

内容解説資料

巻頭

認知症のある方の生きている世界を伝える書籍・動画「認知症世界の歩き方」

# じっきょう 家庭科資料

(通巻 87 号)

## みんなで家庭科を

No. 72

### もくじ /

認知症のある方の生きている世界を伝える書籍・動画「認知症世界の歩き方」…01	
大人も、こどもになって世界を見てみよう ……………05	
マスク着用保育と乳児の発達 ……………09	
みらいの可能性を拓くサードプレイス「みらい家庭科ラボ」……………13	

## 認知症のある方の生きている世界を伝える 書籍・動画「認知症世界の歩き方」

特定非営利活動法人 issue+design

プロジェクトメンバー 佐藤 理恵

### 1. はじめに

「認知症」という言葉を聞いた時、あなたはどんなことを思い浮かべますか？「大変、できないことが増える、自分はなりたくない…」。様々な言葉が浮かぶかもしれません。しかし、今思い浮かんだことは、これまで見聞きしたことからくる思い込みという可能性もあります。世の中には、認知症についてよくわからないことから生じた様々な誤解や偏見が存在します。

認知症の方が生きている世界、見えている景色、抱えている思いや生活上のトラブルをありのままに世界中の全ての人に知ってもらいたい。偏見や誤解を無くしたい。そんな思いから『認知症世界の歩き方』プロジェクト（注1）は始まりました。

このプロジェクトは、

- ・認知症世界の歩き方を伝える書籍

- ・動画とケーススタディから学ぶワークショップ
  - ・ワークショップ実践者を全国に広げる養成講座
  - ・書籍やワークショップで学んだ内容の理解度を確かめる検定
- といった様々なコンテンツからなります。

私たち issue+design は、「社会の課題に、市民の創造力を。」をテーマに、社会的課題をデザインを通じて解決する活動を行ってきました。発足のきっかけとなった震災+design を皮切りに、これまでに介護、うつ・自殺、児童虐待、人口減少、風水害といった幅広い社会課題に取り組んできています。

認知症のある方の課題解決への取り組みとしては、慶應義塾大学が中心となり設立された「認知症未来共創ハブ」の活動に創業時から携わり、100人を超える認知症のある方にインタビューを行い、その過程で認知症のある方ご本人が抱える悩みや問題

注1 認知症世界の歩き方カレッジ WEB サイト [https://issueplusdesign.jp/dementia\\_world/college](https://issueplusdesign.jp/dementia_world/college)



図1 書籍 (実践編)

が見えてきました。

ご本人からは、家族や職場の人、医師や介護士といった周囲の人に自分の状況や困難を理解してもらえないという声が聞かれ、一方、ご家族や周りの方からは「どうすれば助けてあげられるかがわからない」という声が聞かれました。

認知症のある方の置かれている状況について知ろうと思っても、世の中にある認知症に関する書籍は、医療や介護の視点から紹介しているものが多く、ご本人がどんな状態にあるのか、どんな困りごとを抱えているのかという情報にはなかなか出会えません。「ないんだっつらつくろう」と生まれたのが、この『認知症世界の歩き方』です。書籍のシリーズ累計発行数は20万部を超え、NHK・Eテレでも番組化されました。

『認知症世界の歩き方』では、認知症を「認知機能が働きにくくなったために生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態」と定義します。認知機能とは、「ある対象を目・耳・鼻・舌・肌などの感覚器官で捉え、それが何であるかを理解したり、思考・判断したり、計算や言語化したり、記憶にとどめたりする働き」のことです。

認知症のある方が直面するトラブルの背景には、必ずこうした認知機能の障害があり、そのあらわれ方は一人ひとり異なります。この認知機能障害をわかりやすくお伝えするため、認知症の方が生活の中で経験する様々な出来事を「認知症世界を旅する」ストーリー仕立てにてご紹介しています。

## 2. 動画の構成とコンテンツ

現在、YouTubeにて以下の13ストーリーの動画を配信しています(注2)。

①	乗るとだんだん記憶をなくす～ミステリーバス
②	視界も記憶も同時にかき消す深い霧～ホワイトアウト渓谷
③	誰もがタイムスリップしてしまう住宅街～アルキタイヒルズ
④	メニュー名も料理もジャンルもない名店～創作ダイニングやばる亭
⑤	イケメンも美女も、見た目が関係ない社会～顔無し族の村
⑥	目の前に突如現れる落とし穴、水溜り、深い谷～サッカク砂漠
⑦	熱湯、ヌルッ、冷水、ピリリ。入浴するたび変わるお湯～七変化温泉
⑧	人面樹、無人の森から聞こえる歌声、動き出す枝～パレイドリアの森
⑨	時計の針が一定のリズムでは刻まれない～トキシラズ宮殿
⑩	一本道なのになかなか出口にたどり着かない～服ノ袖トンネル
⑪	距離も方角もわからなくなる～二次元銀座商店街
⑫	ヒソヒソ話が全部聞こえて疲れてしまう～カクテルバー DANBO
⑬	記憶、計算、注意、空間…支払いに潜む数々の罠～カイケイの壁

