



写真提供:下坂 厚さん(京都市)

令和3年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業  
認知症の人の希望を叶えるヘルプカード等のあり方に関する調査研究事業  
制作：社会福祉法人 浴風会 認知症介護研究・研修東京センター  
令和4年3月



# 希望をかなえる ヘルプカード

スタートガイド 2021



社会福祉法人 浴風会  
認知症介護研究・研修東京センター

# 私たちは希望をかなえるヘルプカードを使って 自分なりの暮らしをつづけています

## 一足先にヘルプカードを使っている私から、みなさんへ

私は8年前に運転免許証を返納し、会社に行くためにバス、地下鉄、電車を使って会社へ行くようになりました。

そこで駅名を忘れてしまうことがあり、人に聞くと外見からはわかってもらえず本当にこのままでは難しいなと思って自分でヘルプカードを作ってみました。

実際に使うときには本当に勇気が必要でした。でも、子どもたちのためにもなんとしても働かなければならないと思っていたのでそれを使って会社の行き場所を聞いてみました。

そしたら、病気のことをちゃんとわかってくれることで丁寧に教えてくれる人が増えてきました。

最初は不安があって勇気が必要ですけど、いい体験があるとどんどん使ってみようと思います。

「なぜ使うのか」目的とメリットを明確にすることがすごく大切だと思います。

心配と、失敗させないようにするやさしさから本人の自立を奪ってしまいます。ぜひ皆さんに伝えたいことは“失敗する権利”を奪わないでください。

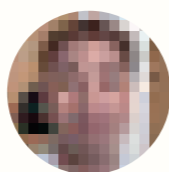
失敗をするから工夫もするし、成功体験も生まれてくると思うのです。

周りが決めるのではなく、本人が自分で決めて本人が使いたいと思えるようなヘルプカードと一緒に作ってくれる人が増えることを願っております。

これからも当事者と一緒に考えていってくれたらうれしいです。どうぞ、一緒に、よろしく願いいたします。

2022年3月

「希望を叶えるヘルプカード」検討委員 丹野 智文



## もくじ

このガイドは、行政関係者や支援者の方々が、本人とともにカードの作成や利用、普及を進めていくためのものです。

本人視点にたって、また、自分ごととして考えていくために、大半を、「本人（自分）」を主語として記載しています。

本人にも本ガイドをご紹介いただいたり、どうぞごいっしょにお読みください。

### 希望をかなえるヘルプカードを知ろう ……p4-5

- 希望をかなえるヘルプカードとは? ……p4
- 使うメリットは? ……p4
- だれが使うの? ……p5
- これまであるヘルプマーク等との違いは? ……p5

### 希望をかなえるヘルプカードをつくってみよう ……p6-7

- 自分の暮らしを思い浮かべてみましょう ……p6
- さっそく書いてみよう! ……p7

### 希望をかなえるヘルプカードを使ってみよう ……p8-11

- 自分にあった持ち方の工夫をしよう ……p8
- 勇気をだしてまずは一度使ってみよう ……p9
- こんな風に使っています ……p10
- お客様の望みをかなえたい：地元企業の取り組み ……p11

### 使いやすいまちになるために ……p12-13

- まちのお店や企業で働く人たちが本人とともに ……p12
- 医療・介護・福祉・権利擁護の関係者が本人とともに ……p13

### チャレンジレポート ……p14-21

### ガイドやサンプルなどの入手方法 ……p22

### 関連情報 ……p23

# 希望をかなえるヘルプカードを知ろう

## ● 希望をかなえるヘルプカードとは？

自分が望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。

周りの人に自分が望むことやちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。

## ● 使うメリットは？



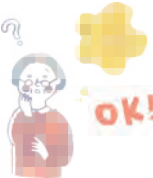
### 自分をわかってもらえる

外見からは気づいてもらいにくいことを、カードで人に伝えることができます。自分を証明するものにもなります。



### 望みや不安、伝えたいことをわかってもらえる

何を望み、何をやろうとしているのか、わかってもらえます。その時の不安、困りごと、お願いしたいことを伝えることができます。



### 忘れても大丈夫

自分がやりたいことをするために大事なこと（どこで、いつ、何をなど）を、カードに書いておけば、忘れても確認できて安心です。人に伝えやすくなり、相手も何が必要かすぐにわかって役立ちます。



### 話さなくても、伝わる

話しにくかったり、ことばが出にくくても、カードがあれば相手にスムーズに伝えることができます。コミュニケーションのきっかけになります。



### パニックを防げる

焦ったり、パニックになりかけたりした時も、カードをもっていれば必要なことが伝えられ、落ち着くことができます。



### 緊急時や災害時の備えになる

ふだんから外出する時に持ち慣れていると、いざという場合に役立ちます。

## 本人が望む社会参加を続け、元気に暮らし続けることができます

本人が使っていくことで、自然と理解者や応援者の輪が広がっていきます

## ● だれが使うの？

### 使いたい人が、誰でも使えます

認知症の診断を受ける前の段階の人から、診断を受けた直後の人、地域に出かけている人、ほとんど出かけなくなっている人まで、様々な人たちがカードを使って暮らしやすくなっています。

\*14 ページ以降の、[チャレンジレポート](#)参照

### 使うかどうか決めるのは、本人自身です

周りの人が、この人は使える・この人は使えないと決めつけないでください。

本人の可能性やチャンスを奪ってしまうこととなります。

本人が持ちたいと思っていなかったり、納得しないまま周りが持たせてしまうのもやめましょう。持たせても本人が使わなかったり、ストレスになりがちです。

### できるだけ早く使うことを、これからの常識にしましょう

まだまだ一人で大丈夫、という時から自分に合ったカードを作り、使い慣れておくと、後々とても役立ちます。

認知症の診断を受けた直後からカードを使い始めることができると、落ち込みを防ぎ、自分なりの暮らしや希望を大切に、前向きに暮らしていくためのエンジンになります。

## ● これまであるヘルプマーク等との違いは？

- ・希望をかなえるヘルプカードは、認知症の本人用に創りだされた道具です。
- ・本人が認知症に伴う不安や不自由を解消するために必要な内容を具体的に書ける余白があり、必要時のみ利用します。ヘルプマークと併用して活用する人もいます。
- ・表面は本人が持ちたいものを選べるのが導入として重要です。既存のヘルプカードを応用する人もいます。

見守りキーホルダー	ヘルプマーク	ヘルプカード	希望をかなえるヘルプカード
見守りの必要な高齢者用 (安全確保)	外部からわかりにくい 障害者用	外部からわかりにくい 障害者用	認知症の本人用。 診断前後から進行後も幅広く利用可。
大田区の地域活動から 全国に普及	東京都が始め 全国に普及	東京都が始め 全国に普及	有効性確認。 自治体等での利用促進と普及がスタート
行政に登録後、 登録番号付きで配布	行政が 標準様式マークを配布	行政が 標準様式マークを配布	行政、病院、包括、推進員、仲間等が 本人と作成・普及
周りが見守り、 有事の時に周りが行政等に 連絡する。	障害者が持ち物につけ 周囲に常に示す。	障害者が携帯。 必要時に提示。 裏面に連絡先等。	本人が望みを叶える上での 不安・不自由解消のための内容を記入。 必要時利用。

# 希望をかなえるヘルプカードをつくってみよう

カードは、人に何を伝えたいか、中身が肝心です。本人が、自分に役立つ、持ちたくなるカードを楽しみながらつくってみましょう。

仲間や支援者、家族など誰かと話をしながらつくと、書く内容がはっきりして使いやすくなります。

## ● 自分の暮らしを思い浮かべてみましょう

- ・ 具体的に書き出したり、話したりしてみましょう。
- ・ 季節や状況によって内容が変わってくるはず。その時々にあったカードをつくって日々を暮らしやすくしていきましょう！

