

認知症サポーター養成講座

ステップアップ講座用 補助教材

～認知機能の低下と日常生活の困りごとの関連を考えるワーク教材～



本教材は 令和 6 年度 群馬県「認知症に係る県民向け講座の教材開発・作成事業」にて作成しました

もくじ

はじめに	1
認知症を取り巻く施策の変遷と「新しい認知症観」	2
教材作成の背景とポイント	3
教材の概要とポイント	3
Basic版 実施マニュアル	6
Basic版 ワークシート(横書き)	18
Basic版 ワークシート(縦書き)	22
Advance版 実施マニュアル	26
Advance版 ワークシート(横書き)	39
Advance版 ワークシート(縦書き)	43
話し合いのルール	47
教材説明動画資料	48

はじめに

本教材は群馬県の「認知症に係る県民向け講座の教材開発・作成事業」として、令和6年度に一般社団法人 群馬県作業療法士会が受託して作成した教材です。本教材をご利用いただく対象者は、市町村の認知症施策担当者やキャラバンメイトの方々を想定しております。また、この教材を活用して行うステップアップ講座の受講者としては、一般県民を想定して作成しております。

さて、我が国における認知症者数は、2025年に472万人と予測されており、認知機能が低下しつつも生活できている軽度認知障害 (mild cognitive impairment; MCI) の人564万人と合わせると、なんと全国で1,036万になると予測されています^{※)}。80代後半で3人に1人が認知症、90代では2人に1人が認知症になる時代です。しかも、高齢者の独居世帯が増加し続けています。つまり、認知症はとても身近な課題であるとともに、今後は地域の中で認知機能が徐々に低下しながらも、何とか生活を維持しながら暮らしている高齢者が非常に増えていくことが明らかです。

このような社会構造の変化を受け、認知症と共に希望をもって生きていく、共生社会をつくることが求められています。各市町村では、地域で暮らす認知症の人や家族の困りごとの支援ニーズと、認知症サポーターを結びつけるため「チームオレンジ」の取り組み促進が求められています。チームオレンジは、2019年度から開始された取り組みで、全国でも急速に整備が進んできていますが、その実施内容やチームの活動形態は各市町村で様々です。また、チームオレンジには認知症の当事者の参加はもちろん、チームメンバーは原則としてステップアップ講座の受講が求められます。しかし、ステップアップ講座の内容もまた、各市町村によってその内容やボリュームに大きな差があるのが現実で、ステップアップ講座の実施内容をどうしたら良いのかと困っている自治体も多い様です。そこで、新しい認知症観もふまえ、認知症を我が事として捉えてもらうとともに、認知機能が低下しても住みよい地域をつくるために必要な視点を身に付けていただく教材を作業療法士の視点から作成してみました。この教材が認知症と共に生きる社会の実現だけでなく、認知症の有無にかかわらずノーマライゼーションの理念に基づく社会づくりのきっかけになることを願います。

※認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究、令和5年度老健事業報告書より

ワーキングメンバーを代表して
2024年12月 山口智晴

1. 認知症を取り巻く施策の変遷と「新しい認知症観」

2004年12月24日のクリスマスイブ、行政用語が「痴呆」から「認知症」に替わりました。それから約20年が経過し、認知症を取り巻く世の中の状況も大きく変化してきました。このステップアップ講座の補助教材をご活用いただくには、まず認知症に関連する施策の変遷を把握していただくことが重要だと考えております。それらを把握していただく事で、なぜこのような教材の構成になっているかご理解いただけると考えているからです。認知症関連の施策の変遷を把握している方は、読み飛ばしていただいても構いません。

まず、行政用語が「痴呆」から「認知症」に替わった翌年の2005年から、認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を養成する取り組みとして、認知症サポーター養成講座がスタートしました。もう既に1,500万人以上の養成実績があります(2024年9月末時点で15,673,092人)。ただし、今から20年前は、まだ認知症に対する世の中の偏見は強く残っており、認知症の人が独居生活をするのは不可能だといった誤解も多くありました。2012年6月厚生労働省認知症施策検討プロジェクトチームが「今後の認知症施策の方向性」として、「認知症の人は、精神科病院や施設を利用せざるを得ない」という考えを改め、「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会」の実現を目指す提言をしたことは大きな転換点になりました。

その提言を実現化させるため、2012年9月には「認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)」が発表されました。その前後から、認知症の当事者たちが自らの体験や思い、希望を語る活動を展開し、2014年には「日本認知症本人ワーキンググループ」が立ち上がりました。そして、2015年には厚生労働省だけでなく関係各省庁が一丸となって認知症施策を進めるため「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～(新オレンジプラン)」が公表され、「認知症の人やその家族の視点の重視」がうたわれました。令和になると2019年6月の認知症施策推進関係閣僚会議において「認知症施策推進大綱」が取りまとめられ、2024年1月には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(認知症基本法)」が施行されました。そして、政府はこの認知症基本法を総合的かつ計画的に推進すべく、認知症施策推進基本計画を作成し、2024年12月3日に閣議決定しました。

この20年間で、認知症の本人の視点を重視することの重要性が浸透してきました。また、認知症の人を支援の対象ととらえるのではなく、認知症と共に生きる市民の一人であるという、ノーマライゼーションの理念に基づく考え方が急速に浸透してきています。つまり、「認知症になったら何も分からない」といった誤解、「認知症にはなりたくない」、「なったら終わりだ」といった偏見など、古い認知症観を改め、認知症になってからも希望を持って、自分たちの思いや希望を伝え、共に暮らしやすい社会を作るといった「新しい認知症観」を促進していくことが求められてきているのです。

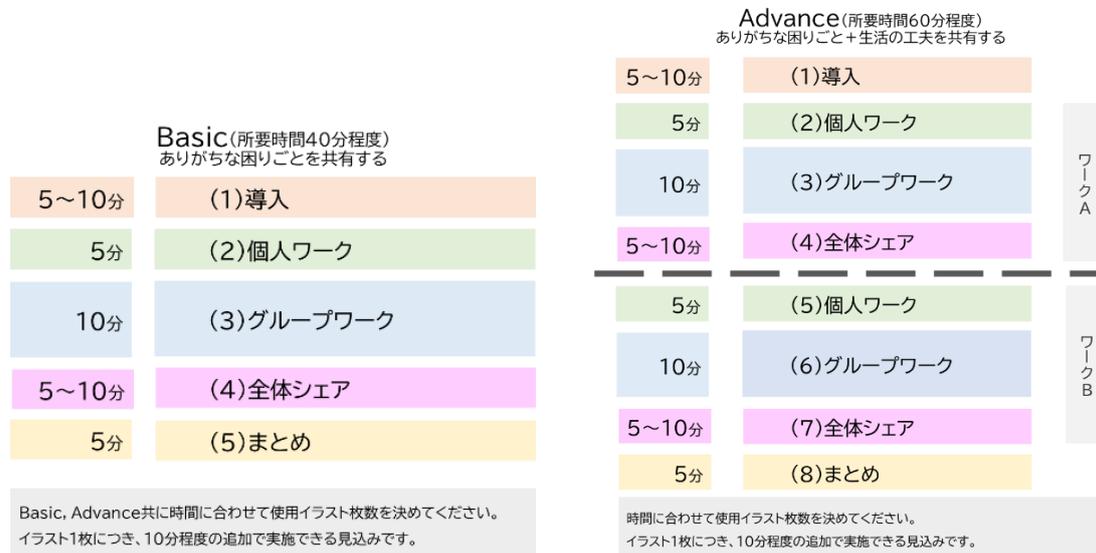
2. 教材作成の背景とポイント

上記の様な認知症施策の変遷を受け、認知症を我が事としてとらえる視点を基本に、認知症である当事者や家族の意見が盛り込まれた“認知症サポーター養成講座標準教材”のテキストも2023年に改定されました。特に、認知症の原因疾患や中核症状、認知症の行動・心理症状 (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia;BPSD) といった医学的な知識や認知症の対応方法を学ぶといった考え方よりも、認知症の人がどのようなことに困っているのかを知り、認知症と共に生きるための社会づくりといった視点がテキストの内容に追加されており、より親しみやすい内容に改訂されています。

そこで、このステップアップ講座における教材もこれらの変遷を踏まえ、認知症の原因疾患やその疾患特異的な症状とその対応といった従来の医学モデルに偏ったものではなく、認知機能が低下すると今までの社会生活がどのように大変になるのか、そしてどのような支援が望ましいのかを考えるといった社会モデルを踏まえた構成としました。

