

ごちゃまぜ交流会

相談の現場から ～認知症の方とその家族の思い～

埼玉県・さいたま市 若年性認知症サポートセンター

生田 美希

埼玉県 若年性認知症サポートセンターの業務

総合相談 (電話・訪問)

- 経済的な支援
(社会保障制度の情報提供・手続き支援)
- 本人・家族の支援
- 医療機関との連携・情報提供

就労支援

- 就労継続(会社との相談など)
- 再就職の支援(障害者雇用・福祉的就労等)

社会参加に 関する支援

- 居場所づくり
- 地域でのネットワーク構築



2015年度の認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)に基づいて、若年性認知症の相談窓口が全国に設置されることとなった。埼玉県では2017年度から配置されている。

若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症支援コーディネーターは、若年性認知症の人のニーズにあった**関係機関やサービス担当者との「調整役」**になることが期待される

必要に応じて、職場や福祉サービス事業所等と連携し、就労継続や居場所づくりに働きかけるなど、本人が自分らしい生活を継続できるよう、本人の生活に応じた**総合的なコーディネートを行う**ことが求められる

若年性認知症の方が集える場 リンカフェ

- 【目的】 若年性認知症の本人の活躍の場所
本人同士が出会える場所
- 【開催日】 毎週 木曜日
- 【参加者】 若年性認知症の本人（診断直後の方を中心に）
介護者・支援者等
- 【特色】 若年性認知症の本人がスタッフとして活動

毎週木曜日 午前の部10:00~12:00
午後の部13:00~15:00

若年性認知症の方が集える場 リンカフェ

若年性認知症の方とその家族、支援をしている専門職の方が参加できます



若年性認知症の当事者がお待ちしています。

若年性認知症支援コーディネーターが様々な相談に対応します。

参加希望の方はご連絡下さい ☎ 048-814-1212

主催 若年性認知症サポートセンター
(埼玉県、さいたま市委託事業)

場所 さいたま市浦和区栄3-12-17 日建プリムローズ栄3 1F
JR京浜東北線 北浦和駅 西口 徒歩7分

E-mail jakunen2017@sage.ocn.ne.jp



本人の声を聞く ～本人ミーティング～



本人の声を聞く ～本人ミーティング～

3つのテーマについて話し合いました (参加者本人27名)

(1) 診断前後から今までの心境の変化・揺れる思いについて

- ・もの忘れや仕事のミスが増えていた。診断され、やっぱりそうかと思った。
- ・なんで俺が（私が）。もう終わりだ。家族に迷惑をかけてしまう。
- ・ショックや不安。悔しさ。戸惑い。
- ・発症前の自分と比べてしまう。気持ちに折り合いをつけるのに時間がかかった。
- ・人生いろいろ。病気の事で落ちこむ日もあれば、気にならない日もある。
- ・役に立たないと思われるのは嫌。できることは何でもしようと思った。
- ・同じ病気の人と話す機会を得たことが前向きになるきっかけだった。
- ・失敗してもいい場所、受け入れてくれる場所の存在が力になった
- ・普通に接してくれる家族や仲間の支えは大きい。

本人の声を聞く ～本人ミーティング～

(2) 自覚している症状と生活での困りごとについて

- ・自分が正しく行動できているか判断できないことが怖い。不安。
- ・仕事を続けたい気持ちと、以前のように働けていないもどかしさ。
- ・一人で旅行に行ったり遠出ができない。不自由。
- ・物忘れ。字が書けない読めない。言葉が出にくい。着替え。買い物。物が無くなる。
- ・顔と名前が一致しない。道に迷う。初めて行く場所への不安。電車の乗り換えが心配。
- ・ルーティンで生活を整えている。
- ・「困ったら人に聞く」「無理はしない」など自分に合う工夫をする。
- ・苦手なことは助けてもらおう。サポートしてくれる家族の支えに感謝。
- ・「誰にも迷惑をかけたくない」という思いも共存。

本人の声を聞く ～本人ミーティング～

(3) これから認知症になるかもしれない人へのメッセージ

- ・ まずは早く病院に行った方がいい。
- ・ 認知症は特別なことではない。
- ・ 認知症になっても人生は終わりではなく、工夫やサポートで普通に暮らすことができる。
- ・ できることを続け、助けが必要なときは頼って大丈夫。
- ・ コミュニティーは大切。どんな人でも受け入れてくれる場所があるといい。
- ・ 人とのつながりや信頼できる居場所が力になる。前向きに、自分らしく生きていきましょう。

家族の声を聞く ～家族交流会～

認知症者を介護する家族がたどる4つの心理ステップ（杉山孝博 1999）

ステップ	介護者の気持ち
① 否定・戸惑い	こんなはずはない・いずれ治る
② 混乱・怒り・憂鬱	どうして自分だけ・どうしたらいいの
③ あきらめ・開き直り・適応	怒っても仕方がない・なるようにしかならない
④ 理解・受容	認知症のおかげで本人の人柄を深く知れた 介護を通じて色々な出会いがあった

