



令和6年度第2回
板橋区認知症フレンドリー協議会
開催報告書



板橋区 おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係



1. 趣旨

高齢化社会が進展するにつれ、認知症の人の数も増加しています。認知症は誰でもなる可能性のあるもので、家族や身近な人が認知症になることなども含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

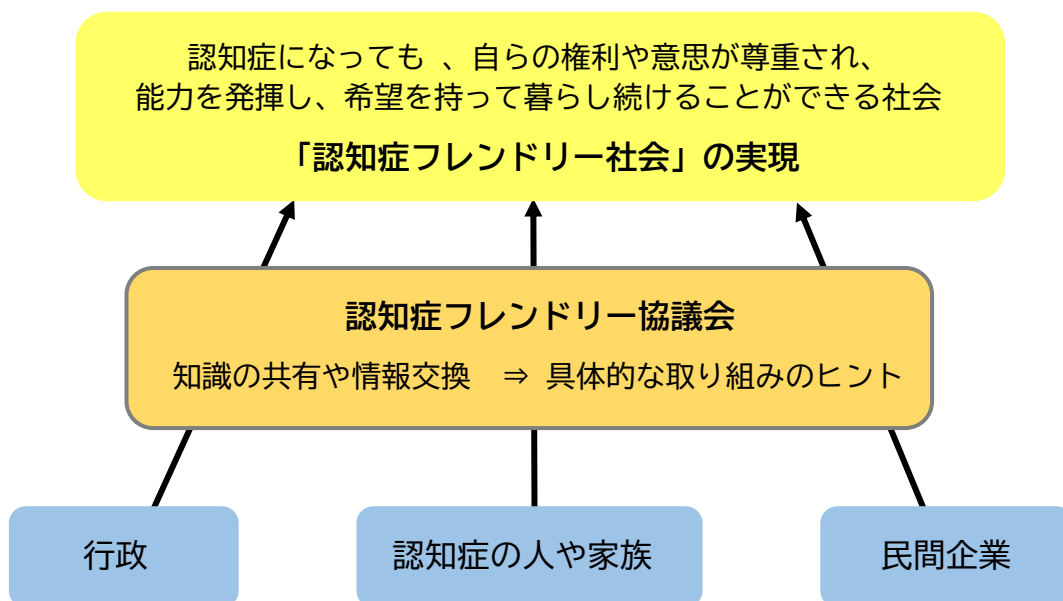
認知症になっても、周囲や地域の理解と協力のもと、希望を持って前を向き、自身の力を活かしていくことで、生活上の困難を減らすことができます。

住み慣れた地域の中で、認知症の人の尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができる社会を実現させるためには、人が生活する上で関係する幅広い業界及びその関係者の参画と連携が必要です。

板橋区では、官民連携について検討する場として、板橋区認知症フレンドリー協議会（板橋区認知症官民協議会）を立ち上げました。

2. 目的

認知症の人や家族、地域住民、福祉関係者、医療関係者、民間企業、行政等が協力し、認知症になっても、自らの権利や意思が尊重され、能力を発揮し、希望を持って暮らし続けることができる社会である「認知症フレンドリー社会」の実現をめざします。



3. 開催概要

会議名 板橋区認知症フレンドリー協議会（板橋区認知症官民協議会）
日 時 令和6年11月27日（水）14時～16時
場 所 板橋区立グリーンホール 2階ホール（板橋区栄町36-1）
内 容 (1) 講話「認知症って何だろう？」
東京都健康長寿医療センター 公認心理師 臨床心理士 扇澤 史子氏
(2) グループワーク、意見交換

