

「認知症について語ろう！ みんなの語り場」プロジェクト 実施報告書



認定 NPO 法人
健康と病いの語りディベックス・ジャパン
2020 年 10 月

<目次>

1. プロジェクト発足の経緯
2. 当初の計画
3. 実際の展開
 - ①2019年9・10月の自然災害
 - ②「認知症と災害」を語り場のテーマに
 - ③コロナ対策として語り場をオンライン開催に
4. 語り場を通して見えてきた課題と解決策の種
 - ①停電が認知症の人に及ぼす影響
 - ②避難所までの経路確保の問題
 - ③避難のタイミングの問題
 - ④災害発生後の避難の問題
 - ⑤避難所の設備・環境の問題
5. 語り場開催の意義と今後の可能性
 - ①「語り場」参加者アンケート（N=10）
 - ②「語りの種」ビデオ視聴について
 - ③「語り場」プロジェクトの今後の展開

1. プロジェクト発足の経緯

このプロジェクトは2019年春に、NPO 法人認知症フレンドシップクラブが主催する「be Orange 2019 認知症まちづくり基金助成プロジェクト」の募集が始まったことに端を発します。DIPEX-Japan では認知症のご本人やご家族のインタビューを集めた「認知症の語り」というウェブサイトを開いています (<https://www.dipex-j.org/dementia/>)。このインタビューを「認知症の人にやさしいまちづくり」に活かすことができないだろうかと考えて、以前からご縁のあった精神科医の上野秀樹さんが認知症サポート医を務める千葉県長生郡長南町の皆さんにご相談しました。

そこから上野さんが関わる地元 NPO（「高齢化社会を考える会長南」）や町の福祉課と協議を重ね、「認知症について語ろう！みんなの語り場」プロジェクトを立ち上げて「認知症まちづくり基金」の助成事業に応募することになりました。これは、町の住民と介護の専門職や行政関係者が一堂に会し、一緒に「認知症の語り」のインタビュービデオを見て問題意識を共有し、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」に向けて「小さな変革」を起こすべく、話し合いの場を持とうというものです。幸いにして7月に採択が決定し、50万円の助成金をいただいて、プロジェクトがスタートしました。

2. 当初の計画

この「語り場プロジェクト」は、海外の医療や福祉、教育等の現場で用いられている Experience-based Co-design（経験にもとづく協働設計、略して EBCD）という社会デザインの手法を踏襲しており、大きくは5つのステップで構成されています（図1）。



ステップ1では町の住民や介護関係者にお話を伺って、長南町において認知症の人が安心して暮らしていくうえで課題となっていることは何なのかを明らかにします。ステップ

2では、ステップ1で明らかになった課題についての議論のきっかけ、手がかりとなるような当事者の声を、DIPEX-Japanが公開している「認知症の語り」の中から拾い出して、20~30分のビデオに編集します。これを「語りの種」映像と呼びます。

続くステップ3の「みんなの語り場」では、実際に長南町で認知症の方々と関わっている様々な立場の方々（家族、医療者、介護職、行政担当者など）が集まって、「語りの種」映像を視聴して、感想を述べあって問題意識をすり合わせ、認知症にやさしいまちづくりに向けて「小さな変革」を起こすべく、短期間・低予算で実現可能な改善策を練り上げるところまでを、1日ばかりで行います。

その後のステップ4では助成金の一部を使って、実際に認知症にやさしいまちづくりに向けた何らかの実践を行い、ステップ5で報告会を行って、次なる改革に向けてまた議論を重ねていく、というのが本来の計画でした。ところが、予想外のことが重なって実際にはかなり違った展開となりました。

3. 実際の展開

①2019年9・10月の自然災害

ステップ1のヒアリングまでは比較的順調でした。2019年8月末に第1回のヒアリングを町の福祉課、包括支援センター、認知症サポート医、いきいきサロン参加者、認知症介護経験者を対象に実施したあと、9月8-9日に房総半島を襲った台風15号で長期の停電が発生。ようやくそれが落ち着いてきた9月末に、家族介護者や介護関係者の方々を対象に第2回のヒアリングを実施しました。

その結果をもとに、DIPEX-Japanがこれまでに全国各地で行った「認知症の語り」のインタビューの映像を編集して、「語りの種」ビデオを作るはずだったのですが、10月に入って相次いだ風水害のため、作業をストップせざるを得なくなりました。台風19号で町は初の避難勧告を出し、10月25日の房総豪雨は河川氾濫と土砂崩れにより死者2名、家屋全壊2棟、床上浸水67件、床下浸水79件という甚大な被害をもたらしました。



