

# 本人 にとっての よりよい暮らし ガイド 新版 2026

一足先に認知症になった私たちからあなたへ



一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

# これからの日々を、元気に自分らしく

このガイドは、一足先に認知症になった私たち本人が  
作りました。

私たちも、日々、試行錯誤しながら、自分なりの  
人生を歩んでいます。

せっかくの自分の人生、あなたが自分らしい日々を  
過ごせますように！

基本法\*ができて、認知症になってからも希望を持って暮らせる地域づくりが  
全国どこでも進められています。どうか、あなたも一緒に！

\*基本法＝「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」令和6年1月1日施行

# も く じ

私たちからあなたへ

1. 早く新しいスタートをきろう
2. これからのよりよい日々のために
3. やりたいことにチャレンジ！ 楽しい日々を
4. 私たちから家族へ
5. とともに歩むパートナーを増やそう
6. とともに歩むパートナーからあなたへ
7. わがまちの情報

# 私たちからあなたへ

一日一日、自分の大切

同僚が応援してくれて、働き続けている。今までと変わらない暮らしを続けていきたい。「ケセ・ラ・セラ」、今を楽しく生きていきたい。

神原繁行さん  
(秋田県)



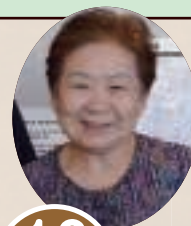
現役でできるかぎり働いて、ほかの人を元気づけられたらいいな。

松本健太郎さん(北海道)



毎日が新鮮！  
地域の仲間と、のびのび楽しく暮らせる。仲間とつながりながら、新たな体験を楽しもう！

春原治子さん(長野県)



認知症経験  
年数

3  
年目

4  
年目

8  
年目

9  
年目

10  
年目



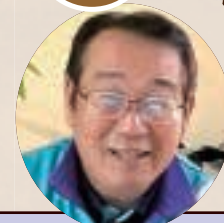
生きていること自体がありがたい。  
やりたいことがたくさんある！  
夢を持っていきたい。

片桐亨さん(北海道)



診断後、自分が感じてきた  
つらい思いを誰一人感じて  
ほしくない。住み慣れた  
地域で仲間たちと暮らして  
いくまちをつくりたい。

山中しのぶさん(高知県)



失敗してもいいんだ！  
そんな環境にかわっていくと、  
また挑戦して自信が湧く。  
自信を取り戻すと自分を取り戻せる。  
世界が広がる。認知症になることは、  
自分にとって大事なことを見つけ、  
自分らしく生きるチャンスでもある。

戸上守さん(大分県)



# な時間！ 自分の道を歩もう！

じぶんでじぶんをさがそう。  
できることやってると、  
世界が広がる。  
楽しまないと、なんのために  
生きとるか分かん。

渡邊康平さん（香川県）

私たち本人が地域で一步踏み出し、  
繋がることで、住み良い環境へと  
変えていける。  
コミュニケーションが難しく  
なっても、安心して散歩ができる  
町づくりを目指したい。

福田人志さん  
（長崎県）

旅やコンサートなど、今まで  
経験してこなかったことを  
楽しんでいる。  
認知症は怖くない。  
自分の弱さや出来ないことを  
認めて、SOS を発する勇気、  
感謝の気持ちを。

平みきさん（茨城県）

11  
年目

12  
年目

15  
年目

19  
年目

自分が楽しいことを  
やってると脳がよろこぶ！  
元気になる！  
病気になったからこそ感じた  
こと、経験がある。  
感性は伸び続ける！

柿下秋男さん（東京都）

認知症になってからも、  
実際に笑顔で暮らせる。  
「今悩んでいる本人」、その一人が  
笑顔になるために、今できることを  
いっしょにやっていきたい。

丹野智文さん（宮城県）

認知症になって  
からも工夫を  
重ねてチャレンジしてきた。  
支えてくれる様々な人に感謝。  
自分なりの道を進む本人が増えて  
いってほしい。  
基本法がその後押しになると思う。

藤田和子さん（鳥取県）

出典：社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター「扉をひらく」（ダイジェスト版2025年3月）

認知症経年数は2026年3月現在

# 1. 早く新しいスタートをきろう

## 「おかしい？」気づいた頃が一番つらい

- 「何かおかしい…」と思っても、家族にも誰にも言えず、わけのわからない不安がふくらんだり、思いがけないことが起きている頃がとてつらい時期です。
- そのつらさから早く脱出するために、どうぞ早く受診してみてください。よく話を聞いてくれる医師や支援者が、必ず身近な地域にいます。



