

認知症フォーラム2025 ～認知症とともに自分らしく生きる～

認知症とともに自分らしく暮らすために観音寺市のめざす姿（コンセプト）

わたしのまんまでいたいんや
できる喜び、できる楽しみ、これからも
～きっと叶うよ みんながいるから～



認知症があってもなくても、安心して暮らす事ができる地域づくりを目指して、本人の思いを大切にしたい、目指す地域の姿（コンセプト）を市民の皆さんと一緒に作りました。「みんなの思いのつまったコンセプトを、たくさんの人に知ってほしい」という思いから、2025年9月にハイスタッフホールで、『認知症フォーラム』を開催しました。約400名の方が来場されました。

第1部：講演「認知症になってよかった」

全国認知症本人大使 戸上 守さん

受診のきっかけと診断時の気持ち

もの忘れと、仕事での簡単なミスが続き、上司や同僚から病院受診を勧められた。認知症の診断を受け、死んでしまおうと思うほど落ちこんだ。1年くらい辛かった。

立ち直ったきっかけ

デイサービスで仲間ができて、ピアサポーターとして活動を始めた。さらに今は仕事やスポーツに挑戦している。私の「人の役に立ちたい!」という思いを叶えてくれる環境に感謝している。

本人の思い

認知症を長くやっているが、そんなに悪いものではない。友達も仕事もスポーツもできる。第2の人生を幸せに生きることができている。





認知症の人は「支える対象」ではない。認知症の本人が、人を助けることで本人が元気になっていく。

周りの人ができることは、認知症の本人に興味を持ち、知ることが大切。すると本人ができることが、たくさんあることに気づく。本人のしたいことを見つけて、本人ができる役割を一緒に考え、思いを実現していくことが大切。

第2部:シンポジウム「できる喜び、できる楽しみを叶えるために」

認知症ご本人や家族の思いを動画で発信

本人の思い

- ・認知症になっても何もできなくなるわけではない。
- ・自分にもできることがある。
- ・好きな事をやって、自分らしく生きていったらいい。

家族の思い

- ・本人を、本人の生き様を尊敬している。
- ・一緒にいれて幸せ



認知症ご本人 増田 喜三さん

絵を描くこととカラオケが好き。周りを笑顔にする名人。



自分が描いた絵を見てもらいたい。
自分の色を自分なりに発揮して、みんな仲良く、世の中をかえていきたい。

認知症ご本人 中田 つや子さん

認知症カフェで相談員として活躍されている。



認知症になっても大丈夫。できることはたくさんあるので心配ない。
認知症の人を見かけたら、私が助けてあげたいと思う。

～観音寺市で活躍中の皆さんから、メッセージをいただきました～

ボランティア代表 勝田 愛子さん

高齢者への「声かけ見守りボランティア」でのエピソードを紹介



活動の中で大切にしていることは、
「その人を知ること、思いを聞いてあげたい」ということ。

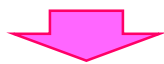
(声かけ見守り対象者)

- ・80 歳代 男性
- ・定年退職後、家族以外との交流なし
- ・真面目で、話をすることは苦手
- ・本を読むこと、散歩が好き

最初は本人と 5 分くらい話ができればよい状態...

その中で、子供の頃のこと、嬉しかったこと、楽しかったこと、辛かったことなど昔の話をたくさん聞いた。

「散歩が好き」ということは毎回聞いていた。



デイサービス以外の日、家で寝ている。体を動かすことで、好きな散歩を続けられるのでは？ 話だけでなく体操を一緒にしてみよう！歌も一緒に歌うと、楽しいかな。



勝田さんが歌詞カードをつくり、グーパー体操、壁を使ってかかとを上げたり下げたりする体操などを繰り返した。



一緒に歌を歌いながら運動をすることができるようになった。

介護サービス事業者代表 今田 亜美さん

サービス利用をされている方への支援の一部を紹介



本人の思いを丁寧に聞き、その人のできる力を大切に、
できる喜びや楽しみを一緒に感じていきたい。

(サービス利用者)

・80 歳代 女性 一人暮らし。旅行やランチすること、料理が好き。

認知症で、ガスの消し忘れや薬の飲み忘れなどできないことが増え、
近所に迷惑をかけたくないと、外出が減ってきていた。



昔の思い出や料理の楽しさを語ってもらううちに、本人の「また誰かと
一緒に料理がしたい」という思いに気づいた。



近所の友達を招いて料理をふるまうことに決定。事業所としてその思
いの実現のために本人と共に行動。



当日は大成功。本人の表情が明るくなり、前向きな気持ちがでてき
た。近所の人々が外出に誘ってくれるようになった。

～終わりに～

わたしのまんまでいたいんや
できる喜び、できる楽しみ、これからも
～きっと叶うよ みんながいるから～



コンセプトにある「～きっと叶うよ
みんながいるから～」のみんな
は、皆さん自身です。

皆さんと協力しながら、コンセプ
トの実現に向けて、観音寺市が
良い地域になるように、
一緒にがんばるぞ!!オー!!