



令和7年度

第3期世田谷区認知症とともに生きる
希望計画策定に向けた「ワークショップ」
開催結果



世田谷区高齢福祉部
介護予防・地域支援課

1. 開催概要

○ 日時：令和8年3月16日（月）18:00～20:00

○ 会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 研修室C

○ 目的

各地域の認知症の本人や家族、サポーター等の声を聴き、各地域の課題や必要とされていることを明らかにすることで、認知症の本人を起点とした施策や取組みを重視しながら計画策定を進める。

○ 当日のタイムスケジュール

時刻	内容
18:30	開会 ◆世田谷区認知症施策評価委員会 大熊由紀子委員長の挨拶
18:35	議題（1）第3期認知症とともに生きる希望計画の策定に向けた意見交換 ◆ワークショップ
20:30	議題（2）その他
	今後の予定の確認
20:40	閉会

○ 参加者

世田谷区認知症施策評価委員会の委員に加え、地域の認知症の本人、家族、サポーター等、合計33名が参加。

[内訳] 世田谷区認知症施策評価委員会委員… 21名

地域の認知症の本人…………… 5名

家族、サポーター…………… 7名

2. ワークショップの概要

○ ワークショップの位置づけ

本ワークショップは、認知症施策評価委員会における検討の一環として、認知症施策に関する課題や今後の方向性について意見交換を行うために実施した。

○ 実施方法

グループワーク形式

○ グループ構成

- ・全6グループ
- ・1グループ：7～8名程度

○ テーマ

- ・ワーク1：認知症になってからも、自分らしく暮らし続けるために必要なこと
- ・ワーク2：自分らしく暮らし続けるために、私にできること

○ ワークショップの流れ

時刻	プログラム	内容
18:35	事例紹介	自分ごととしてイメージするための事例紹介
18:40	グループワークの説明	テーマ・書記・発表・時間等の説明
18:45	ワーク1	個人ワーク（約3分） グループワーク（約27分）
19:15	休憩	
19:20	ワーク2	個人ワーク（約3分） グループワーク（約27分）
19:50	発表	各グループより発表 質疑応答

3. ワークショップの内容

グループ1 ワーク1

グループ1

認知症になってからも、自分らしく暮らし続ける

ワーク1

自分の好きなこと
やりたいこと

息子 27才
娘 22才
に、なめらかない様と
ない、同じ事と
言いた。

兄のプライド
(姉の世話に
なりたいくない)

できたにヒレバ
できたにヒレバ
くやしい

仕事はつらい
けど、やめたら
終りだと思っ

自分ができるとや
好きなことを自由に
行える環境が、ソ

観光が作さ
した。い。

(英語で)
通訳資格が

行きたいときに一人で
自由に海外に
行くための道具
(ヘルメット
GPS
お土産の箱)

昔物デビューした。
まだ、3回ですが...
倍、水からあつた。

料理を
楽しんでる

一人で付けない時
いかにいづくか
同行者・パートナーが
複数してほしい
へのヒレバ

自由に訪れる
場所の元気が
ころから通う
仲間ができる場

チャットを
使いこらす
(あんこ)

母親と同居中 宮崎
(86才)

笑顔でいたい
♡

出た事から、なごる
が、春物 大好き
今で長生き願う。

自分のチヤハースを
大仰にしてやる
周りの人
・パートナー
・医師
・77才

小気していること、
助けてほしいこと
は、あかしがらす
伝えること

ひとりまた早
10才校!
みんなに
あせてい!

毎日していること
続けたいこと

自分の好きな
こと、物、場所
大切にしていることを
周りに話すこと

自分の事を周囲に
知ってもらうこと

ありのまの自分を
受け入れてくれる
居場所があること

健康でいる事。
週3回は運動する
(ヨガ)

毎日歩く事。

毎日上北沢の
図書館に行く
外食する
(最近では沖縄そば)

撮りためた
写真で個展

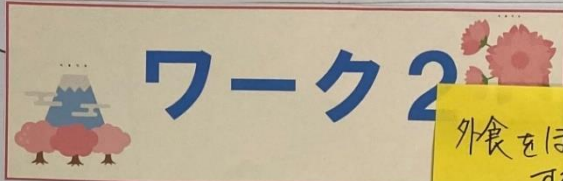
できないことやあて
も「大丈夫だよ」と
受け入れてくれる環境
もつくる (認知症への
理解の推進)