言えなかったり、あきらめかけたりしていませんか？  
この機会にゆっくり話しあってみましょう

**ステップ①** 今、自分が続けたいこと、やりたいこと、行きたいところは・・・？



### ステップ②

その途中で、不安なこと、ヒヤリとすること  
困ることがある場面を、書き出したり、  
話したりしてみましょう

### ステップ③

その場面で、周りにわかってほしいことや  
お願いしたいことを、書いてみましょう



## ● さっそく書いてみよう！

話し合ったり、書き出したりしたことをもとにヘルプカードを書いてみましょう。

自分がやりたいこと、周りにわかってほしいことや、  
お願いしたいことを書いていきます。

\*カードの書式の入手方法は、22 ページを参照

- ・ 自分で書くのが苦手な場合、  
書きたいことを言葉にしながら、  
誰かに代筆してもらいましょう。
- ・ 写真やイラストを入れて、  
わかりやすくする工夫もできます。  
\*16,18,19,21 ページ参照



この操作を覚えてください

セルフレジで  
支払いたいです

③ わかってほしいこと、お願いしたいこと

① 自分がやりたいこと

- ・ 認知症と書くかどうかは本人が決めます

「はっきり書いた方が伝わりやすいし、みんな親切」という人が増えています

- ・ 書きたい内容にあわせて何枚か作り、目的にあわせて選んで使っている人もいます

相手に一目で  
伝わるように  
はっきりと、簡潔に

ここに行く道を教えてください

東京ドームに  
行きたいです

家への帰り道を教えてください

目印は〇〇保育園です  
ここまで行けば帰れます

私は認知症です。字が上手く書けません  
代筆をお願いします

この用紙に記入して  
受付の手つづきをしたいと思います

JR西鉄奈良駅で  
降りたいです

〇〇-〇〇-5678  
(東京都子・地域包括センター)  
お名前 太郎  
お電話番号 〇〇-〇〇-〇〇

# 希望をかなえるヘルプカードを使ってみよう

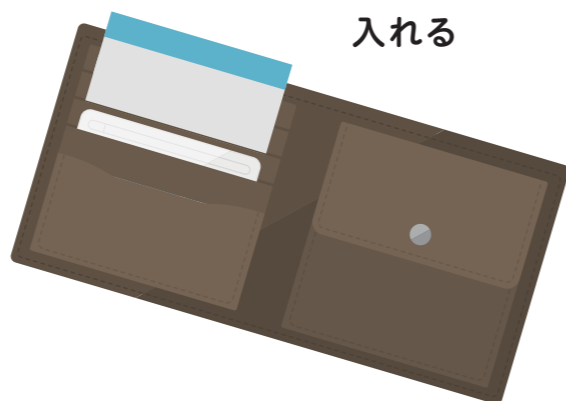
## ● 自分に合った持ち方の工夫をしよう

- ・カードをどこで使いたいかを思い浮かべましょう
- ・その時、カードをどこに入れておくと、すぐにカードを出しやすいか、自分にあった持ち方を工夫してみましょう

ネームホルダーに  
入れる



名刺入れや財布に  
入れる



ホルダーは、人それぞれ。

- ・ビニール製で安価なもの
- ・自分好みのおしゃれなもの
- ・色も好みで

好きな色のカードホルダーを、  
いっしょに楽しく手作りしている人もいます

本人が自分で選ぶことが肝心です

ふだんはバッグの中などに  
いれておき、使いたい時に  
出して使います。  
伸び縮みするストラップや  
リールを使うと便利。

ケースに入れて  
カバンやベルトに  
つける



お薬手帳や障害者手帳に  
はさんでおく



## ● 勇気を出してまずは一度使ってみよう

### 使わなくとも、外に出る時にカードを持ち歩くだけでも大事な一歩

持っていることが、本人や家族の安心につながって、外出をしやすくなっている人がたくさんいます。使わなければ、と気負わずに、まずは外出する時、もって出かけてみましょう。それだけでも、ずいぶん安心感が高まります。

### 先輩の話を聞いて勇気をもおう

一足先に、カードをうまく使っている先輩の話しを聞いたり見たりすると、きっと勇気をもらえます。身近にいない場合は、動画をどうぞ見てください。

※22 ページ参照

他の地域ですでに使っている人に会いに行ったり、来てもらったりして、実際に会って教えてもらうと利用や取組に弾みがつきます。

※14 ページ参照

### 余裕のある時に自己紹介しておく

使いたいところがお店や銀行・駅・病院窓口など決まっている場合は、余裕のある時に出向いて、サービス担当の人にカードを使いたいのでよろしくお願いします、と自己紹介しておきましょう。

一人で行きにくい場合、友人や認知症地域支援推進員等の専門職にぜひ相談を。

最初一緒に、同行してもらいましょう。

※15 ページ参照

### 使っているうちに大事なお伴に

最初、携帯電話が使いづらくても、使ってみていると自然に使えるようになったはず。ヘルプカードも同じです。使いながら、自分の大事な「お伴の存在」になっていきます。



## ● こんな風に使っています

### 診断後のとらわれから解放されて、安心して出かけるお守り



千歳市 80代  
\*16 ページ参照

- ・ 診断は、青天の霹靂。自分も妻もショック。
- ・ 外に出るのを妻が心配し、外出しづらくなっていた。
- ・ 道に迷う不安があったので、病院でよく相談にのってくれる職員さんたちと一緒にカードを作って、持ち歩くようにした。
- ・ 持ってるだけで、『これを出せばなんとかなる』と頼りになる。
- ・ 持ってるうちに、認知症を隠そうという気がなくなった。
- ・ 妻も「買い物に行ってきた」と送り出してくれるようになり、頼りにされてうれしい。
- ・ みんなに使ってもらいたい。本人も家族も気持ちが楽になる。

### 免許返納しても、畑仕事や買物に行きたい。これからのために



飯島町 70代  
\*18 ページ参照

- ・ 先月、病院で認知症と言われた。
- ・ そう言われても、毎日の暮らしは今まで通り続けている。
- ・ 家族とこれからのことを話しあってみた。
- ・ 息子が、父さんがやりたいことを安心して続けるためにこんなカードを使うといいよ、と見本を見せてくれた。
- ・ 運転免許をもうじき返納しようと思っている。運転をやめても、好きな手仕事や畑仕事、買物を続けたい。あきらめないで、人の助けも借りながら続けていくために、息子と一緒にカードを作った。孫が絵を描いてくれた。毎日、持っている。

### ATMで悔しい思いをしたくない。使ってみたら使い道が広がる



藤枝市 60代  
\*14 ページ参照

- ・ いつもと違う場所のATMでお金をおろそうとしたら、キーの位置が違って戸惑ってしまった。後ろに並んだ人から舌打ちされ焦ってしまい、明細書を発行できなかった。
- ・ とても悔しかった。ゆっくりならできるのに。明細書は、後での確認用に、いつも大事に取っておくのに。
- ・ ちょうど、『ヘルプカードを自分で作って使ってるよ』という男性に会うことができ、カードを見せてもらい使い方も教えてもらった。あの時、これがあったら！ATMで悔しい思いをせずに済んだのに！
- ・ 早速、自分のことばでカードを作ってみた。
- ・ 持ち始めたら、ATMだけでなく、セルフレジや病院の窓口とか色々使える。今度は自分が他の仲間に伝えたい。安心して自由に出かけて元気になる仲間を増やしたい。推進員さんがずっと応援してくれてうれしい。いっしょにやっていきたい。

