

生活の中での困りごと別にみた
自分らしく生活する
ためのひと工夫





はじめに

私どもは、これまでの「もの忘れ看護相談」の活動を通して、もの忘れの不安や認知症の家族への対応などの悩みをもちながらも病院の受診をためらったり、周囲の人に相談できずに悩みをかかえていたりする方々が多くいらっしゃることを知りました。そして、そのような方々への支援を考えたいと思い、平成26年度から神戸市看護大学の地（知）の拠点整備事業の共同研究に取り組んでまいりました。

もの忘れを自覚し認知症の不安を抱いているご本人へのインタビューでは、「認知症にあらがう気持ち」や「自己の存在や生きる意味が揺るがされる病気」といったイメージが表出されていきました。こうした研究成果を基に、本パンフレットでは認知症になっても自分らしく暮らしていける姿のイメージができる情報を提示しています。認知症とともに生きている当事者の方々が書かれた書籍や、声が掲載されている文献、映像を通して、日々の暮らしの小さな工夫によって、認知症と共によりよく生きることができていることを多くの人に知っていただけたらと思っております。

本パンフレットは、これまでの継続研究の取り組みとして、「認知症への不安を抱いている本人に役立つ情報の内容・提供方法の検討」をテーマに行った研究の一環です。尚、参考書籍の多くは若年性認知症の方々が執筆された物ですが、これまでの研究に、ご協力いただいた地域の皆様の声も掲載させていただいたことを、ここで感謝と共に記させていただきます。

自分らしく生活するためのひと工夫

不便なこと、困りごと	工夫	具体例	メモ
忘れる、 判断力が 低下している	身の回りにある、記録に残るものを活用する	<ul style="list-style-type: none"> ● メモやリストを使用する ● 日記やカレンダーに記載する ● 通帳の記帳を活用する ● エンディングノートをつくる 	
	携帯電話を活用する	<ul style="list-style-type: none"> ● アラーム、メモの機能、写真機能を活用する 	
	パソコンなどを活用する	<ul style="list-style-type: none"> ● スケジュール管理をする ● 大事な要件や約束はメールで取り合う ● ナビを活用する 	
	置き場所を決める	<ul style="list-style-type: none"> ● 定位置に置く ● 視界に入るところに置く ● まとめて置く 	
	人に尋ねる	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症の傾向はないか尋ねる ● 道や場所を尋ねる 	
	人に頼む(協力を得る)	<ul style="list-style-type: none"> ● 予定の記憶やスケジュールの入力を頼む ● 外出時の同行を頼む ● ヒント・手がかりを与えてもらう ● 戸惑うところだけ手伝ってもらう ● 判断をゆだねる 	
日常の行動や 人とのやり取りの 中で混乱する	情報を簡単にする	<ul style="list-style-type: none"> ● 同時に2つのことをしない ● メモは最小限にする ● ゆっくり話してもらう ● 選択肢は少なく、情報はわかりやすく伝えてもらう 	
	環境を整備する	<ul style="list-style-type: none"> ● いらぬものは処分する ● かばんの中で散らばるものはヒモをつける ● 集中できる環境を作る ● 順序をつける 	
	見え方が違うことを意識する	<ul style="list-style-type: none"> ● 一つ一つの動作を慎重に行う ● 立ち上がって遠目に見る 	
	リラックスできるようにする	<ul style="list-style-type: none"> ● 音楽を聴く 	



認知症当事者の方が書かれた書籍や、もの忘れが気になるご本人のインタビューから、生活の工夫について困りごと別にまとめてみました。

わたしなら、
こうしてみようかな？

不便なこと、困りごと	工夫	具体例	メモ
我を忘れたり 落ち込んだり する	心を落ち着かせる、 その場での心の 持ち方を変える	<ul style="list-style-type: none"> ● 慌てず、仕切りなおす ● ストレスがたまることはすぐやめる ● 慣れ親しんだ手順を繰り返す ● 成り行きにまかせる 	
わけもなく 不安になる、 すごく疲れる 瞬間がある	休息する	<ul style="list-style-type: none"> ● 脳を休息させる ● 休憩する ● 無理に外出しない 	
自分自身への 嫌悪感を 抱いてしまう	心の持ち方を変える	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のできることを見つけて楽しく暮らそうと思なおす ● 1日の幸せを感謝する 	
	リフレッシュ できるようにする (生活に潤いを与える)	<ul style="list-style-type: none"> ● 音楽や絵画などをはじめる ● 化粧をする 	
	やりがいを見つける	<ul style="list-style-type: none"> ● 社会資源を利用して仲間を見つける ● ボランティアなどを行い社会とつながる 	
	続けられる方法を考える	<ul style="list-style-type: none"> ● 移動をあきらめない ● 仕事の仕方を変更する 	
	大切な人との 関係性を保つ	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族に笑顔で「ありがとう」や「ごめんなさい」という ● 家族でよく話し合う 	
私らしく 過ごせない	周囲への理解を求める	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症であることを周囲に伝える ● 忘れても感情は残ることを大切にもらう ● 体験している世界を理解してもらう ● わたしが望んでいるかどうかを確かめてもらう 	

