

## 第1回 多摩市オレンジパートナー等の研修

「小さなしあわせを見つめ認知症の  
本人とともに育むかわりを学ぶ」

2025年7月31日(木)

場所：ベルブ永山 5Fベルブホール

時間：9:30-11:30

参加者：77名

主催：多摩市高齢支援課地域ケア推進室

協力：一般社団法人とまちづくり研究所



## はじめに

## ■多摩市が考える認知症支援について (多摩市高齢支援課 朝倉さんより)

多摩市では、認知症のある方やご家族がこれまでの友人・知人・地域の方々とのつながりを大切にしながら、安心して暮らし続けられる環境づくりを進めています。地域の皆さま、学生、企業、お店の方々と連携し、啓発活動を広げてまいりますので、お力添えのほどよろしくお願いします。

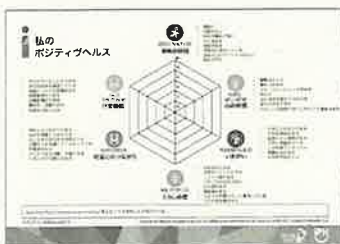
多摩市  
オレンジパートナーとは

認知症の人やその家族の悩み・希望に対し、共にできることを探し、共に地域で暮らしていくことができるように応援し伴走する人。

## ■研修の趣旨

第1回は、認知症のある方との豊かなかわり方の基本を体感し、マイクロハピネスを知り実践から学びます。  
第2回は、認知症の本人とともに地域で何ができるかを考え、企画する練習をします。

## 1.ワーク①「あなたの調子はどう？」



今の自分の調子を見つめ、他の人と対話するためのツールである、「クモの巣シート」を使ったワークに取り組みました。6項目（身体の状態・くらしの質・心の状態・社会とのつながり・いきがい・日常機能）ごとに10段階で自分の状態をチェックしました。

その後、隣の方と自己紹介をし、クモの巣シートを見ながら「最近どう？」「これからどうしたい？」などについて語り合いました。



慶應義塾大学教授  
堀田 聡子さん

認知症のある方とかかわるとき、知らず知らずのうちに、ご本人を置いてきぼりにして、「周囲が良いと考える状態」になるよう助けようとしてしまうことはありませんか。クモの巣の大きさやバランスに正解はありません。まず、自分で自分の状態を知ることが、「気になるところは？」「これからどうしたい？」とお互いの自己理解と共感を促す対話の第一歩になります。

## 2. ワーク②動画視聴「認知症の方とのコミュニケーションを振り返る」



まずは、認知症と診断されたテツオさんについて、診断後の娘さんの行動や地域包括支援センターの職員が訪問する様子を描いたアニメーション動画を視聴しました。

その後、以下の点についてグループで話し合いました。

### < 話し合いの内容 >

- ①本人はどんな気持ち？ グレーの吹き出し
- ②本人はどうしたい？ 点線の吹き出し
- ③あなたならどうする？ 実線の吹き出し

**不安、どまどい**

テツオさん 62歳。  
ある日認知症と診断されました

**小さな親切  
大きなお世話**

それを機に、娘は家の片付けを  
はじめました

**自分の事は  
自分でやりたい**

その後、娘は通帳を預かり、  
免許証を返納

**できることを  
大事にする**

**勝手に決めないで**

**退職**

職場に連絡し、  
退職希望も出していたのです

**自分の意思を確認し  
尊重してほしい、  
相談してほしい**

**自分抜きで  
決めないでほしい**

包括の職員が  
家へ訪れました

本人と雑談をしな  
がら、どうしてい  
きたいか話を聞く

本人の  
楽しみをさく

職員「何か困っていることは  
ありませんか」

得意なことは続  
けられるように

長い目で見ながら 生活で  
薬を飲み続けて 困っている  
いきましょう ことは  
ないですか？  
職員  
「薬を飲み続けていきましょう」

**周りが騒ぎすぎ**

テツオさん「私は以前と  
何も変わっていない！」

**今まで通りの  
生活をしたい**

本人の希望を  
可能な限り第1に考える

## 3. ワーク③ゆるかわ点検

まずは、自分の「ゆるいところ」「かわいいところ」「共感されるポイント」を書きました。書き終わったあと、ゆるかわポイントをグループで共有し、さらにお互いのゆるかわポイントを伝えあいました。

## 4. ワーク④ 肯定的なコミュニケーション

隣の人とペアになり、<質問役>と<答える役>に分かれ、  
①全て否定される経験 ②全て肯定される経験  
を通してどんな気持ちになったか感想を話し合いました。



参加者の声  
肯定されるととても  
嬉しくなりました!