頭の中に霧がかかったような状態で、モヤモヤしていた。  
何をするにもおっくうになって、家に閉じこもっていました。

思いきって受診したら、  
認知症の診断。  
え～！と思いましたが、  
元気に暮らしている先輩たち  
につないでもらえて、光が  
見えてきました。



夜外に出て、家に戻れなくな  
った。  
娘に携帯で連絡して帰り方を  
教えてもらうことが何度も  
あった。  
何でこんなことになるのか  
わからず、とても苦しかった。

娘にすすめられて  
受診して、診断を受けた。  
わけがわかってホッとした。



# 一歩踏み出してみよう

## ちょっと勇気を出して、誰かに相談してみよう！

- まだ受診せずに迷っている人、受診して認知症と診断されて不安な人、どうぞひとりでもいいから、相談相手を見つけましょう。
- 一日も早く、話し合える仲間や味方の人に出会えますように。まちの中には、わたしたちが元気に暮らしていくための味方になりたい、と思っている人が必ずいます。「味方になってくれる人は、うちのまちにはいない」と思い込まずに、味方になる人（友人、地域の人、店や交通機関、医療・介護等の専門職など）を、まずは一人でも見つけましょう。



### ■ 身近な地域で相談相手を見つけよう

➡ お住まいの地域の地域包括支援センターに相談してみよう

### ■ 全国で元気に暮らす先輩と出会おう

➡ 希望大使の活動推進サイト



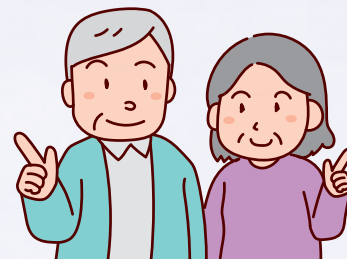
➡ JDWG ホームページ



## 2. これからのよりよい日々のために

### 1 認知症についての考え方を換えよう！

- あなたは、認知症について、どんな考え方をしていますか？
- 古い考え方のままだと、この先、自分が暮らしていく可能性やチャンスを、閉ざしてしまいます。
- できるだけ早く、古い考え方から脱皮しましょう。新しい考え方に切りかえることが、この先の日々をよりよく暮らすための大事な鍵です。



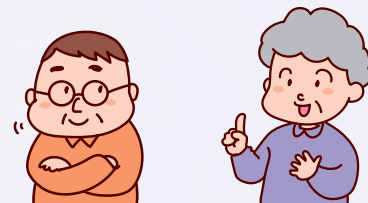
#### ほっと 情報

### 全国すべての地域で「新しい認知症観」を

政府は、認知症についての考え方（認知症観）を右のページで示したような「新しい認知症観」に変えることを全国すべての地域で進めています。あなたが暮らす地域でも、新しい認知症観をもった仲間や地域の人たちが、きっと増えています。

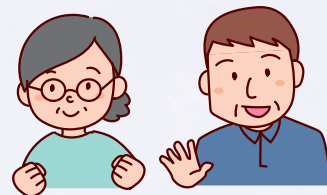
## 先入観に縛られず、新しい考え方に！

- 認知症になったら何もわからなくなる…わたしたち自身も診断された当初はそう思いこみ、落ち込んだり、生きていく自信や気力を一気に失ってしまった時期がありました。
- でも、実際は違いました。  
何もできなくなるわけではありません。  
わかること、できることがたくさんあります。



## 落ち込んでしまうのはもったいない！今日をいい日に

- 少しずつ、わからないこと、できないことは増えています。  
でも診断後何年たっても、まだまだわかること・できることがたくさんあります。自分ができること、やりたいことを大切に、一日一日を楽しく暮らして行きましょう。
- わたしたち本人が前向きに楽しそうに暮らしていると、家族や周りの人も、ほっとして、前向きにかわっていきます。



## 新しい認知症観 ✨

「認知症になったら何もできなくなるのではなく、  
認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、  
住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、  
希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」  
という考え方。 （政府「認知症施策推進基本計画」2024年12月）





## 2

## 早く仲間に出会おう ピアサポートの場につなごう！

同じような病気や生きづらさを持ちながら前向きに暮らしている仲間と出会えると、あなたもきっと元気がわいてきます。仲間同士で支え合うピアサポートがまちの中にあります。

