

支援者の方へ（はじめにお読みください）

## 認知症本人家族教室テキストの概要について

### 1 テキスト作成のきっかけ

高齢化が急速に進行する中で、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれるなど、認知症は誰でもかかる可能性のある、もはや当たり前の病気です。

認知症になっても、個人の尊厳が尊重され、安心して暮らし続けられる社会を実現したいー認知症の人や家族（以下「認知症当事者」という。）や関係団体のそうした願いを込めて、京都地域包括ケア推進機構では2013年9月に「京都市オレンジプラン」を策定し、認知症の人と家族が望む社会の姿を「10のアイメッセージ」として掲げ、取組を進めてきました。

当事者視点で取組を進めてきた京都市オレンジプランについて、プランの改定にあたっては、全国初の試みとして、認知症の人98人、ご家族103人、支援者345人に協力いただき、「10のアイメッセージ」の達成状況の評価・検証を行いました。

評価の結果、「相談できるところまでたどり着くのに1年ほどかかった」、「初期認知症と言われてショックを受けている。潜在的に意識しているみたいで思うように行動出来なくなった。一つひとつできなくなっていくと思うと辛い」、「診断を受けた直後のスタートラインからの支援がより重要になると思うが、できていないと思う」、等、早期に診断を受けても適切な情報が得られず、不安を抱えながら周囲から孤立・孤独に陥っていく認知症当事者の現状が明らかになりました。

一方で、「みんなと出会えたことで、私たちの人生が変わっていった。人との出会い、場との出会いがすごく大きいなと思う」「仲間がいれば、いろんなことができる。認知症の人たちの出会い、つながりの場が必要」等、同じ境遇の仲間と出会うことで、認知症を受容し、認知症とともにより良く生きていく認知症当事者の姿が明らかになりました。

これらの評価を受け、診断直後から認知症当事者が病気に向き合い、生活を再構築するために必要な情報やピアサポートの場を提供する取組を普及させるため、必要な情報を提供するための基本テキストを作成することとしました。

## 2 テキスト作成経過

全体の企画・調整は京都地域包括ケア推進機構の認知症総合対策推進プロジェクトで検討し、原稿は以下の団体に執筆・協力いただきました。

- 認知症の基礎知識(京都府立医科大学附属病院(認知症疾患医療センター))
- 認知症と薬(京都府薬剤師会)
- 認知症の人の気持ち・家族の気持ち(宇治市認知症当事者チーム)
- 認知症との関わり方・認知症の人との関わり方(京都府立医科大学附属病院(認知症疾患医療センター))
- 生活上の工夫と作業療法(京都府作業療法士会)
- 支援やサービスと相談先(京都社会福祉士会)

## 3 想定したテキストの使い方

「1 テキスト作成のきっかけ」でもご紹介したとおり、認知症本人家族教室(以下、「教室」という。)は、講義を通して診断直後の認知症当事者に適切な情報を提供すること、講義の前後に、わいわいがやがやと交流し、認知症当事者がつながることを目的としています。

教室の実施場所に制限はありませんが、認知症疾患医療センター等の医療機関や認知症カフェ等の初期認知症の方や多職種が集まる場で開催されることを想定しました。

また、軽度認知障害(MCI)～中等度までの本人が参加されることを考慮し、テキストに掲載した情報については表現を精査するとともに、症状が進行し、直接介助が必要な本人がおられる家族への内容は、本人の不安を煽ることのないよう、取り扱いませんでした。

実際に教室を行う場面では家族のみが参加されることがあり得るため、参加者に応じて、適宜ノート部分を加筆修正いただく、任意のスライドを追加いただく、必要なスライドのみ使用いただく、特定のパートのみ使用される、といった柔軟な対応を行っていただきますようお願いいたします。

## 4 認知症本人家族教室に期待する効果

認知症当事者が適切な情報を得られること、認知症当事者同士がつながることは、認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられる社会の実現に向けて取組を推進する上で大きな意義があります。

認知症に対する誤解や偏見、不理解はまだまだ少なく、認知症であることを周囲に伝えたり、地域でいきいきと暮らしていくことの妨げとなっていることがあります。認知症当事者同士がつながることは、地域における孤立からの次の一歩につながり、本人の社会参加は自己実現とともに、認知症の疾病観を変える力があります。

さらに、認知症当事者が施策の評価・立案の過程に参加し、意見を施策に反映していくことが重要だと考えています。

10のアイメッセージの評価や、認知症の本人の意見を施策に反映させる本人ミーティングの実施を行う必要がありますが、個人で施策の評価に向けて意見を表明することは容易ではなく、似た境遇の仲間と繋がっていること、意見を発信するための支援者がいることが重要であり、教室は2つの条件を満たすことができます。

診断直後から認知症当事者が病気に向き合い、生活を再構築するために必要な情報やピアサポートの場を提供する取組として、府内各地で教室が実施され、教室を通じて、認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられる社会が実現されるよう取り組んでまいりますので、幅広い関係者の皆様のご協力を賜りますようお願いいたします。

令和元年7月

京都地域包括ケア推進機構  
認知症総合対策推進プロジェクト