②「認知症と災害」を語り場のテーマに

このような状況の中で、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」とは何なのか、考えた末に出した結論が、「認知症と災害」をテーマにした語り場を開催することでした。今回の経験を今後に生かしていくために、新たに長南町の住民や介護施設の方々にインタビューを行って、語り場で上映する「語りの種」ビデオを作成することとしたのです。



2019年12月から2020年2月にかけて、認知症ご本人2名、ご家族5名、介護施設関係者2名からお話を伺い、長期の停電が認知症の方に及ぼす影響や、河川の氾濫や土砂崩れの際の認知症の方の避難の苦労などについて、3部構成(約30分)のビデオが完成しました。



③コロナ対策として語り場をオンライン開催に

そこからいよいよ3月に町役場の会議室を借りて「語り場」を開催しようと、地元NPOの皆さんの協力を得て、町の消防署や警察署、地域のリーダー的な方々に声をかけて準備を進めているさなか、首都圏で新型コロナウイルス感染症が急速に拡大し、対面型での開催は断念せざるを得なくなりました。

そこから改めてどのような形でなら、開催が可能か話し合いを重ね、次の台風シーズン前にZoomというテレビ会議システムを使って開催することが決定されました。しかしながら、長南町はネット回線やPCの普及率が低く、自宅からZoomで参加できるという人は少数派でした。そこで、自宅からのZoom参加が難しい方々には、廃校を活用したIT普及交流施設「長南集学校」に集まっていただき、密にならないよう注意しながら、各自パソコンを使ってサポートを受けつつ参加していただく形をとることにしました。

そして2020年8月30日、ようやく「みんなの語り場」がオンラインで開催され、長南町の方々14名(うち9名が集学校に集合)とDIPEX-Japanのメンバーが5名(ホスト役、グループファシリテーター役)参加しました。町の参加者の構成は、NPOメンバー7人(介護関係、医師含む)、認知症の家族介護経験者2名、役場・消防関係4名、民生委員1名でした。



プログラムは、13 時半～16 時の 2 時間半。最初の 70 分間で 3 部構成の「語りの種」ビデオを見ながら 1 部観終わるごとに、参加者から感想を伺ったり、当時の自分の体験の振り返りをさせていただきました。次に防災・減災対策に詳しい江戸川大学の隈本邦彦さんの「災害に強いコミュニティづくり」に関する 20 分間の講演を聞いたあと、Zoom のブレイクアウトルームという機能を使って、3 つのグループに分かれてディスカッションを行いました。テーマは「次の災害に備え、住民レベルでできることは何だろう？」ということです。最後に各グループの話し合いの結果を全体に報告しあって、お開きとなりました。

4. 語り場を通して見えてきた課題と解決策の種

語り場では、ビデオ視聴後の感想やグループディスカッションの中で、さまざまな立場の方から、「認知症の人を災害から守る」上での課題やその解決策についての意見が出されました。

①停電が認知症の人に及ぼす影響

ビデオの中では認知症の方が 4 日間の停電で生活のリズムが狂い、認知症が進行して、暗闇の中でのトイレに失敗してしまった例が紹介されましたが、参加者の中からは「停電中なるべく室内にたくさんの非常灯を置いて不安を軽減し、認知症の人と家族がなるべく一緒に過ごすようにしたら、テレビがついていない分いつもより会話も増えてよいこともあった」というご意見も出ました。

医師の上野さんからは、「健常者でも暗闇の中で生活することはつらいことなので、認知症の人はそうした急激な環境の変化で適応能力が落ち、混乱が進行してしまうことも考えられる。ただ安心できる環境とさまざまなリハビリをやることで、元に近い状態まで戻る方もいらっしゃるのではないか」というお話があり、停電下では認知症の人がなるべく安心して過ごせるような環境作りが重要だということが確認されました。

②避難所までの経路確保の問題

10月25日の集中豪雨では、あっという間に町内の道路が各地で冠水して、避難経路が分断されました。デイサービスを運営する方からは、利用者さんをご自宅に送り届けようとしても、道が通れなくてたどり着けず、いったん隣町の避難所に行き、最終的にご自宅にたどりついたのは夜の11時過ぎだったというお話があり、防災マップ等を見て、ここが通れない時はこちらの道に行くなど、前もって複数の経路を確保して、職員と共有する必要があると思ったと話されていました。



一方、消防関係者の方からは、「数々の出動要請に対して、道路冠水でどうしても現場にたどり着けないという事態が発生し、車両の台数も限られる中で、公的な防災機関による救助はこの状況下ではほとんど機能しないことを実感した」「住民の皆さんには早めの避難と「自らの命は自ら守る」という意識を持っていただくことが必要だ」という切実な声も聞かれました。