### 先輩と会って胸のうちを語りあおう、楽しくすごそう

- 診断前後の不安が大きい時や、暮らしていく中で悩んだ時に、先輩の本人が、あなたの話をじっくり聴いて相談にのってくれる場合があります。
- 自分の今とこの先を一緒に考え、自分なりに進んでいく手がかりが得られます。
- つらいだけでなく楽しいことも見つかります。暮らしていく上での知恵や工夫をつかむきっかけにもなります。
- 地域によって「おれんじドア」や「オレンジサロン」「本人相談会」など様々な名称で行われています。
- 自分が暮らすまちにない場合も、近隣のまちで探して、まずは行ってみましょう。先輩が、あなたが来るのを待っています。



診療所の一隅で、診断されてすぐに  
(仙台市 院内ピアサポート)



デイサービスの静かな個室で。希望があれば  
自宅等へも出張します (大分県 おれんじドア)

## 仲間同士で集い、語りあい、元気に暮らそう（本人ミーティング）

- 本人同士で集まりたい、日々の体験や思い、必要なことをもっと話し合いたい、という声から本人ミーティングが生まれました。  
現在、全国の市町村で開かれるようになってきました。
- 一人ひとりが気兼ねなく本音で思いを出せ、仲間同士でアドバイスしあったり、支えあいが生まれています。
- これからやりたいことを楽しく話しあい、時には、行きたいところに一緒に出かけてみたい…。

**\* 一人では叶わないことでも、仲間と一緒にだと実現できることが広がります。**

- 私たち本人が思いや気づきを語りあうことが、住んでいる市町村の取組をよりよく変えていくために活かされます。
- 開催場所として、公的な施設の他にも、まちなかの喫茶店や食事処、戸外など、それぞれの市町村で集まりやすい場所で開催されています。



集まりたい人、この指とまれ～！  
（藤枝市 ぶらり本人ミーティング）



地元の喫茶店に集まって楽しく！  
（鳥取県東部 本人ミーティング）

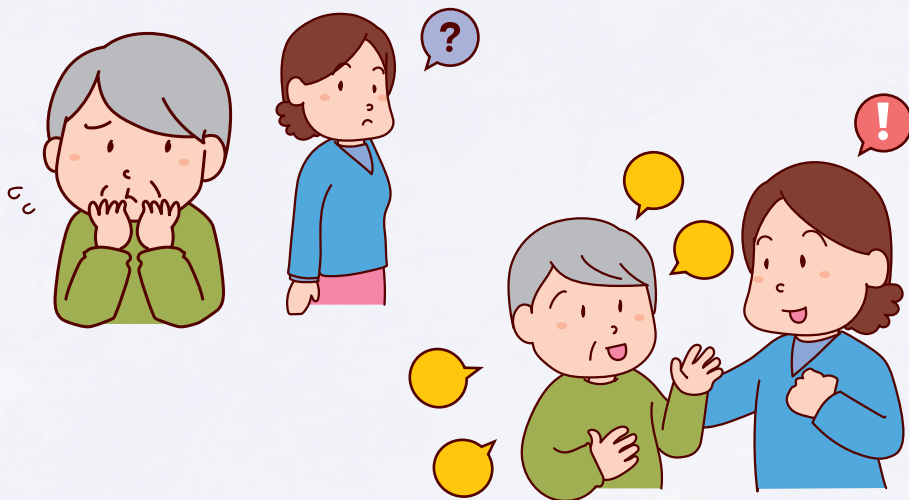
### ピアサポートの場を身近な地域で見つけよう！

- ・ 役所の認知症担当の窓口で聞いてみよう。電話でも聞けます。
- ・ 65歳未満の人は都道府県等に配置されている、若年性認知症コーディネーターに相談してみよう。

### 3

## 何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう

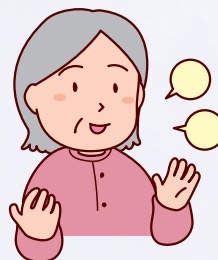
- 自分の中で起きていることや生活のしづらさが、他の人にはわかりづらいです。  
「何が起き、何が必要か」それを知っているのは自分だけです。  
自分から口に出して伝えないと、わかってもらえません。
- 「言ってはまずい」「言ってもいいのかな」と思いがちですが、私たちから伝えたと、まわりの人も「そうだったのか」と理解してもらいやすくなります。
- はじめはうまく言えなくても、自分の思いや必要なことを、一言からでもつぶやいていると、だんだんとうまく表現できるようになります。



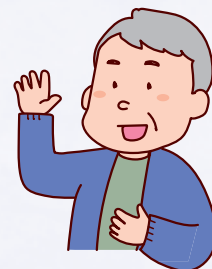
- \* このことを言いたい、伝えたいことをあらかじめ短く書いたメモを作っておこう。