家族の声を聞く ～家族交流会～

家族の居場所を作る

- ・たんぽぽ
- ・ひまわり
- ・前頭側頭型認知症の会
- ・家族の夜会
- ・子世代のつどい

交流会やつどいに参加できない家族ともつながり続ける

令和7年度 若年性認知症 家族交流 たんぽぽ

認知症専門医が参加予定です

日程 奇数月：第2土曜日
5/10 7/12 9/13 11/8 R8年 1/10 3/11

時間 13:30～15:30

場所 若年性認知症サポートセンター
さいたま市浦和区常盤3-12-17日建プリムローズ

対象 若年性認知症の方を在宅でサポートしている家族の方

申込方法 希望日の3日前までに下記までご連絡をお願いします

同りには決して言えない事を皆さんで分かち合いませんか！
これからどうなるの？
こんな時どうすればいいの？
ストレスが...

申込先 若年性認知症サポートセンター（月～金：9時～16時）
電話：048-814-1212 FAX：048-814-1211
メール：jakunen2017@sage.ocn.ne.jp

令和7年度 若年性認知症 家族交流会 ひまわり

同じ境遇の方同士でつづやいて

日程 偶数月・第2火曜日または金曜日(8月は第4/8(火) 6/13(金) 8/19(火) 10/10(金) R8.2/13(金))

時間 13:30～15:30

場所 若年性認知症サポートセンター
さいたま市浦和区常盤3-12-17日建プリムローズ

対象 若年性認知症の方を介護している又はしていたご(入院・入所中の方や看取り後の方の参加も可能) 飲み物は各自ご用意ください。

問合せ先 若年性認知症サポートセンター
(月～金：9時～16時)
電話：048-814-1212 FAX：048-814-1211
メール：jakunen2017@sage.ocn.ne.jp

主催 若年性認知症家族の会 ひまわり
※若年性認知症家族有志の集まりです。

令和7年度 前頭側頭型認知症 家族交流会

日程 R7年 5/10^土 7/12^土 9/13^土 11/11^土
R8年 1/10^土 3/14^土

時間 10時～12時

場所 若年性認知症サポートセンター
さいたま市浦和区常盤3-12-17日建プリムローズ第3・1F
駐車場はありません。お車でいらっしゃる方は近くのコインパーキングをご利用ください。

・前頭側頭型認知症の独特の症状に戸惑う家族の思いを分かち合ってみませんか。
・こんな時どうしてる…?!対応には工夫が必要です。情報交換してませんか。

お申込み・お問い合わせ先
埼玉県・さいたま市 若年性認知症サポートセンター
Tel. 048-814-1212 | Mail. jakunen2017@sage.ocn.ne.jp

令和7年度 若年性認知症 家族の夜会

同じ病気の家族同士 思いや経験を語り合

飲食は持ち込み制と アルコール類も持ち各自ご用意をお願い 途中参加・途中退席

日程 偶数月 第4日
4/8 6/24 8/12/23 R8年2/13

時間 18:30～20:00

場所 若年性認知症サポートセンター
さいたま市浦和区常盤3-12-17日建プリムローズ

対象 若年性認知症の方

お申込み・お問い合わせ先
埼玉県・さいたま市 若年性認知症サポートセンター
お申込み・お問い合わせ 電話：048-814-1212
メール：jakunen2017@sage.ocn.ne.jp

若年性認知症の親を持つ 子ども世代のつどい 令和7年度

オンライン参加も可能!

一人で悩まず 話してみませんか

日程 奇数月第3水曜日 開催
5/21 7/16 9/17 11/19 R8年1/21 3/18

時間 18:30～20:00

対象 親が若年性認知症と診断されている方

場所 若年性認知症サポートセンター
さいたま市浦和区常盤3-12-17日建プリムローズ第3 1F

みんな何を悩んでる？ 同世代の人と出会って体験や思
仕事はどうしてる？ いを共有してみませんか？
ストレス解消法は？

オンライン(Zoom)形式での参加もできます
「令和7年度子ども世代のつどい」
<https://zoom.us/j/91238035323?pwd=YOED51mZS8dyma9DvR1AOwOuJ5N9Td.1>
ミーティング ID: 912 3803 5323
パスコード: 930659

お申込み
お問い合わせ
電話：048-814-1212
Mail: jakunen2017@sage.ocn.ne.jp
主催: 埼玉県・さいたま市 若年性認知症サポートセンター

「誰かの役に立ちたい」のおもいも大切に



若年性認知症本人(リンカフェメンバー)による 座談会
テーマ「むしろ人生パワーアップ！」

新しい認知症観

- ・わかる事、できる事が豊富にある
- ・本人は声を出せる
- ・本人の意見を聞く
- ・本人が決める
(決められるように支援)
- ・本人は支え手でもある
地域づくりの主体者である！

若年性認知症サポートセンターでは、認知症の方が役割と生きがいを持ち、その人らしく社会とつながり続けることができるよう、地域の皆さんと共に取り組んでいきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