4. 委員

当日は39名が参加しました（区職員等を含む）。

委員所属

認知症未来社会創造センター
東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム
東京都健康長寿医療センター
認知症当事者（3名）
認知症カフェ オレンジのロバ / 男性家族交流会
板橋区社会福祉協議会 地域共生課 地域共生推進係
東京都民生・児童委員協議会
巣鴨信用金庫 ビジネスパートナー部
東京ヤクルト販売株式会社
独立行政法人都市再生機構 UR都市賃貸住宅本部 東京北エリア経営部
株式会社URコミュニティ 東京北住まいセンター
東京ガスライフバルTAKEUCHI株式会社
イオンリテール株式会社 南関東カンパニー 東東京事業部 イオンスタイル板橋
生活協同組合コープみらい 東京都本部 参加とネットワーク推進部 運営課
セブンイレブン 蓮根店（ミタケ商事有限会社）
板橋区立中央図書館
板橋区立志村図書館（指定管理者 株式会社ヴィアックス）
板橋警察署 地域課 地域総務係 ふれあいポリス担当
仲町おとしより相談センター
前野おとしより相談センター
下赤塚おとしより相談センター
三園おとしより相談センター

オブザーバー所属

公益社団法人板橋区医師会
公益社団法人東京都板橋区歯科医師会
東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム

5. 協議会の内容

本協議会には、認知症当事者の方に3名ご参加いただきました。
会の始めに紹介させていただきました。



左から、藤島岳彦氏、長田米作氏、岩田裕之氏

① 開会のあいさつ

副会長：東京都健康長寿医療センター研究所 岡村 毅 氏

② 講話「認知症って何だろう？」

東京都健康長寿医療センター 公認心理師 臨床心理士 扇澤 史子 氏

扇澤氏に「認知症って何だろう？」というテーマでご講話いただきました。

認知症になるとどのような症状が起こるのか、ご本人はどのように感じるのか、そしてどのようなサポートが重要なのかを、生活上の工夫など具体例を織り交ぜて分かりやすくお話いただきました。

ご本人との関わりの中で重要なのは、自尊心を大事にすること、不安を補う声掛けをすること、何よりも安心感を大事にすることです。できないことを指摘して訓練させるのではなく、さりげなく補うことが大切です。少しの工夫や質の良いコミュニケーションによって、本人の気持ちは安定し、落ち着いて自分の能力を発揮することができます。

認知症になっても、周りの接し方や、服薬管理を工夫し、ご本人の意欲を保つことなどを心がければ、長く自分らしい生活を維持することができます。私たちも認知症に対する偏見をなくして、ご本人へのサポートを十分にしていければ良いと思う、というメッセージをお伝えいただきました。



また、講話の途中には、若年性認知症当事者の藤島氏より体験談のお話がありました。

「普通の人とは、駅やお店などのセルフレジをスムーズに操作していますが、私はうまく使えずに買えないことがしばしばあります。最近は周りの圧は感じずに『自分は自分、ゆったりやる』という感覚が染みつてきました。

セルフレジを採用している企業は、レジの近くに大きな看板を置くようにしてほしいです。どういうふうに操作すれば支払いができるのか分かるようにしていただければ、レジがスムーズに進むと思います。

具体的には、私はとあるファストフード店でシェイクをひとりで買うことができません。大きなタッチパネルで操作しなければなりませんが、一度も買えたことがなく、店員のいるレジでないと買うことができません。

私はパソコンもよくやっていて、エクセルも好きです。パソコンにアレルギーはありませんが、それでもセルフレジは使えません。そういったことを理解してもらって、もっと優しいインターフェースができればいいと思います」



③ グループワーク、意見交換

扇澤氏の講話を踏まえてグループワークを行い、各グループで出た意見を共有しました。各グループにはそれぞれ認知症の当事者や介護者家族などが加わっています。

グループワークのテーマ

- ① 自分が認知症になることを想定して、どのような社会になってほしいか
- ② それぞれの立場で、私たちにできそうなことはなにか

○1 グループ（発表者：独立行政法人都市再生機構所属の委員）

認知症の当事者である長田さんから「自分から行動することが難しいので、イベントや音楽会など、外に出るようなことに、皆さんに気づいて誘ってほしい」との声がありました。改めて当事者の方からお話を聞くことはあまりない経験で、なるほどと納得をしました。



中央図書館の委員からは、図書館をお散歩コースの一つに入れてもらって、図書館に寄ってもらいたいという意見が出ました。イオンの委員からは、体操をしたり、子どもたちとの交流の場を設けたりしていると聞きました。

認知症と診断されたショックで、本当はもっとできるはずのことも、あきらめてしまったり、できなくなってしまうことがあると思います。認知症の人にもたくさんできることはあるので、本人が活躍できるようなイベントの場があるといいと思いました。