もう一つの可能性として、経路が確保できない中、無理をして避難所に行くより身近で安全な場所に移動することも考えられます（ビデオでも自宅敷地内の別棟に移動したという語りがありました）。普段から近所で安全な家に災害時に身を寄せられるように、話し合いができていると安心できる、という意見が出ましたが、その一方で近所とはいえ仲がいいとは限らない、建て替えが進んでみんなが集まれるような大きな家は少なくなっている、といった声もありました。

③避難のタイミングの問題

台風19号では大きな被害は出ませんでしたでしたが、15号の教訓から町で初めての避難勧告が出ました。大型の台風という前評判もあって、多くの人が公民館に早めの避難をして、満員になりました。10・25の集中豪雨でも昼過ぎに避難勧告が出されましたが、その時点では各地で土砂崩れや冠水が発生していて、避難所にたどり着けない人も多かったようです。

「早めの避難」とはいうものの、高齢者の場合移動の手段がなかったり、誰に助けを求めることを遠慮したり、ということが起こりがちです。それに対して、近所の人同士声を掛け合うことが大事、一人暮らしの人でも災害時は同じ立場の人同士と一緒に行動することを前もって決めておく、といった対策が提案されました。

また災害時の声掛けは民生委員が大きな役割を担っていますが、委員の負担が大きすぎるのではないか、という問題が指摘されました。要援護者台帳をもとに民生委員が声をかけることになっているが、実際に足が悪いなど身動きが取れない高齢者の避難を手助けする

のは難しい。委員自身も被災する可能性を考えると、もっと自主防災組織を強化する必要があるので、昨年の各組織の動きを再検証すべきでは？という意見も出されました。

④災害発生後の避難の問題

10・25 豪雨の際には午前9時前にグループホームで1回目の土砂崩れがあり、続いて10時半頃により大規模な土砂崩れが起きて完全に避難経路が塞がれました。「早めの避難」といわれますが、もし最初の土砂崩れの後すぐに避難を始めていたら、2回目の土砂崩れに巻き込まれた可能性もあり、実際に避難勧告も何も出ていない時点で、災害が発生してしまったときにどのタイミングで逃げればいいのかというのは非常に難しい問題です。

ビデオの中で施設の管理者が「レスキュー隊に避難の指示を仰いだが、レスキュー隊からはそれを判断するのは施設側だと言われて戸惑った」という語りがありましたが、それを見た消防関係者（その時に現場にいた人ではない）からも、「同じ災害が2回起こることは絶対にない」ので、レスキュー隊にとっても極めて難しい判断だという意見がありました。テレビで見るとような災害救助のイメージとは全然違って、その場でレスキュー隊と施設側スタッフが、「これどうしましょうか、ああしましょうか」と一つ一つ話し合いながら避難の方法を決めていったという、現場にいた方からの報告もありました。

⑤避難所の設備・環境の問題

暗闇の中の臭いで異変（認知症の人のトイレの失敗）に気付いた、というビデオの語りを受けて、避難所に行くにもおむつをしている人の場合、周囲の人に臭いで迷惑をかけるのではないか考えると「早めの避難」というのも難しいという声が聴かれました。さらに体育館などでは車いす用トイレもなく、介助者が一緒に入れるスペースもないことが指摘されました。また、ペットを飼っている人からは家族であるペットを置いて避難することはできないという声もありました。災害弱者が安心して避難できる場所は健常者にとっても快適な避難所なのだから、避難所のあり方についてもっと地元住民が話し合って決めていくことも必要だという意見が出ました。



5. 語り場開催の意義と今後の可能性

①「語り場」参加者アンケート (N=10)

Q1.「みんなの語り場」に、どんなことを期待されてこられましたか？当てはまるものをすべて選んでください。

- ① 防災対策について知りたい・学びたい 6
- ② 災害に関わる体験談を聴きたい 7
- ③ 勧められて来たので、期待していたことは特にない 1
- ④ その他 1 (良い提案があれば検討したい)

Q2. 今回「語り場」に参加して一番印象に残ったのはどれですか？当てはまるものをすべて選んでください。

- ① 災害体験ビデオ 4
- ② 隈本さんの話 9
- ③ グループディスカッション 6

具体的にどんなところが印象的だったか教えてください

- ・「地域に住んでいる人がその地域での災害と対応する防災について最も知識を持っている」とのご指摘
- ・水害の基本的な理解、国、自治体の考え方
- ・早めの避難が大事とのこと
- ・とにかく早めに避難するという事

Q3.このプロジェクトの参加経験は、明日からの身近な防災対策に活かそうですか？

はい 10 いいえ 0

その理由を教えてください。

- ・自分含め身を守るのは、先ずは自分
- ・これから台風の時期になるので、訪問する高齢者に声掛けをしていこうと思います (備えや避難行動について)
- ・身近な互助を作る (少し始まっている)