3. 教材の概要とポイント

この教材は、考える内容の難度や実施時間の長短で調整できるように、Basic版とAdvance版の2バージョンが用意されています(下図)。



Basic版は、ある場面のイラストを見て、登場人物がどのような生活の困りごとを感じているか、考えてみる(ワークA)といった内容になっています。一方で、Advance版は、ワークAの結果を全体でシェアした後に、その困りごとに対してどのように生活の工夫をするのかを考えてみる(ワークB)内容まで含まれています。それらのワークは、実施時間やその難度の調整が自在にできるよう、生活場面のイラストが1~4つ用意しており、使うイラストを対象者や講座の時間に応じて変えられる構成になっています。



具体的には、まず買い物に関するいくつかの場面のイラストを見てもらい、登場人物が困っているであろうことを想像するという課題を実施してもらいます。その場面には、誰もが一度は経験したことがありそうな場面が描かれています。

たとえば、左図を見てみると、出かけるのに鍵やお財布を忘れないようにする、セール中のお店をどの順で回ると一番効率が良い

かを考える、一日のスケジュールを考えちやうど良いタイミングで買い物に行く、買うべきものを忘れないようにする、やらねばならないことが沢山ある中で優先順位をつける、片付けが上手できないなどといった具合です。この様に、生活の困りごとを色々考えるのがワークAです。そして、それらの困りごとに対して、具体的な生活の工夫を皆で検討するのがワークBです。例えば、ワークBでは、鍵やお財布を忘れないように玄関に「鍵とお財布!」と貼り紙をする。効率的にお店を回る順番を事前にメモしてお財布の中に入れておくといった具合です。講座の時間に応じて、ワークAのみにするか、ワークBまで実施するかを調整することができます。

ここからは講座を実施する上での重要なポイントを記載します。認知症とは、認知機能が単に低下したことを指すのではなく、認知機能が低下することで今までの生活に支障が生じ、自立した生活ができなくなってくることだという認識です。つまり、認知症とは、認知機能の低下によって生活に支障が生じる、いわば生活障害といえる状態です。

そして、認知機能は身体機能と比べて低下が目に見えにくい機能です。例えば、足の筋力が低下してきたり、骨折して痛みがあったりすれば、立っているのも大変でしょうし、歩くのは更に大変なことでしょう。足にギブスが巻いてあったり、松葉杖を使っていれば見ただけでも分かりますし、それらが無くても歩いている姿を見ていれば、直ぐに本人の困りごとが想像できるでしょう。足を怪我したら、階段昇降やお風呂が大変そうだなあと想像することはそこまで難しいことではなく、むしろ多くの人が身近な経験として感じていることなので、イメージがしやすいのです。しかし、記憶や注意の機能が低下していることは、歩いている姿を見ただけでは分かりにくいですし、それが生活の中でどの様な困りごとにつながるのかをイメージすることはなかなか難しいです。

この様に認知機能の低下と生活の困りごとは、認知症の特に初期の段階から認知症の本人の困りごととして生じることが多いものです。しかし、認知機能の低下は目に見えにくく、イメージもしにくいものです。そして、普段の日常生活というのは、個人の習慣や価値観の影響により、とても多様性に富むものだということです。たとえば、先ほど示した日常生活の場面(上図)を見た際、「散らかっている部屋だ」と感じるか、「私の家もこのような感じで、むしろ落ち着く」と感じるかはその人の考え次第です。正解・不正解があるものではありません。場合によっては、「散らかっているから片付けてあげよう」と思う人がいるかもしれません。もちろん、親切心

からくる周囲の配慮なのでしょうが、本人からしたら余計なお世話かもしれませんし、場合によっては「勝手に片づけられた」「物を移動されて見つからなくなった」といった負の感情を抱く事につながるかもしれません。認知症があってもなくても、本人の困っていることを相互の了承の下で、できる範囲でお手伝いするのが基本です。つまり、本人が困っているということを周囲に相談できる関係性こそが重要であることが見えてきます。

繰り返しになりますが、チームオレンジは、認知症の人や家族の困りごとからくる支援ニーズと、認知症サポーターを結びつける事業となります。実際に、令和6年8月に改正された、最新の地域支援事業実施要綱(老発第0609001号)には、このチームオレンジについて「認知症サポーター活動促進・地域づくり推進事業」と位置づけ、その事業の目的について「認知症の人ができる限り地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の人やその家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援を繋ぐ仕組みを地域ごとに整備し、認知症施策推進大綱(令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議決定)に掲げた『共生』の地域づくりを推進することを目的とする」と記載されています。また、各地域における共生の地域づくりを推進するということが、最後に謳われています。

ステップアップ講座を開催しようとする、その企画や案内通知、資料の準備、参加者名簿の管理など、実施しなくてはならない業務も非常に多くなり、どうしても研修を「実施する」こと自体が目的化しがちですが、この講座を受講していただいた県民の方々にどのような活動を展開していただきたいのか、その地域の特性もふまえて考えることも重要です。チームオレンジは、住民相互の支えあいであり、専門的な支援を提供するわけではありません。だからこそ、専門的な認知機能と生活障害の関連性やその具体的な支援を学ぶ必要性は高くないと考えています。認知症の人が困っていることを聞き、可能な範囲で一緒にその解決方法を考え、今までの地域社会が継続できるような社会づくりを共に考えることが望ましいと我々は考えております。

そのため、この補助教材は、認知機能が日常の何気ない生活と関連していることや、生活のスタイルやあり方は人それぞれに考え方が異なること、生活の工夫について多くの人と意見を出し合うことで多様性があることなどを学んでいただく構成になっています。認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられる社会の実現に向け、このワークをご活用いただければ幸いです。

各ワークの具体的な実施方法は、Basic版とAdvance版の各マニュアルを参照してください。

Basic 版 実施マニュアル

Basic 版 実施マニュアル

認知症サポーターステップアップ講座用 補助教材
一般社団法人 群馬県作業療法士会

1. はじめに

私たちは、朝起きてから床に就くまで様々な活動を行っています。認知症は、認知機能の低下により生活に綻びが生じてくる疾患です。認知機能は身体機能と比べてその機能の低下が目に見えにくいものです。例えば、足を骨折していれば、立っているのも大変でしょうし、歩くのは更に大変なことでしょう。足にギブスが巻いてあったり、松葉杖を使っていれば見ただけでも分かりま
すし、それらが無くても歩いている姿を見ていれば、容易に本人の困りごとは想像できるでしょう。しかし、認知機能はどうでしょうか。記憶や注意の機能が低下していることは、歩いている姿を見ただけでは分かりにくいですし、それが生活の中でどの様な困りごとにつながるのかをイメージすることはなかなか難しいものです。

また、普段の日常生活というのはその人の習慣や価値観によって、とても様々です。あなたの“普通”は他の人の“普通”とは異なる可能性があります。そんな中で良かれと思ってやったことが、相手からしたら余計なお世話になってしまうかもしれませんし、場合によっては負の感情を抱かれる事につながるかもしれません。認知症があってもなくても、本人の困っていることを相互の了承の下で、できる範囲でお手伝いするのが基本です。つまり、本人が困っているということを周囲に相談できる関係性こそが重要であることが見えてきます。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会の実現に向け、このワークを活用していただけると幸いです。

2. 本教材のねらい

- ▼ 一つの生活の動作に、多くの認知機能が含まれていることに気づくことができる。
- ▼ 生活機能と認知機能の関連性を知ることができる。
- ▼ 生活の工夫について他者と話し合うことができる。
- ▼ 生活の中での困りごとが人によって多種多様であることを理解することができる。
- ▼ 本人の思い、考え(価値観)を知る関係性が大切だと気づくことができる。

3. 全体の構成

本マニュアルは、「Basic」版のマニュアルです。本教材は、ステップアップ講座参加者の対象者層および目的により、基本的な困りごとに気づくためのワークを中心とした「Basic」と、さらにその困りごとに対する生活の工夫を考えるワークを含んだ「Advance」の2つのパッケージがあります。

Basic 版の「個人ワーク」では、それぞれの場面で、登場人物がどんなことに戸惑っているのかを個人で考え、ワークシートの枠内に意見を記載します。また、「グループワーク」では、個人ワークで考えた内容をグループメンバーとシェアし、登場人物が感じる困りごとに関して理解を深めます。ワークの終盤では、「全体シェア」として、各グループで挙げた意見を会場全体で共有し、さらに参加者が多様な意見を知る機会とします。

Basic (所要時間40分程度) ありがちな困りごとを共有する	
5～10分	(1)導入
5分	(2)個人ワーク
10分	(3)グループワーク
5～10分	(4)全体シェア
5分	(5)まとめ

Basic, Advance共に時間に合わせて使用イラスト枚数を決めてください。
イラスト1枚につき、10分程度の追加で実施できる見込みです。

4. ワークシートの活用法

本教材では最大 4 種類ワークシートを使用します。ワークシートには、ある人物が買い物に出かける一連の様子(準備する、移動する、店内を回る、清算する)が場面ごとに描かれています。講座の時間に応じて、使用するワークシートの数を調整していただくことができます。

