



京都から届ける
認知症啓発プロジェクト

知ってつながる
心が動く

認知症当事者とともに



— 認知症啓発プロジェクト —

認知症啓発プロジェクトとは？

「若い人にも、認知症のことをもっと知ってもらいたい」――。



若年性認知症の人(以下、当事者)が参加する交流会「おれんじサロンひと・まち」での当事者の声をきっかけに、京都市長寿すこやかセンターと京都市福祉ボランティアセンターが連携し、2023(令和5)年8月から認知症啓発プロジェクトを実施しています。

2025(令和7)年6月～2026(令和8)年2月は第3期プロジェクトとして、認知症の人と30歳までのボランティアが、ともにプロジェクトメンバーとして活動に取り組みました。

活動にあたって認知症と診断される前後の気持ち、周りの人の反応をどう感じたかなどの心の変化、日常で工夫していることや楽しみなど、ボランティアが当事者の思いを丁寧に取材しました。それを元に、認知症をどう社会に発信するかメンバーが協議しました。「当事者の生活や気持ちを理解することが、認知症への偏見をなくす第一歩になる」と考え、より多くの人に認知症を正しく知ってもらうためのツールとして4コママンガ、動画、小説、クイズを作成しました。

プロジェクトでは、当事者とボランティアが対等な立場でいっしょに考え、意見を交わし、アドバイスを受けるなかで、「認知症があっても、その人らしさは変わらない」ことを若い世代が実感しました。当事者が今までの生活で培った知見からアドバイスしたり、ボランティアが知らない知識を伝えられることが多くありました。



当事者にとっても、若い世代と対等な仲間として活動することは、新たなやりがいと達成感につながりました。

「普段より、ずっといきいきしてはるわ!」とプロジェクトで話す当事者の様子を見た、普段おれんじサロンを手伝うボランティアから驚きの声も上がりました。

10月には市民向けイベント「つながるフェス」に出展し、作成したクイズ、動画等を活用して認知症の啓発を行いました。市民が立ち止まって話を聞いて「認知症の家族がいるねん」と言われたり、「がんばってな」と激励された経験が、メンバーにとって大きな感動になりました。

本書のタイトル「知ってつながる 心が動く」は、メンバーが活動をふりかえって考えたものです。メンバーが学び合い、対等な立場で話し、ともに考える機会を通して、「知ると偏見がなくなる」「自分がこんな未来を作りたい」という実感が生まれました。こうした気づきが、共生社会の実現に向けた一歩となっています。



※若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症で、発症する平均年齢は概ね51歳とされています。

一歩目として ……

声を聞く 知って変わる 未来を変えるために

4コママンガ、動画、小説、クイズはどれも、当事者の思いを中心に作りました。「認知症と診断されても、自分らしく生きたい」「サポートがあればこれまでどおり、人生を楽しめる」が主題となっています。

誰もが認知症になる可能性があります。当事者の思いに触れることが、あなた自身の未来を考えるきっかけになります。この取組を通じて、当事者の思いが大切にされる社会をいっしょにつくっていきましょう。

啓発活動等で活用できるよう、データを配布します。下記申込先から申し込みください。



4コママンガ

僕のちょっと不思議な日常

使い方：両面コピーで二つ折りで配布。啓発イベントや認知症講座等に。

【トピック】

- 認知症への最初の入口を作る。
- マンガなので、内容が伝わりやすい。
- 明るい表現を通じて、認知症を身近なテーマとして受け止めやすくなる。



動画3種

- 京都、鴨川で若年性認知症について聞いてみた
- 認知症本人インタビュー Aさん ● 認知症本人インタビュー Bさん



小説

「包まれた記憶の隣で—若年性認知症と付き合い—」

使い方：認知症講座等に。

【トピック】

- 認知症のイメージと現実の差を可視化できる。街の声と当事者の声を聞くことで、思い込みや理解不足を客観的に把握できる。
- 当事者の思いを具体的に伝えられる。
- 講座の資料として使いやすい。認知症理解の基礎資料として有効。