- \* 焦らず、落ち着いて、ゆっくりでいい。言いたいことを伝えてみよう。



- \* 自分が発言したい時や、言いたいことがすぐに言葉に出ない時は、相手をじっと見る、軽く手を挙げるなど、「私は言いたいことがある」というサインを示そう。





# 4

## 自分にとって「大切なこと」を書いておこう

- 自分なりに生きてきて、今があります。  
これからも、自分の人生の主人公は、私たち自身です。
- 私たち一人ひとりには、かけがえのない「大切なこと」があります。  
自分なりのこれまでの歩み（生活の歴史）や思い出、大切にしてきたモノ、習慣、こだわり、好きなこと・嫌いなこと、大切な人、つながり…。  
これらは、これからも自分が元気で楽しく暮らしていくための「自分の宝」です。
- これまで大切にしてきたことや、これからやりたいことを自分で書けるうちに、少しでも書いておきましょう。字を書くのが難しい場合、大切なことを誰かに話して、代わりに書いてもらいましょう。  
考えたことをまわりの人に伝えていきましょう。



書いてみると、自分を取り戻せる



# わたしが大切にしたいことメモ

自由に！ 一つでも！



## わたしにとって……

|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| 楽しみ、好きなこと、得意なこと                          |  |
| 好きな場所・行きたい所                              |  |
| 好きな食べ物・飲み物                               |  |
| 好きな音楽・歌                                  |  |
| 好きなことば                                   |  |
| 大切な習慣・こだわり                               |  |
| 大切なもの（ささいなものでも）                          |  |
| 大切な思い出                                   |  |
| 大切な人                                     |  |
| これからもやりたいこと・続けたいこと                       |  |
| これから新たにやってみたいこと                          |  |
| （人に）してほしいこと                              |  |
| 自由に<br>自分なりに書いておきたいこと、<br>人に分かってほしいこと、など |  |

## 5

## のびのびと、ゆる〜く暮らそう

- 自分でも気づかないうちに緊張やストレスが続くと調子がぐ〜んと悪くなってしまうことがあります。時々力を抜いて、心と体をゆるめることを新しい習慣にしましょう。
- これまで通りの生活を続けることはとても大切です。  
ただし、予定にしばられたり、しっかりこなそうとするとストレスになります。
- 疲れを感じたら頑張り過ぎず、ちょっと静かに一休みを。頭とからだを休めると、スッキリして、自然と元気が湧いてきます。疲れた時は、遠慮せず周りの人に一言伝えてください。周りも状況がわかって助かります。
- 時間や暮らし方を周りの人にコントロールされるのではなく、**自分なりのペースを自分でつかんで**、少しゆったり、ゆる〜く暮らしていきましょう。



## 6

## できないことは割り切ろう、できることを大事に

- できなくなることが徐々が増えていくのは、つらいことです。  
できなくなったことにくよくよ悩みがちですが、そこにエネルギーを使って消耗しないことが肝心です。
- **できないことは割り切り、「自分ができること」**に目を向けましょう。  
どんな段階でも、「自分なりにできること」はたくさんあります。  
今できていることは続けていきましょう。
- 「できなくなってきたこと」を人に言うことは、恥ずかしいことではありません。  
周りの人に「これはできなくなってきた」「こうしてほしい」ということを自分から具体的に伝えましょう。  
自分が落ち着いてゆっくりできる環境を周りの人と相談して整えていきましょう。
- 人にお任せではなく、「できること」はできるだけ自分でやる、できないことは周りにちょっと助けてもらいましょう。  
話しあい、知恵を出しあって、いいひととき、いい一日を一緒につくっていきましょう。

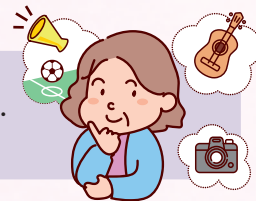


### 3. やりたいことにチャレンジ! 楽しい日々を

- 誰でもやりたいことなら、思いがけない底力がでてきます。  
私たちは、一人ひとりのやりたいことをあきらめず、いろんなことにどんどんチャレンジしています。

\*たとえば……

楽器の演奏、農園づくり、書道、将棋、スポーツ観戦、旅行、写真……  
無理、と決めつけず、やってみたいことの夢をふくらませましょう。



- 新しいことにチャレンジしています。

長年やっていたけど、やめてしまっていたこと、若い頃、夢中になってやっていたこと、前からやってみたいと思っていたけど、きっかけがなかったこと、これまでまったくやっていなかったけれど、やれたらいいなあ、とあこがれていることなど。

- 一緒に動いてくれる人、一緒に考えてくれる人を見つけると、チャレンジできることが広がります。  
そんな私たちの姿をみて、まちの人たちや医療・介護の専門職の人たちの意識も大きく変わってきています。  
あなたも「やってみたいこと」に、いっしょにチャレンジを!



