

希望の木を巡る in 太子堂あんしんすこやかセンター

希望の木とは、認知症の本人をはじめ、さまざまな人が認知症を“自分ごと”として考え、自分のこれからの暮らしや大切にしたいこと、やりたいことなどの「希望」を書き留めた「希望のリーフ」で茂らせた木のことです。

令和7年9月28日、三軒茶屋ふれあい広場で行われた「太子堂 認知症とともに生きるオレンジの日」というイベントで立ち上がった希望の木をご紹介します。

イベントの主催は、太子堂アクションチームを母体としたオレンジの日実行委員会。認知症を考えることは、まちづくりを考えること——そんな思いのもと、自由に語り合える「井戸端会議」や寸劇、展示型の認知症の普及啓発、

ボッチャ体験など、誰もが気軽に参加できるプログラムが用意されました。



◀この木の幹を作ったのは、池尻児童館の子どもたち。

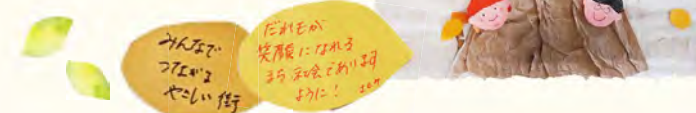
クラフト紙で作られた幹には、子どもたちの思いが込められています。「ネコと暮らしたい」といったかわいらしい希望のリーフも混ざり、大人と子どもの想いが枝の上でやさしく重なりました。

太子堂あんしんすこやかセンター

イベントは、多くの笑顔と対話にあふれ、会場を訪れた人々は「希望のリーフ」に自分の想いをしたため、木に貼り付けていきました。

「みんなでつながる
やさしい街」

「だれもが笑顔になれる
まち・社会でありますように」



リーフに書かれた言葉からは、このまちで安心して暮らしたいという願いが伝わってきました。認知症は、特別な人のものではなく、地域全体の“まちのこと”。大人も子どもも、自分の言葉で未来を語る太子堂の希望の木は、まち全体が認知症をともに考え、支え合うための入り口でもあります。

取材協力 千葉さん・土屋さん・西谷さん（太子堂あんしんすこやかセンター）

公式ホームページでは、
認知症に関する
お役立ち情報を発信中！



- ☑ 認知症の経過やタイプ
- ☑ 最初の相談先や受診
- ☑ 認知症本人の日常
- ☑ 居場所や仲間づくり
- ☑ 介護保険外のサービス etc...

「認知症・もの忘れを知ろう！」のコーナーでは、認知症の基礎知識から、診断後のサポート、仲間づくりの場所や暮らしを支えるさまざまなサービスまで、わかりやすく解説しています。下記の二次元コードより、ぜひご覧ください。