「個人ワーク」～「全体シェア」で用いるワークシートは、ステップアップ講座の時間に応じて使用枚数が調整できるように作成しています。例えば、講座時間を40分程度で想定している場合は、ワークシート①のみを使用して「個人ワーク」～「全体シェア」を行ってください。それ以上の時間が確保できる場合は、ワークシート②～④を順に増やすなどして、適宜ボリュームを調整してください。また、具体的な指示の方法については 10 ページをご覧ください。

5. 実施環境

全体の進行役(司会)を1名設けます。

参加者をグループに分け、グループごとに着席していただきます。

1グループは4~6人程度で構成することを推奨します。

ファシリテーター(補助者)を数グループ毎に1人程度配置すると、ワークの進行がスムーズになります。

司会1人場合のイメージ



司会1人+ファシリテーター
のイメージ



6. 準備

以下の物を準備してください。

- ① 配布用資料(ホームページからダウンロードして、下記の枚数を印刷してください)
ワークシート…人数分
ルール…各グループ1枚
- ② 筆記用具(マーカーセット、名前ペン、ボールペンなど)

7. ワークの進め方

以下、(1)～(5)の青字を読み上げていただくことで、全体の進行が行えるように構成しています。グループワークの進行に慣れている方は、アレンジして使用していただいて構いません。

(1) 導入(所要時間:5～10分程度)

それではワークをはじめます。

このワークの目的は、認知機能が日常の何気ない生活と関連していることや、生活のスタイルやあり方は人それぞれに考え方が異なることについて多くの人と意見を出し合うことで多様性があることなどを学んでいただくことです。認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会の実現に向け、今日は一緒に学んでいきましょう。

最初にグループで話し合いをするにあたって、ルールの確認をします。テーブルの上の【話し合いのルール】を見てください。一つずつ確認します。

① 思いついた意見は発言してみましよう。

今日のワークはこれが正解というものはありません。気づいた点はぜひ発言してください。

② 他者の意見は否定しないようにしましよう。

人によって考えが異なることもあります。多様な意見を受け入れ、学びとしましよう。

③ 答えるのが難しい時は「パス」と伝えましよう。

内容によっては考えがまとまらなかったり、答えづらいものもあるかもしれません。その場合は黙ってしまったり、怒ってしまったりせず「パス」と伝えましよう。皆さんが気持ちよく参加するためのルールですので、ぜひご協力ください。

では、本日参加してくださる皆さんでグループごとに自己紹介をしましよう。自己紹介は、お名前、ステップアップ講座参加の意気込みと、「最近食べておいしかったもの※について1人1分程度でお話ください。」(起点となる方は指名するなどして、そのあとは時計回りなどの指示を加えてください)

※その他の例

最近楽しかったこと、美味しかったもの、最近買ったちょっといいもの(大人向け)、最近好きな遊び(子ども向け)、春(その時の季節を入れる)といえば、など参加者層に合わせて、場が温まりそうな内容に置き換えていただいて構いません。最近腹が立ったこと、など否定的なものは避けた方が無難です。

(全体の自己紹介が終わった様子を確認して)

すべての方が自己紹介を終えましたね。これからイラストを使ってワークを行います。

(2)個人ワーク(所要時間 5分程度)

では、これからワークの説明を行います。

まず、皆さんのお手元にあるワークシートを見てください。

買い物のある場面を切り抜いたものです。

以下使用するワークシートの番号に応じたワークを行う。①～④の中から好きなものを選んでいただいて構いません。複数枚用いる場合は 15 ページの説明を参考にしてください。

ワークシート① 買い物の準備をする



ワークシート①のイラストをみてください。このイラストは、ある人が買い物の準備をしている様子です。

しかし、あまり準備が進んでいないように見えますね。

皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が出かける準備に戸惑う理由を考えてみましょう。

例えば、用意したと思っていた物が見当たらない、といった具合です。

考えられた事を配布したシートに思いつく限り書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。

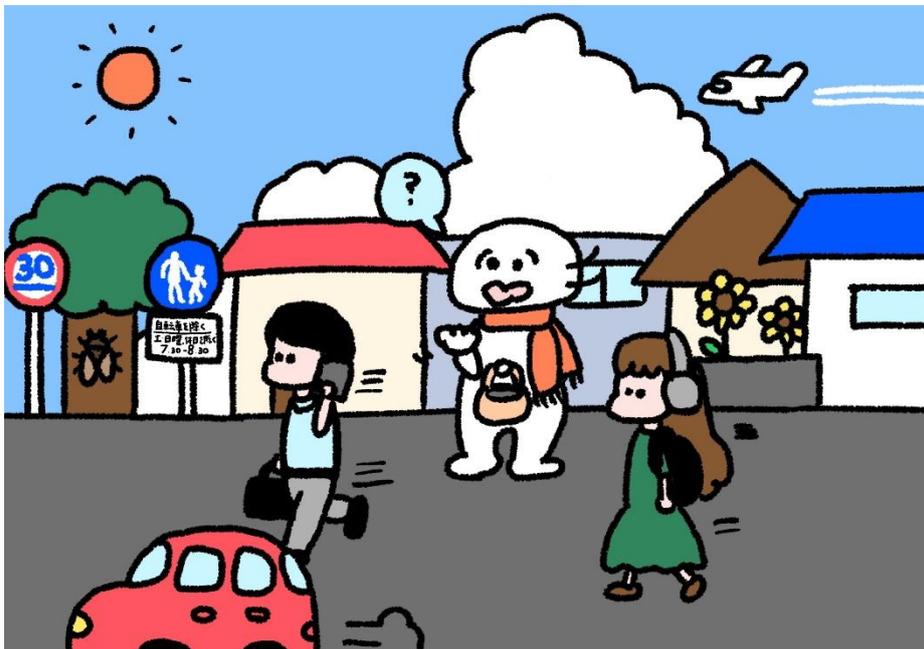
(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は 3 分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まっているようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- ・買い物に出かける前、あなたならどのような手順で準備を進めることが多いか思い出してみてください。
- ・部屋の中が乱雑だと、何か準備に支障が出そうですか。
- ・必要な持ち物が見つからない時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート② 移動する



ワークシート②のイラストをみてください。このイラストは、ある人が買い物へ出かけている様子です。

しかし、うまくお店まで辿りつけていない様子です。

皆さんの経験も参考に、この方がお店までの移動に戸惑う理由を考えてみましょう。例えば、買い物に出かけたところ人混みや標識の多さに混乱したといった具合です。考えられたことを思いつく限り書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。

(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は3分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まるようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- あなたなら迷わず目的地にたどり着くために、何を頼りにすることが多いか思い出してみてください。
- あなたなら周囲が騒々しい環境だと判断力はどうなりますか。
- 気温の高い時に、厚着をしたら体調はどうなりますか。
- 見ず知らずの土地を移動する時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート③ 店内を回る



ワークシート③のイラストをみてください。このイラストは、買い物をしている様子です。しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が店内を回る際に戸惑う理由を考えてみましょう。例えば、買おうと思っていた物をお店についたら忘れてしまったという具合です。考えられたことを思いつく限り書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。
(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は3分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まるようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- ・物が多く賑やかな店内で、あなたなら買い物ルートを効率的に決められますか。
- ・あなたなら買う物をスムーズに探すために、どのような方法を取ることが多いか思い出してみてください。
- ・広い店内を長い時間歩き回ると体調はどのように変化しますか。
- ・歩き回ってもなかなか欲しいものが見つからない時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート④ 精算する



ワークシート④のイラストをみてください。このイラストは、レジで精算している様子です。しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方がレジの精算で戸惑う理由を考えてみましょう。例えば、レジの精算で後ろに人がたくさん並んでいるのを見て焦ってしまった。といった具合です。考えられたことを思いつくかぎり書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。」
(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は3分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まるようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- ・皆さんは買い物かごをレジに置いてから、どのような行動をとることが多いか思い出してみてください。
- ・視力が弱い場合、行動にどのような支障が生じるでしょうか。聴力ではどうでしょうか。
- ・財布が見つからず後ろの人から白い目で見られた時、あなたならどんな気持ちになりますか。

複数枚のイラストを用いる場合

皆さん、まずはワークシート①のイラストをみてください。
はじめにこのワークシートを使います。残りのシートは横に置いてください。



このイラストは、ある人が買い物の準備をしている様子です。
しかし、あまり準備が進んでいないように見えますね。
皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が出かける準備に戸惑う理由を考えてみましょう。
例えば、用意したと思っていた物が見当たらない、といった具合です。
考えられた事を配布したシートに思いつく限り書いてみましょう。

