

第2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8月29日(金)

場所：ベルブ永山 5Fベルブホール

時間：13:30-15:30

参加者：64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）

この研修は、オレンジパートナーや認知症サポーターの皆さんが、認知症のある方とともに何ができるかを具体的に考え、行動する力や心得を学ぶことを目的としています。今回の研修では、実際に実行することを前提に企画を検討していきます。研修で得た学びを日々の暮らしや地域に持ち帰り、活動の一助としていただければ幸いです。

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「自己紹介&教えて！集めたメモの中身」



まずは、ニュースレターを見ながら第1回研修を振り返りました。その後、グループに分かれて自己紹介をし、「わたしのマイクロハピネス」を紹介しました。さらに、参加者が宿題として集めてきたマイクロハピネスや生活の知恵を共有しました。あわせて、講師の堀田さんと神野さんが多摩市内のホーム等を訪問して集めたマイクロハピネスの紹介がありました。

◀宿題で参加者が集めたマイクロハピネスを一覧にして配布

2.実践者の声をきく

■みらいの会（まちの忘れ相談室）村松さん



「みらいの会」は、認知症の本人が集う会です。55歳で診断を受けた中田さんが「同じ悩みを持つ人に元気になってほしい」との思いで会を立ち上げました。「認知症になっても大学の仲間がホームに迎えに来てバンドを楽しんでいる」といった参加者のマイクロハピネスが紹介されました。

■永山あいあいカフェ 熊本さん、竹達さん



▲「くるくる思い出回転寿司」
折り紙のお寿司を裏返すと
話すテーマが書かれた紙が出てくる

「永山あいあいカフェ」は2025年5月に活動を開始しました。中部地域のオレンジパートナーが中心となり、ボランティア「あいあい応援隊」を結成し月1回カフェを開催しています。カフェでは、歌やおしゃべりを通じて参加者同士が交流しています。楽しく会話できる工夫として「くるくる思い出回転寿司」が紹介されました。

3. 講座「企画のつくりかた」／4. ワーク②「企画をつくる練習」



実際に実行することを前提に、企画づくりの練習をしました。

「どこで・いつ・誰と」といった概要だけでなく、時系列で具体的にイメージを描いたり、ハードルになっていることや必要なことを考え、各グループごとに企画を模造紙にまとめました。

企画シートの内容

1. 認知症の本人のどんな声を実現したいですか？
- 2-1. 企画の種類を選ぶ（①居場所づくり企画 ②生活支援企画）
- 2-2. 小さくできる企画を考える（どこで・何分くらい、何人で・いつ・だれと一緒に・何をしたい）
3. 時系列で詳細にイメージしよう（事前～当日～事後）
4. 企画を実行する上で、障壁・ハードルになっていることはありますか？
5. 企画実現を促進するために何が必要ですか？（協力してほしいこと・人・道具など）