各種二次元コード



知ろう



イベント
情報



ホーム
ページ



Face
book



にんさぽだより 第22号

令和8年1月発行

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

（運営委託法人：医療法人社団プラタナス／桜新町アーバンクリニック）

電話 03-6379-4315 FAX 03-6379-4316

〒156-0043 世田谷区松原6-37-10

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1F

開設時間：月～金（祝日、12月29日～1月3日を除く）午前8時30分～午後5時



世田谷区

にんさぽだより

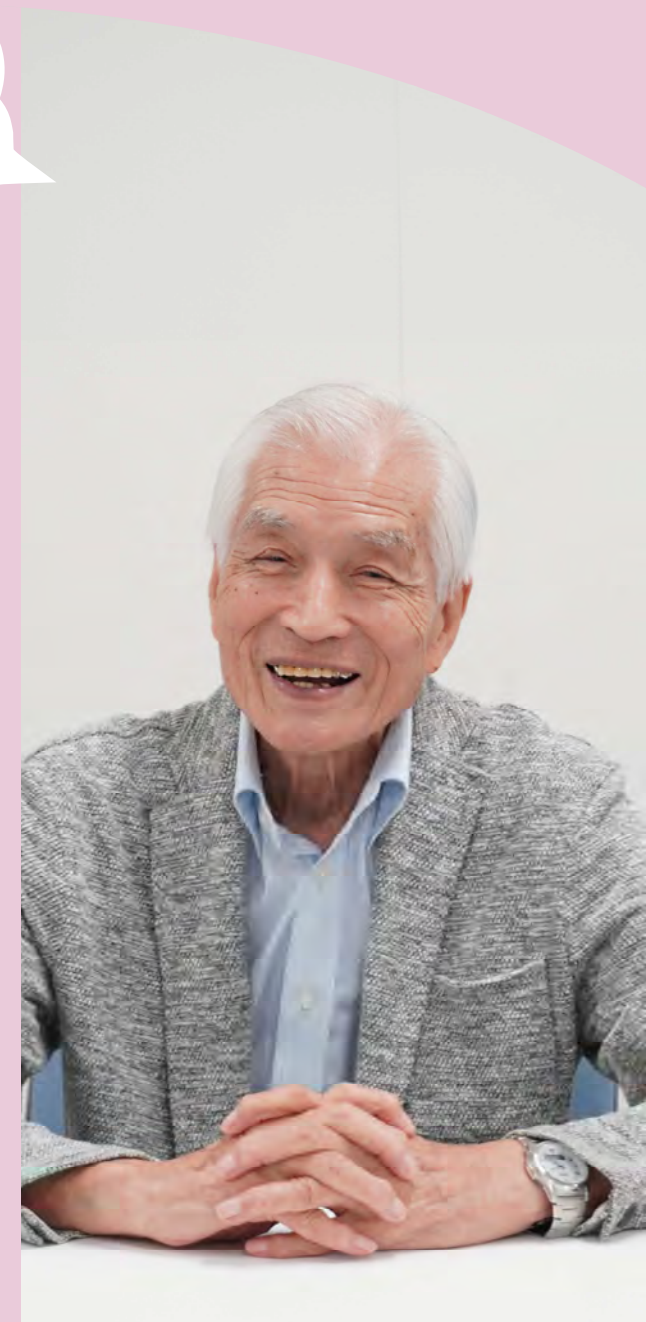
第22号

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

特集
家族の声

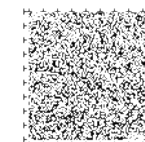
困りごとを

「その人らしさ」に変えて



にんさぽだよりとは？

世田谷区が開設した世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの機関誌です。認知症の人、関わっている方々を応援し、気持ちの支えになればという想いで作っております。



音声コード

「いい加減にっつていね」

仕事人間で、世代的にもほとんど家庭を顧みなかったの、妻に悪かったなという反省はあります。今は妻との時間を大切にして、罪滅ぼしのような時間

本人は覚えてないけれど…

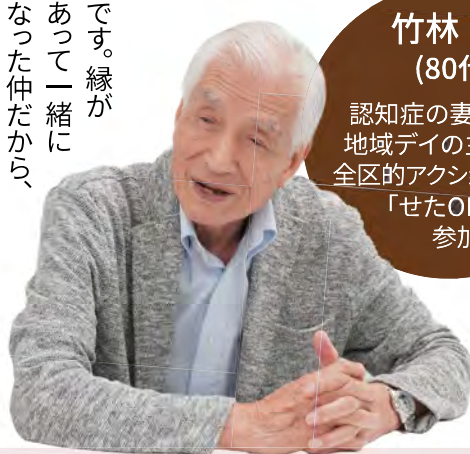
ダイレクトメールが届いては化粧品を頼むので、僕が返送することもあれば、しょうがなく受け取ることもあります。本人は「頼んだ覚えがない」と言うので、イライラすることもありますが、でも、こういう病気なんだ、本人は認知症というのを生きているわけだからと思って飲み込んでます。

社会とのつながり

長年やっている地域活動で、たくさんの人と出会い、学びました。そのうちに妻が認知症と診断されました。散歩に誘うと「なんで散歩？面白くないなあ」と言われるので、買い物に行こうと誘ったり、(地域の)コンサートや映画など、何でも一緒に行くようにしています。基本的に変わったことをやっているわけではなくて、穏やかな生活こそが治療と考えています。

竹林 さん (80代)

認知症の妻と暮らす。地域デイの主催や、全区的アクションチーム「せたOHA」に参加。



です。縁があつて一緒にあった仲だから、相手が転んだら起こすような関係でいたい。穏やかな生活を送れば、本人も落ち着いていられるよね。まあ、ちよつと片目をつぶって、いい加減にしようと思っ

これからの暮らし

今の生活を継続するために、環境を変えないようにしたいです。妻は珈琲が好きなので、家で1日に何回も認知症カフェと同じようなことをやっています。インスタントが多いけど、たまに豆を挽いたり、穏やかな雰囲気づくりを意識しています。やっぱりACP(※)は大事で、どう生きるか、思いを大切に、指針として照らし合わせて暮らしています。