甘える
助けられて
暮らしている
(カリスマヘルパー
のおかげ)

ヘルパーの注文
多い
一言めいとい
れからはい
・1ついとい、まっ
まっ

元々どうりに
自分の大切にしたい
ことやくらしの希望を
かいておき、その
生活に活かす
くま(自分のえらひ
をのり)

自分らしく暮らし続けるために、私に出来ること
(それぞれの立場をいかし、地域とともに)



簡単な料理
(フリット)
を作る。

3/28 おこのみ焼パーティ
彦夏を矢口ア
モラウ。

味方をつくる
大層にする
クリスマス
ツアーズ

同じ病気の人と
もっと会いたい

外食をほどほどに
する

月に1回でも
いいとこを
いかに食べよう

健康維持

運転免許書
返す
お好きな物を買って
マシマシ
つづける

図書館に
行きつづける。

自分や家族、大切な
人のそれぞれの好きな事
(得意な事)を
共有しておく

仲間をつくる
三枝さん

日々の中で
道ゆく人に
さりげなく笑顔
あいさつ
(あとでできるまで)

水から続け
たこと

自分のことを、今更
にうちに書いておく
たくせり人
をよめす。

学生など、若い世代
と交流できる場を
つくる

家族・友人と
大切にする

人を否定
しない

ゴルフとか
自分の好きな
ところに行く
声かけを周りに
する

仕事や旅行の
いったところの
話をみんなに
する。
苦痛や不安を
人に「伝えよ」
(教えます)

しゃべり場を
職場につくって
地域の人を
出入りして
しゃべり場を

アッシー
仲間を
よめす。

観光ガイドを
したい

色々な人や場所
と出会う
自分のことを知って
人を増やす

河野さん
フーゴ ミコ

ふきゆうしてまた

やりたいこと
がまんせ
はんでも

パン屋さん

興味あることで
(得意なこと)を
大学生、若者に
伝える
いっしょにたのび

行きつけの
美容店で
近のりくみの
ことをしゃべって
伝える

ジムに
行きまいた

地域の
野菜を
好きな人と
畑仕事を

本人と本人が
出会う場が
あることを明く
人に伝える

打ち上げ

小遣いUP
(お金の)
アクション 外出
おやつ

チャレンジ
減らす(はかり)
たのび
ヨシと両方

新しい認知症観の
普及啓発を
つづける

認知症について正しく
理解する
↓
知り合いの人に正しく
伝える

◆発表内容（要旨）[グループ1]

〈ワーク1：認知症になっても、自分らしく暮らし続けるために必要なこと〉

- ・毎日していることややりたいこと、自分の好きなことを大切にする。
- ・自分ができることや好きなことを自由に行える環境づくり。
- ・「妹の世話にはなりたくない」「息子、娘になめられたくない」「同じことを何度も言ったと言われぬようにしたい」などの、誇りやプライド、思い。
- ・できる範囲で無理なく、体を動かすこと。
- ・人とつながる習慣が自分の支えにもなる。
- ・周囲の人を大切にする。（ヘルパー、母親、医師、パートナーなど）

〈ワーク2：自分らしく暮らし続けるために、私にできること〉

- ・認知症について、まわりの人と気軽に話せるようにしていく。（図書館に行く、運転免許を返納しても助け合って移動するなど）
- ・今の習慣を、これからも無理なく続けていく。
- ・チャレンジする気持ちを持つ。（AI活用、観光ガイド、ゴルフ、同じ病気の仲間を作るなど）

グループ2

認知症になってからも、
自分らしく暮らし続けるために必要なこと

ワーク1

技術

趣味、ヤリコト

スマホ、
AI
スマホない
ITを学びたい

家庭菜園
農業

あそび

おぼろ

予定管理アプリ

スケジュール管理
ツール
携帯、スマホ以外
でも携帯が不安

新歩き (体ががり)

歩行のせい、
膝の痛み忘れ
スマホ学習 機能、環境
認知症 行動、リハビリ

往年の体力、
力に戻りたい

トイレやお風呂の
電気の消した小ま
スマホ学習

音 読本
(700000...)
コミュニケーション

出来たら、
元気にしたい

心身の健康に
記憶力、
体力、
力に力

2025

予約の予約、
LP、家庭、
居場所予約(中澤形)
相談打場所

今年? 何の、
LPを、

社会資源

やっている、
やれる、
続けたい

自分らしく暮らす

新しい認知症観を持つ、
人の周囲に居たい

認知症の診断が
正確な、
ケア制度がある、
(経済的、)

