# 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がっ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。

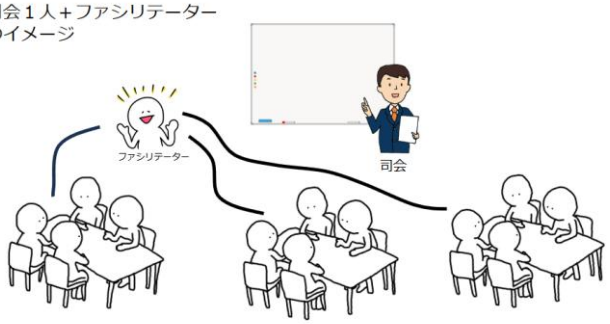
複数のワークシートを用いる場合は、ワーク Ａ の「個人ワーク」ですべてのワークシート内のワーク Ａ を終えた後、「グループワーク」、「全体シェア」に進み、扱ったすべてのワークシートの内容についてグループないしは全体で共有します。ワーク Ｂ の「個人ワーク」では、ワークシート内のワーク Ｂ を行いますが、以降の進め方はワーク Ａ と同様です。また、具体的な指示の方法については４ページをご覧ください。

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

**③答えるのが難しい時は「パス」と伝えましょう。**
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」と伝えましょう。
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ょう。
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分程度でお話しください。」
(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の中からお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 9 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**

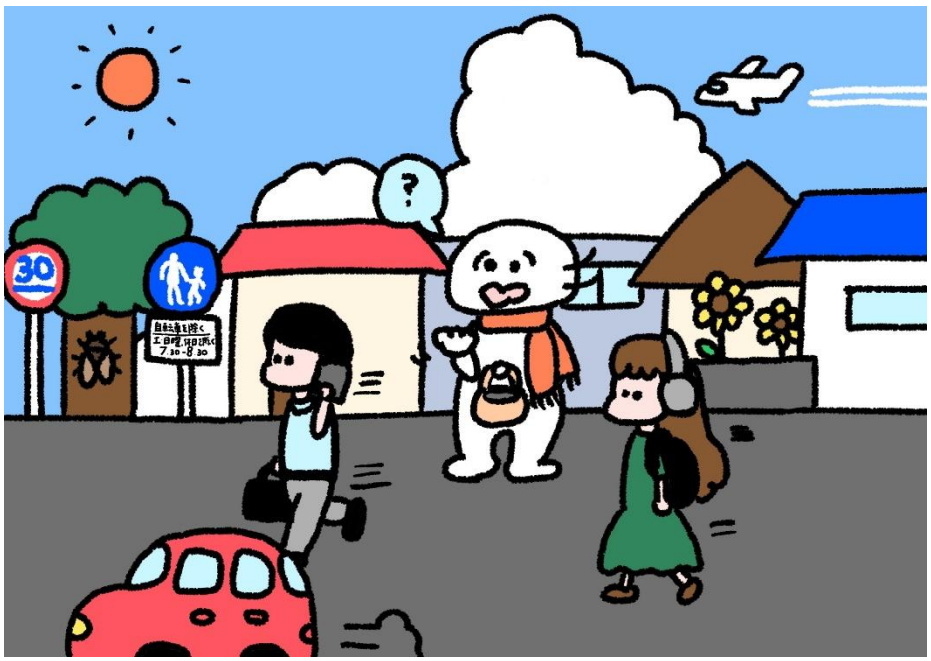
ワークシート①のイラストをみてください。このイラストは、ある人が買い物の準備をしている様子です。
しかし、あまり準備が進んでいないように見えますね。
皆さんのこれまでの経験も参考に、この方が出かける準備に戸惑う理由を考えてみましょう。
例えば、用意したと思っていた物が見当たらない、といった具合です。
考えられたことを配布したシートに思いつく限り書いてみましょう。

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。<br>・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。<br>・気温の高い時に、厚着をしたら体調はどうなりますか。<br>・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し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、この方がレジの清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。<br>・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。<br>・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』と共有してみましょう。
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。
※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。<br>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。<br>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。

| |
|---|
| ・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。<br>・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。<br>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。<br>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、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でしょうか。
ワークＢのワークでは生活の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、今後に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。