

私たちが伝えたい **本当の声**



認知症啓発プロジェクト

京都市長寿すこやかセンター | 京都市福祉ボランティアセンター

認知症啓発プロジェクトとは

京都市長寿すこやかセンターが主催する若年性認知症の人(以下、当事者)を中心とした交流会「おれんじサロンひとまち」に参加する当事者の「若い人にも認知症のことをもっと知ってもらいたい」という「声」をきっかけに、2023(令和5)年8月にはじまりました。

学生・社会人を中心としたボランティアと当事者・家族がこのプロジェクトのメンバーとして、認知症についてどう伝えるかを話し合い、当事者の思いや普段の生活の様子をInstagramを使って発信していくことにしました。

認知症と診断された時の気持ち、認知症の症状から生じる生活の不便さやつらいこと、おれんじサロンへの参加を通じて感じたこと、前向きになれたきっかけ、また、家族から見た当事者の姿などをInstagramに投稿しています。

2023(令和5)年12月には、より多くの人に認知症について知ってもらうことを目的に、つながるフェス(主催:京都市社会福祉協議会)に出展しました。

市民向けにプチInstagram講座を開催したほか、認知症啓発のための掲示やチラシ配布を行いました。また、当事者・家族の言葉から知った思いを物語にした動画を上映しました。

認知症啓発プロジェクトは、当事者と10・20代の学生・社会人等がともに考え、当事者・家族の思いや暮らしを自分たちが感じた言葉で伝えることで、社会が認知症への理解を深めるきっかけを作っていきます。

※若年性認知症とは65歳未満の人が発症する認知症で、発症する平均年齢は概ね51歳とされています。

参加の理由

なぜ参加を？

ボランティアに興味があったため。
▶N(大学生)

社会政策ゼミでの学びを通して、福祉に関する社会課題に興味を持ったことがきっかけです。プロジェクトを通して少しでも誰かの役に立ちたいと思ったことや、幅広い世代の方々と連携しながらチームとして何かを達成することで自分自身の成長につながってほしいと考えたからです。
▶池田七望(大学生/立命館大学)

学生生活の最後に、何らかのプロジェクトに参加したいと思い参加しました。また、来年からは公務員として働く予定なので、広報の仕方を学んだり、認知症についての知見を広げたりしたいと思ったことも理由です。
▶塩屋虹太(大学生/同志社大学)

認知症の広報活動に何か力になりたいと思ったから。また認知症について理解を深めたいと思ったため。
▶田野里有(大学生/京都ノートルダム女子大学)

パパに誘われて興味を持ったから。
▶こはな(小学生)

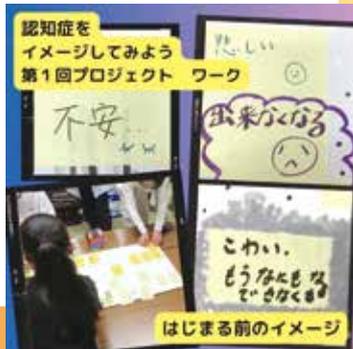
家族が認知症だったので、自分にもなにかできないか考えたため。
▶ふみは(社会人)

与えられたタスクを受動的にこなすのではなく、自ら企画に携わり、それを実行に移すという一連の流れを経験してみたいと考えたから。
▶小見山なな(大学生/同志社大学)

当事者と作った若年性認知症を知るための動画の1コマ



前



参加前 後の 認知症の イメージの 変容

変容

認知症のイメージは変わった？



認知症のイメージを参加前後に
ふせんに書き出しまとめました。

認知症は高齢者の人がなって、ずっと絶望ばかりだというイメージを持っていたが、そうでなく、どんなことでも工夫すれば通常の生活が送れるんだということがわかった。

まだまだ知らないことが多いので、このプロジェクトを通して自分ももっと知りたいし、多くの人にも知ってもらいたいと思った。

▶ふみは(社会人)

