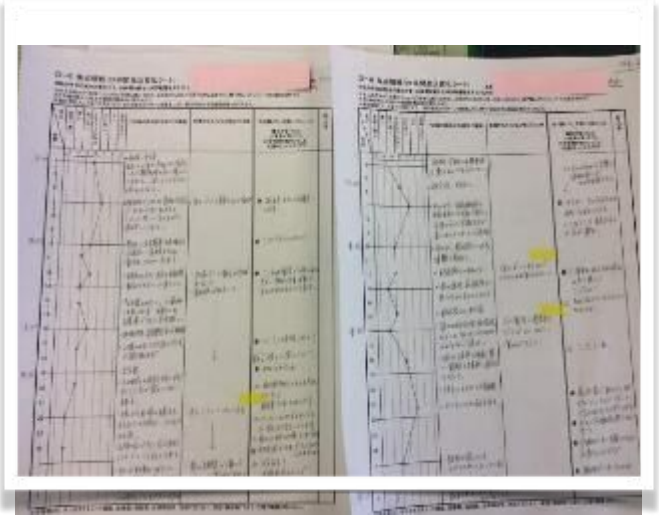
（玄関周り）怖い（親しみのない環境）

・受付から診察室までの通路、
検査室、会計・・・
不安そうな表情、固くなる



診察室まで歩くが不安な様子

●記録（右）をもとに、話し合う



病院での様子をセンター方式の
D4シート（24時間生活変化シート）に記録

本人が安心して病院へ行けるために
改善・工夫できることがたくさんある！

★介護サービスの場でも、本人の声を聴き
バリアの発見･解消を！

3）本人の声と力を活かして、本人が望む暮らしをともにつくる
★個性と力の発揮を、ともに

本人の声：素朴な願い、望みに関する声が重要

※困りごと・問題のみに目を奪われずに

自分なりに続けたいこと・やりたいこと・好きなこと：生きる力の源

本人の声と力を活かして
ちょっと一緒に、楽しく、心豊かなひと時をともに


おしゃべりしたい


花を活けたい


きれいになりたい


お参りしたい


あの子（孫）にはがきを


音楽を楽しみたい


外に出たい
（ベランダ、玄関先でも）


買物に行きたい
自分で選びたい

本人の声をケアプランに明記を➡ケア関係者で共有、日々の実践・協働を牽引

本人の声と力を活かして
ちょっと一緒に、楽しく、心豊かなひと時をともに

★男性編！

百人百様：本人に教えてもらいながら、本人の力を活かし、楽しみながら



ちょっと一緒に将棋したい



新聞見て、話したい



ひげそって、すっきりしたい



働きたい
（職員とちょっと一緒に力仕事）



一曲、謡いたい（入浴時に）



ちょっと一緒に
たまには飲みたい

本人の声をケアプランに明記を➡ケア関係者で共有、日々の実践・協働を牽引

「はたらきたい」望み：無理・・・とあきらめず、地域で共にかなえよう



長年働いた職場とずっと
働き続けられるように



人手不足に悩む地場の
お店・企業とつなぐ



地元の農協、農家とつなぐ



物作りや力仕事が得意な本人を
保育園、役所、公的機関につなぐ



人手不足の介護事業所で
＊施設で働く本人が増えています。
＊役所で働く本人も！

声を地域につなごう：ケアマネ、認知症地域支援推進員、住民等と

参考例**「することがない。何か働きたい、役に立ちたい・・・」（入居者）**

・この本人の**つぶやきを耳にした介護職員**が、
自分たちではできることがあまりない・・・。**でも聞き流さずに**
こうした思いのある人がいることを「地域の人にも知ってもらいたい」と思った。

・**「こんな思いの人がいるんだ」とケアマネジャーと地域の知り合いに伝えてみた。**
⇒人から人へ・・・地域の高校の野球部の監督の耳に入る。
「うちの野球部の部室の掃除をしてもらえたらいいなあ」