## ● お客様の望みをかなえたい：地元企業の取り組み

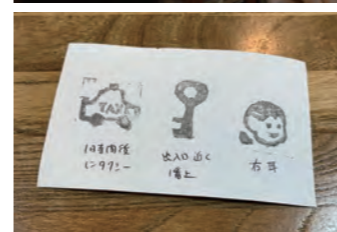
### 銀行の大事なお客様。言いにくかったらこのカードを出して



北見市 北洋銀行  
\*19 ページ参照

- ・ 銀行の外回り担当をしている。グループホームを訪ねた時に、「銀行で手続きしたいけど、文書が読みづらい」「字が上手く書けない」「手が震えて印鑑をうまく押せない」「恥ずかしくて言えない」などの切実な声を教えてもらった。
- ・ その時、ヘルプカードのことも紹介されて、ぜひうちの銀行で取り入れられないか、と思って行内で提案してみた。
- ・ 仲間も上司も、みんな「いいね！」と賛成してくれ、早速、お客様の声を参考に、カードを作って、必要な人が使ってもらうことにした。
- ・ うちの支店の取組が、全支店でも採用されることになった。うれしい。いつまでも大事なお客様として銀行に来てほしい。

### スーパー銭湯を、安心して気持ちよく使ってもらいたい



御坊市 宝の湯  
\*15 ページ参照

- ・ お客様にはそれぞれこだわりがある。服を脱いで入れるロッカーの位置や高さ、湯上りに飲みたいモノ（一杯ビールをとく）、帰りはタクシーを呼んでほしいなどなど。
- ・ そうしたことを職員にうまく伝えられずに、ご本人もスタッフも、ちょっと難渋してしまうことが日常茶飯事。
- ・ 市の職員さんからヘルプカードの話聞いた時、うちの会員証の裏側のスペースを使って、そのお客様のこだわりを記入しておいてもらえば、わかりやすくなって助かる!と思った。
- ・ それを市の職員さんに伝えたら、介護の職員さん手作りのスタンプを作ってくれた。お客様が楽しみながらスタンプを押してもらって、遠慮なく、こうしたい、こうしてほしい、と伝えてもらいたい。
- ・ せっかくの銭湯。ほっと、気持ちいい場にしていきたい。

## ● まちのお店や企業で働く人たちが本人とともに

### 地域のお店等がカードを活かす時代に

認知症の人がヘルプカードを使うことを歓迎し、応援するお店や金融機関、交通機関が増えてきています。

本人がカードを使ってくれれば、何が必要かすぐわかり、関わりが楽になるからです。なじみのお客さんが利用し続けてくれることは、お店等にとってもうれしいことです。

### ヘルプカードを伝えて、パワーアップを

各市町村でも、認知症の人を応援するお店や企業が増えてきているはず。これからは次の一歩としてヘルプカードを使いやすいお店等がふえていくように、みんなで希望をかなえるヘルプカードがあることをお店等に紹介し、一緒に活かしてみる楽しい企画を立ててみましょう。 \*15、19～21 ページ参照

### そして、最も大切なことは・・・

わがまちで暮らす本人がどこに行きたいかをカードを通じて具体的に知り、その行先のお店等で本人の望みとカードについて伝えて話しあってみることがとても大事なきっかけになります。ひとつひとつ地道ですが、本人がカードを使いやすくなり応援者が着実に増えていくことでしょう。

- 希望をかなえるヘルプカードは、本人一人ひとりが身近なまちの中で小さな発信をしながら、望む社会参加を続けるための大切な道具です。
- そして、次に続く人、みんなが暮らしやすい認知症バリアフリーのまちを具体的につくっていくための日々の中での道具にもなります。

### ヘルプカードはこんな場所で使われています

#### ● お店・施設

- スーパー、コンビニ
- 飲食店、喫茶店
- 金融機関、郵便局
- 携帯ショップ
- 理美容店
- 銭湯、温泉
- 美術館、映画館
- 図書館
- 役所（受付、窓口等）
- 病院、福祉、介護施設
- スポーツ施設、球場
- 公園、遊歩道
- 観光地、行楽地
- ホテル、旅館
- 結婚式場、葬祭場墓地、霊園
- 電車、バス、タクシー、港、空港ターミナル

#### ● 見せる相手

- 通勤する人、すれ違う人
- 通学する学生、子ども
- 新聞配達、乳飲料配達
- 宅配便、運送業
- ガソリンスタンド
- ごみ収集の人
- 道路工事、保安員
- ガードマン
- 駐車場の人

## ● 医療・介護・福祉・権利擁護の関係者が本人とともに

### 医療機関でいち早く

「診断された時にカードのことを教えてほしかった」  
「希望をかなえるカードがあるよ、と言ってもらえたら診断されてあんなに落ち込まずに済んだのに」

このような声が、本人、そして家族から多数寄せられています。

認知症疾患医療センターや認知症の診断・治療を行う医療機関そして一般病院や診療所等は、本人がカードを知り使い始めるきっかけとなるととても大事な場所です。

※歯科や耳鼻科、眼科、整形外科等でも

医師はもちろん看護師、薬剤師、栄養士、作業療法士等が、一人でも多くの人にカードを伝えていくことが望まれます。

※ひと言伝えたり、ちらしやリーフレットを渡す、壁にはる、待合室や窓口におくなど

相談時やデイケア、リハビリ、院内の集い等で楽しく話しあいながら、カードと一緒に作ってみましょう。 \*16 ページ参照

※大きな病院では、院内で迷って不安になっている人も少なくありません。 \*17 ページ参照

※地域でカードを使ってみたい人や必要な人は、認知症地域支援推進員等にぜひつないでいきましょう。

### 介護・福祉機関で

地域包括支援センターや認知症地域支援推進員、ケアマネジャーが、相談や支援の際に本人にカードを知らせ、カード作成や活用を後押ししていきましょう。

権利擁護関係者もヘルプカードを通じて本人の望みを知ることができ、よりよい支援につながります。

※ヘルプカードを特別な新たなこととして取り組むのではなく、認知症カフェやピアサポート事業、本人発信や社会参加の推進、認知症ケアパス、初期集中支援、SOS ネットワーク等、すでにある取組とのつながりを関係者と話しあい、本人視点で一緒に活かしていくアイデアを出し合ってみましょう。

すべての介護事業所でも、カードの情報や活用支援を求めている本人たちがいます。

ヘルプカードは本人とのコミュニケーションツールでもあり、本人との向き合い方やケアの質を具体的に高めていくケアのスキルアップツールでもあります。 \*19,15 ページ参照

ヘルプカードがあるので使ってみませんか？って言われても本人が必要だと思わなければ、使わない。  
アセスメントに則った質問ではなくて、世間話の中からやりたいことを聞く。  
やりたいことをやるために不安がある、その不安をこういうカードを持つことで解消できますよねという声かけをしてくれたら本人は「使ってみよう！」と思うのではないか。  
丹野智文さん談



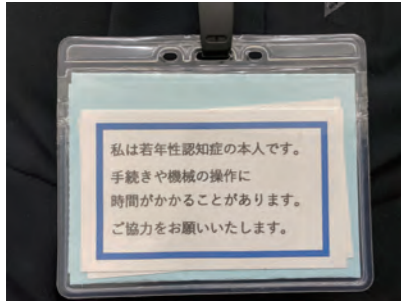
静岡県  
藤枝市

ATMでゆっくり操作したい。明細書で確認したい。働きつづけたい。

悔しい思いをしていた本人と一緒に作り、暮らしの中で使ってみながら成功体験を積み重ねる

本人● 62歳 男性 B型就労継続支援事業所勤務

一緒に○ 行政の認知症地域支援推進員



自分がわかってほしいことを、自分のことばで、相手にわかりやすく書いた。認知症と書いた。わかってほしい。



毎日カードを首にかけて外出。カードがあるのとないのでは、暮らしやすさがぜんぜん違う。



仲間との散歩は楽しい。仲間や他の人にカードを伝えて元気に暮らせる人を増やしたい。

## きっかけ

- いつもは郵便局のATMを利用していましたが、たまたま、郵便局以外のコンビニのATMを利用した。
- いつもと違う機械の操作に時間がかかってしまい、後ろに人が並んで舌打ちされ焦った。
- いつも発行していた利用明細書を発行できないままとなってしまった。明細書は、残高が記録してあるので、後々確認するのに大切。毎回大切に保管していた。○その直後に本人に会った時、しきりに「悔しい」と。

