

わたし 認知症は自分ごと ～研修会報告～

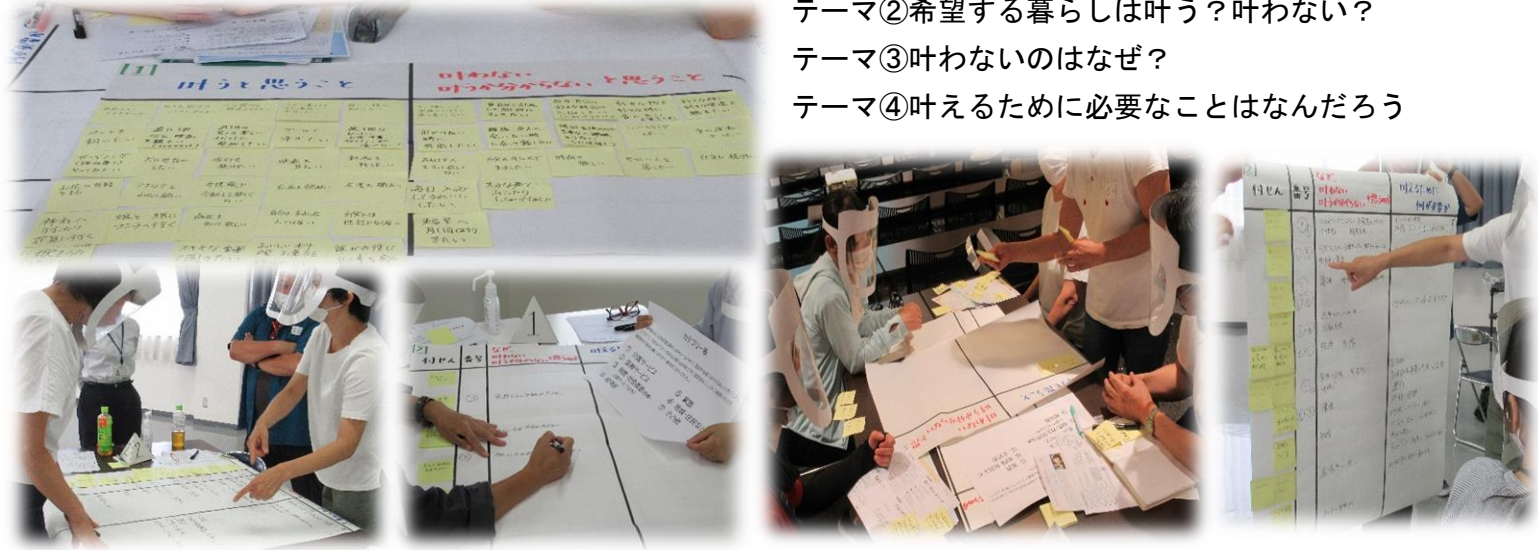
この研修会は、認知症を「自分ごと」として捉え、住みなれた地域で暮らすために何が必要かを考えることを目的として開催しました。3つの会場にて実施し、計26名の方がご参加くださいました。グループワークでは、認知症になった自分を想像し、希望や願いについて語り合った後、地域で暮らし続けるために必要なことを考えました。

<開催日時>

2022年9月3日(土) 灘市民センター
2022年9月10日(土) 北部市民センター
2022年9月17日(土) 姫路商工会議所
★いずれも13時30分～16時30分

<主なプログラム>

1. はじめに（認知症の概要、施策、研修目的など）
2. DVD鑑賞（「足立昭一さん“働きたい”を諦めない」
※NHKハートネットTVより）
3. 個人・グループワーク
テーマ①あなたが認知症なら地域でどう暮らしたい？
テーマ②希望する暮らしは叶う？叶わない？
テーマ③叶わないのはなぜ？
テーマ④叶えるために必要なことはなんだろう



参加者の皆さまからの声を紹介します (グループワーク、アンケートより一部抜粋)

<今のあなたが認知症なら…どう暮らしたい？どんな暮らしを望む？>

- 自宅（いままで暮らしてきた場所、地域）での生活を続けたい
- 子供の成長を見守り、記憶があるうちは一緒にいたい
- 毎日お風呂に入って身体を清潔に保ちたい
- お酒を飲み、おいしい物を食べたい
- 地域の住民に認知症であることを知ってもらい、手伝ってもらいたい
- 地域の仕事に参加したい、忘れてたら誘いに来てほしい！
- 誰かの役に立つことを感じたい

<研修を通して気づいたこと、感想など>

- 認知症を理解したつもりになっている自分がいるかもしれないと思った
- 少人数だったが、グループワークでは話しやすい雰囲気でお互いに意見交換ができ、あっという間の3時間だった。DVDも、つい支援者側の立場で物事を考えてしまいがちだが、先走りせず本人の気持ちを大切に確認しながら一緒に伴走するという気づきがあった
- 日ごろから、地域に繋がることの重要性を我が事として考えて再確認！日々の支援も目の前の事に振り回されず、「繋いで紡ぐ」支援に努めていきたいと思う
- 認知症のマイナスイメージを払拭していきたい