絵は手が勝手に動く



グループホームで書道教室



野球を楽しむ



# はたらきたい

## 仕事をしたい！



地元の介護事業者が立ち上げた会社「若年運輸」で力仕事に精を出しています。



お金を貯めて、大谷の試合を見にアメリカへ行くぞ～！  
働くためには体力づくりも欠かせない。

(大分県大分市)

## 従業員の条件は、認知症で本人が働きたいこと！



「ちばる食堂」は地元だけでなく、県外からも訪れる人気の食堂。看板メニューは沖縄そば。豚や、かつお節からとったうまみたっぷりのスープが評判。

従業員の条件は、認知症の診断を受けていること、本人が働きたいと思っていること。週6日営業し、働ける日に、無理なく楽しく！時給は愛知県の最低賃金を上回る。（愛知県岡崎市）

# 人の役に立ちたい

## お役に立てるのであれば、活動を続けたい！



「俺は用なしか」と落ち込んだが、生きている限りは何かしたいし、誰かの役に立ちたい。地域の仲間達と、町の地域包括支援センター職員の後押しで、楽しみながらモノづくりを始めた。保育園の子どもたちのために木工品やついたて作り、園の草抜きなど、子どもたちや父母、先生からの感謝の声や仲間の暖かさが嬉しい。まだまだやるよ！  
(香川県綾川町)

## 90過ぎても、やりたいことがいっぱい！



まだまだ人の役に立ちたいんよ。  
そして、今が一番充実しているわ。  
「筆耕の仕事をいつ頼まれても、きちんと書けるように」とグループホームでも毎日般若心経を書くことが日課になっている。  
(和歌山県御坊市)

**地域で活動できる場を見つけよう！**

地域包括支援センター\*や役所の窓口で聞いてみよう。電話でも聞けます。

# 地域に仲間を増やしたい

## だれもが気軽に立ち寄れる、地域の拠り所！



認知症になってからも安心して暮らせる地域について、仲間と話し合いを重ねています。子どもからお年寄りまで、地域みんなの拠り所となる「hinata bocco とよさと」をオープン。週5日、おいしいものを作り、地域の人たちに喜ばれています。  
(長野県上田市)

## 誰もが一人と感じない居場所を作りたい！



診断を受けてつらい思いをしたからこそ、誰もが一人と感じない居場所をつくりたいと、社会参加型「でいさあびすはっぴい」を2022年に立ち上げました。自分の活動がない日は、私も介護職員として勤務しています。経営者ではありませんが、職員でもあります。はっぴいの仲間と一緒にいる時間は大事な時間です。

(高知県香南市)

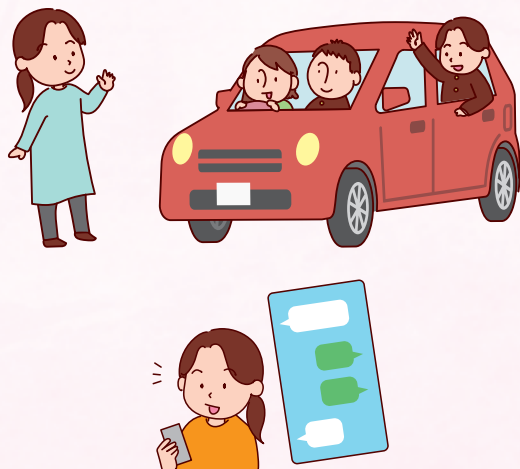
### \* 地域包括支援センターって何？

全国、すべての市町村にある高齢者等の生活に関する総合相談窓口です。認知症になってからの暮らしの相談もできます。地域の様々な情報がありますので、具体的に相談してみましょう。