命令に
居場所

認知症について適切な
診断ができる医療機関
が足りない

気軽に相談できる
相談場所



自分らしく暮らし続けるために、私に出来ること
(それぞれの立場をいかし、地域とともに)

ワーク2

コミュニケーション

家族と話し合
をする。

毎回の合いの
コミュニケーションの
機会を多く持つ

自分らしく
暮らす

（社会活動）

話しが出来る
場所

自分の仕事（業種）を
通い、地域の方と
つながり、コミュニ
ティを築いて行く

ネット
ネットワークに活かし
知恵を持つ。現在の状態
を知り、自分の
楽しみも加えて

車輪をたが
ゆる

かつやくの
場づくり

街に出る
機会

さうじ
きれい

いきいき
いきいき

人をつな
がる

認知症にたいして
いよこ
はこ

さうじ
きれい

一緒に笑える時間を
共有する

さうじ
きれい

情報

背景を想像する。

情報収集を
常にしていく

↑情報を
手にとりやすく

交流する。けれど
強要しない
明るさを
強要しない？

認知症についての正しい
知識を伝えること

情報交換

得意はこ
好きはこ

◆発表内容（要旨）[グループ2]

〈ワーク1：認知症になってからも、自分らしく暮らし続けるために必要なこと〉

- ・今の活動をできるだけ継続していきたい。
- ・スマートフォンの使い方を学びたい。
- ・健康であり続けること。楽しみや趣味を探し続け、行っていきたい。
- ・気軽に相談できる場所。
- ・認知症についての適切な診断と、診断後の支援制度の整備。