クイズ

認知症啓発クイズ

使い方：クイズを出題し、回答に対して解説を行う。啓発イベントや認知症講座等に。

【トピック】

- 自分ごとにつながる学びができる。正解が一つではない形式により、参加者が自分の考えを整理しながら理解を深められる。
- 複数の立場を体験できる。当事者・家族・支援者など、視点の違いを比較しながら考えることで、認知症理解が立体的になる。
- 対話を促すツールとして使える。話し合いが自然に生まれ、参加者の気づきが共有されやすい。
- 講座・ワークショップに適している。参加型の学びとして活用できるため、理解の定着に効果的。



講座や啓発にご活用ください

データ申込先



動画掲載ページ



知ればあなたも変わる ……

聞く！伝える！みんなが変わる！



参加した理由

- ① 新しい経験やスキルを得たいと思った
- ② 当事者の声を聞きたかった、チームでの活動経験を積みたかった
- ③ 楽しそう、社会課題に挑戦したかった、役に立ちたいと思った



心に残った当事者・家族の声

● まだ認知症であることを受け止めきれない自分がいる。 SYさん(当事者)

● 「しゃあないやん」という弟の言葉に救われた。
樋口さん(当事者)

● 認知症と診断された後、新しい挑戦をためらってしまうこともあった。 下坂さん(当事者)

当事者の気持ちにもっと寄り添って考えたい。 み

● 何度も同じ質問をされることがある。本人が納得したいのだと思う。

● 本人が自分で気持ちの切り替えができたのを見ると安心する。 Sさん(当事者家族)

祖母が同じように何度も同じ質問をして、家族が疲れることがあった。この言葉で祖母の行動に納得がいった。 くま

自分が支える側の意識も大切だと感じた。 めろん

● 今は、認知症になっても「なんとかなる」と思えるようになった。 Mさん

ポジティブな面も発信していきたい。 秦野芽依

認知症になっても人生を楽しめると知って、ネガティブなイメージが変わった。 あき

漠然としたイメージで、認知症を怖がっていたと気づいた。 TO

● 自分の親世代が認知症になった時から、社会の認知症のイメージが変わっていることは実感している。 SYさん(当事者)

● 認知症のイメージと実際の認知症のある人の違いを知ってほしい。 下坂さん(当事者)

「これからもがんばろう」と思える当事者が増える活動にしたい。 くま

認知症には関係がないと思う人が関心を持つきっかけを作れるよう、考えたい。 木下通理

当事者だからこそ感じることを発信したい。 かな

● 若い人がいっしょに考えてくれるのがうれしい。 吉田さん(当事者)

● 学生さんが大勢参加してくれたのに驚いた。 SYさん(当事者)

● 困ったことがあったら、いっしょにその都度考えていきましょう。 下坂さん(当事者)

当事者へのサポートはさまざまな形があると考えられた。 めろん

当事者が支える側にもなることが普通になる社会が望ましいと思った。 N.A.



制作した啓発物でこうなったらいいな！

当事者の気持ちを尊重し、どんなサポートをするか考えたい。 T.J.

認知症をよく知らない人の偏見を少しでもなくしたい。 木下通理

誰もが認知症の正しい知識を持っていること。 須原悠斗

認知症のネガティブなイメージを減らす。 みさき

一人ひとりの気持ちが、世界を少しずつ動かしていくはず！ シー

プロジェクトを通して

誤解が生じないよう認知症を正しく伝えることを、話し合いながら、立案し、実行できた。 N.A.

認知症を通してその人を見るのではなく、その人自身を知ることが大切だと感じた。 秦野芽依

つながるフェスで啓発してどうだった？

小さい子どもには難しいかなと思ったが、問題なく答えてくれた。いつか自分で興味を持ってくれたらいいなと感じた。 めろん

多くの人と交流し、楽しく学べたと喜んでもらった。自分たちのがんばりが伝わったのもうれしかった。 シー

子どもにも興味を持ってもらう工夫が活かされたと実感した。 あき

つながるフェス参加者の反応

- ポジティブに生活している当事者がいると知った。
- 動画で当事者の言葉を直接聞いたのがよかった。
- 少しの助けや工夫で、日常生活が送れるとわかった。
- 家族が認知症。共感が自分の課題だと気づいたがしんどいこともある。