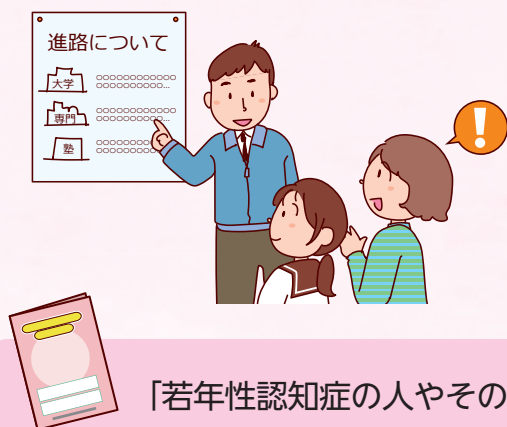
# 若くて認知症… 子育てをあきらめないで大丈夫！

## ママ友の力も借りよう！



私が診断を受けた頃、息子は野球部で活躍していました。息子をサポートしていくには、みんなの力を借りないとできない、と思い野球部のママ友に病気のことを伝えました。すると、ママ友がグループラインを作ってくれて、部活に必要なことを教えてくれました。「明日はお弁当がいるよ！」「朝が早い時はうちに泊まりに来ていいよ！」「試合のお迎え、うちから行くよ！」。みんなのサポートで本当に助かりました！！  
一人で抱え込まず、自分から周りに伝えていきましょう。きっと、一緒に考えてくれます。

## 担任の先生に協力してもらおう！



娘の進路についての説明を、広い体育館で大勢の人と一緒に聞くのは大変でした。  
自分は認知症であることを担任の先生に伝えて考えてもらったところ、家庭訪問で必要なことを模造紙に書いてくれて、親子で安心しました！  
親子とも不安なく過ごすためには、学校の先生に伝えて、よりよい知恵をだしあいましょう。

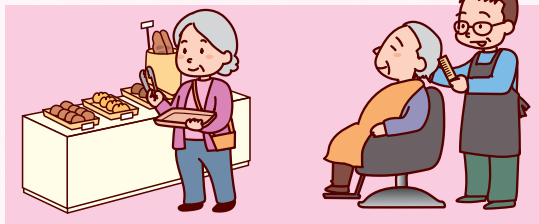
「若年性認知症の人やそのご家族へ」 認知症介護研究・研修大府センター





# 行きたいところへ、出かけよう！

## いつものところへ



たとえば……

馴染みの美容院、床屋さん

好きな1品をお店に買いに（好きな化粧品、パン、雑誌）

図書館、美術館、喫茶店、ラーメン屋さん、

スーパー銭湯、蕎麦屋さん、カラオケ

サッカーを見に競技場へ

## たまにはちょっと遠出を



山登り、温泉、会いたい人に会いに

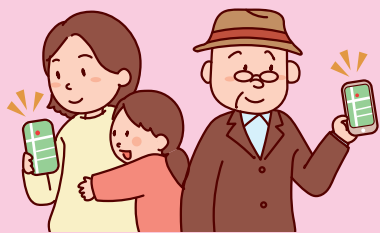
見たい風景を見に

家族だけに頼らず、ちょっと一緒に出かけてくれる人を見つけよう（P24-25 参照）

## 安心・安全に外出するために



GPS付きの携帯を  
自分から使おう！



\*持たされるのではなく  
自ら持つと役立ちます。



ヘルプマーク



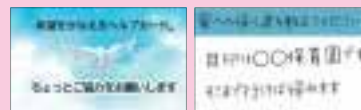
配慮を必要としていることを  
周囲に知らせるためのものです。

どこで もらえるの？

役所にお問い合わせください。  
中には郵送してくれる市町村もあります。



希望をかなえる  
ヘルプカード



自分が行きたい所へ安心して出かける  
ために、周囲にちょっとお願いし  
たいことを具体的に書いておいて、  
自分が使うカード。

どこで もらえるの？

QRコードからどうぞ



## 4. 私たちから家族へ

私たちは、家族に笑顔でいてほしい。家族の時間、家族の暮らしを大切にしてほしい。そのために、元気で、自分の力をできるだけ活かして、自分で暮らしていきたい。お互いがよりよく暮らしていくために、家族へ伝えたいことがあります。

### 今できていることを大事にしたい！ 続けたい！

できていたことができなくなると、すぐに「認知症がすすんだ！」と言われます。できなくなったことに目を向けるのではなく、「できていること」に光をあてて、自信とやる気が保てる暮らし方を一緒に考えてほしい。

妻は料理が  
できなくなった?!