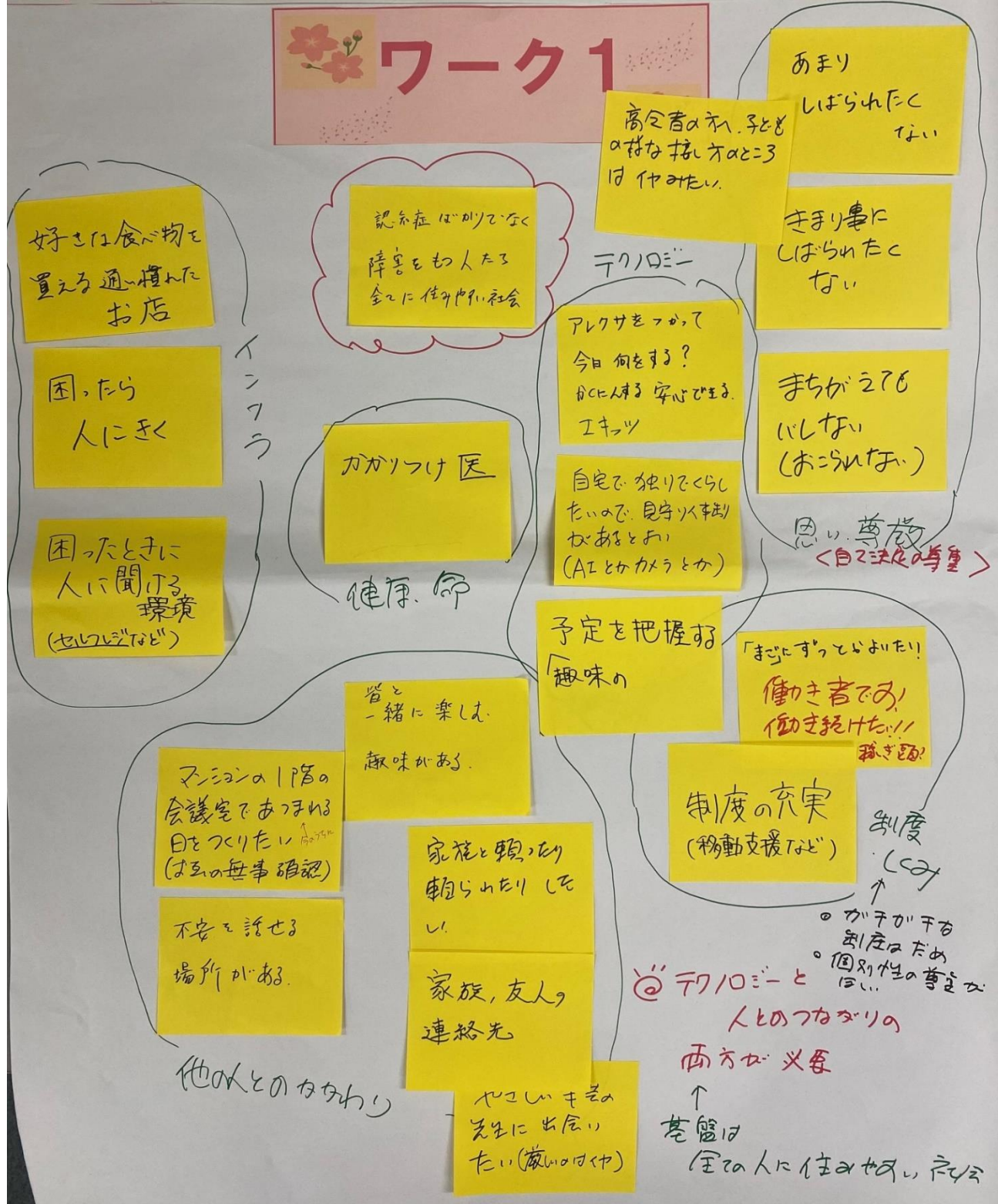
〈ワーク2：自分らしく暮らし続けるために、私にできること〉

- ・家族や知人とのコミュニケーションをとること。自分のことを話し、知ってもらうこと。
- ・今できることをできるだけ行う。
- ・認知症になっても大丈夫と伝えていくこと。
- ・活動の場や輪を広げていく。
- ・情報弱者、孤独にならないためには、情報を自分からも探しに行くこと。好きなことや得意なことは情報を得やすい、伝えやすい。
- ・「自分らしさ」は難しいが、自分のことを否定せず、できることを続けていきたい。今日行くところがある、今日用事がある。（きょうよう・きょういく）ということとは大事。
- ・できるだけ外出するように心がけている。
- ・交流する機会は必要だけど、強要はしない。その人の背景を想像することは大切。

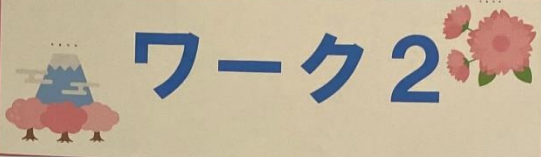
グループ3

認知症になってからも、
自分らしく暮らし続けるために必要なこと

ワーク1



自分らしく暮らし続けるために、私に出来ること
(それぞれの立場をいかし、地域とともに)

ワーク2 

- 余裕をもた
生活の考えに
する
- 表をかつけたら
ニコニコと他直
みる
- 困っている人の
声をかける
やさしく
- 聴かれたら、
優しく応える。
- 困っている人に
手をさしのべる
- 周りの人と
良く話しおく。
好きなこと、場所、音楽...
- ちよと戸惑っている
人を見たら 声を
かけてみる
(70代以上の他を指す)
- いすもをなくさないよう
に気をつけている。
(エアコン)
- まごに行くために
せいどがととのりし
(車をあやす)
- 制度を知っておく
(助成金制度、サビク)
- 活用する
- 仕事で
認知症親の
車輻輳のために
苦労する
- かかりつけ薬剤師
自分に、家族に
思っ診療にあたる。
- 目立たずおれを
とまわすように
する。それによって
おまわりに行く ↓
- 健康に気をつけて
運動を定期的
にする!
- この車に話して
いる人へ自己満足
で話しかける ↓
- お金の
ためる
- 認知症にならな
い前提に仮に
周りにおしと位
い子
- 今のうちに
アイルランドを作
る
- 習慣の
散歩を
続ける。
- (60代)
不安や不安
家族安心にも
つたてられ
る... 出来る
- 忘れがちな
おまわりは
リマイン
ダの電話を
している
- お金の
ためる
生活用
の足ら
ない
- たすに
おまわり
あ
- 施設に入ると
長く → 地域
のつながり
おまわり
つたてられ
る... 出来る
- 十人十色
一人一人に
あわてる
- 話し合いの場を
持つ。
本人と家族の
意見の
ちがいを
- 住まい
どうする?
住み慣れた地域
... 安ら

◆発表内容（要旨）[グループ3]