参加前は、認知症は深刻な病であり、普通の生活ができなくなった当事者や家族の方は非常に辛い思いをしていると思っていました。

しかし、実際に会った認知症当事者の方は、話し合いの際には建設的な意見を積極的に出すなど他の人と何も変わらない「普通」の人であり、認知症はその人の一部分で、個性であるということを実感しました。

また、スマートフォンの使用や認知症のコミュニティへの参加により、認知症当事者・家族は楽しい生活を送ることができることがわかりました。

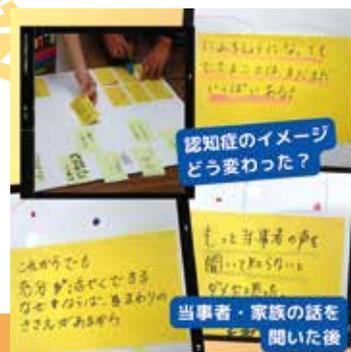
▶小見山なな(大学生/同志社大学)

認知症についてよく知らず、思い通りに生活できなくなるイメージを持っていました。

しかし、プロジェクトに参加して、認知症当事者の方々が、工夫しながら普通の生活を我々と同じように送っていることがわかり、参加前に持っていた暗いイメージはなくなりました。

▶塩屋虹太(大学生/同志社大学)

後



実際にInstagramでシェアした投稿



多様な人が集まって、プロジェクトが動きはじめた。
認知症を知ってもらうためにどうするか考えた。



当事者からプロジェクトの目的や、どのような症状なのか、普段の生活についてのレクチャーがありました。

参加者全員が参加したきっかけ、プロジェクトでやってみたいことを共有し、認知症のことをもっと多くの人に知ってもらうための方策を話し合いました。

「パラパラ漫画風の動画を作って、興味を引いてはどうか」「若い世代向けであれば、インスタグラムでの発信がよい」「啓発イベントを行う」などさまざまな案が出ました。

心に残ったことば

「認知症になっても
絶望ばかりじゃない」

下坂厚(当事者)

認知症=つらいことばかりというイメージを持っていたので。

▶WS(大学生)

「スマホ等を活用していけば、
自分である程度できる」

Y(当事者)

いつも支える人がいないといけないと思いついていたが、本人の手助けになるツールがあることをもっと知るべきだと思った。

▶ふみは(社会人)

「認知症になっても
できることはたくさんあるんだ」

こはな(小学生)

勇気がわいた。

▶Y(当事者)

話を聞いて、そう感じてくれたことがうれしい。

▶YT(当事者家族)

当事者と、その家族の“声”を
動画で伝えたい。

当事者・家族へのインタビュー
を実施しました。

実際の思いや生活を発信するために、インタビューをもとに動画のための物語と絵コンテを作成しました。



心に残ったことば

「はじめは認知症に対して、
恥ずかしいと感じていたけれど、
今は、前を向いて自分なりに
自分の生き方を見つけていきたい。」

H(当事者)

若年性認知症になってからも、おれんじサロン等での出会いがあったり、趣味も楽しんでいると聞いた。発症後もポジティブな部分があるとわかった。

▶N(大学生)

カッコいいと思った。 ▶TS(高校生)

「認知症という言葉で
当事者をひとくくりにしてほしくない。」

YT(当事者家族)

症状によって、できることは人それぞれ。本人ができることを周りがやってしまっただけではいけない。その人自身を知って、理解することが大切。

▶そと(大学生)

支える人がどう関わるかで、当事者の生活が変わると気づかされた。

▶W(大学生)

「深刻に考えなくても、
工夫すれば大丈夫」

Y(当事者)

認知症はつらい、大変というイメージだったが、それだけでないことがわかった。認知症について知ることで、すべての人が住みやすいまちづくりにつながると思った。

▶TO(高校生)

SNSと対面イベントで、認知症を知ってもらおう！
みんなで活発な意見交換。



Instagram班は投稿内容を、イベント班は対面イベントの出展内容を協議しました。
イベント班はInstagram講座の進め方について、Instagramを使っていないメンバーを受講者役にして、話し合いました。