Q4. テレビ会議システム (Zoom) はこれまでに利用したことはありますか？

ある 4 ない 6

「ある」と答えた方へ：今回の「語り場」のように、異なる立場の人が集まって話し合う場へのテレビ会議システムの導入は、適していると思いますか？

適している 3

どちらともいえない 1 (PC 初心者対策 (講習・練習) がないと難しい面もある)

「ない」と答えた方へ：テレビ会議システムを通してディスカッションをするのはいかがでしたか？

- ①楽しかった 4 (パソコンの使い方に初めてなので不安は感じましたが楽しかったし勉強になりました)

②話しやすかった 3

③話しにくかった（やったことがないので緊張しました）

Q5. その他ご感想・ご意見など、なんでも思いついたことを教えてください。

- ・グループでの検討時間が短いなど時間配分の問題はあったかと思いますが、総合的にはとてもよかったと思います。
- ・テレビ会議だと冷静に聴ける、話せると感じた。資料閲覧情報確認を同時に行える、理解が深まると感じた。
- ・この会での話し合いは自分の気づきにつながりました
- ・体験談を参考に意見交換ができて、今後の参考になりました。避難のタイミングは難しいが早めの避難が大事だということがよくわかりました、
- ・ディスカッションではもう少し深掘りが欲しかった。災害から身を守る方法で重要なことを列挙してもらおうと良かったかも。

②「語りの種」ビデオ視聴について

3 部構成の「語りの種」ビデオを見た参加者からは、「昨年のことなのにどういうことで困ったかを忘れていた。思い出す機会を作ってくれてありがたい」「被災者支援に従事しているのに、被災者の思いを知る機会がなかったので参加してよかった」といった声が聴かれました。「喉元過ぎれば…」ということわざもありますが、やはり災害についてはきちんと記録を残し、定期的に振り返ることが重要であることが確認されました。

また、ふだんは一堂に会することがない、町民・役場・消防など異なる立場の人が忌憚なく話し合うための共通の基盤を、インタビュー映像が提供してくれたという面もあったと思います。今回の語り場は実際に自分の町で起きた災害に関するビデオを見ながら話し合う、というものでしたが、今後このビデオが長南町以外の自治体での「防災とまちづくり」にも転用可能かどうか、ということを検証していきたいと思っています。

③「語り場」プロジェクトの今後の展開

今回の「語り場」プロジェクトは災害やコロナ禍で開催がたびたび延期になり、実際の開催が地元の稲刈りの時期に重なったこともあって、多くの方の参加を得ることは困難でした。しかも本来の語り場は午前・午後 1 日ばかりで小グループを作ってディスカッションをして、具体的な実践案まで引き出すことを目指すものですが、オンラインで 2 時間半という制限の中ではそこまで踏み込むことはできませんでした。

しかし、今後もまだ続きそうな with コロナの生活の中で、対話の場を確保していくうえで、オンラインの「語り場」開催にも一定の可能性があることが示唆されました。公共機関の会議室などの場で行われる正式な会議に比べ、参加者一人一人が対等な立場でそこにいるという「平場」感覚があったようにも思われます。初めて体験した方の多くが「楽しかった」と答えていたことを考えると、今後も簡単な講習会の開催があれば、テレビ会議システ

ムを使った住民同士の新しい絆づくりが可能になるかもしれません。

また、3部構成の「語りの種」映像と語り場での隈本教授による「災害に強いコミュニティづくり～災害の記憶を地域に残そう」の講演は、DVDに焼いて長南町役場と高齢化社会を考える会長南に託します。さらに今後、DVDには載せていない部分のインタビューについても、「認知症と災害」というテーマで、DIPEX-Japanのウェブサイトで紹介していく予定です。これらの「語り」資源と今回の「語り場」体験を、引き続き「災害時にあらゆる立場の人々の命を守る安心のまち・長南町」の実現に向けた議論の場で活用していただければ幸いです。

文責：認定 NPO 法人健康と病いの語りディペックス・ジャパン
事務局長 佐藤（佐久間）りか

認知症の語りデータベースのご紹介

<https://www.dipex-j.org/dementia/>



認知症と一口に言っても、診断を受けた年齢や認知症の種類、その人の家族構成や経済状況によって、その体験は様々です。そうした多様な背景を持つ認知症の人と介護を担う家族にインタビューを行なって得られた膨大な語りを、トピック別、語り手の立場別、認知症のタイプ別に整理・分類して、インターネット上に公開したのが「認知症の語りデータベース」です。「認知症とともに生きる」ためのリアルな情報源です。

【お問い合わせ】 認定 NPO 法人健康と病いの語りディベックス・ジャパン

〒103-0004 東京都中央区東日本橋 3-5-9 市川ビル 2 階

TEL03-6661-6242／FAX03-6661-6243

office@dipex-j.org