

本人と語り、つながり、
関係をつくることからはじめよう！

～本人を起点に、専門職が協働を～



一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ
代表理事 山中 しのぶ

お伝えしたいこと

はじめに

1. 診断前後から体験してきたこと
2. 仲間と歩んできた活動～地域で、各地で
3. 活動を通じて感じたこと
4. 専門職の皆さんへ期待したいこと

はじめに

私は3人の息子を育てながら、
携帯電話の会社で、営業職として
働いてきました



1. 診断前後から体験してきたこと

- 身に覚えのない品物が届く
- 買いもので同じものを買う
- お客様のアポイントをまちがえる

→不調の原因がわからず、もやもや。不安。

1. 診断前後から体験してきたこと

2019年、41歳

アルツハイマー病と診断





2. 仲間と歩んできた活動～地域で、各地で

前向きに生きている本人の存在を知る

わたしも、胸をはって笑顔で生きていきたい！



認知症になってからの第2の人生

2022年4月 法人を設立
一般社団法人セカンド・ストーリー

2022年10月開所 でいさあびすはっぴい

2024年4月開所 でいさあびすはっぴい大津







はっぴい農園





社会参加活動

地元の避難タワー見学

きっかけは、デイサービスの送迎車の中での本人たちの会話から。

即、市の防災対策課に電話。
担当者が見学を快諾。

デイサービスの本人たちと職員の
現地見学が実現！

○担当者がこの避難場所の役割や
実際の利用について丁寧に説明。

気づきを共有。今後の備えへ。

ピアサポート



疾患医療センターで



まちかどのバーで



各地の仲間とともに



海外の仲間とともに

3. 活動を通じて感じたこと

年齢によるちがいはある。
でも、**希望**はけっこう同じ。

はっぴいのメンバーさん

「孫の成長を見届けたい」

「孫におこづかいをあげたい」

わたしと同じ。

人の役に立ちたい・働きたい、の思いがある。

年齢によってわかれることもあるが

すべてをわける必要がある？

私が大事にしていること

「本人の声を聴く」

例えば・・・送迎中に一言、（避難タワーを見て）「あの避難タワー登れるだろうか・・・」など

「何が食べたい??」まぐろ!という希望を引き出す。

その希望をきちんと実行する。

ただ聞くのではなく聞き方の工夫が当然大事になってくる。焼肉食べたいですか? 「私は食べたいけど」と自分の気持ちも伝えながら・・・。

質問も閉ざされた質問ではない。対象者の言葉を引き出す問いかけ。

「はい」「いいえ」で終わる質問ではない。

答え待つことの大事さ・気持ちを引き出すためにはゆっくり時間をかけることも必要

意思決定支援には人的・物的環境の整備がまず大事

敏子様
かっし人になったので
ゆっくり気持ちよくに
やるのが楽しい。
ここ(はあひい)に来て
みんなと話ししたり、遊んだり
が楽しいし、今の生きがい。
ここがなかったら 暗く沈み
こむところだった。
これ以上、望みはなく。
ここ(はあひい)にずっと
来たい。
他人との関わりが一番幸せ。

① 車に行きたい
もみしを売って行く、もみしを売った
ら、昼食が 昼食を食
うことになる なんと2(右)
② 車で行く 物知り
車で行きたい 車で行く身置はス2物知り
に行、車は小さいので 身置はス2
あると扱げる 昼食を食う

ゆたの 温泉にのって 紅葉が 見たい
バス、
・業に皆で、温泉にのって 見たい
・コスモス 見に行きたい

・高野山 こんに行きたい
・五台山に行きたい
・回分寺 行きたい
・うなぎのかぼちを食いたい
・メロン、りんご、くだもの食いたい
・香川 泉 郷 照手 かつらげ

思いを紙に
書いてもらった
(見える化)

4. 専門職の皆さんへ期待したいこと

まず、本人にきこう!

*先入観をもたずに

*語り、つながり、関係づくりから

*本人の力を活かして

*若年性認知症支援コーディネーターこそ

新しい認知症観を自分事として

*「認知症とともに生きる希望宣言」を

自分事として、繰り返し噛みしめてほしい

希望宣言は、こちらから→



“自分らしく”地域で暮らす

本人が起点。各地域でバックアップを！

*本人に、地域の推進員がしっかりかかわれるように

*若年性認知症コーディネーターは、そのバックアップ役

お互いに、協働を！

4つのタイヤ

本人

専門職

家族

地域・社会



一緒に、進めていきましょう！



<ご参考 その1> 本人と語り合うツールになります。どうぞお役立ててください！

■本人にとってのよりよい暮らしガイド(本人ガイド)



近日、新版を
リリース！！

認知症になった体験をもとに、診断を受けた後に絶望せずに、自分なりによりよい日々を暮らしていくためのヒントをまとめました。

<https://www.jdwg.org/guide/>

■認知症とともに生きる希望宣言

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症とともに生きる希望宣言

- 1
自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2
自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3
私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4
自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5
認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合って生まれました。この宣言をスタートに、今とこれからの、よりよく生きる人の輪が広がることを願っています。

<https://www.jdwg.org/statement/>

日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)のホームページからもご覧いただけます。

<ご参考 その2> 「認知症 希望のリレーフォーラム」開催について

日時 2026年1月30日(金) 13:30~15:30
 会場 北九州国際会議場 国際会議室(福岡県北九州市)
 ※オンライン併用 事前申込要
 主催:厚生労働省、共催:北九州市、日本認知症本人ワーキンググループ

日時 2026年2月20日(金) 13:30~15:30
 会場 生涯学習センター ホール(静岡県藤枝市)
 ※オンライン併用 事前申込要
 主催:厚生労働省、共催:藤枝市、日本認知症本人ワーキンググループ

厚生労働省
 認知症 希望のリレーフォーラム
 in 北九州
 ともに生き生き暮らせるまちを一緒につくろう!
 ~希望大使とともに、みんなでアクション~
 2026年1月30日(金)
 13:30~15:30(13時開場)

厚生労働省
 認知症 希望のリレーフォーラム
 in 藤枝
 ともに生き生き暮らせるまちを一緒につくろう!
 ~希望大使とともに、みんなでアクション~
 2026年2月20日(金)
 13:30~15:30 *開場13時

プログラム
(予定)

- 第1部 本人座談会
- 第2部 本人、活動パートナーによるリレートーク

*写真・作品展も同時開催



- 認知症になってからも生き生きと暮らし続けている地域の本人と、全国で活躍している本人(希望大使)が本音で語りあいます。
- 暮らしやすいまちをみんなでつくる具体的なヒントが詰まった、楽しく元気が湧く企画です。

プログラム
(予定)

- 第1部 本人・活動パートナー座談会
- 第2部 本人、活動パートナーによるリレートーク

*写真・作品展も同時開催



- 認知症になってからも生き生きと暮らし続けている地域の本人と、全国で活躍している本人(希望大使)が本音で語りあいます。
- 暮らしやすいまちをみんなでつくる具体的なヒントが詰まった、楽しく元気が湧く企画です。

日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)のホームページからもご覧いただけます。