ここでは「①乗るとだんだん記憶をなくす ミステリーバス」を例に、動画の構成と活用方法についてご紹介します。

まずはこちらのQRから動画をご覧ください。

「認知症世界。この世界には、乗り込んでしばらくすると、記憶をどんどん失ってしまい、行き先がわからなくなる不思議なバスがあるのです」というナレーションから始まる動画の前半では、この動画の世界が伝えるメッセージと、この世界で起こる出来事をアニメーションでお伝えしています。後半では、この世界に迷い込むことで、「日常世界ではどんなことが起こりうるのか？」について事例を元にご紹介しています。



図2 ミステリーバス

注2 [https://www.youtube.com/playlist?list=PLzJA9rFQKznRqpLtIXk\\_8eU9krZdNFrdG](https://www.youtube.com/playlist?list=PLzJA9rFQKznRqpLtIXk_8eU9krZdNFrdG)

このストーリーでお伝えしている記憶障害というのは、認知症の症状の中でも多くの方に認識されている症状ではないかと思えます。「最近人の名前とか予定とかすぐ忘れちゃうのよ、これって認知症の始まりなのかしら？」と思われる方もいるかもしれせん。

たとえば、「3月3日18時から友人と食事をする」と約束した。約束当日、仕事のトラブルでついっかり忘れてしまい、友人からの電話で思い出す。」これはいわゆる“もの忘れ”です。一方、「友人から電話をもらっても約束したとすら思い出せない。」これが記憶障害です。

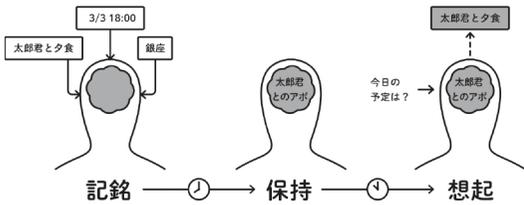


図3 記憶障害と物忘れ

記憶障害は、“もの忘れ”とは異なり、情報を取り込む段階（記録）から蓄え（保持）、思い出す（想起）段階までのプロセスに障害が生じることで起こります。

疲れていたり、睡眠不足だったりして、記憶力が低下した経験は皆さんにもあるかもしれません。記憶のトラブルは認知症に限らず、日常生活において誰にでも起こりうる現象なのです。認知症、というとか遠い特別な存在のように感じるかもしれませんが、認知症世界で起こることは、私たちの日々の生活と地続きでつながっているのです。

動画の作成にあたっては、認知症というものに元々興味関心のない方でも「なんだか面白そうだな？」と見ていただくことをめざして、2分以内の短い時間で見られる内容にまとめています。

授業での活用方法としては、動画を一本ずつ生徒に見てもらい、その動画を見てどんなことを感じたか、認知症のある方について初めて知ったことは何か、などをグループごとに対話してもらうことができます。

また、書籍『認知症世界の歩き方 実践編』では、ストーリー（もう一つストーリーを追加して全14ストーリー）一つひとつについての詳細や、ストーリーに関係する事例としてケーススタディが載っています。

電車から降りられない?! 謎



定年退職後も、週2回電車を乗り継いで会社に通勤する勤さん。  
その日も、家を出て、自宅の最寄り駅から電車に乗りこみました。  
地下鉄への乗り換え駅まで20分ほどの乗車時間だったのですが、その日は降車する「二次元銀座」駅に着いても、降りることができず、そのまま終点まで行ってしまいました。終点で運転手さんから「どこで降りたかったんですか？」と尋ねられても……。

図4 ケース事例

「この出来事の背景で、この方が経験した認知機能のトラブルを推理してみましょう」、「この方が困っている時に、あなただったらどうしますか？アクションを考えてみましょう」といった問いを投げかけ考えてもらった後に、その方の困りごとの背景にある認知機能障害の説明や、困りごとと解決のためのアイデアについて知ることができます。