## プロセス

- 本人同士の集まりでヘルプカードを使っている本人に出会い、実際に使っているカードと使っている場面を紹介してもらった。
- あの時このカードがあれば、後ろの人に”ちょっと待って下さい”と伝えられたかもしれない。
- これは自分にとって必要なカード。
- 本人の体験と思いを知って、本人にとってのヘルプカードの切実な必要性にはっと気づいた。
- 自分のカードを作ろう！
- 個別に関わり、カードの内容を一緒に考え工夫。
- 早速暮らしの中で使ってみる。

## ● 大事にしたこと・工夫など

- \*伝えたいことを本人の言葉で！  
「認知症と書き、わかってほしい」
- \*伝えやすさ、見やすさ、伝わりやすさを重視。
- \*持ちやすい持ち方を本人が選ぶ：首からさげる！
- \*ケースの裏側に障害者手帳も入れておくことで、バスに乗る時も出しやすい。

## 本人の思い・望み

- これまで通りの暮らしやつきあいをしたい。
- 認知症であっても自分は自分。
- 働きたい。とにかく仕事がない生活が耐えられない！
- 認知症だからといって、全てができないわけではない。できないところはヘルプを出すから、その時は助けてほしい。

## やってみて起きた変化・成果

- カードを使ってみると、色々使える場面があることに気づいて、おもしろい。
- ATMだけでなく買物の場面（セルフレジ）でも役に立つ。出してみると嫌な顔する人はいない。
- 病院受診の時にも、代筆を頼みやすくなった。
- 言葉よりも伝えやすい。伝えるのが楽になる。安心。外出がしやすい。自信になる。自由になれる。
- 仲間にも伝えていきたい。
- ありのままの本人の暮らしを知るきっかけになる。本人と一緒に街を歩いてみた。気づくことがたくさん！
- 受診する病院に、本人がカードを使う情報提供ができた。
- 本人から学び、他の人にも提案や伝えていけるようになった。

## やってみて見えてきたポイント

- 一足先に使っている本人に出会う
- 起点は、本人の声！
- 行きたいところ、やりたいこと、得意、苦手は人それぞれ
- 作成段階から本人と一緒に！
- どのような場面で、どのようなことを伝えたいか、どんな配慮を必要としているか、本人の言葉をカードで伝えていくこと。
- やってみて、一人一人の成功体験を積み重ね、共有を。それが本人発信、認知症バリアフリーにもなっていく。
- 本人と一緒に、外出を続けるための“備え”や“工夫”を楽しみながら、考えていくこと。

和歌山県  
御坊市

ビールとパンを買いに、いつものコンビニに行きたい。家に戻りたい。宝の湯(スーパー銭湯)に行って、好きなロッカーを使いたい。

わかりやすい絵入りカードを作り財布に入れて使う。銭湯からカードの提案があり一緒に工夫

本人● 80代 男性 難聴もあり

一緒に○ 行政の認知症地域支援推進員



本人も、見た人も一目でわかりやすくなるように本人と相談。楽しみながら一緒に工夫。



自分で持ちたくなるように、本人が買いたいビールやパンのイラストに。見た人が場所がどこかわかるように目印になるものを記入。



買物にいつも持っていく、使いたれた財布に入れておくことに。



宝の湯からの提案で、銭湯の会員カードの裏面の白紙を活用。お客さんからよくあるヘルプをもとに、介護職員親子が消しゴム判子を手作りしてくれた。個々にあわせて押す。

## きっかけ

- 日常的な買物はコンビニ。公共料金の支払いもコンビニ。
- 最近、公共料金の支払いがうまくできなさそうと担当のケアマネジャーから相談が入る。
- 料金支払いに同行。以降、毎月同行している。一緒に歩いていると、自宅とコンビニの途中で道に迷ってしまうことがわかる。
- 迷わずに一人で好きな物を買に行けて、無事に家に戻れるようにヘルプカードを作れないか？

## プロセス

- 文字だと本人にわかりにくく持つ気はなさそう。
- イラストを入れてみたら、本人はこれを持っていれば安心、と。
- カードは、買物時に使う財布の中に入れることに。
- 本人たちの集い場になっている宝の湯(スーパー銭湯)に、希望をかなえるヘルプカードを紹介。お客様が快適に銭湯を利用できるカードを一緒つくりませんか？役立ちそうなシーンを話しあう。

## ● 大事にしたこと・工夫など

- \*カードの目的とメリットをシンプルに。自宅⇄コンビニ、ということだけがわかるデザインに。
- \*最初、ピクトグラム風にしたが、本人の受けがよくない。本人が持ちたくなるような温かみのある、手書きでカラフルなイラストを描いてみた。
- \*コンビニのイラストを本人にみてもらったが、ピンとこない様子。本人がコンビニにいつも買っていくビールとパンのイラストにしたら、本人が「あそこのこと」とわかって気に入ってくれた。
- \*カードに住所をいれてみたが、見た人は実際にどこかはわかりにくい。個人情報の問題もある。地元の人なら誰でもわかる目印を入れることに。

## 本人の思い・望み

- ビールとパンを買いに行きたい。
- いつものあそこ一人で帰ってきたい。
- 物を増やしたくない。財布に入れておけばわかる。
- 宝の湯に行きたい。いつものロッカーを使いたい。(浴室を出てすぐのわかりやすいこだわりの位置)
- 宝の湯での風呂上がりに一杯飲んで帰りたい。
- 聞こえる耳の方で話してほしい。

## やってみて起きた変化・成果

- カードを財布に入れて持ち歩くようになる。
- 寒い冬の日にとても薄着で出かけ、コンビニ前で迷っていた。声かけてくれた人がいて店内に入る。
- 財布はもっていたが、お金が入っていなかった。
- 毎月同行している推進員とカードのことを店長が知っていた(本人が財布にカードを入れていることを推進員が店長に紹介していた)。
- 役所に連絡が入り推進員がコンビニに駆けつける。
- 「よかった〜」(本人も、店長も、推進員も)。
- 宝湯から会員カードの裏を活用したいと提案あり。お客さんからよくあるヘルプをもとに相談。自分に必要な判子を楽しみながら押すと職員全員が個々にあった配慮がわかる。

## やってみて見えてきたポイント

- 周囲からみでの困りごと対処では、本人は使わない。
- 本人と関係者が一緒に、本人視点で考えることが大切。
- 本人が日々の中で何をしたいのか、その途上で何が起り、何が必要か、本人のかゆいところに届く具体的な話し合いがおもしろい。本人に役立つ工夫が生まれ本人も使いたくなる。
- 目的とメリットをシンプルに。絵で一目でわかる工夫。
- 本人や高齢者にふだん関わる人たちにカードを知らせ、一緒に利用しようと呼びかけてみる。
- それぞれの立場だからこそそのアイデアが生まれ、総活躍のまちづくり、認知症バリアフリーにつながる



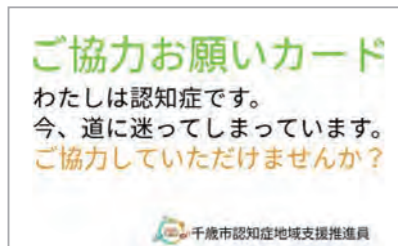
## 自分が今できている買い物や用足しを続け、妻を楽しみたい。 もし支払いせずに店をでて、病気のことをわかってほしい。

認知症疾患医療センターと在宅医療・介護連携支援センターが協働し、診断後早期に

本人・家族が納得できるカードを作成・所持。お互いが安心して、前向きに支えあっているようになる経過を支援

本人● 80代 男性 レビー小体型認知症

一緒に○ 認知症疾患医療センター(認知症地域支援推進員)  
市の在宅医療・介護連携支援センター(元推進員)



