

＼ 京都から届ける /
認知症啓発プロジェクト

知れば変わる！

若年性認知症当事者とともに歩む



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月に認知症啓発プロジェクトをはじめました。2024(令和6)年6月からは第2期として取り組んでいます。

学生・社会人を中心としたボランティアと当事者がこのプロジェクトのメンバーとして、当事者から思いや普段の生活の様子を聞いて知った認知症を、どのように若い世代に伝えるか意見やアイデアを出し合っ、話し合いを重ねました。

「子どもの頃から認知症の正しい知識を学ぶことで、偏見のない社会になっていくのではないか」とメンバーは考え、小学生をターゲットに、遊びながら学べる紙芝居・かるたを作ることになりました。

インタビューや話し合いを通して、認知症と診断された時の気持ちや認知症の症状から生じる生活上の困りごと、前向きになれたきっかけなどを紙芝居・かるたにしました。

2024(令和6)年10月には、子どもをはじめ、多くの人に認知症を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)に参加しました。

つながるフェスでは、紙芝居の実演やかるたコーナーのほか、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、昨年度のプロジェクトで作成した、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。

これからも、このプロジェクトでは10・20代の学生・社会人が当事者ととも認知症の啓発に取り組み、当事者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、若い世代をはじめ多くの人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

認知症に興味を持っていたので参加した。

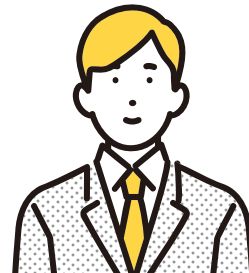
● MK(高校生)

家族が認知症だったので、理解を深めたいと思ったから。

● 秦野芽依(大学生)

広報に興味があったので。

● Z(高校生)



当事者の話を聞いて、 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。

参加前

参加後

6月 [認知症をイメージしてみよう]

- 家族に迷惑がかかる
- 忘れてしまう、徘徊する
- 本人もつらい



- 正しい知識を得る必要がある
- 人によって症状が異なる
- 人とのつながりが生まれる



7月 [当事者が困っていることをイメージしてみよう]

- 家族や親しい人を忘れてしまう
- 日常的な作業もできなくなってしまう
- できなくなることへの不安やストレス

- 周りの人のサポートがあれば困難でなくなる
- スマホ等の工夫で普通の生活ができる
- できることはたくさんある

8月 [認知症の人の暮らしをイメージしてみよう]

- 身の回りのことを手伝ってもらっている
- 今したことを忘れてしまう
- 生活に制限がある
- 電車の乗り方など、急にわからなくなって不安

- 過度な支えは必要ない
- できることは自分ですることが喜びにつながる
- 大変なことばかりでなく、楽しいこともある
- 想像していたよりも前向き！

9月 [認知症をよく知らない人が持つイメージ・認知症を学んだ人が持つイメージ]

- 一人では何もできない
- 自信がなくなる

- 周りのサポートや工夫次第で、問題なく生活できる
- 思っているより、自由に楽しく過ごしている

困っていることが
あっても、周りの人の
サポートがあれば大丈夫！



Initiative details

2024 /
令和6年

4月

プロジェクトメンバー募集

2024 / 令和6年

6月

プロジェクト始動!

プロジェクトの目的、普段の生活や診断された時の思いなどを当事者から聞いて、どのような手段で、若い世代に認知症について知ってもらえるか話し合いました。

「子どもが正しい知識を学ぶことで、認知症に対する偏見がなくなっていくのでは?」と考え、小学生向けの教材を作ることを決めました。



心に残ったことば

**「お金を稼ぐことが偉いと思っていたが、
認知症になって、人と関わる大切さを実感した。」**

下坂さん(当事者)のことば

認知症になった時の価値観の変化が非常に印象に残った。

●えいじ(大学生)

「認知症のイメージを変えたい。」

下坂さん(当事者)のことば

認知症を悲観的にとらえず、前向きだと思った。

●大沼泰雅(大学生)

**「認知症になったことで、
新たに人とのつながりができた。」**

吉田さん(当事者)のことば

認知症には悲しいことが多いというイメージだったが、「人とのつながりができる」という新しい発見ができてよかった。

●秦野芽依(大学生)

感想

実際に認知症の人と話す機会がなかったが、症状も人によるし、普通に生活されていると知った。正しい知識を広められたらいいなと思った。

●みーたん(大学生)

認知症を知ってもらうことは大事。若い人と話し合えたことはよかった。

●M(当事者)

2024 / 令和6年

7月

子どもが楽しく学ぶにはどうしたらよいか考えました。

遊びながら知識を得られるツールとして紙芝居・かるたを作ることにしました。

心に残ったことば

「ウラで工夫して、普通に生活している。」

吉田さん(当事者)のことば

努力と工夫で、前向きに楽しく生きていけることがわかった。

●IN(大学生)

「『認知症=なにもできない』ではない。」

樋口さん(当事者)のことば

思い出や大切な人をすべて忘れてしまうと思っていたが、症状には個人差があると知ったから。

●Z(高校生)



感想

企画を協議する中で自分のアイデアが通るなど、楽しさも学べた。

●M(大学生)

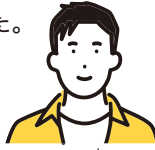
はじめての参加でドキドキしたが、一つの目標に向かってたくさんの人と話し合うことがとても楽しくワクワクした。

●KR(専門学校生)

2024 / 令和6年

8月

紙芝居・かるたを作成するために、
当事者にインタビューしました。



心に残ったことば

「『認知症っぽくないね』と言われるのは
うれしくない。」

吉田さん (当事者) のことば

努力を知らずにそう言われるのがいやだと気持ちがわかり
納得できた。

●S (高校生)