5. 企画を発表する



各グループで考えた企画を全体に発表しました。12グループから発表があり、それぞれの視点から多様なアイデアが出されました。

その後、全体で出されたアイデアの要素を整理し、共通点や特色を踏まえて3つの企画に集約しました。

各グループの発表内容 ①どんな声を実現したい? ②企画内容



お買い物しておしゃれする企画

みんなで買い物に行き、買ったものでメイクやヘアセットをする



6グループ

- ①おしゃれしたい
- ②行事や冠婚葬祭の必要なタイミングで、ヘアカット、メイク、ネイル、ひげそり等をする

9グループ

- ①子どもと交流したい、おしゃれしたい
- ②お菓子を販売して子どもたちと交流する
ハロウィン企画のときは仮装する



散歩をしてカフェにつどう企画

30分程度散歩をした後、近くのカフェでお茶をしながらおしゃべりする



2グループ

- ①外出したい・出かけたい
- ②みんなでお出かけする
公園を散歩し、ランチをする

4グループ

- ①困ったこと・ぐちを聞いてほしい
- ②オレンジパートナーなどに生活の困り事を話す

5グループ

- ①困ったことを言える
- ②見守り Eye
用事がなくても来てつながる居場所を作る

8グループ

- ①みんなでウォーキングしたい
- ②「楽楽散歩」中央公園を一周した後、周辺のお店でランチ or お弁当を公園で食べる

11グループ

- ①身体を動かしたい・散歩したい
- ②桜ヶ丘公園の四季を感じるウォーキング
ウォーキング後は、地域のお店でお茶をする

12グループ

- ①今どんな花が咲いてるの?、汗だくで暑いのか?
- ②公園を散歩し花を楽しむ
車通りが少なく、なだらかな道を選ぶ



カラオケで歌う・おどる企画

カラオケに行きみんなで歌って踊る、ドリンクバーを楽しむ



1グループ

- ①みんなで歌うのが好き
- ②みんなで楽しむ音楽会
みんなで歌ったり楽器演奏したりする

3グループ

- ①身体を動かしておいしいお酒を飲みたい
- ②運動・散歩をしたあと、お酒を飲みながらカラオケをしたり夢を語り合う

7グループ

- ①歌いたい、一緒に活動したい、おりがみが好き
- ②カラオケや合唱をする
事前に好きな歌のリクエストを聞く

10グループ

- ①病院の面会のご家族にコーヒータ임
患者さん同志の音楽サークル
- ②患者さん・家族とコンサート & コーヒータ임

各グループのアイデアを集約した3つの企画は、
10月21日(火)に開催する「小さくお試し会」で実践します!

アンケート

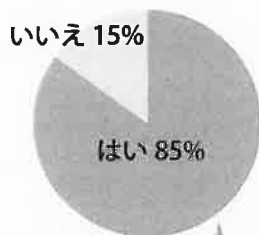
回答者数：55名

■宿題「マイクロハピネスの収集」について

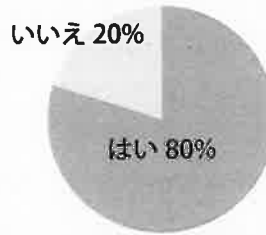
マイクロハピネスや生活の知恵の収集や共有は、楽しかったですか？



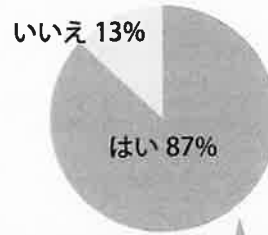
集まったマイクロハピネスや生活の知恵を見て、新たな発見や驚きはありましたか？



集まったマイクロハピネスや生活の知恵を見て、担当する利用者等のこれまで見過ごしていたエピソードが思い浮かびましたか？

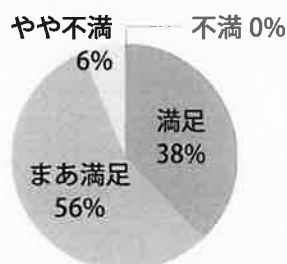


担当する利用者等の支援に役立てられるヒントやアイデアはありましたか？



■研修について

今日の研修はいかがでしたか？



研修の時間はいかがでしたか？



第1回研修から今日まで、変化がありましたか？



受講したみなさんの感想

企画の練習

- ・企画を作るのがおもしろかった、グループでの話し合いが楽しかった。
- ・他の方と話し合う事で、自分では思いつかない発想(アイデア)が見えた。
- ・「思い」を思いで終わらせず、企画することのイメージができた。
- ・色々なアイデアをたくさん見聞きでき、考えるきっかけとなった。意欲が引き出された。

ハピネス

- ・「～やりたい」「～好き」などハッピーワードは気持ちが明るくなる。
- ・マイクロハピネスを知り、地域への思いや温かさが感じられ、活動への意欲が高まった。

本人との接し方

- ・オレンジパートナーとしてどんな事をしたらよいか具体的になった。
- ・まずは認知症の本人にフォーカスすることの大切さを再確認した。
- ・本当に自分は本人の声を聴いていたか？という意識を持てた。

研修参加による変化

- ・認知症の方との関わり方について不安が減った。
- ・マイクロハピネスを日常の中で見つけられるようになった。
- ・「できない」とあきらめず、やってみる勇気もらった。
- ・認知症について身近に感じられ、これからも色々学びながら進んでいきたいと思った。

今後について **小さくお試し会**:10月21日(火) 企画1,2は9:30- / 企画3は10:00- 集約した企画を実践します

報告会:12月2日(火) 14:00- 実践した企画を市民のみなさんに発表します