⇒**本人に伝えたら「私でいいなら、掃除にいってみたい！」**



トイレをピカピカに



本人が自分から、泥んこの靴下を手洗い



学生たちが、「心から、感謝！」、「尊敬！」



地区大会で優勝！



報告と感謝に、学生たちが施設訪問



毎年、応援を施設ぐるみで

「一人のやりたい声」をきっかけに、（認知症のある）お年寄りたちと高校生の交流が発展中。

⇒地域の様々な人たちが、認知症の人の思いと力に感動、支え合いのあり方が変わる。

本人は、どんな姿で暮らしてきた人か・・・

一人ひとりと新鮮に出会おう、出会い直そう









百人百様の暮らす姿・可能性がある

本人の声をもとに、ちょっといっしょに望みをかなえる
常識が変わる　（広島市　きつね倶楽部）



本人の望みをかなえたい…と願っている医療・介護の職員がたくさんいる

＊病院内のタイムカードの場所に

「こんなことをやりたい本人さんがいます。

いっしょにやれる人、やりたい人、いませんか」



ペンキ塗り



畑仕事



木工品作り



スポーツ



コーヒー豆を挽く



ボンゴをたたく



本人、そして医療・介護の専門職が、活躍しながら、力を伸ばす

～家族も楽になる！～

本人の作品を販売！　活動資金に



地域の病院、介護施設に「欲しいもの」を聴いて、
本人たちができるものを、一緒につくる

＊地域のボランティアさんが続々応援



カフェの看板



組み立て
ベンチ



コースター



踏み台

本人の意欲アップ！認知症が進行しても、一緒に参加。

時間がない！人手がない！　余裕がない　！

本人発信支援や本人の声をもとにした支援は難しい・無理・やれない

ケアが行き詰まる

職員が一生懸命働いても本人の状態がよくならない
→職員の業務負担増、精神的負担増、やりがいない
→離職者増、職員・チームが育たない
→絶望の悪循環

時間がない、人手不足だからこそ
★ケアの**あたりまえ水準をあげる**



どの業界でも「声を聞く」ことはあたりまえ

◆本人に関わりながら「声をきく」ことを、自然体であたりまえに

＊本人も、介護職員も、楽になる鍵！　　＊新人にこそ、外国人労働者にも

◆一つでもいいからキャッチした「本人の声」の共有を

＊その場にいた職員だからこそできること→共有すると**多様な**メリットが生まれる