「前を向いてやっていくしかない。」

樋口さん (当事者) のことば

かっこいいと思った。 ●Z (高校生)

感想

話を聞いてはじめてわかったことが多かったので、
参加してよかった。

●KR (花園高校)

みんなで話しているうちに、最初のかるたの内容から変わっ
ていったけど、すごくよかった。

●こはな (小学生)

2024 / 令和6年

9月



前月のインタビューを元に、子どもにわか
りやすい内容か、どんな文言を使うか、
話し合いながら紙芝居・かるたの文案を
作りました。



心に残ったことば

「本人を尊重する姿勢が大事だと感じた。」

下坂さん (当事者) のことば

周囲が手助けしすぎると、本人ができることや、やりたい
ことをうばってしまうことになる。

●IN (大学生)

感想

認知症の人には精神的なストレスも多いだろうと感じた。
居心地のよい居場所づくりも必要だと思った。

●M (大学生)

話し合っってストーリーを決めていくことが楽しかった。

●みう (高校生)

2024 / 令和6年

10月

紙芝居・かるたを完成させ、
デモンストレーションをしました。
子どもにうまく伝えられるよう、工夫しました。

感想

正しい知識を伝えるには
アイデアが必要だと学んだ。

●小田麻央 (大学生)

はじめてボランティアに参加した。さまざまな年代の
人と話し合い、よい経験になった。

●中西すみれ (大学生)

認知症の症状は本人にとって
大きなストレスになると感じた。

●中本暖乃 (大学生)



紙芝居で、周りの人のやさしさや協力が必要なことが子ども
に伝えればと思った。

●中邨よし子 (認知症サポーター)

紙芝居やかるたで、認知症に対する先入観が
変わったらしいな。

●柿崎真吾 (認知症サポーター)

変わる…

変える…

Initiative details

2024 / 令和6年

10月

つながるフェス



子どもだけでなく、大人も興味を持って紙芝居を見て、かたで遊んで、学んでもらえました。たくさんの人とつながることができた一日に！



感想

「働いているお店に認知症らしき人が来るが、どのような対応をするのがよいか教えて」と声をかけられた。そんな人がもっと増えたらいいな。

●Teru (認知症サポーター)

多くの人に興味を持ってくれたのが楽しかった。

●MK (高校生)

絵も話もよい仕上がりになった。紙芝居に読み手で参加できてよかった。

●吉田哲久 (当事者)

小さい子が多かったので、紙芝居はもう少し話を短くしてもよいと感じた。

●みーたん (大学生)

2024 / 令和6年

11月



プロジェクトをまとめるために、これまでの感想等を読み込んで、キーワードを探し、タイトルにどのような言葉を入れたいか話しました。



感想

当事者が前向きに生きるためには、周囲のポジティブなサポートが鍵となるとわかった。

●吉川和孝 (大学生)

前向きな言葉がたくさんあったとふりかえることができた。

●秦野芽依 (大学生)

当事者と話すことで認知症の印象が変わると改めて感じた。

●中邨よし子 (認知症サポーター)

2024 / 令和6年

12月

活動をまとめた動画を見てふりかえり、冊子タイトルを相談しました。「もっとこんな活動もしてみたい!」という声も上がりました。



感想

活動を通して認知症のイメージが変わり、理解を深めることができた。

●秦野芽依 (大学生)

やりとげた喜びがある。来年はどのような活動をするか皆と考えたい。

●樋口聖典 (当事者)



子どもも！大人も！ 「知る」「学ぶ」で世界が変わる！

私たちが当事者に出て、学んで、認知症への認識が変わったように、紙芝居・かるたで遊んで先入観やイメージが変わったらいいな！

認知症当事者の気持ちや普段の生活がわかる紙芝居・かるたのデータを貸し出します。



おすすめ

認知症サポーター養成講座や子ども向けイベント等で活用ください。
申込フォームからお申し込みください。データを送ります。



紙芝居

対象 幼児・小学生～

所要時間 約10分

申込フォーム



かるた

対象 小学生～

所要時間 約10分

問合せ

京都市
長寿すこやか
センター



<https://forms.gle/okCPKq98UvG1drow5>

認知症啓発プロジェクトを終えて

当事者から話を聞くことで、
認知症のイメージが変わった。
前向きに人とつながり、
生活している姿を知った。

● 秦野芽依(大学生)

認知症を知ることが
大切だと実感した。

● MS(大学生)

「わかりやすく認知症を伝えるには」と
考えることで、自分の理解も深まった。

● M(大学生)

仲間と協力して、
目標を達成できてよかった。

● Z(高校生)



認知症啓発プロジェクト メンバー

- 秦野芽依 京都女子大学
- みーたん 同志社大学
- Z 彦根翔西館高等学校
- M 同志社大学
- S 水口高等学校
- 大沼泰雅 同志社大学
- IN 立命館大学
- みう 花園高校
- こはな 小学生
- MK 立命館守山高校
- えいじ 京都大学
- MS 同志社大学
- KR 京都芸術デザイン専門学校
- KR 花園高校
- TA 花園高校
- 蘭森英太 同志社大学
- 小田麻央 千里金蘭大学
- 中西すみれ 千里金蘭大学
- 中本暖乃 大学生
- 吉川和孝 立命館大学

- 樋口聖典 当事者
- 下坂厚 当事者
- 吉田哲久 当事者
- M 当事者



- 中邨よし子 認知症サポーター
- チコちゃん 認知症サポーター
- Teru 認知症サポーター
- アッチャン 認知症サポーター
- ショ〜ちゃん 認知症サポーター
- 柿崎真吾 認知症サポーター



- 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



認知症啓発プロジェクト

Instagram



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

認知症等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

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。