



## 「みんなで語らう場」開催

～参加者33名：本人4名、家族4名、修了者15名、スタッフ10名～

千葉市みかんの会 “チームオレンジ班” 企画

### 認知症になっても 安心して外出できる地域づくり について考えませんか？

千葉市役所を見学後、認知症になっても安心して外出するための地域づくりについてみんなで語り合いませんか？

対象者：認知症の方やご家族・認知症サポーターの方等

日時：令和5年12月11日（月）10時～12時

集合：千葉市役所1階 総合案内前

会場：千葉市役所新庁舎2階 XL201会議室

費用：無料（交通費等は自己負担）

持ち物：飲み物等必要な方はお持ちください

#### 当日の予定

10:00～10:30 オリエンテーション  
(参加者確認・自己紹介等)

10:30～11:00 新庁舎見学

11:00～12:00 みんなで語らう場（本人ミーティング）

テーマ：認知症になっても安心して外出するために



#### 申込・問い合わせ先

締切：11月30日（木）

地域包括ケア推進課・吉田

電話：043-245-5267

みかんの会チームオレンジ班は、令和2年から活動を始めました。初年度は、認知症本人や家族のニーズ調査を実施し、その結果から得られた「当事者の声を発信する場」として、本人ミーティングや家族交流会を開催してきました。

令和5年度は、もうひとつの活動目標である「外出企画を通して更なるネットワークの構築と日常の外出支援について検討する」ことを具体化するために、令和5年12月11日に千葉市役所新庁舎見学ツアーを開催しました。本人・家族だけでなく、認知症サポーターステップアップ講座修了者の方にもお声をかけました。お住いの地域ごとにグループ分けを行ったことで、お顔つなぎの機会にもなり、日常的な支援のきっかけ作りにもなりました。お天気にも恵まれ、気持ちのいい時間を過ごせました。

## 《そもそも外出支援って何だろう？》

チームオレンジ班は、これまでの活動の中で、「本人ミーティング」や「家族交流会」等の外出を企画しても、そこに自分一人で参加できない方がいることが課題だと思っていました。ステップアップ講座修了者の方と本人・家族をマッチングすることで、外出支援の課題は解決することができるのではと考えていました。

## 《全てが外出支援だよね！！》

修了者の方からの「支援ってなんですか？」の一言から、みんなで考えてみました。

- ・外出先を決めること ・動機づけすること
  - ・身支度を手伝うこと ・行き方を調べること
  - ・気軽に遊びに行ける場所を作ること
  - ・外出に同行すること ・仲間を作ること など
- どれもが、外出支援なんだと改めて気づきました。



## 参加者の声

- ・自分で交通機関を調べて出かけられる。道に迷うこともない。ただ、主治医に言われて免許を返納したので、自分で運転しての外出はできない。ドライブとかに誘ってくれると嬉しい。
- ・人によって、弱い所が違う。誰かに付いてもらわないと外出できない人もいると思う。どの部分に支援が必要なのか考えてほしい。
- ・自分でできることをやるしかない。家に閉じこもってたくない。
- ・毎日海まで歩いているから、今日の散歩は苦ではない。
- ・外出は誰かに付いてきて欲しい。妻ではない誰かであれば色々話せる。



本人

- ・主人は外に出たくて仕方がない。常に一緒に行くようにしているが、本人は連れて行かれていく感覚がある。
- ・通いなれたお店には一人で行かせているが、心配で仕方がない。
- ・外出好きな主人は、家にいると「出かけないの。」と言うが、外出先では「もう帰りましょう。」とすぐに帰りたいがるので、ゆっくり選んで買い物することができない。
- ・主人は、私が同行しない外出は難しいが、二人一緒に外出した際にも、もう一人誰か支えになってくれる人がいると助かる。
- ・ベビーシッターのように、認知症の人を同行援護するシニアシッターのような制度があるといい。
- ・本人に「ありがとう。すまないね。」と言われると、その言葉が重くなり、もっとやらなくてはとってしまう。
- ・生活支援コーディネーターに誘われて参加している。何度も誘ってくれた。何度も声をかけるのは大変だと思うけど、本当に来てよかった。



家族

- ・「オレンジリングをしている方に、困っていたら声をかけてください。相談して下さい。」と千葉市でアピールして欲しい。サポーターからも声をかけやすい環境になると思う。
- ・「できない。ダメ。」などの否定的な言葉ではなく、前向きになる言葉をかけていきたい。
- ・男性は仕事を退職すると何をしたいかわからない。どこに行っても女性が多いので行きにくい。男は喋らないのではなく、男同士が集まれば話が広がる。そんな集まれる場所があるといい。
- ・何をすればいいのかが想像がつかずにここに来た。ヒントをもらえた。
- ・（ご家族に）いつでも連絡くださいね。お話だけでも聞きますよ。



修了者

みなさんのお話を伺い、「医療や福祉につながったらゴール」ではなく、認知症の診断を受けた後も、社会参加の機会を失うことのない環境整備の必要性を強く感じました。当事者と支援者の出会いの場にもなる本人ミーティングを今後も継続開催できるように、活動を継続していきます。（チームオレンジ班一同）