本人が伝えたいこと、わかってほしいことそのままを、カードにシンプルに書いた。カードを出した時、不信に思われないよう、「市推進員」を付記。



連絡先は、日頃身近で顔なじみの推進員がいる地域包括支援センターと、認知症疾患医療センターがいいと、本人が選んだ。その電話番号を表記。



本人を中心に、本人とともに試行錯誤しながら経過をともに歩んでいる。  
中心：本人、右：医療センター推進員  
左：医療・介護連携支援センター元推進員  
奥：地域包括支援センター推進員

### きっかけ

○2年前、ご夫婦で、地元の家族会に参加。推進員と席が隣だったことがきっかけ。  
○翌月、疾患医療センターの物忘れ外来を受診。  
診断を告知され、本人は『晴天の霹靂』。「今、自分でできることは?」と真剣に悩む。  
○推進員が、受診時や家族会でお会いしながら、ご夫妻と少しずつお話を重ねる。  
○妻も認知症の診断にショックを受ける。家族会と交流し、少しずつ認知症への認識が変化。  
○千歳市内では、認知症本人が中心となった取組が乏しい。本人がやりたいことを中心にした取組ができないか。  
○ご本人に相談し、まず話を聴かせてもらうことに。

### プロセス

○本人からこれまでと今の暮らし、思いを伺う。ご夫婦でとても心豊かに暮らしてこられていること、そして今、何があってほしいか、直接アイデアをもらう(右上の「本人の思い・望み」)。  
○それを即実行と思っていた矢先に、新型コロナウィルスの感染拡大で、集まって活動できない。  
○ただ、個別であれば感染に留意しながら会える!  
「道が分からなくなった時用のカードを一緒に作ろう!」と本人、家族に提案。  
○本人は乗り気。家族は外に出ていくのが心配。  
○本人が安心して外出するための『備え』としてカードと一緒に話し合いながら作ってみた。  
●「認知症と入れた方がわかってもらえる」と本人。  
●日常の中で本人自ら、外出時に持ち始めた。

### 本人の思い・望み

- 山野草を育てたり、ウォーキングが日課。
- 趣味を通じて社会とつながっている 感覚が欲しい!
- 道がふっと分からなくなる。道に迷った時に、助けを求めるツールが欲しい!
- できなくなる日があることを覚悟しつつ、今、できることを大事に、家族と仲良く暮らしたい。
- いずれできなくなる、いまできることを喜びたい。買物や用足しを続け妻を楽しみたい。

### やってみて起きた変化・成果

- 持ってるだけでも、買物や用足しに出かけても大丈夫、と思えて、外出しやすくなった。
- 最悪、これを誰かにみせれば家に帰ってこれる。誰かに頼れる、出せばいい反応が返ってくる。
- 2年前は恥ずかしかったが、カード使いながら認知症を隠す気になくなった。
- 前は出かけるのを妻が心配して、悶々。外に自由に行けない、妻の役に立てなくなっていくのが情けなかった。これを使うようになって、外にでるのを、妻が、かえって勤めてくれるようになった!うれしい。自分を見直してくれた。  
妻)最初は認知症をうけいれられなかったし、カードがあってもね...という気持ちもあった。今は、一人で買物や郵便局に行ってくれるので、とても助かっている。いろんな人に使ってもらいたい!本人もそうだし、家族の気持ちも楽になる!

### やってみて見えてきたポイント

- いきなりカードではなく、本人が暮らしや思いを語れる機会を作りながら、自分がどう暮らしていきたいかを本人自身が考えられるようになるステップが必要。
- 診断する病院と本人が暮らす地域の推進員が連携し、本人が診断後できるだけ早期にヘルプカードを知り、備えとして一緒に作って試してみる流れを一例からでもやってみることが大切。本人・家族が前向きに変わっていき、リアルで最強のPR役になって下さる。
- できる限り伴走して、本人の変化に対応できる内容に。
- 希望をかなえるカードとして、ケアマネが担当する本人の希望を聞いたり、モニタリング、地域ケア会議、街の資源開発等、多様な人や場で役立てていく。

## 病院内を迷わず歩きたい。トイレに一人で行ってスムーズに戻りたい。 病院、スーパーや美容院、球場に一人で行って楽しい日々を過ごしたい。

認知症疾患医療センターのピアサポートの女子仲間と一緒に手作りし、病院内や地域で活用

本人● デイケア内若年性認知症女性グループ  
(ピアサポート)の参加者9名

一緒に○ 認知症疾患医療センター看護師  
(元、認知症地域支援推進員)



病院内でも迷っていることが発覚。まず院内用のカードを一緒につくる。



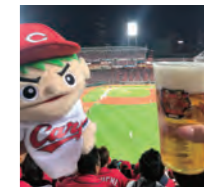
一人ひとり好みの色のカードケースが完成!みんなが愛用中。



カードを作り始めたから、通院や外出時の本人の不安な場面が次々明らかに。本人が行きたい場所を選んで使うカードと一緒に作る。「認知症って書いておきたい!その方が助けてもらいやすい」



複数のスーパー、包括など、複数のカードを作り、その日の目的にあわせて本人が選択して利用。



本当は一人で行きたい。本人がチャレンジしてみたいと思えることが希望に。

### きっかけ

○このグループは「診断後に孤立しないように、本人同士のつながりの場で、楽しい時間を過ごす、活躍の機会がある」を目的にしており、希望をかなえるヘルプカードのことを耳にした時、このグループがめざしていることと同じだ、とうれしくなった。  
○情報を聞いておしまいにしないで、本人たちに早速伝えて、一緒にカードを作ってみようと思った。  
○カードを使うことで、本人たちが望んでいることがかなえられるようになって、地域の中で安心して暮らしていけるのでは、と夢が広がった。

### プロセス

- まずは、集まりでヘルプカードを紹介。
- ヘルプマークをつけている人が多く「これとは違うの?」、「家族に持たされて」等、意見続出。助かっている実感をもっている人がいなかった。中にはマークを見た自分より高齢の人に電車の席を譲られてしまい戸惑った人もいた。
- あらためて希望をかなえるヘルプカードについて説明しなおし、自分で行きたいところに行けるよう、カードを一緒に作りませんか?と声をかけた。
- それぞれ実は行きたいところがあるが、言えないでいたこと、作ってみたい、という声がある。
- 職員が下げているネームカードをみて「そんなのが欲しい!」という声があがり、好きな革の色を選んで名札ケースを革細工で手作りした。
- 通院などでも使ってみようという人がおり、個別に地域で自分が使いやすいカードと一緒に作ってみた。
- 本人は早速、通院時等に使い始めた。

### 本人の思い・望み

- 病院が広くて迷ってしまう。この部屋やトイレに迷わずに、安心して院内を歩きたい。
- 通院するとき、JRとバスを乗り継ぐが、バス停やバスの種類を間違えないようにしたい。(通院でいつも不安)
- スーパーや美容院に一人で行きたい。
- 外出はすべて家族かヘルパーと一緒に。一人で出かけたい。
- 夫と一緒に外出しても、トイレの流し方がわからず、外出が不安。女子トイレに一人で入りたい。
- 家族にGPSを持たされているが、パニックになったらことばが出ないので、ヘルプカードを使いたい。