誘ってもらいたいという長田さんの言葉についても、周りが行動に移すためには気づきが必要です。社会全体が認知症に関する知識を持ち、幅広い年齢層の方が関わって交流ができるようになればいいと思います。認知症の当事者の声を聞いて、何に困っているのかなど、社会とのつながりの中で気づいて受け止めてあげられるような社会になるといいと思いました。

○2グループ（発表者：ヤクルト販売株式会社所属の委員）



テーマ1（どのような社会になってほしいか）については、まずは認知症を知ることが必要という話が出ました。小学校からの教育や、各企業での講座や研修などを通じて知ることができれば、フレンドリーな社会に繋がると思います。とある製薬会社では、全業務時間の1.3%を認知症に向き合う時間にしていると聞いたことがあります。社会全体でそういう意識を広げていくことが必要だと思います。

また、自分が認知症になることを想定すると、困ったことを相談できる機関が必要だと考えます。早期の治療につなげるため、認知症を早く発見できる社会であるといいと思いました。

他には、認知症の当事者も特別視されず、安心して外に出られる社会が良いと思います。

弊社では、お客様だけでなく、従業員の中にも高齢者の方が増えています。年齢の高い方だと80歳くらいで、中には耳が遠い方もいます。職場には20代から80代までの従業員がいますが、相手が高齢者でも、周りの社員は特別視せず、一人の仲間として一緒に仕事をしています。そういう意識がお客様にも広がっていったら良いと思います。仕事をする立場の中から、微力ながら社会に貢献できたらいいと思いました。

○3グループ（発表者：東京ガスライフバル TAKEUCHI 株式会社所属の委員）

当事者の岩田さんから「認知症というと高齢者のアルツハイマー病の話を想像すると思いますが、人によって症状も違い、若年性の人もあることを、社会全体で知ってほしい」という話を伺いました。

認知症の方は外出しにくくなり、コミュニティの人と話をしづらくなっているので、色々なイベントなどの場があると良いという意見が出ました。認知症の本人ミーティングと言うと、行きたくないと感じる人もいる可能性があるため、趣味や食事などの場として催して、そこで話ができるようにすると良いと思います。他にも、コープみらい所属の委員からは助け合いの会という取り組みがあるとの話がありました。形は問わず、集まって色々と話ができる場があると良いと思います。

自分たちに何ができるかについては、SNSやY o u T u b eなどを活用しながら、知識を発信していければ良いと思います。勉強会などで偏見をなくす情報を伝えるという意見も出ました。また、認知症の人が困っているときに相談ができる場があることを、もっと知ってもらいたいです。

顧客の自宅へ配達をしている事業者は、コミュニケーションの方法なども学んでいますし、区の認知症サポーター養成講座や認知症サポーターステップアップ講座などで学んだ住民の方もいます。もっと知識が広まって、社会全体で支えていったらいいという意見が出ました。



○4グループ（発表者：板橋区立志村図書館所属の委員）

まず「認知症という言葉がなくなる社会であるといい」という意見が出ました。誰もが向かっていく先に認知症があることを、一人ひとりが理解することが大事です。どういうことが難しくなり、どういう助けを求めているのかを知ることや、日常生活の中で話し合える環境があると良いと思います。



スーパーのセルフレジの話が出ましたが、チェーンによってセルフレジのやり方が違うので、高齢者に限らず、誰でもできないことがあると思います。そういうときにサポートをしてくれる人がいるだけで、安心するし混雑もしなくなります。見守る人がいることが大事なのではないでしょうか。

UR所属の委員からは、住居に長く住みたいと言われたとき、自分たちにどこまでの手伝いが出来ればいいのか、考えながら提案をしているという話があ

りました。

また、民生委員の委員からは、不安を話せる人がいるということがサポートとなるので、気持ちを受け止め、元気づけることのできる立場として、その人を理解し、見守りながらどんなサポートができるのかを探していくという話がありました。

お互いに無理せず、楽しくできる形が理想であると意見が出ました。

また、板橋区には見守りキーホルダーがあります。このキーホルダーを持っている人は、サポートを必要としている人かもしれないということを、もっと広く知ってもらえたらいいと思います。