できることが  
ある！

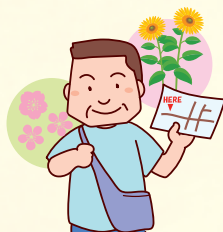


うれしい！



### 将来の不安より、今を一緒に楽しもう！

3年後、5年後、先のことを考えすぎると、将来の不安がつのってしまいます。むしろ、今日、今を一緒に楽しむことを大切に、その積み上げがよりよい日々につながります。



## 家族だけで抱え込まないで！

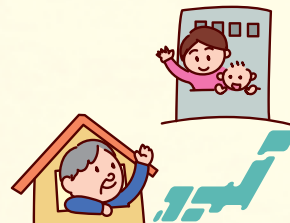
- 家族が一生懸命支えようとしてくれているのはありがたいですが、頑張りすぎて笑顔がなくなったり、負担になることは私たちにとってつらいです。家族だけで抱え込むのではなく、周囲の力を借りて、家族自身のことも大事にしてほしいです。
- 外出する時、家族がいつも一緒だと時々息苦しくなります。工夫しながら一人で安全に外出し続けられるよう、応援してください。家族も解放されてほしいです。

あんなに生き生きと話す姿、  
久しぶりに見た。



## 離れて暮らす家族も、時々声をかけてくれると嬉しい！

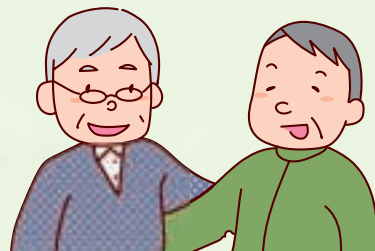
- 同居していないからといって、同居している家族に遠慮したり、お任せにしないでほしいです。
- 自分のことで忙しいかも知れませんが、たまには電話やLINEでもいいから声をかけてくれると、私も同居している家族も嬉しいです。
- 離れて暮らす家族が元気にしているか、私なりに気にかけて、応援しています。



## 5. とともに歩むパートナーを増やそう

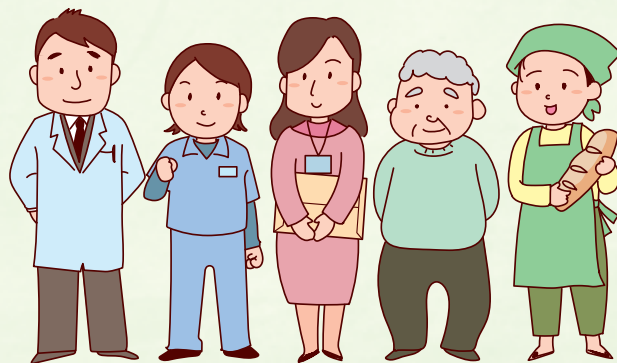
### パートナーを自分で見つけよう！

私たちが、日々を安心して、自分らしく生きていくためには、支援される・支援する関係ではなく、人と人として一緒に楽しく歩んでいくパートナーの存在がとても大切です。



### 様々な立場の人がパートナーに！

- 自分らしく暮らし続けるために、家族はもちろん、家族以外のパートナーもいることがとても大切です。
- パートナーになる人は、友人や職場の仲間、地域の人、そして、医療や介護の多様な職種の専門職や家族など様々です。大事なことは、相性が合って、信頼できる人を自分で見つけることです。
- 気の合う人に自分から声をかけて、つき合いながら関係を深めていきましょう。

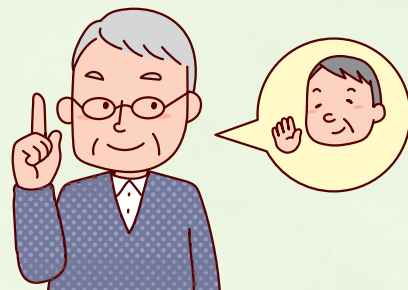




私たちとともに、支え合いながら一緒に歩いていく人がパートナーです。

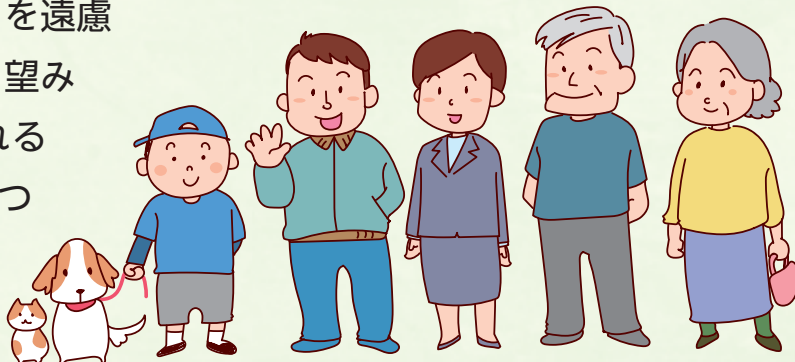
## 自分で決めよう！

パートナーは私たちにとっての大切な同行者。  
周囲が勝手に決めるのではなく、誰がパート  
ナーか、決めるのは私たち自身です。



## パートナーは複数いてほしい！

- 私たちが望む暮らしを続けていくためには、一人のパートナーでは無理が生じます。複数のパートナーがいてくれると暮らしやすさが広がります。
- 望むことや必要なことを遠慮せずに周囲に伝えて、望みを一緒にかなえてくれる複数のパートナーを見つけていきましょう。



