

2025（令和7）年度沖縄県若年性認知症支援推進事業 若年性認知症本人交流会・本人ミーティング「同士の会」 報告書

日時：2025年11月26日（水）12:00～16:00

場所：南部の商業施設内

参加者：合計6名 本人2名+ゲスト2名（65歳以上）、支援者2名

1. 目的と概要

若年性認知症の本人同士が自らの体験や希望、必要としている事を語り合い、自分達のこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場づくりを目指す。

今回の本人交流会は、若年性認知症当事者が「外出に関するアンケート」を実施して日ごろの困りごとを確認しあった。その後会話の中で「日常生活での困りごと」「家族との関係」「支援への意見」「思い出話」に転じ、活発な交流の場となった。

2. 外出・移動に関する不安と工夫

(1) 迷いやすさと感情のゆれ

① 参加者の多くが、外出時の迷いについて体験を語った。

ある方は「道に迷った時は、場所の説明よりも『不安になった』『焦った』という気持ちが先に出る」と語り、別の方も「初めての場所は誰でも不安になるよね」と共感した。

② 他の参加者も「ショッピングの中で迷うことがある」「行きつけの散歩道は迷わないけど、広い店内は苦手」と述べた。

(2) 携帯電話の重要性

① 多くの参加者が共通して「携帯は命づなよ」と語り、実際に迷った際の対処法として「家族に電話した」「スマホで地図を見た」「交番に駆け込んだ」が挙げられた。

② 一方で「携帯を家に忘れて怒られる」「自分は困らないけど周りが困る」という声もあった。

(3) 迷った際の対処法

① 「自動販売機に書かれた住所を見て警察に伝えるよう言われたことがある」

② 「駐車場では車の位置を写真に撮って残している」

③ 「行き先を家族に伝えておけば安心」など、具体的な工夫が幅広く共有された。

(4) 外出頻度と体調

以前は「毎日出かけていた」という参加者も、最近は「体が疲れやすくて、調子が良い日しか一人で出ない」と語り、体調との関係も明らかになった。

3. 家族との関係・家庭内のやりとり

(1) 夫婦の関係

① 参加者の一人は「夫婦2人きりだと喧嘩になるけど、子どもがいると絶対喧嘩にならない。負けるのが分かっているから」と笑いながら語った。

- ② また「怒られた後は、家族の好きなものを買ってあげて、機嫌を取るのが大事」と述べ、他の参加者も笑いとともに大きくなずいた。

(2) 家庭の力関係

- ① 「亭主関白か？」という問いに対し、「本人は当たり前だと思っていて自覚がない」という意見が出た。
- ② 「喧嘩すると負けるから怖い」「でも喧嘩しないようにすれば怖くはない」という、ユーモアを交えた本音が続いた。

(3) 家族との距離感と一人の時間

- ① 「たまに家族と離れて過ごす方が気が楽」
- ② 「家で一人で資料作りをしている時間が好き。一人時間も大切だと思う」
- ③ 「留守番の時はテレビを見たり洗濯したり」
など、家庭内でも“適度な距離”が心地よいとの意見が多数あった。

4. 過去の経験・学生時代の思い出

(1) 学生時代の思い出話

会話の中では、昔の失敗談や武勇伝も多く語られ、その度に笑いが起きた。

- ① 「学園祭のあと 100 人で飲んでたら警察に囲まれて、ニュースになった」
- ② 「無免許でバイクに乗って警察に追われたけど、市場の中に逃げ込んで助かった」
参加者たちは「昔はこういうのが普通だったよね」と懐かしみながら共有していた。

(2) 飲酒の思い出

「昔はよくお酒を飲んだけど、夜寝れなくて睡眠の薬の処方があるからお酒はもう飲まないようにしている」「ノンアルはクセになるから医者に止められてる」という現在の生活との対比も語られた。

5. 眠りと体調に関する課題

(1) 睡眠の悩み

- ① 「薬を飲めば眠れるけど、飲まないと眠れない」
- ② 「追加の薬も出ている」
- ③ 「仕事の夢ばかり見て疲れる」

特に「仕事で怒られる夢ばかり見る」という声に、他の参加者も強く共感した。

(2) 体調の波

「最近週に 1 回は体調を崩す」「前比べたら疲れやすくなって外出の後に昼寝するようになった」
「何もしたくないからゴロゴロしている」と日々の体調管理の難しさが共有された。

6. 認知症の進行・免許返納・GPS と見守り

(1) 免許返納について

- ① 「事故を起こしたくないから返納した」「事故しても覚えていなかったらどうしよう」
- ② 「本当は納得してないけど、家族のために返した」複雑な思いが交錯していた。

(2) 行方不明対策

- ① 「GPS は命を守るために必要」
- ② 「名前を出すのは嫌だから、番号だけで探せる仕組みがいい」
- ③ 「知らないうちに持たされるのは嫌。でも不安になったら自分からつけると思う」
- ④ 「家族から相談されたら持つかも。」

GPS 機器の装着には説明が欲しい。特に番号で検索する方式 (ID 連携) に多くの賛成があった。

7. 地域資源・支援制度・認知症カフェの在り方

(1) 支援制度

各市町村の「SOS ネットワーク」「おかえり支援ネットワーク」などについて情報を共有したが、参加者は「初めて聞いた」という声が多かった。

(2) 認知症カフェ：時期に関係なく参加できる“居場所”

- ① 「車椅子だから卒業と言われるのはおかしい」
- ③ 「どんな状態の人でも参加できる場所であるべき」
- ③ 「オープンとクローズドの場を使い分ければいい」「行ける場所が沢山あったら嬉しい」

診断直後の支援も大切だが、診断や認知症の症状や程度に関わらず利用できる居場所の支援の重要性が強調された。

8. ピアサポートと本人活動

(1) 相談の現状 →ピアサポートしているメンバーから相談の事をメンバーへ報告があった。

「アルツハイマーの夫を持つ妻からの相談」「うつ病の息子を介護する母親の話」など、家族からの相談が多いと報告された。

(2) 活動への参加意欲 →上記報告を受けて、当事者としてピアサポートするなら…と意見が上がった。

「人前は苦手だけど、2 か月に 1 回なら参加できるかも」「経験を他の人に伝えたい」という前向きな声もあった。

9. 日常生活の工夫 (スマホ・メモ・料理)

(1) スマホの活用 →日々使っているアプリの紹介や、使い方について情報共有する。

「スクショの撮り方が分からない」「写真だけだと埋もれるからメモに貼るといい」

「紙の時刻表が一番安心」という声があった。

(2) 料理 →生活の中で調理する・しない等意見分かれた。

- ① 「普段から料理はしない。目玉焼きも難しい」
- ② 「キャベツの千切りが 5mm になって家族に『ヤギが食べるの?』と言われた」
- ③ 「チャーハン作っても不味くて怒られた」

本人からのリアルな声が続いた。

10. 趣味・活動・次回に向けて

(1) アーチェリー・釣り「来月アーチェリーの練習を再開したい」「釣りを教えてくれたら一緒に行きたい」など、ポジティブな声が多かった。

「外出に関するアンケート」を実施し本人ミーティングとして意見交換を行った。その後は交流会の時間として色々な話題について情報共有し仲間の集いの時間を楽しんだ。「この会が一番安心して話せる。毎月仲間と会える会の日を楽しみにしている。」という声が多く上がった。

今回から、開催場所までご本人の送迎を担って頂く家族へ、「自分奉仕時間堪能タイム」と称して、本人交流会を実施している時間、自分時間で使って頂くような配慮・調整を行った。