### やってみて起きた変化・成果

- 自分オリジナルのカードケースを手作りしたことで、自分が一人で行動するために自分がカードを創る意識が、楽しく高まる。
  - 大きい病院内で全員が使うようになり、本人、そして病院職員からも、必要な時だけ、必要な支援ができるようになったと好評。カードを通して本人と病院職員との自然なコミュニケーションが増えている。
  - 通院時やスーパーへの買物時に使い始めた人は、一人で行けるけど途中、どこにいったか分からなくなると、カードを持っていると確認できてとても安心、役立つ。
  - 使いながら、複数のスーパー、包括など、一人で安心して行きたいと願っていた場所が具体的に浮かび上がり、行先別のカードと一緒に作った。その日の行き先のカードを選んでケースに入れて外出をするようになった。
  - カードの内容の話しいちいち、本人が「ほうかつつというけど、わからん」。写真を見せたら「ここ、よく知ってる人がいっぱい」とすぐわかる。カードに写真を入れることに。
  - 他のメンバーも自分のやりたいことや願いを書いたカードを作って、外出にチャレンジ中。
  - 本人を中心に応援団とヘルプカードを共有予定(推進員、包括、CM、主治医、訪問看護、認知症カフェ、民生委員、友人、カーブス他)
- やってみて見えてきたポイント
- 病院やデイに通う人の大半が一人で行きたいところがあるが支援者が先回りして危険回避を考え、本人は「迷惑をかけてはいけない」と外出を遠慮し思いや力を低めてしまっている。
  - 希望をかなえるヘルプカードを本人、家族にまずは伝え、使いたい本人から使い始めると実際を見て次に続く人が出てくる。

## みなと会える場所や見慣れた景色が見れるちょっとした外出を続けたい。 免許を返納しても、農作業や筍掘り、買い物を続けたい。

隣市の本人ミーティングの本人・主催者とともに、ケアマネとして地元にあったカードを作成  
自分の父親と話しあい、続けたい暮らしをかなえるために、備えとしてのカードと一緒に作成

- 本人●** 本人ミーティング参加者(駒ヶ根市) 70代、男性(父親)診断直後(飯島町)
- 一緒に○** 主任介護支援専門員(元、認知症地域支援推進員) NPO法人理事(駒ヶ根市から本人ミーティングを受託)



商店街の焼酎バーで開かれている本人ミーティング。思い、不安、不満等も気兼ねなく話せる。



カードに柔らかさを出そうと、本人たちが色塗をした。文字だけでなく、なじみの風景の写真を入れる。



見慣れた風景。それを見れば思いだし、家に帰れる。なじみの仲間と一緒にいる。



認知症って書くのは嫌だぞ！という父親と作ったカード。孫が書いたイラスト入り。

### きっかけ

○希望をかなえるヘルプカードを知って、何とか地元の本人が活かしてほしい、そうした動きをケアマネとして一緒につくりだしていきたくと思った。  
○そのためには、本人と丁寧に時間をかけて伴走していく仲間や支援者が必要と考えた。  
○地元で、そうした場や関係を育ててきている隣市のNPO法人の理事に相談し、本人ミーティングに集う本人たちと一緒に取組んでみたらどうか、ということになる。

### プロセス

○本人ミーティングに集まった人にヘルプカードを説明。  
●「行きたいところ」を聞いたら、皆と会えるこの場所、日常のちょっとしたところかなあ、という声。  
●どんなカードだったら、役立つか持ちたいかについても意見を出し合う。  
●ヘルプカードではないが、自分の名前や連絡先を記した自作のカードをバックに付けて持っている人もいた。  
○話しあいで体験をもとに、理事と試作品をつくって、次のミーティングであらためて意見をもらう。  
●「私はもっていい。みんなが持ち出すと周りが知ってくれるようになり、それが大事」、「ヘルプカードと書かない方がいい。カタカナはおかしい。自分の助けて！って思うことを書けばいい」、「自分の連絡先は、遠方の親族でなく、近所の民生委員さん」「ケースは格好良いのはいいが、自分は失くしてもまた買いやすいビニールで十分」等、一人ひとりが自分なりの意見。  
●声をもとに内容やデザイン等を一緒に作成。  
●診断されて間もない父親にもカードを見ながらこれからのことなどを話しあい、父親オリジナルカードを作る。

### 本人の思い・望み

●今、こうしてみなと会える場に、これまでも。  
●家の周りを歩いたり、買物に、そんなちょっとしたことを続けたい  
●このメンバーでどこかに出かけるって決めたら、そこに行きたい場所になる。  
●春になったら農作業を。身体を動かし元気でいたい。筍掘りに行きたい、買物に行きたい。安全に気をつけながらあと数年、運転したい。80になったらピシャッと免許は返す。手先を使った手伝いをして、何か人の役に立ちたい。

### やってみて起きた変化・成果

○本人たちがカードを手にしたちょうどその頃、新型コロナの感染が拡大。本人ミーティングの開催が難しく、自粛や冬季の寒さした雪もありみんな外出を控えていて、春を心待ちしている。本人たちがどう活かしていくか、未知数。  
○本人たちは、ふだんの本人ミーティングで和気あいあいと話しているが、ヘルプカードやその内容、デザインの話し合いを通じて、それまであまり語っていなかった、一人ひとりの暮らし方や嗜好、考え方、そして自分なりの選択の細かな違いを表す姿が見られた。本人同士も、スタッフも、それぞれの違いを大切にしたいという体験を深めていたように思う。  
○父親は診断を受けた直後で、農作業の継続や免許返納など大事な決断に迫られる時期であった。希望をかなえるヘルプカードという道具に出会ったことで自分なりの望みをあらためてみつめ、妻や息子夫婦、孫に言葉にして伝えられるきっかけとなった。自分らしさも含めて自分を証明できるカードを作れたことで、これから自分は自分として変わらず生きていくぞ、という覚悟が生まれたようだ。家族もそれぞれができることを一緒に考えることができた。

### やってみて見えてきたポイント

○どんなに地方の小さな町にも、カードが役立つ人がいる。自分の業務の中で直接には活かせなくても、希望をかなえるヘルプカードがあることを、伝えたいところや人がいないか、地元をよく見つけ直し、少しでも伝えていくこと。  
○一人ひとりがちがっていい。違いを言いあえる、大切にしたい関係を。そんな関係を育てていく道具としても希望をかなえるヘルプカードは、活かしていける。

## タクシーに乗ってここ(サ高住)に帰ってきたい。トイレや食事を自分で決めたい。銀行に行ってちゃんと用事を済ませい。ここで暮らし続けたい。

介護現場の職員が、日々接する本人や地域の人の声から希望をかなえるカードを工夫し、活用  
介護施設に出入りする地元銀行の職員がお客さんに役立つ希望カードを作成し全支店に広げる

- 本人●** サービス付き高齢者住宅、グループホーム、デイサービス利用者、地域食堂近くの老人クラブの人
- 一緒に○** 介護事業所代表(認知症介護指導者) 介護職員、銀行職員



サ高住から出かけ、帰りにタクシーに乗った際、運転手にサ高住の場所を伝えるカードを作成。必要な時だけ使う。



言葉が出なくても、本人がカードでしたいことを選べる本音を伝えられる。



地元銀行職員に、本人たちの銀行での体験や望み、ヘルプカードを伝えたら、お客さんに役立つカードを即作成



グループホームで暮らす本人が、銀行でヘルプカードを使う。希望を伝えやすくなる。銀行側もメリットが。



介護事業所が地域の人たちと続けている地域食堂。希望をかなえるヘルプカードを伝えたらその後老人クラブから提案。

### きっかけ

○希望をかなえるヘルプカードを初めて耳にする。あったら安心して外出を続けられそうな本人の顔が思い浮かぶ。周りにも伝えていきたい、まずは身近な所からやってみよう！と思った。