引用・参考文献



私たちがパンフレットを作成するにあたって活用させていただいた書籍や論文、インターネットのホームページの一覧です。

書籍



- ◆ 佐藤雅彦 (2014) 認知症になった私が伝えたい事：大月書店
- ◆ 池田和博 (2015) 旅のことば認知症とともによりよく生きるためのヒント：丸善出版
- ◆ 太田正博 (2007) マイウェイ認知症と明るく生きる「私の方法」：小学館
- ◆ クリスティーン・ブライデン (2004) 私は私になっていく：クリエイツかもがわ
- ◆ 朝日新聞社取材班 (2014) 認知症とわたしたち：朝日新聞出版
- ◆ 樋口直美 (2015) 私の頭の中で起こったこと：ブックマン社
- ◆ NHK取材班 (2017) 認知症になっても人生は終わらない
－ 認知症の私が、認知症のあなたに贈る言葉 －：harunosora
- ◆ 丹野智文 (2017) 笑顔で生きる：文藝春秋
- ◆ 藤田和子 (2017) 認知症になってもだいじょうぶ！：徳間書店

論文



- ◆ 竹内登美子他 (2015) 公開シンポジウム「もっと知りたい認知症～体験者の声から学ぶ」の概要と参加者の反響；富山大学看護学会誌，15，43-51.
- ◆ 大和田猛 (2010) 認知症高齢者ケアにおける実存主義ソーシャルワーク再考
ある認知症高齢者の生活関与観察を通して；青森県立保健大学雑誌，11，41-59.
- ◆ 藤澤 聡 (2014) 軽度認知障害(MCI)を主とする軽度の認知機能障害者を対象とした
病気認識と日常生活の困りに関する研究；日本認知症ケア学会誌，13，431-441.
- ◆ 藤田 和子 (2016) 認知症の人のWell-being 認知症当事者の体験；
老年精神医学雑誌，27，172-176.



認知症をもつ人やそのご家族の体験をもっと詳しく知りたい方は
下記の書籍などをぜひご活用ください。

ホームページ



◆ ディペックスジャパン：認知症の語り

<http://www.dipex-j.org/dementia/topic/to-be-patient/message/2838.html>

◆ 認知症フォーラム .com

<https://www.ninchisho-forum.com/>

- ▶ 当事者シリーズ「認知症と言われて」～本人・家族が語る 日々の暮らし～
＜シリーズ 1＞「中西栄子さん母娘の葛藤」京都市
- ▶ 当事者シリーズ「認知症と言われて」～本人・家族が語る 日々の暮らし～
＜シリーズ 2＞「みんなでやれば笑顔でいられる 丹野智文さん」仙台市
- ▶ 当事者シリーズ「認知症と言われて」～本人・家族が語る 日々の暮らし～
＜シリーズ 3＞「自分らしくを 夫とともに 富樫千佳子さん」山形県天童市



- 書籍はすべて、神戸市看護大学の図書館に所蔵されています。
- 本学の図書館は市民開放を実施しております。
- 神戸市在住・在勤の方は図書・雑誌の閲覧・複写が可能です。
(貸出はできません)
- 詳しくは本学ホームページ、図書館利用案内をご覧ください。
▶ <http://www.kobe-ccn.ac.jp/library/>



活用できる身の回りや地域の資源

🌸 相談窓口 🌸

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

神戸市が設置する、高齢者の介護や見守りに関する総合相談窓口です。
居住地ごとに管轄するセンターがあります。

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/support/carenet/ansuko-center/index.html>



あんしんすこやかセンター

こうべ認知症生活相談センター

電話 078-271-5081

神戸市社会福祉協議会が神戸市の委託を受けて実施しています。
認知症の方やご家族、専門職の方から認知症に関する生活についての相談に
応じています。

受付 月～金 9時～17時（土・日・祝日、年末年始除く）

兵庫県民総合相談センター

電話 078-360-8477

介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法に
関する相談窓口です。電話相談のみ受け付けています。