参加者の筆が止まっているようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

ワークシート①のヒント

- ・買い物に出かける前、あなたならどのような手順で準備を進めることが多いか思い出してみてください。
- ・部屋の中が乱雑だと、何か準備に支障が出そうですか。
- ・必要な持ち物が見つからない時、あなたならどんな気持ちになりますか。

できましたか。

では、次にワークシート②～④※をご覧ください。

※利用できる時間に応じて、②→③→④の順で追加してください。

先ほどのワークシート①と同様に買い物での一場面が描かれています。

ワークシートの内容をよく読んで先ほどと同じように考えられた事を書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。

(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は10分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まっているようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

ワークシート②のヒント

- ・あなたなら迷わず目的地にたどり着くために、何を頼りにすることが多いか思い出してみてください。
- ・あなたなら周囲が騒々しい環境だと判断力はどうなりますか。
- ・気温の高い時に、厚着をしたら体調はどうなりますか。
- ・見ず知らずの土地を移動する時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート③のヒント

- ・あなたなら迷わず目的地にたどり着くために、何を頼りにすることが多いか 思い出してみてください。
- ・あなたなら周囲が騒々しい環境だと判断力はどうなりますか。
- ・気温の高い時に、厚着をしたら体調はどうなりますか。
- ・見ず知らずの土地を移動する時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート④のヒント

- ・皆さんは買い物かごをレジに置いてから、どのような行動をとることが多いか思い出してみてください。
- ・視力が弱い場合、行動にどのような支障が生じるのでしょうか。聴力ではどうでしょうか。
- ・財布が見つからず後ろの人から白い目で見られた時、あなたならどんな気持ちになりますか。

(3) グループワーク(所要時間:10~15分)

(時間管理と全体の参加者の様子を確認しつつ)

そろそろ時間ですが、みなさん書けましたか。

それでは、皆さんが記載した内容をグループの皆さんで共有してください。

発言された方と同じ意見の方がいらっしゃれば、

『私も同じようなことを書きました』と共有してみましよう。

また、ご自身も同じような経験があればお話しください。」

時間は今から 10 分で行ってください。では、よろしくお願いします。

※部分的に自分自身も経験することだということを共有します。一方で人それぞれ普段の生活でイメージすることには違いがあることを、会話を通して体感していただきます。

(4) 全体シェア(所要時間:10~15分)

皆さん、お疲れさまでした。

それでは、これから各グループでの話し合いを通じて感じたことや、気づきなどを共有していただきたいと思います。

各グループ、代表の方お 1 人に簡単で良いので話し合った内容をお話しただければと思います。

お1人あたり1~2分程度でお願いします。

まずはこのグループ(任意のグループを指定)からお願いします。

※残り時間やグループ数に応じて質問方法を変更・調整して下さい。

時間がある場合:全グループに全てのイラストの内容を聞く。

時間がない場合:1グループにつき1枚のイラストの内容を聞く。

または全グループは聞かず、いくつかのグループのみに聞く。 など

(発表後)

皆さん、素晴らしいご意見を共有していただき、ありがとうございました。

沢山のご意見が出て、私も新しい気づきがあり大変参考になりました。

(※司会者が発表を聞いて実際に感じた内容などコメントしていただくと、より良いワークになります。)

(5)まとめ

ワークはいかがだったでしょうか。

認知機能が日常の何気ない生活と関連していること、
生活のスタイルやあり方は人それぞれで、考え方が異なることを
ご理解いただけたのではないのでしょうか。

ご本人が何を思って、なにをしようとしていたのか、その気持ちをよく聞き取り、
相手のことを知ることが大切です。

ステップアップ講座にご参加いただいた皆さんには、ぜひ今回のワークを通して得た
気づきや考え方を身近な人に広げてください。

皆さんが少しずつでも相手のことを知っていくことで、誰もが暮らしやすい
まちづくりに繋がると思っています。

以上で今回のワークは終了となります。

本日学んだこと・感じたことをそれぞれ持ち帰って、今後活かしていただけると幸いです。
ありがとうございます

ワークシート① 買い物の準備をする

このイラストは、ある人が買い物の準備をしている場面です。

しかし、あまり準備が進んでいないようです。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が買い物の準備に戸惑う理由を考えてみましょう。



A large, empty rounded rectangular box intended for writing answers.

ワークシート② 移動する

このイラストは、ある人が買い物へ出かけている様子です。

しかし、うまくお店まで辿りつけていない様子です。

このイラストを見て皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が家からお店に行きつくまでに戸惑う理由を考えてみましょう。



A large, empty rounded rectangular box intended for students to write their answers to the worksheet questions.

ワークシート③ 店内を回る

このイラストは、買い物をしている様子です。

しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が店内を回る際に戸惑う理由を考えてみましょう。



A large, empty rounded rectangular box intended for writing answers to the worksheet questions.

ワークシート④ 精算する

このイラストは、レジで精算している様子です。

しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方がレジの精算で戸惑う理由について考えてみましょう。



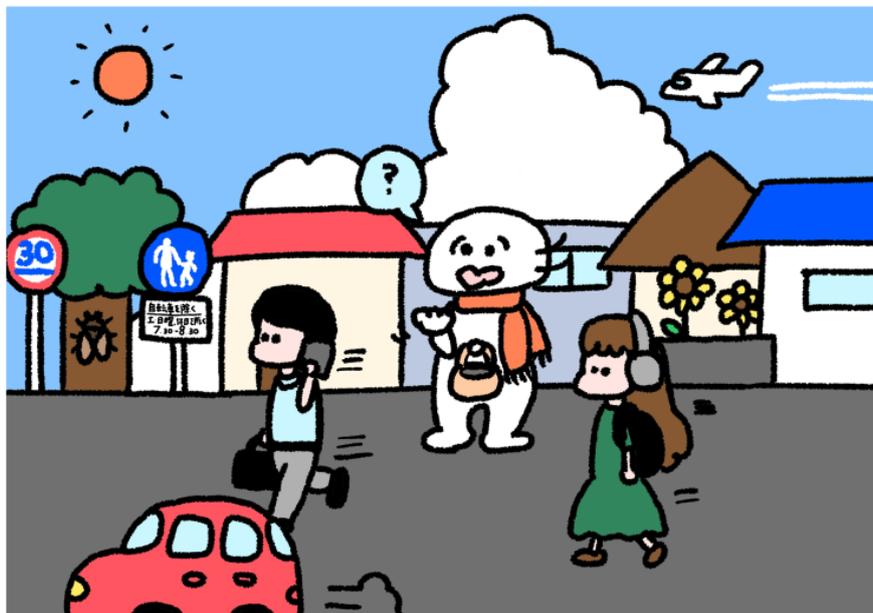
A large, empty rounded rectangular box intended for students to write their answers to the worksheet question.

ワークシート① 買い物の準備をする



このイラストは、ある人が買い物の準備をしている場面です。しかし、あまり準備が進んでいないようです。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が買い物の準備に戸惑う理由を考えてみましょう。

ワークシート② 移動する



このイラストは、ある人が買い物へ出かけている様子です。

しかしうまくお店まで辿りつけていない様子です。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が家からお店に行きつくまでに戸惑う理由を考えてみましょう。

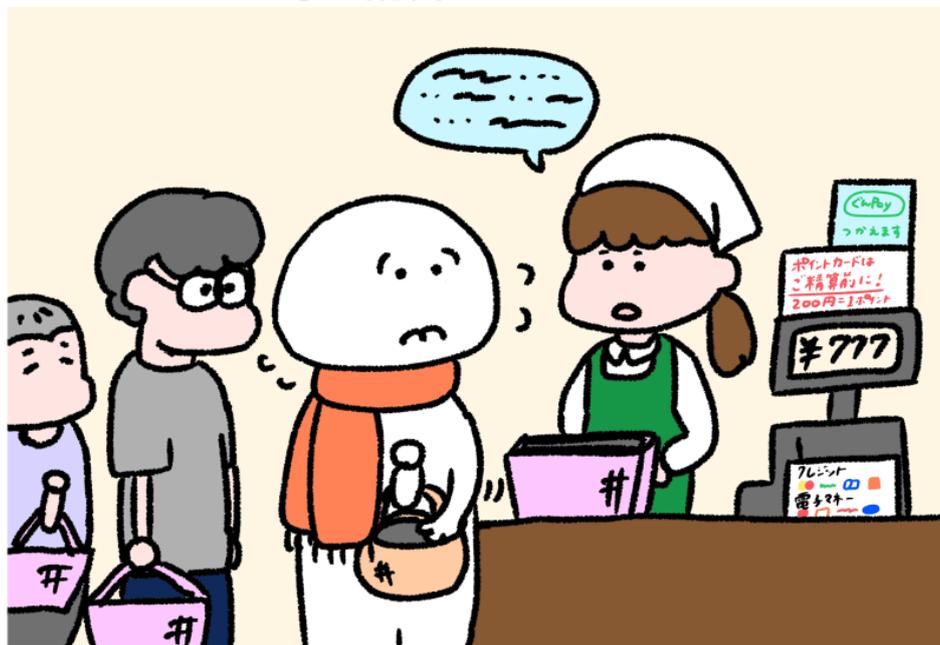
A large, empty rounded rectangular box intended for students to write their answers.