### プロセス

○サ高住で暮らす人の多くが認知症。一人で出かけて、帰りに乗ったタクシーの運転手にサ高住の名称や住所が言えないで不安が強まっていたAさん。一緒にAさんが好きな色で名刺タイプのカード(サ高住の住所、連絡先入り)を作る。首からかけて外出し、必要な時だけ見せて使う。  
○デイサービスから瞬間誰も見かけぬうちに外に行き近所さんが助けて下さったBさん。(幻聴に)呼ばれたとのこと。本人に名刺タイプのカードをお作りしますかと相談すると「ありがたい」と。作ってみてお渡しすると、納得されて、自分から首に下げる。  
○グループホームの職員に希望をかなえるヘルプカードのことを伝えたら、言葉が出にくい本人が、その時々はどうしたいのか、自分が望んでいることをイラスト入りのカードから選んで職員に示す工夫を始めた。職員が本人たちに見てもらいながらトイレ編、落ち着いた編、食事編の希望のカードを手作りした。  
○そんな介護現場の施設に出入りしている地元銀行の若い行員さんに、本人たちが銀行に行った時の体験や望み、希望のカードのことを伝えてみたら、早速その支店でお客さんに使ってもらう希望のカードを作り設置することに。  
○事業所がある地域の人と続けている地域食堂で、希望をかなえるカードの話合いを開催。住民の関心は高く、包括等専門職も参加してくれて、一緒に今とこれから、どんなことやカードがあったらいいか、自由な意見交換を行った。

### 本人の思い・望み

<サ高住、デイサービス、グループホームの本人の声>  
●自由に出かけたい。タクシーで無事にここに帰って来たい。  
●(近所の人に自分のことを知ってもらい)ここに帰りたい。  
●トイレ(に行きたいタイミングで)に行きたい  
●(立って自由に)歩きたい(立ち上がると、トイレ?と決めつけなくて)  
●(自分がたべたいものを自分で選べると)うれしい。  
●銀行に行きたい(お金の管理や手続きを自分でしたい。でも手が震えて書けない、印鑑を枠の中に押すのが難しい、言葉にするのが恥ずかしい)  
<地域食堂に集まってきている地域で暮らす本人の声>  
●ここで暮らし続けたい。自分も認知症になりかけている。一人暮らしで、コロナになって老人クラブの集まりがなくなり、仲間も減る一方。家族も遠いし、働いていて日中電話しても通じない。何かあった時や災害の時、遠くの家族より、まずはここを頼りにしたい。

### やってみて起きた変化・成果

希望を叶えるヘルプカードに取組んで、わずか半年余り。まだすべて途上だが、周りの人にカードのねらいを伝えて一緒に少し動いてみたら、想像以上に相手の人が動きだしてくれ、次々とうれしい反応や動きが広がっている。  
●サ高住のAさん、そして家族も、カードがあれば安心して外出を続けられるとカードを歓迎。  
●デイのBさん、一人で外にでも、カードがあれば、自分をわかってもらえると、デイサービス時や受診時にカードを利用。以降、混乱することはない。  
●グループホームで本人が、イラスト入りのカードを日常的に見て、考え、選んで職員に示すように。職員と一緒にイラストを楽しみながら、職員に多くの気づきをもたらす。  
●希望のカードが銀行の一支店から道内全支店に広がることに。介護現場で聞いた本人の小さな声が行員そしてトップに響いた。  
●老人クラブの本人から、家族に個人情報伝える了解済みの書類と提案が届く。包括や市とも相談し地域共同ヘルプ活動へ発展中。

### やってみて見えてきたポイント

○認知症になり始めの人、そして中重度の人でも望みがあり、希望のカードを活かしてみると、本人の望みや本人の力が自然と出てくる。無理と決めつけず、そばにいる一人からやってみて実体験を。

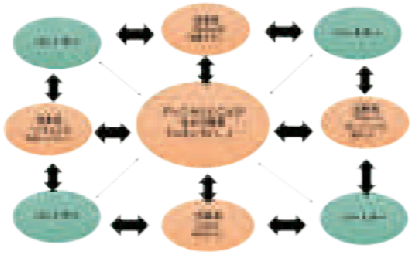
## 以前のように蕎麦を打ちたい、皆さんに食べてほしい

今進みつつある認知症カフェ、認知症ケアパス、チームオレンジ等とヘルプカードをつなげ、みんなが自分ごととして普及や活用をいっしょに進めていく基礎をつくる

本人● チームオレンジの本人      一緒に○ グループホーム副苑長、(認知症地域支援推進員、認知症介護指導者)



一人の本人の声が胎内市のチームオレンジの出発点



市内にあったスーパーが郊外に移転することに。誰にとっても自分の暮らしの継続が大きな課題に。市内にあったスーパーが郊外に移転することに。誰にとっても自分の暮らしの継続が大きな課題に。胎内市のチームオレンジや様々な取組みで大切にしていることは、当事者と関わる人たち(パートナー)が水平の関係であること。



### きっかけ

○胎内市では、認知症があってもなくても、住み慣れた地域でともに生活を続けていける地域共生社会を実現していくための取組を続けてきており、令和元年度に認知症ケアパスの見直しと改訂をし「地域共生型認知症ケアパス」とした。

○またこうした過程の中で、従来の専門職から提供する事業という考え方を変えて、当事者1人ひとりがやりたいことを専門職・ボランティアの垣根なく、一緒に楽しみを実現する活動をしたい!という声に関係者の中で高まっていった。

○そんな中、令和2年7月、一人の蕎麦屋さんの当事者の「以前のように蕎麦を打ちたい、皆さんに食べてほしい」という声をかなえていくためのチームづくりが始まり、それが胎内市のチームオレンジに発展していった。

○こうした流れの中で、令和3年度、認知症の人の希望をかなえるヘルプカードの取組が始まることを知り、胎内市がみんなが進めてきた取組をよりすすめていくための一つの道具として、今後このカードをうまく活かしていきたいと考えた。

### プロセス

○希望をかなえるヘルプカードを単独で進めたり、カードのカタチを検討する前に、根っこにあるねらいや考え方について話し合い、共有しながら進めていく必要性があると考え、市内の4つの包括がともに進めている認知症カフェのミニ勉強会の中で、ヘルプカードについて一緒に話し合いを行った。

○チームオレンジにて、当事者にヘルプカードについて個別に意見やアイデアをきいてみた。

### 本人の思い・望み

- 特別に新しいことでなくて、これまでの暮らしを続けたい。
- 長年やってきた得意なことならまだまだできる。得意なことをやりながら、元気に暮らし続けたい。
- 自分が得意なことを地域の人たちと一緒に楽しみながら、他の人にも教えることができたらうれしい。

### やってみて起きた変化・成果

○認知症カフェのミニ勉強会でのヘルプカードの検討では、ヘルプカードをもし自分が使う場面を想定して、自分だったら何を記入するか、それをどう活用するかを参加者一人ひとりが自分ごととして考え、グループで話し合っ、共有してみた。ちょうど、市民の誰もが買物をしてきた大きなスーパーが、郊外に移転することが決まった時期で、車でしか行けない遠くの新しい大型スーパーでの買物物をこれからどうしていくのか、まさに自分ごととしての不安や意見が相次いだ。

○今後カフェに参加した面々で新しいスーパーに出向き、ヘルプカードを意識して自分だったらどう使用するか、使用したいか、活用方法を現場で具体的に考えていこう、と意見がまとまる。スーパーやその中に入るお店側とも相談・協力し、ヘルプカードを使用しやすい環境を一緒に考えながら作っていくことになる。

○チームオレンジの聞取りでは、カードを周囲や地域に知っていただかないと見せるのにかなり勇気がいる、いつも携帯できるサイズがいい、病院の先生にもこういうカードがあることを知ってほしいなど、具体的な普及や活用に向けた大事な意見が得られた。

#### やってみて見えてきたポイント

- ヘルプカードを新たな道具として作ったり配るのではなく、今進めている共生に向けた各事業とつなげて考え活かしあうこと。
- 自分ごととして～したいに共感しあい一緒に進む仲間を増やす。
- 地元で関心の高いことを入り口にする、自分ごととして具体的に進みやすい。
- 出た声を関係者につないで、カードを活かしやすい環境作りを。

## 働きつづけたい!サイクリング!旅行をしたい!

見守りネットワークや模擬訓練等を見直し、ヘルプカードをきっかけに「本人のやりたい!」をかなえるための異業種とのワークショップ等を本人や行政とともに継続開催

本人● 包括や地域の活動を一緒に進めている本人      一緒に○ 地域包括支援センターセンター長



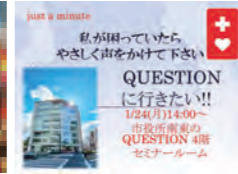
企業が会場。意識にも変化が



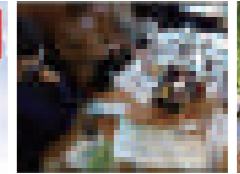
美容師の仕事がしたい!



