# 「居場所」の意義と事例について

お世話される場所から、自分らしく社会とつながる「起点」へ

医療法人　静光園　白川病院

医療連携室長　　猿渡　進平

# 私たちは「居場所」をどう捉えているか？

## よくある“支援する側”の風景

**脳トレ・レク**
用意された活動

**おもてなし**
専門職が整える

**家族支援**
介護負担を軽くする

## 本人から聞こえてくる声

「デイサービスには行きたくない」

「でも、安心して行ける場所がない」

「働きたい。誰かの役に立ちたい」

**「何をしてあげるか」ではなく、**
**本人が“どうありたいか”から居場所を考える。**

出典：厚生労働省「本人ミーティング開催ガイドブック」／品川区「認知症カフェについて」（2026年6月更新）

# 居場所は、ひとつではない

本人の状態・想いに応じて、必要な“場”は変わる

1

## 気軽な集い場

ふらっと立ち寄る
なじみの関係

2

## 相談できる場

ピアサポート
孤立を防ぐ入口

3

## 思いを発信する場

本人ミーティング
本音を語り合う

4

## 一緒に活動・はたらく場

役割を持ち地域へ
社会に参加する

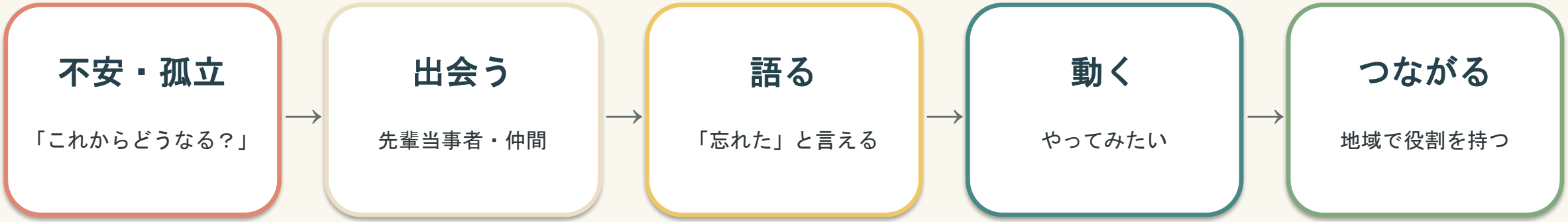
**大切なのは「順番」ではなく、本人が選べて、行き来できること。**

**地域に“選択肢”を増やす**

※4分類は、厚生労働省・JDWGの各種ガイドや実践を踏まえ、本資料で説明用に整理したものです。

出典：厚生労働省「主な認知症施策について（本人ミーティング）」／JDWG「本人にとってのよりよい暮らしガイド 新版2026」

# 診断後の“回復のプロセス”を支える




**支援のゴールは「サービスにつなぐ」ことではなく、**
**その人が再び “自分の人生につながる” こと。**

出典：JDWG「本人にとってのよりよい暮らしガイド 新版2026」／厚生労働省「本人ミーティング開催ガイドブック」

# 本人が主体的に語りだす「場の質」

1

## 安心・本音共有

「忘れた」と言い合える。
話さなくてもいい。
何もしなくてもいい。

**心理的安全性が“土台”になる。**

2

## 活動展開・協働実践

本人の小さな「やりたい」を拾う。
考え込むより、まず一緒にやってみる。

**集う → 地域へ動く。**

3

## 運営構造・開放性

プログラムを決めすぎない。
みんなで話し、みんなで決める。
外から来る人も歓迎する。

**“余白”が可能性を生む。**

**大切なのは、安心 × 小さな実践 × 余白。**

出典：令和7年度 老人保健健康増進等事業 調査研究報告書／厚生労働省「本人ミーティング開催ガイドブック」

# 「マイクロハピネス」を見逃さない

## こんな一言が、活動の種になる

「コーヒーを淹れたい」

「野球を見に行きたい」

「昔みたいに働きたい」

「買い物は自分でしたい」

→

### 周りの人（専門職等）の役割

1. 拾う
2. 一緒に面白がる
3. 地域の人・場所につなぐ
4. まず、やってみる

**大きな夢を探す必要はない。**
**小さな「これ、したい」を動かすことから始まる。**

出典：JDWG「本人にとってのよりよい暮らしガイド 新版2026」／厚生労働省「本人とともに進める認知症施策改善ガイド」

# 全国の実践から見えること

## 東京都品川区｜gocchamaze（ごっちゃまぜ）

「診断後に行く場所がない」「働く場所がほしい」から生まれた常設の場。

接客・調理・掃除などを細かく分け、本人それぞれの“できる・やりたい”に合わせて役割をつくる。

▶ 居場所 × はたらく × 自信の回復

## 高知県高知市｜ミーティングセンターKOCHI

座って話すだけではなく、散歩・買い物・食事などを一緒に行う。

日常を共に過ごすからこそ、自然にこぼれる本音や暮らしの工夫に出会える。

▶ 共に過ごす × 本音 × 暮らし

**共通点は、「本人のための場」ではなく「本人と一緒につくる場」。**

出典：gocchamaze公式サイト／令和7年度 老人保健健康増進等事業 調査研究報告書／高知市「認知症の人と家族の支援」／高知県認知症施策推進計画

# 福岡県大牟田市では、居場所を「まちづくりの起点」に

**ミーティングセンター**

本音・希望を拾う

→

**本人の「つぶやき」**

→

**企業との共同点検**

生活バリアを変える

**物忘れ相談**

早く出会う

→

→

**タウンウォーク**

安心して出かける街へ

## 居場所で聞いた声を、地域を変えるアクションへ。

# 支援者は「主役」から「黒子」へ

| | | |
|---|---|---|
| してあげる | → | 一緒にやる |
| 守る | → | 共に挑戦を支える |
| 教える | → | 本人から教わる |
| 計画どおり | → | なりゆきも楽しむ |

**環境を整え、本人の力が出るのを待てる専門職へ**

出典：認知症施策推進基本計画／JDWG「認知症施策を本人参画でともに進めるための手引き」

# 本当の「居場所」とは？

“安心していられる場所” であると同時に、
“自分らしく社会とつながり直せる起点” である。

**本人の声を真ん中に。小さな「やりたい」から、まちを変える。**

まずは、目の前の一人と「共に楽しむ姿勢を持つ」ところから。

出典：認知症施策推進基本計画／JDWG「本人にとってのよりよい暮らしガイド 新版2026」

# 主な出典・参考資料


1｜厚生労働省「認知症施策推進基本計画」（2024年12月3日 閣議決定）

2｜厚生労働省「本人ミーティング開催ガイドブック」／「主な認知症施策について」

3｜厚生労働省「本人とともに進める認知症施策改善ガイド」

4｜厚生労働省「『本人の声』を起点とした地域づくり・計画作りの手引き」

5｜日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）「本人にとってのよりよい暮らしガイド 新版2026」

6｜JDWG「認知症施策を本人参画でともに進めるための手引き」

7｜令和7年度 老人保健健康増進等事業 調査研究報告書（認知症本人の社会参加・本人参画等の実践事例）

8｜gocchamaze（ごっちゃまぜ）公式サイト／品川区 認知症関連情報

9｜高知市「認知症の人と家族の支援」／高知県認知症施策推進計画（ミーティングセンターKOCHI）


※「4つの役割」「3つの視点」など一部の整理・表現は、上記資料を踏まえた本発表独自の構成です。