ワークシート③ 店内を回る



このイラストは、買い物をしている様子です。
しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が店内を回る際に戸惑う理由を考えてみましょう。

ワークシート④ 精算する



このイラストは、レジで精算している様子です。
しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方がレジの精算で戸惑う理由を考えてみましょう。

Advance 版 実施マニュアル

Advance 版 実施マニュアル

認知症サポーターステップアップ講座用 補助教材

一般社団法人 群馬県作業療法士会

1. はじめに

私たちは、朝起きてから床に就くまで様々な活動を行っています。認知症は、認知機能の低下により生活に綻びが生じてくる疾患です。認知機能は身体機能と比べてその機能の低下が目に見えにくいものです。例えば、足を骨折していれば、立っているのも大変でしょうし、歩くのは更に大変なことでしょう。足にギブスが巻いてあったり、松葉杖を使っていれば見ただけでも分かりますし、それらが無くても歩いている姿を見ていけば、容易に本人の困りごとは想像できるでしょう。しかし、認知機能はどうでしょうか。記憶や注意の機能が低下していることは、歩いている姿を見ただけでは分かりにくいですし、それが生活の中でどの様な困りごとにつながるのかをイメージすることはなかなか難しいものです。

また、普段の日常生活というのはその人の習慣や価値観によって、とても様々です。あなたの“普通”は他の人の“普通”とは異なる可能性があります。そんな中で良かれと思ってやったことが、相手からしたら余計なお世話になってしまうかもしれませんし、場合によっては負の感情を抱かれることにつながるかもしれません。認知症があってもなくても、本人の困っていることを相互の了承の下で、できる範囲でお手伝いするのが基本です。つまり、本人が困っているということを周囲に相談できる関係性こそが重要であることが見えてきます。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会の実現に向け、このワークを活用していただけると幸いです。

2. 本教材のねらい

- ▼ 一つの生活の動作に、多くの認知機能が含まれていることに気づくことができる。
- ▼ 生活機能と認知機能の関連性を知ることができる。
- ▼ 生活の工夫について他者と話し合うことができる。
- ▼ 生活の中での困りごとが人によって多種多様であることを理解することができる。
- ▼ 本人の思い、考え(価値観)を知る関係性が大切だと気づくことができる。

3. 全体の構成

本マニュアルは、「Advance」版のマニュアルです。本教材は、ステップアップ講座参加者の対象者層および目的により、基本的な困りごとに対する生活の工夫を考えるワークを含んだ「Advance」の2つのパッケージがあります。

本教材では最大4種類のイラストを使用します。イラストには、ある人物が買い物に出かける一連の様子(準備する、移動する、店内を回る、清算する)が場面ごとに描かれています。

ワークAの「個人ワーク」では、それぞれの場面で、登場人物がどんなことに戸惑っているのかを個人で考え、ワークシートのワークAの枠内に意見を記載します。また、続いて「グループワーク」では、個人ワークで考えた内容をグループメンバーとシェアし、登場人物が感じる困りごとに関して理解を深めます。ワークの終盤では、「全体シェア」として各グループで挙げた意見を会場全体で共有し、さらに参加者が多様な意見を知る機会とします。

ワークBの「個人ワーク」では、ワークAで用いたワークシートをそのまま使用します。以降はワークAの「個人ワーク」～「全体シェア」の流れと同様に進めます。

4. ワークシートの活用法

ワークA「個人ワーク」～ワークB「全体シェア」で用いるワークシートは、テップアップ講座の時間に依りて使用枚数が調整できるように作成しています。例えば、講座時間を60分程度で想定している場合は、ワークシート①のみ使用して「個人ワーク」～「全体シェア」を行ってください。それ以上の時間が確保できる場合は、ワークシート②～④を順に増やすなどして、適宜ボリュームを調整してください。

複数のワークシートを用いる場合は、ワークAの「個人ワーク」ですべてのワークシート内のワークAを終えた後、「グループワーク」、「全体シェア」に進み、扱ったすべてのワークシートの内容についてグループないしは全体で共有します。ワークBの「個人ワーク」では、ワークシート内のワークBを行います。以降の進め方はワークAと同様です。また、具体的な指示の方法については31ページをご覧ください。



5. 実施環境

全体の進行役(司会)を1名設けます。

参加者をグループに分け、グループごとに着席していただきます。

1グループは4～6人程度で構成することを推奨します。

ファシリテーター(補助者)を数グループ毎に1人程度配置すると、ワークの進行がスムーズになります。

司会1人場合のイメージ



司会1人+ファシリテーター
のイメージ



6. 準備

以下の物を準備してください。

- ① 配布用資料(ホームページからダウンロードして、下記の枚数を印刷してください)
ワークシート…人数分
ルール…各グループ1枚
- ② 筆記用具(マーカーセット、名前ペン、ボールペンなど)

7. ワークの進め方

以下、(1)～(8)の青字を読み上げていただくことで、全体の進行が行えるように構成しています。グループワークの進行に慣れている方は、アレンジして使用していただいて構いません。

(1) 導入(所要時間:5～10分程度)

それではワークをはじめます。

このワークの目的は、認知機能が日常の何気ない生活と関連していることや、生活のスタイルやあり方は人それぞれに考え方が異なること、生活の工夫について多くの人と意見を出し合うことで多様性があることなどを学んでいただくことです。認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会の実現に向け、今日は一緒に学んでいきましょう。

最初にグループで話し合いをするにあたって、ルールの確認をします。テーブルの上の【話し合いのルール】を見てください。一つずつ確認します。

① 思いついた意見は発言してみましよう。

今日のワークはこれが正解というものはありません。気づいた点はぜひ発言してください。

② 他者の意見は否定しないようにしましよう。

人によって考えが異なることもあります。多様な意見を受け入れ、学びとしましよう。

③ 答えるのが難しい時は「パス」と伝えましよう。

内容によっては考えがまとまらなかったり、答えづらいものもあるかもしれません。その場合は黙ってしまったり、怒ってしまったりせず「パス」と伝えましよう。皆さんが気持ちよく参加するためのルールですので、ぜひご協力ください。

では、本日参加してくださる皆さんでグループごとに自己紹介をしましよう。

自己紹介は、お名前、ステップアップ講座参加の意気込みと、最近食べておいしかったもの※について1人1分程度でお話ください。」

(起点となる方は指名するなどして、そのあとは時計回りなどの指示を加えてください)

※その他の例

最近楽しかったこと、美味しかったもの、最近買ったちょっといいもの(大人向け)、最近好きな遊び(子ども向け)、春(その時の季節を入れる)といえば、など参加者層に合わせて、場が温まりそうな内容に置き換えていただいて構いません。最近腹が立ったこと、など否定的なものは避けた方が無難です。

(全体の自己紹介が終わった様子を確認して)

すべての方が自己紹介を終えましたね。これからイラストを使ってワークを行います。

(2)ワーク A 個人ワーク(所要時間 5 分程度)

では、これからワークの説明を行います。

まず、皆さんのお手元にあるワークシートを見てください。

買い物のある場面を切り抜いたものです。

以下使用するワークシートの番号に応じたワークを行う。①～④の中から好きなものを選んでいただいて構いません。複数枚用いる場合は 35 ページの説明を参考にしてください。