**推理** この出来事の背景で、勤さんが経験した認知機能のトラブルを推理してみましょう！

**step 1** 左の文章の中で、彼の経験した認知機能のトラブルを示している部分（推理の糸口）を探し、線を引いてみましょう。

**step 2** 関連しそうな認知機能障害を以下より選び、○をつけましょう。

	体験内行為を記憶 (記憶・保持・想起) できない	自分の身体の状態 や動きを適切に 認識できない (動かしにくい)		モノや空間の 属性の存在を 認識できない		うつ・不安状態・ 怒りっぽくなる	
	知識・情報を記憶 (記憶・保持・想起) できない		自分の思い (考え・感情) とは 異なる行動を してしまう		見や大きさを 正しく認識 できない		物類経過の感覚 が乱れる・ 失われる

**アイデア** あなたが認知症のある方ご本人、家族、行政や施設などの支援者、介護スタッフだと仮定した場合、こんな時どうするでしょうか。あなたのアイデアを自由にお書きください。

**ヒント** 次のカードを発想のヒントにしてみてください！

	<b>見える化</b> 一言でわかる、伝えられる		<b>スロー</b> ゆっくり、急がない		<b>スマホ</b> 便利化機能を使ってみよう		<b>店員・運転手</b> なじみの店・人を頼りに		<b>シミュレーション</b> 事前に試してみよう		<b>至れり尽くせり</b> 全部やってあげよう
									$A \rightarrow B \rightarrow C$ $D$	$A \rightarrow Z$	

図5 認知機能トラブルと解決のアイデア

動画を見るだけで終わらず、ケーススタディとして自分自身で考えてもらうことで、より理解が深まる内容となっていますので、参考書籍として活用していただくなど、このケーススタディも合わせて授業プログラムに組み込まれることをおすすめします。

### 3. 体験型学習としての『認知症世界の歩き方』

また、認知症世界の歩き方プロジェクトでは、このストーリーで得た学びをさらに自分ごととして深めていただくため、体験型教材としてワークショッププログラムもご用意しています。



図6 カードキットとグループワーク

#### 《プログラムの特徴》

##### 【ポイント1】カードキットを活用し、生活シーンケースについての対話

先ほどご紹介したケーススタディについて、カードキットを用いて、3～5人程度のグループワークが可能になります。カードキットをテーブルに並べて実施することで、グループの仲間との間に自然と対話生まれ、多様な人の意見を聞くことでただ書籍を読み込む以上に学びが深まっていきます。

##### 【ポイント2】生活環境の改善方法を発想する暮らしのデザイン

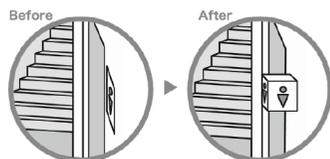
自宅の寝室や駅など、生活シーンの具体的な場所を示すイラストを囲んで、認知機能のトラブルが起こりやすい、生活の障壁になりがちなポイントを仲間とともに探します。認知症のある方にやさしいデザインのポイントを、事例も踏まえてじっくりと学んでいきます。



#### 原則4 サインの向き



一定方向からのみ視認できるサインはありませんか？



サインは壁に垂直に取り付け、視界に入りやすくする。高さは歩行時の視線に合わせる、サインを大きくする、など視界に入りやすい工夫ができると良いでしょう。

図7 デザインのポイント事例

このワークショッププログラムについては、弊社事務局にお問い合わせをいただき、スタッフを派遣することも可能ですが、先生ご自身に実践いただけるファシリテーター養成講座もご用意しております。

ワークショップとしての実践にご関心のある方は、毎月オンラインで実施している体験プログラムに参加されることをおすすめします。

### 4. さいごに

『認知症世界の歩き方』では「認知症の方がどういう世界で生きているか」を誰もが想像できるような表現を大切にしました。認知症という病名を聞くと、遠い存在のように思えるかもしれませんが、現実世界においても、誰もがその時々で何らかの認知機能のトラブルを抱えることはあります。認知症のある方が暮らしやすい社会、それは間違いなく人間誰もが暮らしやすい社会です。

私たちプロジェクトメンバーは、この認知症世界の歩き方という知恵を、日本全体が当たり前にもっている共通認識としてリベラル・アーツにすることをめざしています。その実現に向けては、私たち issue+design のメンバーが全国を駆けずり回ったとしても限界があります。この考え方を知って、少しでもいいなと思っていただいた方、大切な誰かに伝えたいなと思っていただいた方、そのような方一人ひとりが様々な場面でお伝えいただくことやアクションによって、日本全国に普及をすると信じています。

『認知症世界の歩き方』の書籍、動画、ワークショッププログラムといった各種コンテンツを、先生方の日々の実践に活かしていただけましたら幸いです。