相談日 家族の会会員による相談 月・金 10時～12時 13時～16時
看護師による相談 水・木 10時～12時 13時～16時

ひょうご若年性認知症生活支援相談センター 電話 078-242-0601

若年性認知症のことでお悩みの方の相談窓口です。

受付 月～金 9時～12時、13時～16時（年末年始、祝日を除く）

認知症の人と家族の会 兵庫県支部 電話 078-741-7707

公益社団法人認知症の人と家族の会は、全国 47 都道府県に支部があり、
会員が励まし合い、助けあって「認知症があっても安心して暮らせる社会」を
目指して活動している家族会です。

電話相談 月・木（年末年始・祝日を除く） 10時～17時



認知症に関する不安を解決したり自分らしく生き生きと生活を送るために活用できる資源の一部をご紹介します。

🌸 身近にある集いの場 🌸

ふれあい喫茶

窓口 地域福祉センター

世代間交流やコミュニティ育成のため、地域の福祉活動団体やボランティアグループが行うサロンです。地域福祉センターや地域の集会所などで、定期的に月1回～2回実施しています。

介護予防カフェ

神戸市とネスレ日本株式会社が連携協定を締結し、取り組んでいる介護予防活動です。高齢者がコーヒーを飲みながら語り、介護予防に関する健康情報を得ることのできるつどいの場です。

神戸市内の介護予防カフェ一覧は、神戸市ホームページ：介護予防カフェの部屋からご覧いただけます。

認知症カフェ（こうべオレンジカフェ）

認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる集いの場です。市町や地域総合支援センター（地域包括支援センター）、社会福祉協議会、医療機関や介護事業所、NPO 法人、当事者団体など様々な主体により取り組みが広がっています。

受付 月～金 9時～12時、13時～16時（年末年始、祝日を除く）

もの忘れ看護相談

神戸市看護大学における、まちの保健室の相談活動です。もの忘れや認知症でお困りの方を対象とした認知症に関するミニ講義と茶話会、個別相談（予約優先）です。年4回程度を予定しています。



他にも集える場はたくさんあります！

例えば

- 市内の公園などで行うラジオ体操
- 地域福祉センターで行うサークル活動

また、自らが主体となって集いの場をつくることもできます。地域のあんしんすこやかセンターは、地域住民間で支え合いができるコミュニティづくりの支援も行っています。

予定していた時間が記憶から飛んでしまうので、約束をしたら、カレンダーに書き込んだり、携帯電話にアラームをセットして、約束の内容も入力したりするようにしています。



若年性認知症 / 50代 / 男性

出典：佐藤雅彦(2014), 認知症になった私が伝えたいこと, 大月書店

解説

忘れることに対して、「身の回りにある、記録に残るものを活用すること」や「情報を簡単にすること」といった工夫がされていますね。

グループホームに入ることになってしまいましたが、ゆとりのあるときに自分の末(人生最期の時)を見つめ、夜ベッドに入るときに1日の幸せを感謝し明日への祈りとしています。



認知症 / 93代 / 女性

出典：認知症の私たち, NHK取材班(2017), 認知症になっても人生は終わらない, harunosora

解説

自分自身に嫌悪感を抱くことあっても、「心の持ち方を変える」ことで、これからの生活に小さな希望が見つかるかもしれません。

1歩も2歩も行かないうちにわからなくなっちゃう。この人(夫)がわたしをちゃんとサポートしてくれるから一緒に行きましょうって言うてるの。



アルツハイマー型認知症 / 70代 / 女性

出典：認知症フォーラム・ドッド・コム(2015), 自分らしくを夫とともに(動画)

解説

わからなくなってしまうことに対して、「人に頼む(協力を得る)」という工夫がされています。人と人とのつながりを大切にしておくことは、こうした工夫につながっていくのかもしれないですね。

70歳を超えてから、もの忘れの頻度が増えた。(中略)気楽に近所で参加できる集まりがあれば、「ほい、じゃあはいりますわ。」って言うて、なるべく参加してます。



もの忘れが気になる方 / 70代 / 男性

出典：2016年度神戸市看護大学COC共同研究成果より

解説

「生活に潤いを与え」たり、「やりがいを見つけ」たり、社会参加を続けていくことは、自分らしい生活を続けていくための、ひと工夫なのかもしれません。



COLLEGE OF NURSING

神戸市看護大学 老年看護学分野

〒651-2103 神戸市西区学園西町3丁目4

電話: 078-794-8080 (代表)