※ACP：アドバンス・ケア・プランニング。将来の医療・ケアについて、本人を主体に家族や支援者と繰り返し話し合い共有すること。

特集 家族の声

困りごとを「その人らしさ」に変えて

家族だから見える、介護の日常と工夫。認知症の「困りごと」を「その人らしさ」として受け止め暮らす、2人の家族の声をお届けします。

「何もできなくて悪いね」

かつては洋菓子作りや洋裁なども得意としていた母ですが、近年できる家事が減ってきているため、私が家事を担っています。

母はゴミ捨てや掃除を日課としていたせいか、近隣のマンションのゴミボックスにゴミを捨ててしまします。私が引き取りに行き、管理者の方に「母は認知症で…」と伝えると「そうですか」と受け止めてくれました。周りの人には隠すのではなく、オープンにした方が、認知症の方の行動を理解してもらいやすいと思います。

周囲にオープンにする

母が認知症と診断されて

仕事で介護や医療の教材映像を制作しており、多少知識があつたため、「そういうこともあるよね」と受け止められています。でも、否定せずに接することが大切だと知っていても、私のことを父や親戚と混同して、延々と「息子が帰ってこない」と言われると、やっぱりイライラしてしまうこともあります。ただ、私のことを心配してくれている優しい気持ちからと思ったりもします。

実際に会うことの大切さ

映像の仕事をしていたからこそ思いますが、ドラマやドキュメンタリーはあくまでも一面。「認知症」とひとくくりにされがちですが、実際にはさまざまな症状や背景があります。実際に本人に会うと、普通の人だとわかったりします。人間として直接会うことで、その人のことを理解でき、偏見や思い込みが減っていくのではないかと思います。

T さん (60代)

認知症の母とふたり暮らし。仕事の傍ら、太子堂アクションチームに参加。



梅丘男性介護者の会 ぴあエール

Name

「今困っていることに対し具体的なアドバイスがあればありがたい」という男性介護者の声から、専門職を招いた会を開催している梅丘あんしんすこやかセンターにお話を伺いました。

介護者の会 家族会に行こう!



会を始めたきっかけ・開催してみて

男性のみで気をつかわずに集まることで肩の力が抜け、息がつけるのではないかと。お互いを支えあう「ぴあ(仲間)」になることで孤立感の軽減や病気の理解が進むのではないかと。そういった思いから男性の介護者の会を始めました。参加者の皆様は初めて介護者になられた方がほとんどです。介護保険を申請し、サービス利用開始、傍目にはひと段落ついたように見えますが、心労は毎日積み重なっていきます。介護者自身が救われる場として、参加者同士でアドバイスしあったり、介護に活かしてくださっています。

参加者の声

「自分の気持ちが持ち上がる良い時間です」「気分が晴れて、帰り道は心が明るくなります」「勇気付けられる。新しいメンバーを募集中です」

みなさんへのメッセージ

家族会に参加することをハードルが高いとお考えの方がいるかもしれませんが、そんなことはありません。男性だからといって辛い気持ちを抱え込まないでください。

開催情報

会 場 梅丘1-15-12 1階
社会福祉法人古木会 梅丘事務所

連絡先 03-5426-1957
(梅丘あんしんすこやかセンター)

日 時 偶数月 第3月曜日
(午後1時30分～ 3時)

information



介護者の会・家族会とは?

家族等を介護をしている方が、悩みや不安を話したり、情報交換をしている場です。日頃の思いを語り合い、介護のヒントや安心感を得られる場としてご活用ください。ご自身に合った場を見つけて、本音で話せる仲間を見つけましょう。

世田谷区には、様々な介護者のための会があります。それぞれの会の特徴や開催場所をまとめた『世田谷区 介護者の会・家族会一覧』を、あんしんすこやかセンター・図書館等で配布しています!



ホームページからPDFをダウンロードできます ▶▶▶

さまざまな事情で参加が難しい方へ…

認知症の方を介護する家族向け
ピア電話相談窓口

☎ 03-6380-8038

※通話料のみ自己負担

月・木・土/ 午前10時～午後3時
(祝日・年末年始を除く)

詳細は東京都福祉局の
ホームページへ ▶▶▶



インタビューを終えて…

お二人とも、家族が認知症になっても、好きなものや大切にしてきたもの、「その人らしさ」は変わらないということを理解しながら、暮らしの工夫を積み重ねている姿が印象的でした。また、認知症の正しい知識や備えを知っておく大切さも改めて感じました。