〈ワーク1：認知症になってからも、自分らしく暮らし続けるために必要なこと〉

- ・認知症ばかりでなく、障害を持つ人たちすべてに住みやすい世界。
- ・認知症は「十人十色」であるので、より多くの人に認知症について正しく理解してもらうこと。
- ・若い・老化・認知症など逃げられないものを受け入れること。
- ・好きな食べ物を食べ続けるために通い慣れたお店があることや、困ったときに人に気軽に聞けることなど、社会的インフラが整っていること。
- ・健康や命をつなぐために、信頼できるかかりつけ医がきちんといること。
- ・不安を話せる場所があること。
- ・みんなと一緒に楽しめる趣味があること。
- ・家族や友人との連絡先をきちんと把握しておくなど、つながりを持つこと。
- ・アレクサやエキップなどのテクノロジーの活用。
- ・支援者が一方的に決めるのではなく、本人の自己決定を尊重すること。
- ・移動支援の制度の充実。

〈ワーク2：自分らしく暮らし続けるために、私にできること〉

- ・認知症の可能性のある患者さんが予約を忘れてしまう場合にはリマインドを行う。
- ・アレクサやエキップ、AirTag など、テクノロジーを活用した工夫をすること。
- ・余裕をもった生活と考え方をすること。
- ・制度を知っておくこと、活用していくこと。
- ・自分事、家族事と思って診療にあたる。
- ・仕事で認知症観の転換のために努力すること。
- ・お金を貯める。
- ・健康に気をつけて、定期的に運動をすること。
- ・「B型作業所で働き続けるための制度が整ってほしい」など、自分がしたいことを周りに伝えること。

グループ4

認知症になってからも、
自分らしく暮らし続けるために必要なこと

笑顔

ワーク1

テニスも
楽しく
続けたい

仲間と
楽しく
飲みに行きたい

家族と猫と
ゆっくり過ごしたい

医者に行っても
待たされるまで
医者の時間10分
位で終わる

医者に行っても
時間の(ばり)が
ある

おいしい
ラーメンも
食べ歩いて
楽しみたい

仲間との
段取り

家族と
笑って
暮らしたい

のんびり
行きたい
季節は桜と秋

仲間と
ゆるく飲み
に行き続けたい

医者に行っても相談
しにくい

趣味を
続ける

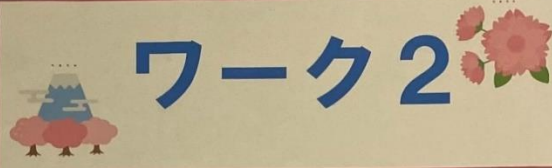
友達を
大切に

社会参画して
地域の中で役割を担いたい

顔見知り
をつくる

話したいよー、
ちょっと直してみたいよー
と思った時に気軽に
相談できるといいよー

自分らしく暮らし続けるために、私に出来ること
(それぞれの立場をいかし、地域とともに)

 **ワーク2**

仲間との
思いの共有

先住の方、周囲の
方から学ぶ
(自分ごとと捉える)

友人を大事に
しよう。

友だちが
認知症に
なっても変わらず
の関係

グループ仲間
を大切にしよう

いまのうちに
家族に優しく
接する

時間と友達を
全て

感謝を伝える
(家族や仲間)

楽しいかも!と
思えることは挑戦
し続ける(遊びも仕事も)

よく寝てよく笑う
(寝たていひついでに
忘れたらいい)

どんな状態であっても
外出しやすい街にしたい。
(ハード面、ソフト面ともに)

認知症に
なっても「レスポ」
びで子環境を
つくる

学生と地域の
橋渡し

区の役員を
大事にしよう。

◆発表内容（要旨）[グループ4]

〈ワーク1：認知症になっても、自分らしく暮らし続けるために必要なこと〉

- ・共通の趣味や思い出を語れる仲間がいること。
- ・夜でも相談したいと思ったときに、気軽に相談できる場所があること。
- ・社会参画して、地域の中で役割を持つこと。
- ・顔見知りをつくること。
- ・家族と笑って暮らすこと。

〈ワーク2：自分らしく暮らし続けるために、私にできること〉

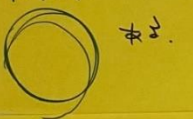
- ・継続して仲間と関わること。
- ・友人、仲間を大切にすること。
- ・友人が認知症になっても、変わらない関係をつくる。
- ・感謝を家族や仲間に伝える。
- ・「楽しいかも」と思えることには、遊びでも仕事でも挑戦し続ける。
- ・よく寝て、よく笑う。
- ・学生と地域の橋渡しができるような仕組みを作る。

