



# 高齢者あんしんセンター 希望館たより R4年 3月号

## 回覧

《認知症地域支援推進員たより 第5号》

認知症の本人が語る時代へ

さらに、その先には、本人がその人らしく活動する時代へ

高崎市では、認知症の人の視点を重視したやさしい地域づくりに取り組んでいます。当事者の思いを率直に語れる場、聴く場として**本人ミーティング**をすすめています。

### ★本人ミーティングとは？

地域の現状を、みんなで一緒に、よりよく変えていこうとして始まったのが本人ミーティングです。

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たち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です。

### ★参加したご本人たちの『声』

共感できて自分もいろいろ言えて元気がでた。

自分たちが言わないとわかってもらえない。

いつもこんなに話さない。もっと話したい。

これからのこと不安だけど元気もらった。

落ち込んでいるのはもったいない。

自分も意見を言いたいと思った。

安心する。気を使わなくていい。

『集まって楽しい!』に加えて、本人だからこそその**気づき**や**意見**を本人どうして語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです❀

裏面もあります



## ★本人ミーティング開催の流れ

企画・準備



本人ミーティングで話し合われているテーマ(例)

🐾 自分の体験 🐾 困難、生きづらさ

🐾 自分なりの工夫、生き方

🌸 自分の希望 🐾 意見・要望・提案

本人ミーティングを開催

この先どうな  
っちゃうのか  
不安になる。

自分の病気のこ  
ももっとわかって  
もらえないかな。

本人の声を聴くことで、  
大事なこと、やるべきこ  
とが見えてくる！

わかる！

いつも自信が  
ないのよね。



そうだね！

自らの体験や希望、必要と  
していることを率直に表す

本人の体験や気持ちを踏まえて  
みんなで地域づくりを考える

地域へつなぐ・活かす

認知症とともに生きるまちづくりへ



高崎市では令和4年度の本人ミーティング開催を目指し、本人でないと気づけないアイデアを募集しています。

**本人ミーティングに興味のある方はぜひ、下記あんしんセンターへご連絡ください。**



参考：一般財団法人長寿社会開発センター『本人ミーティング開催ガイドブック』

❀ **高齢者あんしんセンター希望館** ❀ (開設時間 平日 8:30~17:15)

高崎市江木町 1093-1 027-322-2034(直通) 027-322-4985(代表)

鳥塚・青木・石井・田口・入澤