感想

自分たちで企画を考えるのが楽しかった。

▶田野里有(大学生/京都ノートルダム女子大学)

いかに伝える表現をするのか皆で考えることができてよかった。

▶わかな(大学生)

当事者といっしょに話し合うことで、はじめて参加した時に比べて認知症のイメージがどんどん変わってきていると感じます。12月のイベントやInstagramの投稿を通じて、多くの人の認知症のイメージを変えられたらいいなと思いました。

▶池田七望(大学生/立命館大学)

認知症について、どう伝えるか、どのようにしたら伝わるかを企画していくこととてもやりがいを感じている。

▶OI(大学生)

何を伝える？ どう伝える？
試行錯誤の日々。

当事者がモデルの
Instagramの投稿



Instagram班は、投稿への反応を見て、写真中心の投稿を作成することに。当事者がモデルとなって、バス停や店のレジ前等で撮影を行い、日常生活で使うと便利なアプリ等の紹介記事を作成しました。

イベント班は、Instagram講座の確認や当日の掲示物・啓発チラシの作成などを行いました。



感想

さまざまなアイデアを出し合う企画のおもしろさを感じながら、すすめられた。イベントは多くの人が認知症を知る機会になると思います！

▶OI(大学生)

Instagramの投稿について、下坂さんから「もっとポップにしてもいい。若い世代が作っていることを活かした方がいいと思う。」と言われ、納得した。

▶ふみは(社会人)

認知症についてよく知らない人は多いので、何を伝えていくべきかをもう一度考えました。そのような人に届くよう、もっと楽しい広報をしていきたい。

▶塩屋虹太(大学生/同志社大学)

認知症に関心を持ってもらうためにどう伝えるかを考えながら、広報物を作りました。

▶HM(大学生)

どうやってInstagramのフォロワー数につなげるか話し合った。イベントで多くの人に認知症について知ってほしい。

▶大地遥菜(大学生/京都ノートルダム女子大学)

いろんな人と掲示物を作ったのが楽しかった。

▶こはな(小学生)

いよいよ迎えたイベントの日。
もっと多くの人に、認知症を正しく知ってほしい。

ゼスト御池を会場にしたつながるフェス(主催:京都市社会福祉協議会)に出展。
Instagram講座、掲示物による啓発、広報物の配布を行い、さまざまな年代の人に、
認知症について理解を深めるきっかけが作れました。



“つながるフェス”で、多くの人とつながった。



感想

このイベントを通して、多くの方に認知症に関心を持っていただけたことがうれしかったです。

実際にブースに足を運んでくれた方の中にはご親族が認知症当事者の方もおり、認知症啓発プロジェクトの活動に対して激励のお言葉をいただきました。

▶小見山なな(大学生/同志社大学)

通りすがりの方も時間を割いて耳を傾けてくれたのがうれしかった。プロジェクトの思いが伝わったと思う。

▶真吾(社会人/介護福祉士)

メンバーとして活動していくなかで、若年性認知症に関する正しい知識をSNSだけでなく、対面のワークショップを通して広めることができ、やりがいを感じました。実際に足を止めて見て下さる方々の姿を見て、私が参加をした意味があったと実感することができました。

▶池田七望(大学生/立命館大学)

他のブースにも多くの興味深い団体の方がいらっやだったので、何かコラボして活動してみるとおもしろいのではないかと思います。

▶塩屋虹太(大学生/同志社大学)

当事者や家族の方からは特に熱心に展示等を見ていただいた。

▶teru(チーム元気隊)

活動を通して学ぶことが多く、普段の活動だけでは見えてこないことも多いと感じた。これもつながったからこそだと実感できた。

▶アッチャン(チーム元気隊)

認知症のイメージは一般的によくはないと感じる場面もあったが、若い人のやる気にひっぱられ活動ができた。

▶YT(当事者家族)

認知症啓発プロジェクトを終えて

12月のイベントでは家族が認知症という方や自分自身も年齢を重ね認知症に不安を持っている方と多く出会いました。認知症は他人事ではないということ、助け合い・周囲の理解が必要であると実感しました。