ワークシート① 買い物の準備をする



ワークシート①のイラストをみてください。このイラストは、ある人が買い物の準備をしている様子です。

しかし、あまり準備が進んでいないように見えますね。

皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が出かける準備に戸惑う理由を考えてみましょう。

例えば、用意したと思っていた物が見当たらない、といった具合です。

考えられたことを配布したシートに思いつく限り書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。

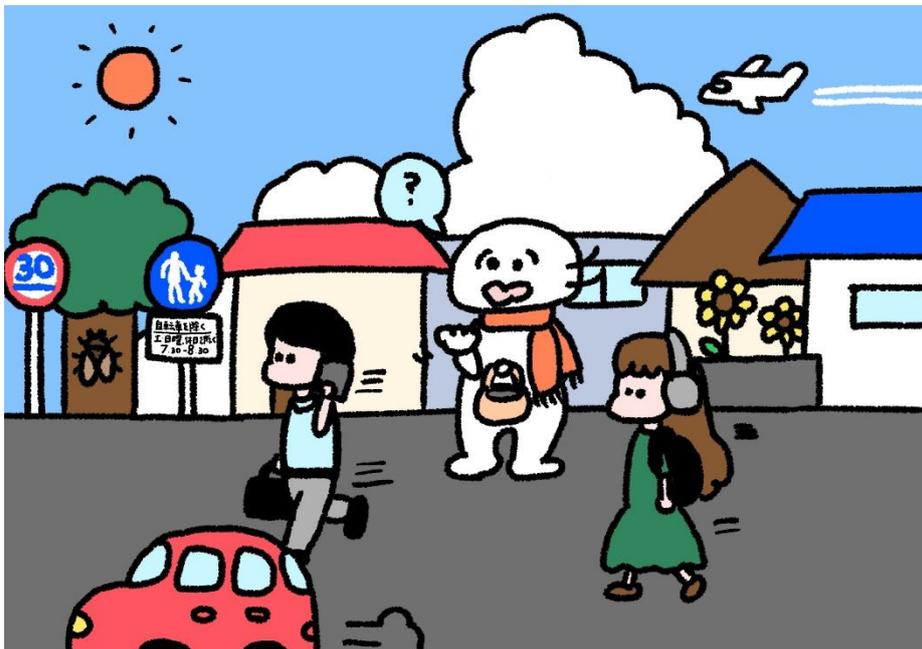
(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は 3 分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まっているようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- ・買い物に出かける前、あなたならどのような手順で準備を進めることが多いか思い出してみてください。
- ・部屋の中が乱雑だと、何か準備に支障が出そうですか。
- ・必要な持ち物が見つからない時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート② 移動する



ワークシート②のイラストをみてください。このイラストは、ある人が買い物へ出かけている様子です。

しかし、うまくお店まで辿りつけていない様子です。

皆さんのこれまでの経験も参考に、この方がお店までの移動に戸惑う理由を考えてみましょう。

例えば、買い物に出かけたところ人混みや標識の多さに混乱したといった具合です。

考えられたことを思いつく限り書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。

(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は3分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まるようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- ・あなたなら迷わず目的地にたどり着くために、何を頼りにすることが多いか思い出してみてください。
- ・あなたなら周囲が騒々しい環境だと判断力はどうなりますか。
- ・気温の高い時に、厚着をしたら体調はどうなりますか。
- ・見ず知らずの土地を移動する時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート③ 店内を回る



ワークシート③のイラストをみてください。このイラストは、買い物をしている様子です。

しかし、うまく進んでいないように見えますね。

皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が店内を回る際に戸惑う理由を考えてみましょう。

例えば、買おうと思っていた物をお店についたら忘れてしまったという具合です。

考えられたことを思いつく限り書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。

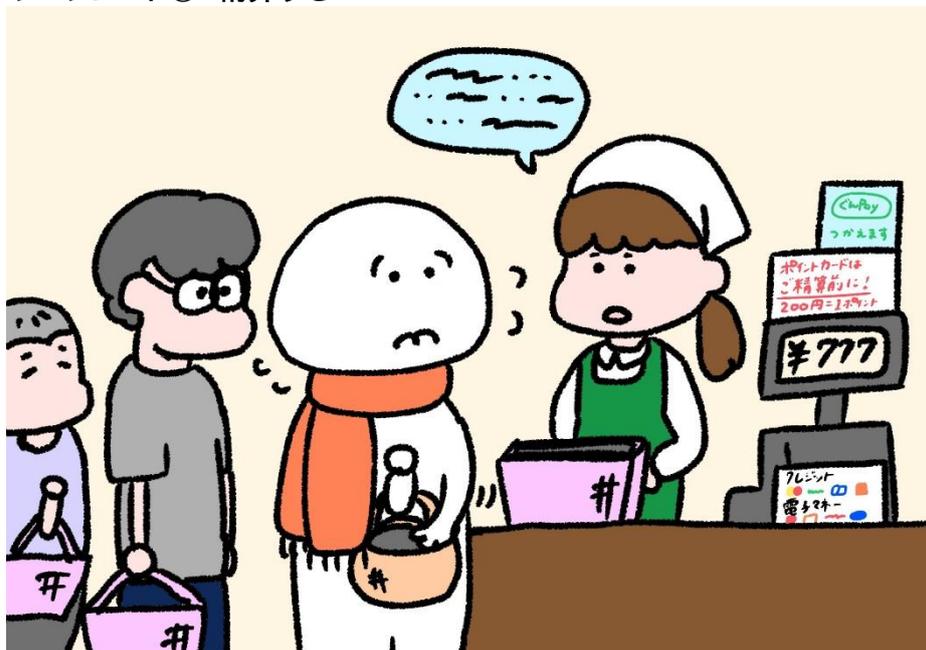
(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は3分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まるようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- ・物が多く賑やかな店内で、あなたなら買い物ルートを効率的に決められますか。
- ・あなたなら買う物をスムーズに探すために、どのような方法を取ることが多いか思い出してみてください。
- ・広い店内を長い時間歩き回ると体調はどのように変化しますか。
- ・歩き回ってもなかなか欲しいものが見つからない時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート④ 精算する



ワークシート④のイラストをみてください。このイラストは、レジで精算している様子です。しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方がレジの精算で戸惑う理由を考えてみましょう。例えば、レジの精算で後ろに人がたくさん並んでいるのを見て焦ってしまった。といった具合です。考えられたことを思いつくかぎり書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。」
(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は3分です。それでは始めてください。
参加者の筆が止まるようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

- ・皆さんは買い物かごをレジに置いてから、どのような行動をとることが多いか思い出してみてください。
- ・視力が弱い場合、行動にどのような支障が生じるでしょうか。聴力ではどうでしょうか。
- ・財布が見つからず後ろの人から白い目で見られた時、あなたならどんな気持ちになりますか。

複数枚のイラストを用いる場合

皆さん、まずはワークシート①のイラストをみてください。
はじめにこのワークシートを使います。残りのシートは横に置いてください。



このイラストは、ある人が買い物の準備をしている様子です。
しかし、あまり準備が進んでいないように見えますね。
皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が出かける準備に戸惑う理由を考えてみましょう。
例えば、用意したと思っていた物が見当たらない、といった具合です。
考えられたことを配布したシートに思いつく限り書いてみましょう。

参加者の筆が止まっているようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

ワークシート①のヒント

- ・買い物に出かける前、あなたならどのような手順で準備を進めることが多いか思い出してみてください。
- ・部屋の中が乱雑だと、何か準備に支障が出そうですか。
- ・必要な持ち物が見つからない時、あなたならどんな気持ちになりますか。

できましたか。

では、次にワークシート②～④*をご覧ください。

※利用できる時間に応じて、②→③→④の順で追加してください。

先ほどのワークシート①と同様に買い物での一場面が描かれています。

ワークシートの内容をよく読んで先ほどと同じように考えられたことを書いてみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。

(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は 10 分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まっているようであれば進行役から以下のようなヒントを説明してください。

ワークシート②のヒント

- ・あなたなら迷わず目的地にたどり着くために、何を頼りにすることが多いか思い出してみてください。
- ・あなたなら周囲が騒々しい環境だと判断力はどうなりますか。
- ・気温の高い時に、厚着をしたら体調はどうなりますか。
- ・見ず知らずの土地を移動する時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート③のヒント

- ・あなたなら迷わず目的地にたどり着くために、何を頼りにすることが多いか 思い出してみてください。
- ・あなたなら周囲が騒々しい環境だと判断力はどうなりますか。
- ・気温の高い時に、厚着をしたら体調はどうなりますか。
- ・見ず知らずの土地を移動する時、あなたならどんな気持ちになりますか。

ワークシート④のヒント

- ・皆さんは買い物かごをレジに置いてから、どのような行動をとることが多いか思い出してみてください。
- ・視力が弱い場合、行動にどのような支障が生じるでしょうか。聴力ではどうでしょうか。
- ・財布が見つからず後ろの人から白い目で見られた時、あなたならどんな気持ちになりますか。

(3)ワーク A グループワーク 所要時間:10~15 分)

(時間管理と全体の参加者の様子を確認しつつ)

そろそろ時間ですが、みなさん書けましたか。

それでは、皆さんが記載した内容をグループの皆さんで共有してください。

発言された方と同じ意見の方がいらっしゃれば、

『私も同じようなことを書きました』と共有してみましよう。

また、ご自身も同じような経験があればお話しください。」

時間は今から 10 分で行ってください。では、よろしくお願ひします。

※自分自身も経験することだと、会話を通して参加者と気づきを共有していきます。

(4)ワーク A 全体シェア(所要時間:10~15 分)