グループ5

認知症になってからも、
自分らしく暮らし続けるために必要なこと

ワーク1

周囲の理解が



いろいろな人を
幅広く受け入れた
環境が必要

子どもへの
普及啓発

自由に生きたい



自分らしく
考え行動が
できる

元々の生活目的を
忘れずに

認知症の現状を
伝えたい

思いを聞いてくれる

人工知能
本人のために
行きたいことに
連れて行って欲しい

私の好きな舞台を
知っている人が予約を
とって連れて行って欲しい

AI 人工知能
～してほしい声を聞いて
くれる
仕組みを伝えて欲しい

白のA路を
いって
いっていい

他人とかわり
いてもいい
いいか

他人にかかわる
かかわるいい
いいか

何に対しても
かまわない

どこかに行きたい
気がつくまで
連れて行ってほしい

診断されて
地域に行きたい

認知症
の人はいっぱい
いっていい

安心して生活ができる
場所

安心して行ける場

障害のある人は権利
サービスを使いたい
認知症の人にも権利
サービスを使いたい

和室の犬(散歩の人)と
一緒 (お散歩)
一緒に行きたい

人に迷惑をかける
時々のために保険を
かけてほしい

困った時
相談できる場所

息子家族、孫、娘と
一緒にいる

家族が
世代間を
繋いでほしい

どこに安心
があるか

老人ホーム
つらそうなのを
自分で選んでほしい

意思決定
を自分で決めて

自分らしく暮らし続けるために、私に出来ること (それぞれの立場をいかし、地域でともに)

困、どうお人か
いたら、仲、い、優しい
声をかけてみる

ワーク2

支援者のできること

楽しく大笑出来る
お友達と共有の
時間を毎日もち

安心にお出かけが
出来る場所を
積極的にあかして

まぶ元気な
い子。

好きにできる
デパート、ビル
老人ホーム
が足りない

今日は一日...
日だったのあー
と思っ寝床につく

本人の思い

認知症、
高齢者)の
思いをまっく

習字、読書、台詞
スタッフの考え方を
かえる

医療、福祉

同、四、六、七、
八、九、十
環境をつくる

型にハマって
考える、障に
いかにする

こちらのペースで
おしゃべり、進めよう
のペースで
おしゃべり、進める

話し、思いを聞く

Noと言わない

できるだけ、おしゃべり
かかめる

仲間を増やす
支援者、本人

一緒に考え、おしゃべり
かかめる

困、悩、理解、おしゃべり
(困、悩、おしゃべり)

普及啓発

認知症に悩むお人
の、おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり

企業、認知症
のお人、おしゃべり、おしゃべり

治療
医療、シニア
おしゃべり

10、11、12、おしゃべり
おしゃべり

おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり、おしゃべり

啓蒙
認知症のこと
おしゃべり、おしゃべり

理解者
おしゃべり、おしゃべり

精神科への意識
おしゃべり、おしゃべり

自分のAI
おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり、おしゃべり

自分の好きなところに
おしゃべり、おしゃべり

おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり、おしゃべり

おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり、おしゃべり

おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり、おしゃべり

備え

お金、おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり、おしゃべり

元気な時、おしゃべり、おしゃべり
おしゃべり、おしゃべり

ACP

◆発表内容（要旨）[グループ5]

〈ワーク1：認知症になってからも、自分らしく暮らし続けるために必要なこと〉

- ・認知症であるかどうかにかかわらず、自由に生きること。
- ・子どもにも普及啓発をしていくこと。
- ・「自分らしさ」について考える機会があること。
- ・元気なうちに、思いや好きなことを伝えておく。
- ・認知症の人を周りの人や社会が寛容に受け入れること。
- ・大切な人と一緒に、安心して生活できる場所。

〈ワーク2：自分らしく暮らし続けるために、私にできること〉

- ・自分の仲間や支援者としての仲間、当事者同士の仲間を増やしていくこと。
- ・認知症についてもっと知ってもらうために、アクション講座を行い、小学校・中学校・高校など子供の世代や企業へ普及啓発を行うこと。
- ・安心して相談できる医者・先生に診てもらうこと
- ・困っている人に優しく声をかけることを、皆ができるようになること。
- ・認知症の方や高齢者の思いを聞き、医療関係者やスタッフが考え方を变える。
- ・自分の好みやお金、大切なものの保管場所を伝えておく。
- ・どうしていきたいか意思表示をしておく。周りも元気な時の思いを知っておく。