サイクリング



そばまで来たが・・・次回は会場に来れるようにカードを作る



カフェで本人たちと話しあう。ヘルプじゃなくてホープにしてよ!!



ともにした活動を下坂さんが写真で

### きっかけ

○見守りネットワークのトップランナーである大牟田市に学びながら地域の関係者や交通機関、多世代と一緒に見守りネットワーク作りや模擬訓練、駅カフェ、事前登録した人の地域ケア会議など続けてきていた。

○一方で、ケアマネジャーさんから届く事前登録の書類を受付するたびに・・・『もっと前の段階、自ら外出されていた時期にあったヒヤリハット体験に私たちが着目していなかった・・・』『周囲が考える安全確保のためにやっていて、本人が望む外出を続けるために、ということになっていなかった』『迷いながらも外出を続けている本人なりの工夫、サポートしてほしいこと』それを突き止め、そこから始めていくことができれば外出が続けられる社会になるのは・・・』。それまでの取組の延長ではなく見直しが必要な時期にきていて、模索していた。

○希望をかなえるヘルプカードを知り、ヒントになるかもしれない・・・と思った。

### プロセス

○府内のある市で開催された本人・家族教室で、ヘルプカードの普及啓発についてお話しをした。○京都府の「認知症にやさしい異業種連絡協議会」の「企業×当事者によるカフェ」の集まりで、本人の「やりたい!!」ことに企業が耳を傾けるというワークショップを3回シリーズで開催することになる。その企画や運営に加わり、その声やアイデアをカードにも活かしていくことにする。

○感染に気をつけながら、本人たちと地域のカフェで集まり、ヘルプカードについての自由な意見交換をする。

○活動する時に一緒に参加してくれる本人(下坂厚さん)に、得意な写真撮影をお願いする。

### 本人の思い・望み

- 美容師の仕事がしたい!再就職したい。
- 旅行に行きたい!!
- サイクリング
- ユーチューバーになる
- 同じ思いの方が集える居場所を作りたい!

### やってみて起きた変化・成果

○本人・家族交流会では、本人が自らヘルプカードを使うことの難しさや家族や支援者としての不安、問題をどうするか・・・という考え方に流れてしまいがちだった。ヘルプカードの普及・啓発は、企画や参加者の構成、会場選びなど、事前に工夫する必要があると感じた。○異業種と当事者とのワークショップは、会場が市内ど真ん中の企業ビル内の開放的で明るいスペースで開催された。参加した本人たちは、とてもリラックスして楽しそうで、自由で前向きな発言が次々にでた。地元の様々な企業が、暮らしやすい社会を真剣につくろうとしていて、そのために自分たちの声に耳を澄ましている姿に勇気や自信を得た様子でまたこうした会に出たいと次回を楽しみにしていた。

○参加を予定していた本人一人がビルのすぐそばまで来ていたが、会場にたどり着けなかった。次回この場所に一人で来られるように、カードを作った。

○本人たちとのヘルプカードについての話し合いは、好きな物(パフェなど)を注文して楽しみながら、ふつうのお喋りを楽しむ感じでワイワイと盛りあがった。「ヘルプじゃなくて、ホープにしてよ!」「うまく話せないの、ノートに書いて伝えている。そのことが伝わるカードが欲しい!」といった声がきかれた。

#### やってみて見えてきたポイント

- 仲間と語りあい、知恵や工夫を出しあいながら、自分で考えて・考えて考えたメッセージがナンバー1です。本人とともにそういう過程が大切なんだと思います。
- 本人の声を聴くことやその集まりは、ねらいは何か、リラックスして自由に思いを表せる場か。
- 本人たちからみると企業の人たちは、暮らししていく上で身近な存在であり、ヘルプカードやこれからの日々を一緒につくっていくためにその力はとても大きい。

# ガイドやサンプル等の入手方法



こちらのQRコードを  
読み取ると、詳細を  
ご覧いただけます

## ● 希望をかなえるヘルプカード スタートガイド 2021

A4版 8つのチャレンジレポート付き  
(今ご覧くださっている冊子)



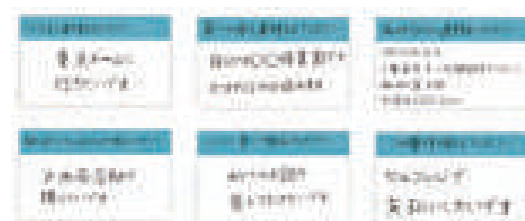
## ● 希望をかなえるヘルプカード 持って安心！使って便利！

A4版（裏表） 三つ折り  
本人等への周知・導入用のリーフレット

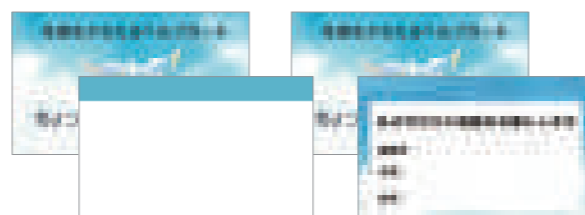


## ● カードのサンプル（ひな型）

よく使われる内容をもとにした記入例



## ● カードの記入用（白紙）



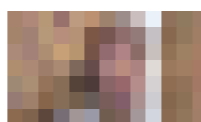
お住まいの市町村が、認知症の人に自治体のカードを配布している場合があります。  
ご確認の上、地域で使いやすいカードをご利用ください。

## ● 広報用のチラシ（A4版）



## ● 広報用の動画（5分）

- 1 ヘルプカードを使っている本人からのメッセージ（丹野智文氏）
- 2 各地のチャレンジの実際  
本人と様々な人がともに



ダウンロード＆  
さらに詳しくは  
こちら

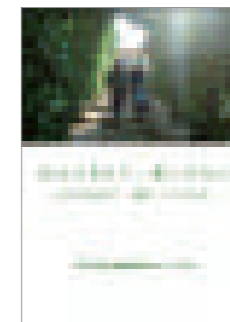
DCネット 希望をかなえるヘルプカード

# 関連情報

認知症介護研究・研修東京センター

## ● 「はたらきたい、楽しみたい」 社会参加推進ガイド 2020

認知症の本人が、地域ではたらき、たのしみ、  
いっしょにすごしている全国各地の実例を紹介



詳しい内容は  
こちら

DCネット社会参加推進ガイド

厚生労働省

## ● 希望の道 本人からのメッセージ

全国の認知症の人が自分らしく前向きに  
認知症とともに生きていく姿とメッセージの動画



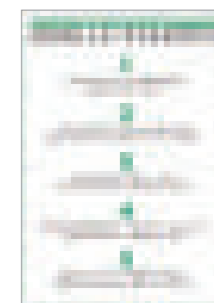
動画のご視聴は  
こちら

厚労省 希望の道

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

## ● 「認知症とともに生きる希望宣言」

認知症とともに暮らす本人一人ひとりが自らの体験と想いを  
言葉にしたものです。  
希望を持って前を向き自分らしく暮らし続けることを目指し、  
2018年11月、一般社団法人日本認知症本人ワーキング  
グループが表明。  
国の認知症施策推進大綱で全自治体での普及を目指す。



さらに詳しくは  
こちら

厚労省 希望大使