### 否定(No)

こころが折れる

### 肯定(Yes)

うきうきする

### 肯定+提案(Yes,and)

普段言わないことまで言いたくなる

## 5. 可能性指向とマイクロハピネス

可能性指向のかかわりのポイントと、マイクロハピネスや生活の知恵について、各地で見つけた事例とともに紹介がありました。また、ワークシートにわたし・わたしの大切な人のマイクロハピネスを書きました。

### <可能性指向のかかわりのポイント>

- ① 本人の声をきく
- ② 肯定する
- ③ 一緒にやってみる

### <マイクロハピネス、生活の知恵とは>

- ・ 本人らしい日課、本人の気持ちがほころぶこと、本人の小さな幸せ・楽しみ、こだわり（聞いているあなたの気持ちが動く）
- ・ 苦手なことが増えてきても、本人がそれでいいと思えたり、やってみようと思えるように、見方・とらえ方を変える、やり方を変える、周囲の手を借りる等して工夫、実践していること

## 宿題で集まったマイクロハピネス

わたしは

80代女性

なにを) 自分でバスに乗って  
どうする) 隣町へ行く  
なぜなら) ショッピングセンターの  
買い物が楽しみだから



わたしは

70代女性

なにを) マニキュアを  
どうする) プロの人に塗ってもらう  
なぜなら) 見違えるようにきれいになり、  
皆さんからお褒めのことばがもらえるから



## 講師が集めたマイクロハピネス

わたしは

90代男性

なに) 多肉植物を3鉢育てている  
どうする) 肥料は新宿伊勢丹で  
買いたい  
なぜなら) 長年、新宿で働いていたから



写真: →お買物メモに「デパート、鉢植、肥料」

わたしは

90代女性

なに) 懐メロが流れると  
どうする) 手を打って歌わずに  
いられない  
なぜなら) 思わず身体が動いてしまうから



写真: 懐メロの歌詞シートとご本人

わたしは

90代男性

なに) 妻と月に1回グループホームから  
どうする) カラオケに出かける  
なぜなら) マイクで歌える喜びは  
ひとしおだから



写真: カラオケでもらえるマイク消毒用おしぼり

わたしは

70代男性

なにを) ハイカットの白いスニーカーで  
どうする) 身体を鍛える  
なぜなら) いつまでも元気塾の  
受付をしたいから

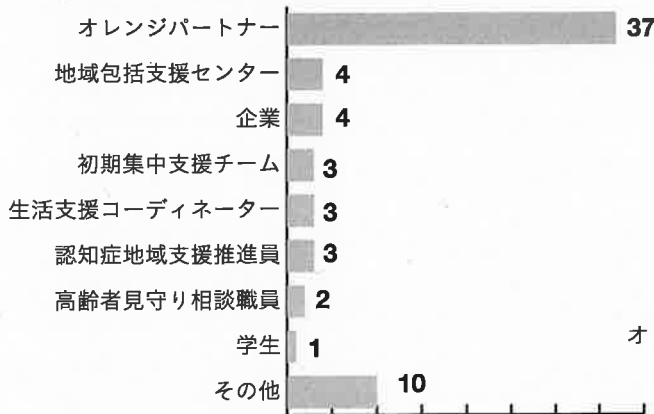


写真: ハイカットの白いスニーカーを履くご本人

## アンケート

回答者数：63名

### ■参加者の所属（複数回答）



### ■参加の理由（複数回答）



### ■認知症の方と関わりがある人



<「あり」の内訳>  
仕事上の関わり、地域活動  
ボランティア、家族・親族など

### ■できたらいいと思っていること

記入者：51名



### ■すでに地域で取り組んでいること

記入者：43名



#### <各項目の内容>

居場所系（カフェ、お茶会、サロンなど）  
日常生活支援（見守り、散歩、買い物、傾聴など）  
まなび（勉強会、啓発など）

### ■研修について

今日の研修はいかがでしたか？



研修の全体の時間は  
いかがでしたか？



### 受講したみなさんの感想

- ・自分自身を知るワークが良かった、自分をふりかえることができた。
- ・本人の気持ちに目を向ける大切さを学んだ。
- ・肯定的なコミュニケーションの大切さを実感できた。
- ・否定しないことが大切とわかった。否定される体験が、つらく3分が長かった。
- ・いろんな視点から考えることができた。
- ・隣の人と話せたのがよかった。
- ・日常の小さな幸せを考えるきっかけになった。
- ・他人の事例を聞くことで視野が広がった。
- ・本人と共有することが大切だとわかった。
- ・内容が早すぎた。特に高齢の参加者には難しかった。ゆっくり進めてほしい。
- ・もっと相互交流したかった。