皆さん、お疲れさまでした。

それでは、これから各グループでの話し合いを通じて感じたことや、

気づきなどを共有していただきたいと思います。

各グループ、代表の方お 1 人に簡単で良いので話し合った内容を

お話しいただければと思います。

お 1 人あたり 1~2 分程度でお願いします。

まずはこのグループ(任意のグループを指定)からお願いします。

※残り時間やグループ数に応じて質問方法を変更・調整して下さい。

時間がある場合:全グループに全てのイラストの内容を聞く。

時間がない場合:1グループにつき1枚のイラストの内容を聞く。

または全グループは聞かず、いくつかのグループのみに聞く。 など

(発表後)

皆さん、素晴らしいご意見を共有していただき、ありがとうございました。

沢山のご意見が出て、私も新しい気づきがあり大変参考になりました。

(※司会者が発表を聞いて実際に感じた内容などコメントしていただくと、より良いワークになります。)

(5)ワーク B 個人ワーク(所要時間:5分)

では、次のワークです。

今度は先ほど皆さんが挙げて下さった戸惑いを、
解決したり減らしたりするための工夫を色々な視点で考えてみましょう。
例えば、次のような3つの視点から考えてみて下さい。

- ① 本人ができそうなこと
 - ② 家族や周りの人ができそうなこと
 - ③ 地域や社会ができそうなこと
- シートのワーク②の部分に書き込んでみましょう。

ここまでの説明で、分からないことがある方は手を挙げてください。
(必要に応じて、再度説明を行う)

記入する時間は3分です。それでは始めてください。

参加者の筆が止まっているようであれば進行役から以下の説明してください。

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・実際にできるかどうかには余りこだわらず書いてみましょう。・後ろの列を気にしなくてもいいように、「ゆっくりレジ」を作る など |
|---|

(6)ワーク B グループワーク(所要時間:10~15分)

(時間管理と全体の参加者の様子を確認しつつ)

そろそろ時間ですが、みなさん書けましたか。
それでは、皆さんが記載した内容をグループの皆さんで共有してください。
発言された方と同じ意見の方がいらっしゃれば、
『私も同じようなことを書きました』と共有してみましょう。
時間は今から10分で行ってください。では、よろしくお願いします。

(7)ワーク B 全体シェア(所要時間:10~15分)

皆さん、お疲れさまでした。

それでは、これから各グループでの話し合いを通じて感じたことや、
気づきなどを共有していただきたいと思います。

各グループ、代表の方お1人に簡単で良いので話し合った
内容をお話しただければと思います。

お1人あたり1~2分程度でお願いします。

まずはこのグループ(任意のグループを指定)からお願いします。

※残り時間やグループ数に応じて質問方法を変更・調整して下さい。

時間がある場合:全グループに全てのイラストの内容を聞く。

時間がない場合:1グループにつき1枚のイラストの内容を聞く。

または全グループは聞かず、いくつかのグループのみに聞く。 など

皆さん、ありがとうございました。

一人では思いつかない様々な工夫やそれぞれ生活の仕方の
前提が異なることを感じられたのではないのでしょうか。

地域や社会を変えることはすぐにはできないかもしれませんが、

こういった考えを持てる人が増えれば徐々に変わっていくと思いませんか。

※司会者が発表を聞いて実際に感じた内容などコメントしていただくと、より良いワークになります。

(8)まとめ

今日は長時間お疲れ様でした。ワークはいかがだったでしょうか。

ワークAのワークでは認知機能が日常の何気ない生活と関連していること、
生活のスタイルやあり方は人それぞれで、考え方が異なることを
ご理解いただけたのではないのでしょうか。

ワークBのワークでは生活の工夫について多くの人と意見を出し合うことで、
様々な生活のサポート方法があることを学んでいただくことができたのではないのでしょうか。
ご本人が何を思って、なにをしようとしていたのか、その気持ちをよく聞き取り、
相手のことを知ることが何よりも大切です。

ステップアップ講座にご参加いただいた皆さんには、

ぜひ今回のワークを通して得た気づきや考え方を身近な人に広げてください。

そして、考えた工夫もそれぞれの生活の中で、できるところから実行してみてください。

ポイントは認知症になっても本人の意思が尊重されることです。

皆さんの少しずつの取り組みが、誰もが暮らしやすいまちづくりに繋がると思っています。

以上で今回のワークは終了となります。

本日学んだこと・感じたことをそれぞれ持ち帰って、今後活かしていただけると幸いです。
ありがとうございました。

ワークシート① 買い物の準備をする

ワークA

このイラストは、ある人が買い物の準備をしている場面です。

しかし、あまり準備が進んでいないようです。この方はどんなことに戸惑っていると思いますか？



ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにどんな工夫が考えられますか？

ワークシート② 移動する

ワークA

このイラストは、ある人が買い物へ出かけている様子です。

しかし、うまくお店まで辿りつけていない様子です。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が家からお店に行きつくまでに戸惑う理由を考えてみましょう。



ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにどんな工夫が考えられますか？

ワークシート③ 店内を回る

ワークA

このイラストは、買い物をしている様子です。

しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が店内を回る際に戸惑う理由を考えてみましょう。



ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにがどんな工夫が考えられますか？

ワークシート④ 精算する

ワークA

このイラストは、レジで精算している様子です。

しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方がレジの清算で戸惑う理由を考えてみましょう。



ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにどんな工夫が考えられますか？

ワークシート① 買い物の準備をする



ワークA

このイラストは、ある人が買い物の準備をしている場面です。しかし、あまり準備が進んでいないようです。この方はどんなことに戸惑っていると思いますか？以下の枠に書き込んでみましょう。

ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにがどんな工夫が考えられますか？

ワークシート② 移動する



ワークA

このイラストは、ある人が買い物へ出かけている様子です。しかしうまくお店まで辿りつけていない様子です。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が家からお店に行きつくまでに戸惑う理由を考えてみましょう。

ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにどんな工夫が考えられますか？

ワークシート③ 店内を回る



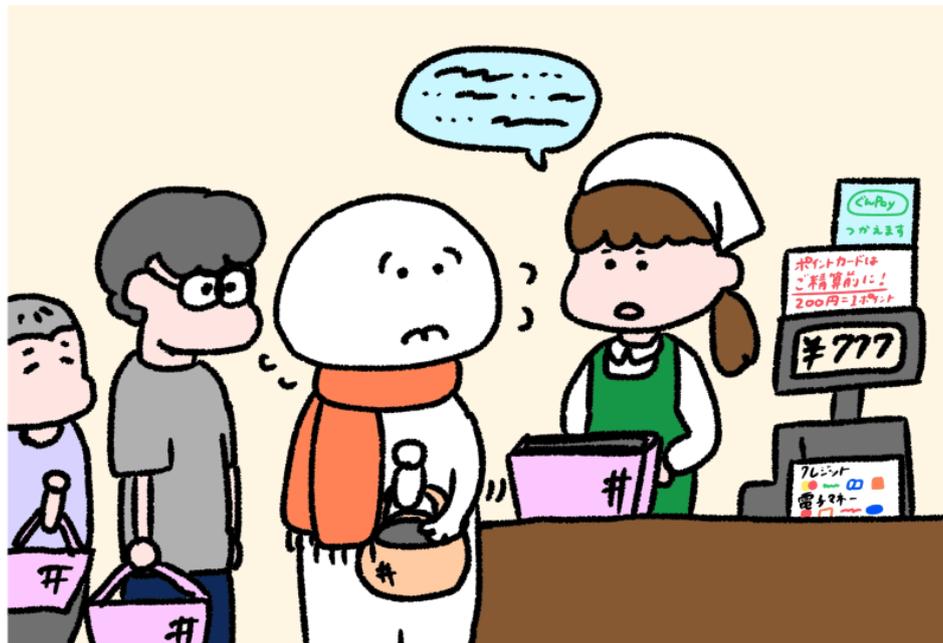
ワークA

このイラストは、買い物をしている様子です。しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が店内を回る際に戸惑う理由を考えてみましょう。

ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにどんな工夫が考えられますか？

ワークシート④ 精算する



ワークA

このイラストは、レジで精算している様子です。しかし、うまく進んでいないように見えますね。皆さんのこれまでの経験も参考に、この方がレジの清算で戸惑う理由を考えてみましょう。