◆地域に本人の声を伝え、ともに支える流れをつくる

声を聞き流したり、自分だけ、職場の中だけで声に応えようとせずに

＊ケア現場だからこそキャッチできた声：家族や地域にとっても貴重

＊本人の声から、地域とつながる（連携）チャンスが生まれる

専門職が地域の様々な場で、自分事として、様々な人とともに









新しい認知症観を
ともに学び、ともに考え、
ともに動いていく中で

小さな成功体験が
生まれる
＜共生の種＞



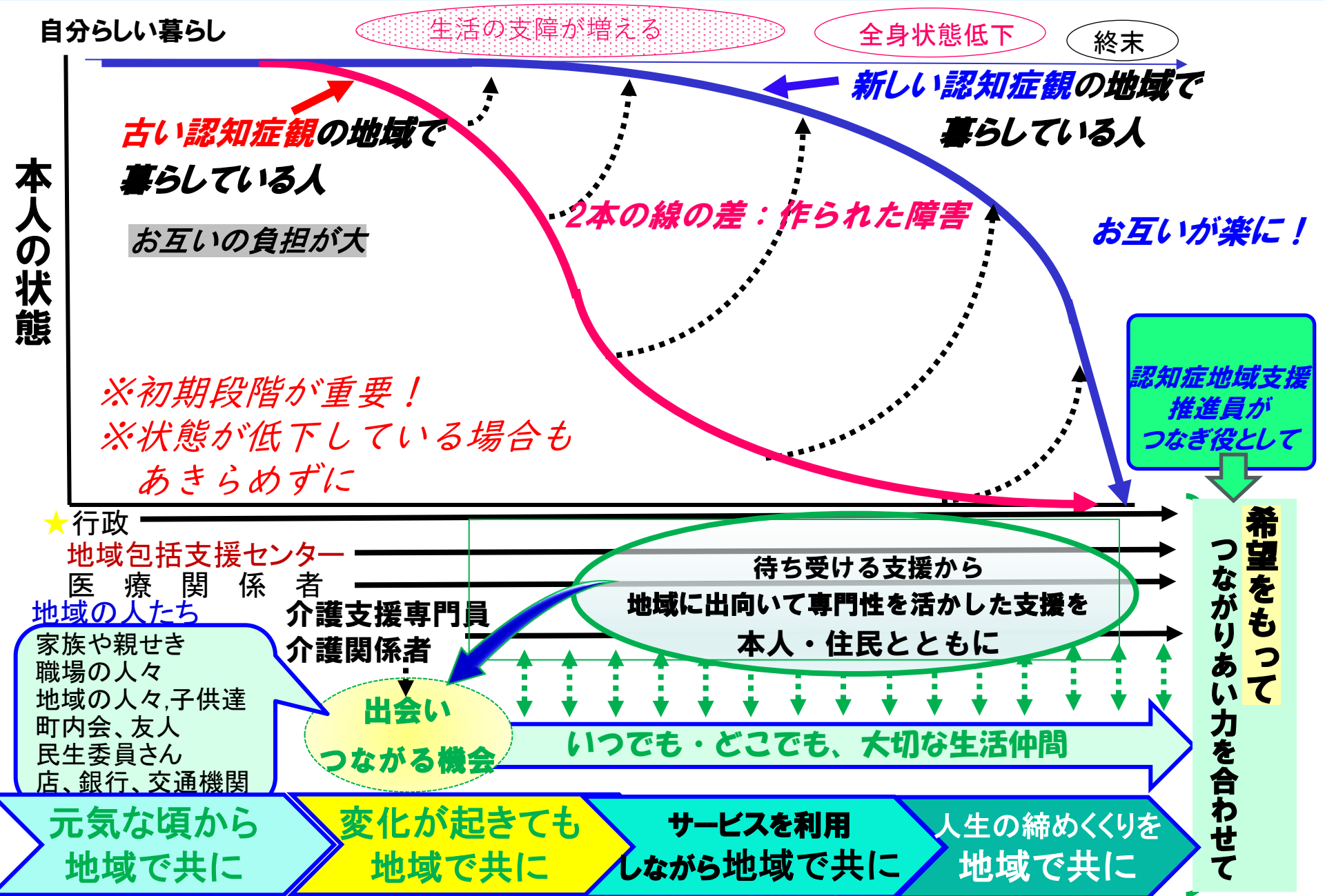






静岡県富士宮市　認知症地域支援推進員杉浦綾乃さんの資料より

認知症は長い経過をたどる
一人からでも、本人がよりよい人生行路を辿れるように、ともに！



松戸市にすでにあるものをよく知り、
大事に活かそう、つながろう、つなごう！



オレンジ協力員

オレンジ声かけ隊

オレンジ・カフェ

本人発信・社会参加支援

その他、
軽度から最期まで
ともに活動できる
さまざまな人や資源が
身近にいる、ある！

今日の参加者のみなさんの強みは・・・

★本人一人ひとりのすぐそばに居られる

★暮らし（の一部）をともにできる

★本人の自然な声を、聴くことができる
本人の味方の存在になりうる

★**専門職であると同時に、生活者の一人**
素朴に、自分事として



本 人 か ら の メ ッ セ ー ジ

「話せないから、無理・・・？」



「うまく言えない人こそ、思いがたくさん詰まってる」

「そういう人にこそ、味方になってくれる人が、
ふえてほしいなあ」

「だいそれたことでなく、小さなことでいいから」

一人ひとり、すごい底力を秘めている







認知症になってからも、自分らしく
あたりまえに暮らし続けられる地域に
（自分事として）

本人と家族、一部の専門職だけでがんばる時代ではなく
「新しい認知症観」を地域で広げ、
ともに生きていける共生社会を、一歩一歩、ともにつくる

＜まちぐるみの変革を、日々のケア実践の中から＞

社会は変化し続けています。
認知症になっての生き方・支え方も
変化し続けています。



一人ひとりが持っている可能性
わが町にある可能性を、
どうか大切に。



自分が
自分らしく伸びやかに
地域の中で暮らしていくための、
新しい流れを、一緒に。



★自分なりの立場、個性、つながりを、ぜひ大切に！

おつかれさまでした！