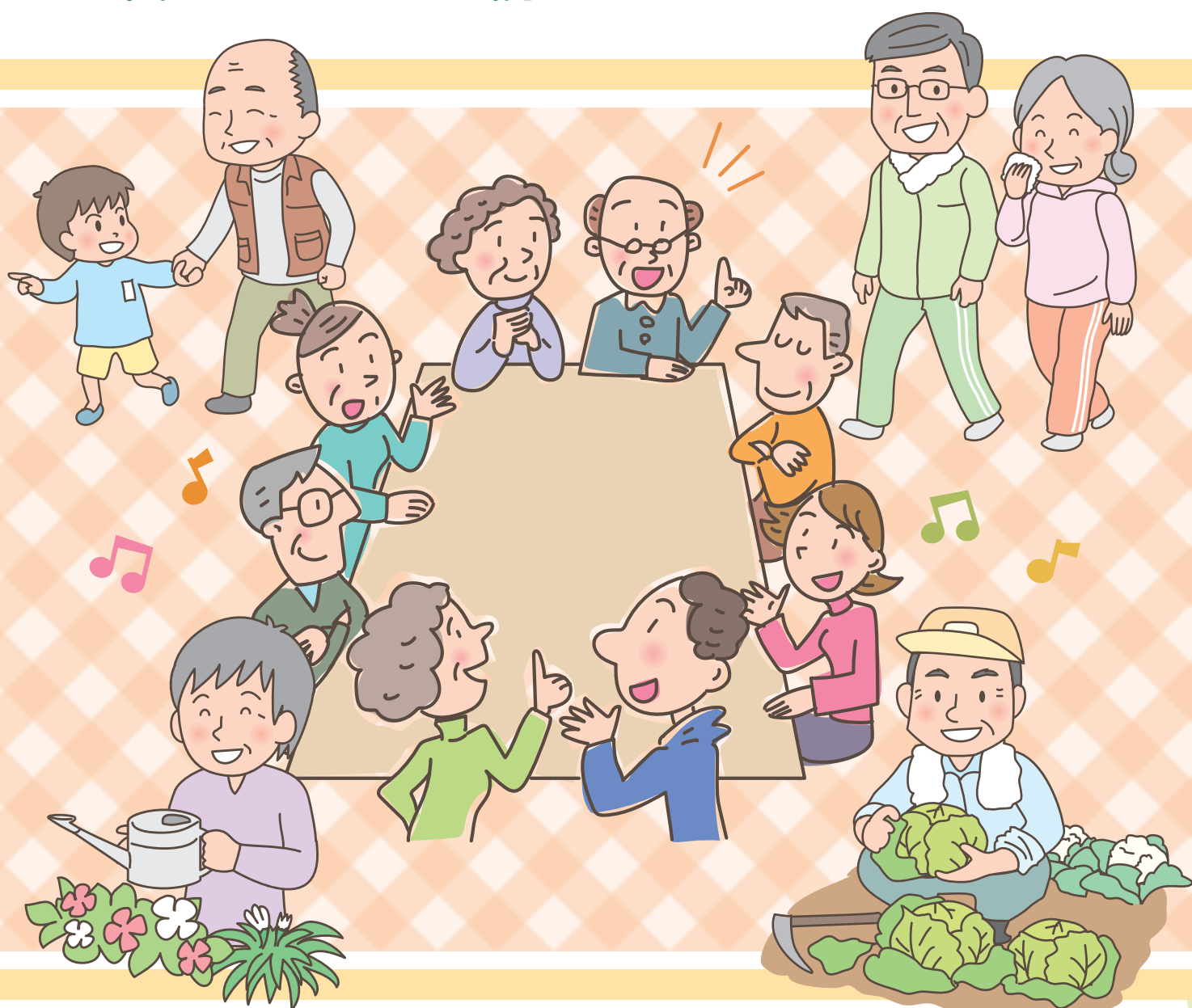


わたしにも 伝えたい思いがある

～私らしく暮らし続けるために～



ご相談は、萩市地域包括支援センターへ

萩・川上・むつみ・旭・福栄地域

0838-25-3521

田万川・須佐地域

08387-6-2017

本人発信 とは？

なぜ本人発信が
大切なのか



本人と一緒に
考えることが大切

本人発信とは、認知症の人が自身の体験や希望を語り合い、自分たちのこれからにより良い暮らし、暮らしやすい地域について話し合うことです。

伝えることで広がる、本人の生きがいと地域の理解

認知症施策推進基本計画では、認知症に対する新しい考え方をもとに、本人が積極的に関わることで、誰もが共に暮らせる社会をつくることを目指しています。

認知症の人を単に支えられる側と考えるのではなく、認知症の人が認知症とともにより良く生きていくことができるような環境を整えることが必要です。そのためには、“古い認知症観”から“新しい認知症観”への転換が重要です。

古い認知症観

他人ごと、問題重視、疎外、絶望

- ①他人ごと、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない／声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



