～みんなで支える地域の笑顔～

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和8年11月5日 VOL.212

私だからできること

本人の姿や声から学ぶ『認知症とともに生きること』

令和8年10月22日、藤枝北高校で、「認知症サポーター養成講座」を開催し、生活支援技術を学ぶ高校生5人が参加しました。

講座には、グループホームで暮らす後藤 光子さんと娘の知子さん、グループホームのケアマネジャー増田さんをお招きしました。認知症について学ぶとともに、光子さんのこれまでの暮らしや今の生活、大切にしていることなどについてお話を伺いました。また、長年お茶に親しんできた光子さんにお抹茶を点てていただき、お茶を囲みながら和やかな交流のひとときを過ごしました。

大切にしていることや今の暮らしについて



【知子さんから見た光子さん】

母は、私が子どもの頃から、身近な草花を飾るなど、四季折々の季節を感じながら暮らすことを大切にしてきました。今日も、ホームの玄関に飾られていたかぼちゃを見て、「ここに持っていきたい」と会場にかぼちゃを持ってきました。

お茶のお点前は、今でも母にはかないません。

【増田さんから見た光子さん】

普段の暮らしの中で、いろいろなことを手伝ってくださり、周りの方のことも気にかけてくださっています。

忘れてしまうこともありますが、周りの人のちょっとしたサポートがあれば、光子さんらしい暮らしを続けることができます。

18歳の頃からお茶に親しみ、今もお茶を点てることが大好きです。お茶を通じて、人との接し方や礼儀作法など、たくさんのことを学びました。



「お茶は心」。一期一会の皆さんとの出会いを大切にしたいと思っています。

私は今、グループホームで暮らしています。ホームにはお友だちもいます。自分の部屋では、「アレちゃん(アレクサ)」を使って、好きな音楽を聴いたり、娘と電話でおしゃべりをしています。

ホームに来たばかりの頃は、環境が変わって、怖くて震えることもありました。でも、今は困ったときに相談できる増田さんもいて、楽しく過ごしています。

みなさんは若くてうらやましい。青春を謳歌してほしいです。



← 光子さんのお部屋にあるアレクサ。
グループホームで暮らす前、一人暮らしをしていたことから、愛用。
困ったときには、アレクサで知子さんに連絡して相談していた。

お抹茶のいただき方　→
や作法を教わりました。
「お先に。」
「お点前ちょうだいいたします。」



【参加した高校生の感想】

・自分が想像した認知症の人よりもすごく楽しそうでうらやましかった。服とかお洒落だし、メイクもしてかわいかった。自分も光子さんみたいに人生楽しみたい。ありがとうございました。

・貴重な話をしてくださりありがとうございました。今を全力で楽しみたいと思います。

認知症とともに暮らす本人の声や姿、交流を通じて、認知症とともに生きることへの理解を深める経験が、これまでの認知症に対する捉え方を広げるきっかけとなります。今後も、これからの地域社会を担う若い世代をはじめ、さまざまな人が本人と出会い、交流し、ともに考える機会を広げ、誰もが希望を持って暮らせる地域づくりにつなげていきます。

藤枝市 Fujieda City
健康福祉部 地域包括ケア推進課
TEL 054-643-3225　E-mail chiikicare@city.fujieda.lg.jp

バックNoの検索は