

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：2026/3/25（木）12時～16時
- ・場所：沖縄県内南部某所
- ・参加者：若年性認知症本人 2名＋ゲスト1名(65歳以上)、 支援者 3名
- ・キーワード：「日常生活における困りごとと工夫」、「睡眠」、「社会参加」

目的：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。

1.全体概要

本日は、日常生活における身近な困りごとを共有するところから始まり、睡眠や体調管理、仕事との関係、社会とのつながりへと話題が広がっていった。会話は終始穏やかで、経験に基づく発言に対して自然に共感や笑いが生まれ、安心して語ることのできる場となった。参加者同士は互いの状況を尊重しながら話を聞き合い、「無理をしない」「自分のペースを大切にする」といった価値観が、対話の中で共有されていった。

2. 交流内容

①日常生活における戸惑いと工夫

交流は、買い物時の支払いや交通機関の利用など、日常生活の具体的な場面に関する話題から始まった。レジでの支払い方法についての話の中で、「支払いの時にちょっとドキドキするよね」という発言があり、これに対して複数の参加者がうなずく様子が見られた。さらに、「これ使えるのかな、使えないのかなって考えるのがストレス」という声も続き、利用する店舗ごとにキャッシュレス決済や複数の支払い手段の中から選択する場面そのものが負担になっていることが共有された。こうしたやりとりから、日常生活における「判断の多さ」が心理的な負担となっていることがうかがえた。また、「(カードの種類について)使いやすいものを整備したほうがいいよね」という言葉からは、個々の環境を整えることの重要性が確認されていた。

バスの利用について認知症希望大使大城さんから「通勤で使っていて降りる場所も決まってるから、(乗り降りのバス停風景写真を妻と作製したのを持参している)間違えない」「会社だけだから一本で行ける」といった発言もあり、行動範囲や手段をあらかじめ固定することで不安を軽減する工夫が語られた。

②睡眠の問題と試行錯誤

日常生活の話題から自然に、睡眠に関する話へと展開した。日中の不調に関連して、「寝ないと頭すっきりしないよね」という発言があり、睡眠の質が生活全体に影響していることが共有された。その上で、「30分以内に寝れなかったら一回起きた方がいい」「寝る前にスマホ触らない方がいいって分かってるけど、触っちゃう」といった具体的な対処と、その実践の難しさが語られた。さらに、「運動してるから寝れる。運動しなかったら多分寝れずに起きてる」といった生活リズムを整

える工夫も共有され、試行錯誤しながら自分なりの方法を見つけている様子がうかがえた。

3. 体力の変化と活動の組み立て

生活の工夫の話題から、体力の変化についての話へと移った。日常の活動量について、「動けるのは 2、3 時間ぐらい」「それ以上やると疲れる」という発言があり、活動時間に限界があることが共有された。それに対して、「ゆっくりゆっくり一箇所ずつ」「一気に回るんじゃなくて分けて行く」といった工夫が語られ、無理のない活動の組み立てが重要であることが確認された。体力の変化に対して個々にどのように対応するか常に自分で工夫を重ねている様子が伺えた。

4. 当事者同士の交流と参加のあり方

体力や外出の話題の流れから、「当事者同士で旅行に行くのはどうか」という問いかけが出され、交流のあり方についての話題へと展開した。この提案に対し、「集団行動になるので、自分のペースで動けないのがちょっと不安なんです」といった声が上がリ、外出への関心と同時に、体調面や集団行動への不安が語られた。一方で、「ゆったり参加したり離脱したりで OK だったら行きたい」「それならできるかな」という意見もあり、参加を継続することを前提としない柔軟な関わり方があれば、参加しやすくなることが示された。このやりとりから、「一緒に行きたい」という思いと「無理はできない」という現実の間で揺れる当事者の気持ちが丁寧に言語化されていた。

5. 支援・相談の場のあり方

交流の終盤では、支援や相談のあり方について話題が広がった。これまでの経験を踏まえ、「話すだけでも変わってくる」「まずは話を聞いてみるだけでもいい」といった声が聞かれ、対話そのものが大きな支えとなることが共有された。

また、会話の中で仙台の丹野氏（当事者）が実践しているピアサポートの取り組みに話題が及び、認知症と診断された方に対し、当事者同士が経験を語り合いながら支え合う事例が紹介された。これに対して参加者からは、うなずきや共感の表情が見てとれた。

6. 印象的な場面

交流の途中、体調不良を感じた参加者が「今日はちょっと…先に失礼します」と申し出て退席する場面があった。これに対し周囲は、「またゆっくり話そうね」と自然に声をかけ、無理に引き止めることなく送り出していた。このやりとりは、「その日の体調に合わせて参加の仕方を選べる」という安心感のある関係性を象徴していた。

また、旅行の話題の中で、「無理せず、参加したり離れたりできるなら行きたい」という言葉に共感が広がり、当事者同士の理解と支え合いの深さが印象的であった。

7. 本人の工夫・対処

- ・レジでの支払い方法を整理、限定し判断負担を減らす
- ・睡眠のルールを取り入れる
- ・運動を取り入れ睡眠を促す
- ・生活リズムを一定に保つ
- ・活動時間を 2～3 時間に調整する
- ・外出は無理のない範囲で計画する
- ・体調に応じて途中離脱を選択する

8. まとめ

本交流会は、日常生活の具体的な困りごとを起点に、本人同士の対話を通して生活の工夫や価値観が整理されていく場となっていた。特に、「無理をしない」「自分のペースで」「できる形で関わる」といった視点は、支援者から提示されたものではなく、本人同士の経験の共有の中から自然に導き出されていた点に意義がある。また、「体調や集団行動への不安」といった率直な声が安心して語られ、それを受け止める関係性が形成されていたことは、この場の安全性と価値を示している。

今後は…

- ① 参加や離脱の自由度を確保した交流の設計
- ② 本人同士のつながりを活かした支援
- ③ 多様な相談環境の整備が重要であると考えられる。

本交流会は、本人が語ることで自身の生活を見つめ直し、他者とのつながりの中で支え合うことのできる、有意義な場であった。



以上