認知症の人の行動例『徘徊』

- 目的もなく歩き回る「問題行動」
- 危険だから止めるべきもの

新しい認知症観

わがこと、可能性重視、ともに、希望

- ①わがこと、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる／声を聞く
- ④本人が認知症バリアの中で一番困っている（本人なりの意味がある）
- ⑤人権重視
- ⑥本人が決める（決められるように支援）
- ⑦本人は支え手でもある。支えー支えられる関係
- ⑧認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を



認知症の人の行動例『徘徊』

- 「理由」がある行動
トイレを探している、不安で落ち着かない、以前の習慣（仕事・散歩）が残っているなど
- 安全を確保しつつ目的を探ることが大切



不安・混乱・ストレスが増える
状態・関係が悪化する
介護者の負担が増える

不安・混乱・ストレスが軽くなる
状態・関係が良くなる・維持できる
介護者の負担が減る



本人発信をしている人がたくさんいます



認知症
希望大使



認知症とともに
生きる希望宣言

URL <https://youtu.be/EfOvmGdhOM> (通常版)
<https://youtu.be/gLV5oMikM74> (ショート版)

山口県でも認知症希望大使が活躍中!

本人発信の
大切さや
新しい認知症観に
ついて伝えて
います



中学校での認知症サポーター養成講座

認知症と ともに生きる 暮らしの中で

さまざまな思いを持って暮らしている
本人の声を聴いてみましょう



聞いたことはメモせんとね、
すぐに忘れるんよ。メモ紙
はいっぱいつくっちゃうけど、
メモがわからんようになる
こともある。留守番くらい
できるいね。娘が帰ってきたら
伝えんにゃいけんやろ。
(70代女性)

今大切にしたいことは…
家族かね。でも、子どもはオー
バーに心配する。やってくれる
のは嬉しいけど、私にもでき
んよって思う。(80代女性)

**身近なところに、声と力を出
したい本人がいます。
「本人の声を聴く」ことが
地域づくりの出発点です。**

ここでね、この人と
お友達になったのよ。
この人先生だったから、
いろんなことを教えて
もらうの。頼ってるの。
(80代女性)
頼られたら嬉しいわ
(80代女性)

毎週ね、お墓にお花をあげ
てるの。娘がやるからいい
って言うけど、それくらいし
たいから。(80代女性)

あんた、話をよう聞
いてくれてやね。話を
よう聞いてくれちゃっ
たら嬉しいわあね。
(90代女性)

50になっても60になっても
子どもは子どもでしょう。
息子が暗い道を運転して帰る
と思うと、心配でついあれこれ
声をかけるんよ。息子は笑っ
てるけどね。(80代女性)

これがわたしの日常

認知症になってもできることがたくさんあります。
認知症とともに、自分らしく暮らしている皆さんを
ご紹介します。



認知症対応型共同生活介護 中津江グループホームなごみでの様子

本人の 発信力を 高める

本人の声を聴くことと並行して、認知症の本人の発信力を高めることが、本人にとって、そして関係者や地域にとっても大切なことです。一方で、「話すのは無理」「話しても聞いてもらえない」など、本人自身が内なるバリアを持っているために声を出すことを諦めている場合があります。**「あなたの声を聴きたい」「あなたの声が必要」というメッセージを、本人にわかりやすく伝え続けていくことがとても重要です。**

本人ミーティングとは

認知症のある人・
もの忘れが気になる人が
‘私らしく’暮らし
続けるために

認知症のある人、またはもの忘れが気になる人が‘私らしく暮らし続けるため’に集まり、体験・気持ち・希望を語り合い、より良い暮らしや地域づくりについて話し合う場です。



同じ立場の人と
出会いつながれる

参加することで
できること

生きがいや
楽しみを見つける
きっかけになる



本人
ミーティング

行政や支援者が
‘本人の声’を直接聴ける

日頃の思いや
体験を安心して
話せる

本人の気持ちや必要な支援を発信・共有できる

集いの場の紹介 認知症カフェ

萩市のオレンジカフェ（認知症カフェ）

は、認知症のある人やそのご家族、地域の人、認知症に関心のある人など、どなたでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながらゆっくりとおしゃべりをして、楽しい時間を過ごします。もの忘れや介護の相談、認知症について学びたい人も大歓迎です。

江向カフェ「お陽さま」

日時：毎月3日 13:30～15:00

場所：江向1区公会堂
（萩自動車学校横）

街かどカフェ

日時：毎月第2・3水曜日

11:00～15:00

場所：四縁（下五間町48）

和たすカフェ

日時：毎月第3木曜日
13:30～15:30

場所：須佐保健センター（偶数月）
小川交流センター（奇数月）

もの忘れが増えて不安

同じ経験をしている
人の話を聞いてみたい？

誰にも相談できず
1人で悩んでしまう

「ちゃばちゃばの会」を開催！

要申込

日時 令和8年 ①10月8日（木）
②11月12日（木）
③12月10日（木）
13:30～15:00

会場 萩・明倫学舎

対象 認知症のある人
もの忘れが気になる人
そのご家族

内容 3回シリーズで、もの忘れの
困り事などについて、学ぶ・
話す・工夫する場です。

学びあう 教えあう
つながりあう



お問い合わせ・申し込み

萩市地域包括支援センター ☎0838-25-3521