グループ6

認知症になってからも、
自分らしく暮らし続けるために必要なこと

物の置き場
(物の住所)
決める

はんしゅう番号
どこかに書き添えて
おく

ネットの手続きが
必要なら
ネット銀行ではどう
せめる。
(ATMは使わない)

猫のごはん
干エツ表
「ごはんはいつも
ごはんたべている」と
おぼせなくていいよ

以前は
おどろき日記を書いた
今は昨日の
日記を
書いてる

早めに(2-17)を
使わせるおに
て下し。
GPS機能
をつけて自分で
おぼせなくていいよ

美味しいものを
美味しく食べる

身体的なリハビリ
をかける
(歩行、服薬管理)

美味しいものを
食べる
美味しいお酒

病気にならな
い
ランニング友達

男性は
仲間いりか
苦手が...

(仲間)がいること
ステキ
(22万通、PTA)
経験

1週間
6日(予定)ある!

(中値)と
振り返る

夢を持つことは
大切
(例: 図書館に行く)

1週間
6日(予定)ある!

毎年1年の目標
書いて友人と
共有する

自分を
ほしい

失敗しても
似ばつきたい

1年の目標
30コ!
書いたことある

今年、行って
とるん、おぼせ
なくていいよ

失敗しても
OKという
雰囲気

好きな事が
続けられるように
したい
(日記は必ず書く)
(他人にたよる)
(自分を見つめてほしい)

私の好きなことを
プログラムに取り入れて
くゆるデバイスが
あること。
地域に認知症本人も
交流の場があること。
今の状況と聞いてくれる人の
声に聞かされてほしい

判る言葉で
話してほしい

ふろりと
立ちまわるとき

おしゃべりの相手
が居てくれること

信頼できる
優しいケアマネ
が居る(見守る)こと

図書
返却ポスト
がある

悲しい気持ちに
ならない

間違っても
怒らない
ほしい

失敗しても
似ばつきたい

失敗しても
OKという
雰囲気

判る言葉で
話してほしい

信頼できる
優しいケアマネ
が居る(見守る)こと

自分らしく暮らし続けるために、私に出来る
(それぞれの立場をいかし、地域とともに)

ワーク2

走りつづけるため
家事(家事)に気を配る

たばこの
好ききらい
しよ

お酒を
のみすぎず

栄養、運動、休養
をとり、健康に
出す。

身体のアレアス
身体の元気
筋肉

猫のけんこうに
気を配る。

目に見える
成果が出る
良い

歩の速度、時間
目に見える歩数が
張る合点になる

何事も
1日1日に

窓口で
感じの良い
待遇

認知症のことを
理解してあげ
(仕事や生活...)

世田谷区
認知症サポーター
薬剤師交流会
つくる

お金がたまる
生きていけるので
なにか
薬剤師として
はたかまがける

困った
な番に
助けを求め

困った
人に頼る

困った
「助け」
「助け」を言う

一人でない!!
困っていたら
話のかけあひ
する

できる事
できない事を
理解する

本だけで
家族を理解
する。

1日1日
大切に

自分らしく
無理せず

1人でも
できるのも良い

自分が
心地良く
過ごせる

欲張らない

丁寧な暮らし

時には
わがままも言う

自分のことを
身近に人に
話せる

自分の病歴や日常生活の
事や周りの人への
もらうための
人への輪の中

体がためたす、
つたす、
仲間が...

音楽や
を大切にする

目標を毎年の個
人、
会をする

◆発表内容（要旨）[グループ6]

〈ワーク1：認知症になってからも、自分らしく暮らし続けるために必要なこと〉

- ・元気なうちから「そなえ」をすることで、自分も周囲も安心感につながる。
- ・健康第一で、体のメンテナンスを心掛ける。
- ・夢や目標を持つことが、生活の張りにつながる。
- ・好きなことが続けられること。
- ・自分を知ってほしい。
- ・仲間がいたり、居場所があること。
- ・安心できる環境。

〈ワーク2：自分らしく暮らし続けるために、私にできること〉

- ・成果が目に見えると良い。
- ・健康が資本。まずは、自分の健康管理が大切。
- ・丁寧な暮らしを積み重ねることが大切。
- ・家族や友人を大切に、自分のことを身近な人に知ってもらおう。
- ・困ったら助けを求める。
- ・認知症の理解を広げる。

3. ワークショップの風景