## 6. とともに歩むパートナーからあなたへ



神原さんと職場の仲間

職場で一緒にやってきた。

これからも一緒に。

「自分の人生を生きること」を学ばせて  
いただいています。 (職場の同僚)



藤田さんと金谷さん

認知症になってからも自分らしく暮らせる  
社会を本人と一緒に創っていこう！

あなたのまちの推進員と、ぜひつながって  
ください！ (認知症地域支援推進員)



藤田さんと澤野さん

藤田さんから声がかかり、公民館でのサロン  
を一緒に続けたり、遠方の講演と一緒に  
行ったり。一緒に動くことで思いがけない  
体験が広がっています。 (長年の友人)

### \* 認知症地域支援推進員って？

すべての市町村に配置されています。本人の声をききながら、本人が  
よりよく暮らす後押しをしています。役所の窓口で聞いてみましょう。

# “支援する・される” から解放されて、“ともに”



地域のボランティア仲間



櫻井さん

治子さんが認知症になる前から、「なってもオープンにして自分らしく暮らせる地域づくりを！」と、一緒に活動してきた。これからも地域で仲間と共に、治子さんがどう生きているかを伝えていきたい。（地域の仲間たち）

「今日も新しい一日が始まる！」

認知症が進んではいても、治子さんは自然体で前向きに日々を発信し、その姿が周りに安心と明るさを広げています。そんな治子さんとともに、地域みんなが体験を分かち合いながら歩みが続いています。（元特養施設長、看護師）

今をいきいき自分らしく生きる。

私も一緒に楽しみながら。地域の仲間が広がり、私は自分の仕事を続けています。（妻）



柿下さんと房代さん



鈴木さん

柿下さんがやりたいことに、一緒にチャレンジを続けています。本人とともに、介護も変わっていく、変えていくべき時期だと思います。（介護職、認知症地域支援推進員）

## 7. わがまちの情報

これからの自分のために  
情報を集めよう



話し合える人や仲間を一人からでも！  
こもらずに出かけて楽しく！



| わたしにとって    | 名前や機関名 | 電話番号 |
|------------|--------|------|
| 話し合える人・仲間  |        |      |
| 行きつけの店や場所  |        |      |
| 集まり・楽しみの場  |        |      |
| 地域包括支援センター |        |      |
| かかりつけ医     |        |      |
|            |        |      |





一般社団法人

日本認知症本人ワーキンググループ

Japan Dementia Working Group

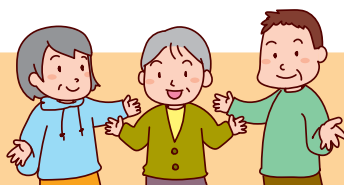
とは

- ◆ JDWGは、認知症経験者である私たち本人が主体となり、「認知症になってからも希望と尊厳を持って、ともに暮らすことのできる社会」を創り出すことを目的に活動を展開しています。
- ◆ 2014年に任意グループとして立ち上げ、2017年に一般社団法人化しました。
- ◆ 一人ひとりの声は小さいけれど、声を寄せ合って、今と未来を少しでもよりよくしようと、活動しています。
- ◆ 「認知症とともに生きる希望宣言」を広げる「希望のリレー」活動を展開しています。
- ◆ 先輩たちの様子や各地の取り組みなどを紹介しています。
- ◆ あなたもよかったら、仲間になりませんか。

(<https://www.jdwg.org>)



◀ JDWGホームページ



**前向きに、元気になれる情報を入手しよう！  
ホームページもご覧ください！**

# 認知症とともに生きる希望宣言



1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

私たち本人が、体験と思いを寄せ合い宣言をしました（2018年11月）。  
1人でも多くの方が、これから一緒に！

本人にとってのよりよい暮らしガイド  
一足先に認知症になった私たちからあなたへ

新版  
2026

発行：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）  
発行日：令和8（2026）年3月

この冊子は、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループが自治体や団体等に有償で配布しています。  
ご利用の場合は、メールにてお問い合わせください。 お問い合わせメールアドレス ☒ [guide@jdwg.org](mailto:guide@jdwg.org)