④ 講評

副会長：東京都健康長寿医療センター研究所 岡村 毅 氏

会の最後に、岡村医師より講評をいただきました。

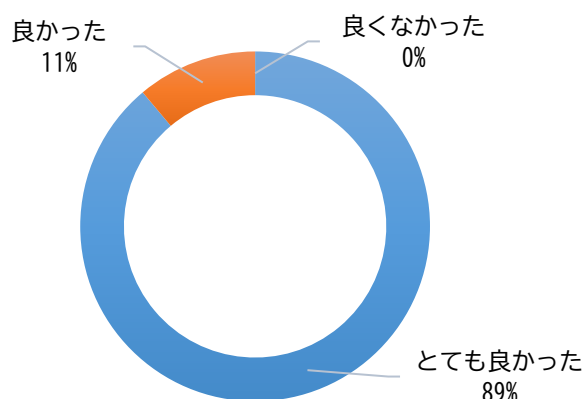
民間と行政、当事者が一緒に話す、こういった場は本当に貴重です。今日の経験を、誇りを持って周りに伝えていただきたいと思います。

扇澤先生の話は具体的で分かりやすく、非常に勉強になりました。藤島さんのコメントではセルフレジの話が出ました。セルフレジは、企業の視点では、人件費削減や効率化に寄与していますが、一方で困っている人もいて、実は深い問題を内包していると思います。認知症の人が実際には買い物でどう困っているのかという問題については、過去に研究したことがあるのですが、他には誰もやっていません。これからの課題であると思います。

昔、駅にはスロープやエレベーターなどは全くありませんでしたよね。今は、あのころと同じ状態にあると思います。これから、スロープやエレベーターの工事が行われていくのと同じように、認知症の人がどんどん増える社会において、投資も行われ、お金も動くと考えます。ぜひそういった機会を捕まえて、投資をして、世の中も良くしていただきたいと思います。

6. 委員アンケートの結果

1 本協議会の評価



評価の理由（抜粋）

- ・当事者の方が参加し、また企業、自治体の方から様々な話が聞けたこと。認知症を改めて知る機会になった。
- ・認知症に対してより多くの知識を得られたことで、それぞれの立場、企業として出来る事を考えることができました。今日学んだ事を従業員へ共有します。
- ・グループワークにて、民間企業の方々の現状を知れてよかった。
- ・前回と同じく、当事者のお話を再度伺うことができ、生のお声をお聞きできたことがとても参考になりました。改めて、社会全体で知識を増やしていくこと、どんな方にも生活しやすい、自分らしくすごしていけるような社会づくりが必要だと思いました。
- ・認知症について知れて、勉強になりました。具体的な症状や困っている事、当事者の話などが聞けて、自分事としてとらえる事が出来ました。自分が当事者になった時の不安はあるものの、こうやって社会全体の問題としてサポートすることが必要だと思いますので、次年度からより何が出来るのか、考えたいと思いました。
- ・説明も分かりやすい。ご本人も3名出席され、具体的な話が聞けて良かったですし、参考にしたいと思います。
- ・認知症に対して当事者の方、各参加者の方よりご意見、アイデア、課題を頂戴出来た。
- ・認知症の方の生の声が聞けたことが良かった。買い物でセルフレジが大変なことは、生活しづらい等、実体験をもとに話が聞けて参考になった。

2 認知症について知りたいことや興味があること、聞いてみたいこと(抜粋)

- ・ 認知症と思われる方を行政に繋ぐ際、本人が関わりを拒否する時の対応
- ・ 認知症と感じたきっかけは何だったのか
- ・ 疑いのある方への声掛け方法
- ・ 認知症の方のお話
- ・ 新しい認知症観について
- ・ 早期発見へスムーズにつなげる仕組みや工夫
- ・ 早期発見の場合の治療方法
- ・ 相談先や診断されたらまずどこへ行けばいいのか
- ・ 各企業の取り組み
- ・ 行政での区民に対しての取り組み
- ・ 認知症の方がストレスを感じることに、感じないこと

7. 次回の開催予定

日にち 令和7年6月
場 所 板橋区立グリーンホール2階ホール