▶大地遥菜(大学生/京都ノートルダム女子大学)



本冊子作成のために、
12月以降も集まり協議を重ねました。

当事者と話すことで、認知症があっても私たちと変わらない生活を送っている方も多く、認知症の症状は人それぞれ違うことがわかり、知ることの大切さを学びました。

▶田野里有(大学生/京都ノートルダム女子大学)

本プロジェクトでチームリーダーのような役割をするなかで、大きな学びがありました。メンバーと活発に意見交換し、考え、有意義な活動ができたと感じています。この経験を大事にし、周りの人を巻き込みながら活動していける、みんなで前に進んでいけるチームを作れるリーダーに今後はなっていきたいです。

▶塩屋虹太(大学生/同志社大学)

若い人ならではの発想がたくさん出てきて、とてもよかった。

▶下坂厚(当事者)

当事者と話した際に、必要以上に気遣うことは当事者の孤独感を強め、負担になるということを知りました。認知症かそうでないかで線を引き過ぎている現状を変えるためには、認知症の理解を人々に広めることが重要だと改めて感じました。

▶小見山なな(大学生/同志社大学)

インタビューなどを通して接した認知症の人の印象は特別な人ではないということ。日常生活の様子を伺うなかで、知ることも多く、自分の視野を広げるきっかけになりました。

▶N(大学生)

若いメンバーががんばって活動してくれたのがうれしい。自分もやりがいを感じながら参加できた。

▶H(当事者)

はじめは、認知症は悲しいとネガティブに考えていたけれど、認知症の人と話したり、いっしょに作業をしているうちに、普通の人ともあまり変わらないとポジティブに考えるようになりました。

▶こはな(小学生)



冊子タイトルは悩み抜きました。

医療・看護・介護とは無縁の若い方々が、熱意を持って積極的に取り組んでおられるのが、とても新鮮でした。毎回引っ張られるように参加していましたが、良い刺激となり、二人とも若返った感じです(笑)こういった企画の積み重ねが社会を変えていくのだと思います。将来が楽しみです。

▶Y(当事者)・YT(当事者家族)

認知症啓発プロジェクト メンバー

ふみは(社会人)

塩屋虹太(大学生/同志社大学)

小見山なな(大学生/同志社大学)

池田七望(大学生/立命館大学)

田野里有(大学生/京都ノートルダム女子大学)

大地遥菜(大学生/京都ノートルダム女子大学)

こはな(小学生)

OI(大学生)

N(大学生)

そると(大学生)

W(大学生)

UY(大学生)

WS(大学生)

わかな(大学生)

TS(高校生)

TO(高校生)

HM(大学生)

Y.A.(大学生/京都薬科大学)

H(当事者)

Y(当事者)

下坂厚(当事者)

YT(当事者家族)

チコちゃん(チーム元気隊)

teru(チーム元気隊)

アッチャン(チーム元気隊)

シヨ〜ちゃん(チーム元気隊)

真吾(社会人/介護福祉士)

京都市長寿すこやかセンター

京都市福祉ボランティアセンター

協力 公益財団法人 京都市ユースサービス協会

kyoto
こころつながる
プロジェクト

京都市社会福祉協議会が取り組む
kyotoこころつながるプロジェクトでは、
多様性を尊重し、すべての人が安心して
ともに暮らせる地域づくりを目指しています。



認知症啓発プロジェクト



京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町五条下る東側)

「ひと・まち交流館 京都」4階

電話:075-354-8741 FAX:075-354-8742

MAIL : sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

HP



公式LINE

@873gekjq

認知症に関する情報を発信しています!

公式LINE



若年性認知症本人交流会

おれんじサロン ひと・まち

毎月第2・4水曜日開催

Facebook



京都市福祉ボランティアセンター

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町通五条下る東側)

「ひと・まち交流館 京都」3階

電話:075-354-8735 FAX:075-354-8738

MAIL : v.info@hitomachi-kyoto.jp

HP



Instagram



X(旧Twitter)



Facebook