ワークB

イラストを見て共有した経験に関して、少しでも解決するためにどんな工夫が考えられますか？

話し合いのルール

- ①思いついた意見は発言してみましょう。
- ②他者の意見は否定しないようにしましょう。
- ③答えるのが難しい時は「パス」と伝えましょう。

認知症サポーター ステップアップ講座用 補助教材 紹介動画（Basic版）

はじめに



- ・私たちは、日々様々な活動を行っています。
- ・認知症は認知機能の低下により、生活にほころびが生じます。
- ・生活は、その人の習慣や価値観によって異なります。
- ・認知症があってもなくても、本人が困っていることを周囲に相談できる関係性が重要です。
- ・本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けることができる、社会の実現を目指します。

到達目標

- ・生活の動作に、多くの認知機能が含まれていることに気づく
- ・日常の生活機能と認知機能の関連性を知る
- ・生活の中での困りごとは多種多様であることを理解する
- ・本人の思い、考えを知ることの重要性を理解する

本教材の対象

教材の利用者
市町村の認知症対策担当者やキャラバンメイトの方々

- ・教材を活用した講座の受講者
一般県民

この動画の内容

教材の概要と流れ

教材使用時の環境・必要備品の紹介

項目ごとの解説

本教材の概要(Basic)



・ワークシートに個人の考え等を記入したものを基に、グループワークを行います。

・ワークシートは4種類あります。
※講座の時間によって利用枚数を調整できます。

全体の構成(Basic版)

Basic(所要時間40分程度)
ありがちな困りごとを共有する

(1)導入

(2)個人ワーク

イラスト登場人物の「戸惑い」を考える個人ワーク

(3)グループワーク

グループ内で意見の共有

(4)全体シェア

グループ間で意見の共有

(5)まとめ

この動画の内容

教材の概要と流れ

教材使用時の環境・必要備品の紹介

項目ごとの解説

実施環境



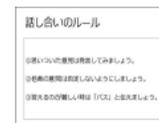
1グループ 4～6人をお勧めします。

準備するものは3つ



ワークシート

参加人数分
※実施時間に応じて
①～④を調整



話し合いのルール

各グループに1枚



筆記用具

参加人数分

この動画の内容

- ☑はじめに 教材の概要 ポイント
- ☑教材使用時の環境・必要備品の紹介
- ☑教材の項目ごとの解説

導入



運営司会者

- ・コンテンツの目的
- ・グループワーク時のルールの説明
- ・アイスブレイク(グループ内の自己紹介)

詳しいセリフはBasic版マニュアル 4ページご参照ください

個人ワーク(5分)



・ワークの説明を読み上げます。

※参加者の手が止まる場合
「ヒント」を読み上げて、ワークの
補助をしましょう。



詳しいセリフはBasic版マニュアル 5～9ページをご参照ください

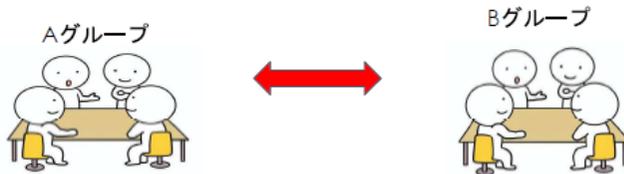
グループワーク①(10～15分)



記載した内容を、グループ内で共有します。

詳しいセリフはBasic版マニュアル 10ページをご参照ください

全体シェア①(10～15分)



各グループ内で話し合いを通じて「感じたこと」や、
「気づき」を、各グループの代表者が発表します。
グループ間で内容を共有します。

詳しいセリフはBasic版マニュアル 10ページをご参照ください

まとめ



運営司会者

- ・マニュアルの「まとめ」の項目を伝える。
- ・司会をされながら感じたことなども
お伝えいただくと良いと思います。

詳しいセリフはBasic版マニュアル 11ページをご参照ください

認知症サポーター ステップアップ講座用 補助教材 紹介動画 (Advance版)

到達目標

- ・生活の動作に、多くの認知機能が含まれていることに気づく
- ・日常の生活機能と認知機能の関連性を知る
- ・生活の中での困りごとは多種多様であることを理解する
- ・本人の思い、考えを知ることの重要性を理解する

はじめに

- ・私たちは、日々様々な活動を行っています。
- ・認知症は認知機能の低下により、生活にほころびが生じます。
- ・生活は、その人の習慣や価値観によって異なります。
- ・認知症があってもなくても、本人が困っていることを周囲に相談できる関係性が重要です。
- ・本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けることができる、社会の実現を目指します。



本教材の対象

教材の利用者

市町村の認知症対策担当者やキャラバンメイトの方々

- ・教材を活用した講座の受講者
一般県民

この動画の内容

☑教材の概要と流れ

□教材使用時の環境・必要備品の紹介

□項目ごとの解説

本教材の概要(Advance)



・ワークシートに個人の考え等を記入したものを基に、グループワークを行います。

・ワークシートは4種類あります。
※講座の時間によって利用枚数を調整できます。

全体の構成(Advance版)

Advance(所要時間60分程度)
※1人が5分程度ごと+生活の工夫を共有する

5~10分	(1)導入	
5分	(2)個人ワーク	イラスト登場人物の「戸感い」を考える個人ワーク
10分	(3)グループワーク	グループ内で意見の共有
5~10分	(4)全体シェア	グループ間で意見の共有
5分	(5)個人ワーク	「生活の工夫」を考える個人ワーク
10分	(6)グループワーク	グループ内で意見の共有
5~10分	(7)全体シェア	グループ間で意見の共有
5分	(8)まとめ	

この動画の内容

☑教材の概要と流れ

☑教材使用時の環境・必要備品の紹介

□項目ごとの解説

実施環境



1グループ 4～6人をお勧めします。

準備するものは3つ



ワークシート

参加人数分
※実施時間に応じて
①～④を調整



話し合いのルール

各グループに1枚



筆記用具

参加人数分

この動画の内容

- ☑はじめに 教材の概要 ポイント
- ☑教材使用時の環境・必要備品の紹介
- ☑教材の項目ごとの解説

導入



運営司会者

- ・コンテンツの目的
- ・グループワーク時のルールの説明
- ・アイスブレイク(グループ内の自己紹介)

詳しいセリフはAdvance版マニュアル 4ページご参照ください

ワークA 個人ワーク(5分)



・ワークの説明を読み上げます。

※参加者の手が止まる場合「ヒント」を読み上げて、ワークの補助をしましょう。



詳しいセリフはAdvance版マニュアル 5～9ページをご参照ください

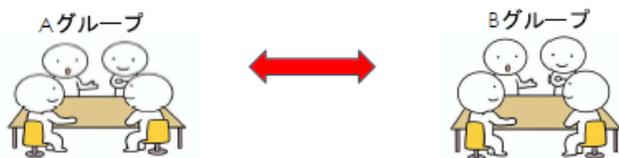
ワークA グループワーク(10～15分)



記載した内容を、グループ内で共有します。

詳しいセリフはAdvance版マニュアル 10ページをご参照ください

ワークA 全体シェア(10～15分)



各グループ内で話し合いを通じて「感じたこと」や、「気づき」を、各グループの代表者が発表します。
グループ間で内容を共有します。

詳しいセリフはAdvance版マニュアル 10ページをご参照ください

ワークB 個人ワーク(5分)



・ワークの説明を読み上げます。

※参加者の手が止まる場合「ヒント」を読み上げて、ワークの補助をしましょう。



詳しいセリフはAdvance版マニュアル 11ページをご参照ください

ワークB グループワーク(10~15分)



記載した内容を、グループ内で共有します。

詳しいセリフはAdvance版マニュアル 11ページをご参照ください

ワークB 全体シェア(10~15分)



各グループ内で話し合いを通じて「感じたこと」や、「気づき」を、各グループの代表者が発表します。
グループ間で内容を共有します。

詳しいセリフはAdvance版マニュアル 12ページをご参照ください

まとめ



運営司会者

- ・マニュアルの「まとめ」の項目を伝える。
- ・司会をされながら感じたことなどもお伝えいただけると良いと思います。

詳しいセリフはAdvance版マニュアル 12ページをご参照ください

ご視聴ありがとうございました。

令和 6 年 12 月

発行 一般社団法人 群馬県作業療法士会

事務局：〒371-0025

群馬県前橋市紅雲町 1 丁目 7 番地 12 号 住宅公社ビル 4 階

TEL 027-224-4649

編集 一般社団法人 群馬県作業療法士会 事務局

地域作業療法推進部 教材作成ワーキングメンバー

井浦優太郎、市村友香莉、小此木諭、加藤智弘、鹿渡麗羅、高坂駿、
小柳慶起、笹谷朋弘、佐藤琢也、鈴木一広、須藤明紀、高橋慎太郎、中嶋有
亮、藤井未紗、藤生泰嘉、村松卓哉、山浦卓哉、山口一幸、山口智晴、吉田千
乃、米原浩貴

(順不同)

本教材は 令和 6 年度 群馬県「認知症に係る県民向け講座の教材開発・作成事業」
にて作成しました。