認知症を知る「入口」につなぐ……

認知症を知るきっかけを作る 明るく伝えるって、どうする？

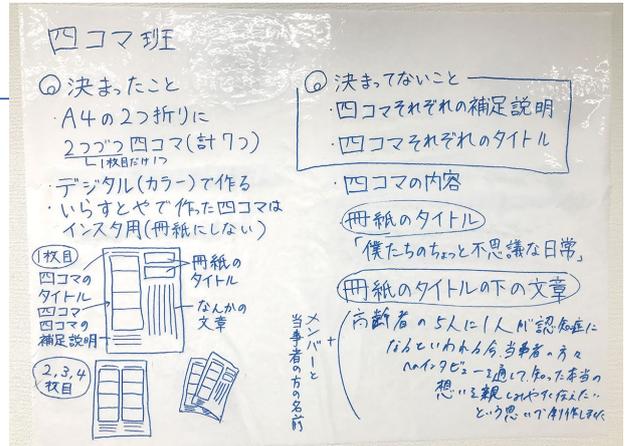
入口を作る

堅苦しくなく楽しく読める認知症についての広報物があれば、子どもでも大人でも手に取りやすいと考え、4コママンガを作ることに決めました。

認知症にはネガティブなイメージがつきまといがちですが、周囲に支えられながら、自分の好きなことを楽しむ当事者の前向きな姿を、ギャグを交えてわかりやすく伝えたいと考えました。

当事者のエピソードを活かし、オチをつけ笑えるようにしていますが、マンガの下には認知症の症状や社会の変化などの解説を入れ、学びとなるよう工夫しました。

4コママンガは笑いの表現と配慮のバランスが難しく、構成に悩みました。オチについて、当事者から『認知症かよ!』というツッコミはよくない笑いだ。ちょっと不適切だと思ふな。』という意見が出ました。当事者を軽く扱うよ



うに見えることは、明るく伝えたいという私たちの目的とは違うと気づかされ、ストーリーを見直すことにしました。

当事者のエピソードをそのまま活かし、明るく軽いマンガの中に家族のつながりや前向きな当事者の姿を描くことで、全体としてさらにより広報物になったと考えています。

共同制作で作る

はじめは意見が出にくかったこともありましたが、とてもよい話し合いができるようになって、ストーリーや解説などを作成できました。マンガはスマホにイラストアプリを入れて制作しました。イメージや内容などLINEでのやりとりも行いましたが、顔を合わせて話し合いながら作り上げることが楽しかったです。当事者と学生がいっしょになって一つの作品を作り上げたことは自分の成長につながったと感じます。

この4コママンガが認知症を知ろうとするスタートラインになってほしいと期待しています。



動画・小説班



認知症当事者への「共感」につなぐ ……

「リアル」を届ける

認知症についての知識や当事者の実際の生活を知らない人に、どのように伝え啓発できるか話し合い、動画と小説を作成することにしました。相手に伝わりやすく、当事者の声を目に見える形で表現するために工夫しようと考えました。認知症に対するネガティブなイメージを、ポジティブなイメージに変えたいと考えています。

「街の声」を届ける

鴨川や観光地で歩いている人に、若年性認知症についてアンケートを取りました。ボードとシールを使って街の声を見える形にしました。動画では「よく知らないが、認知症になったら大変」「何もかも忘れてしまって悲しい」など、認知症が実際にどのように捉えられているのか、認知症のことをあまり知らない人に認知症のイメージを聞きました。



「当事者の声」を届ける

当事者の生活・思いについて伝えることを目的とし、インタビューを行い、動画を作成しました。

インタビューで当事者の声を聞くことにより、認知症があっても、人とつながったり、前向きに生活している実際の気持ちや姿を知りました。このような姿をもっと多くの人に知ってもらいたいと啓発活動へのモチベーションが高まりました。



「当事者の日常」を届ける

街頭でのアンケートや当事者へのインタビューから、一般的な若年性認知症のイメージと、実際の当事者の生活には大きなギャップがあることがわかりました。当事者とボランティアとで話し合いを重ねながら、若年

性認知症当事者が主人公の小説を作成しました。

当事者が前向きに生活していることがどうすれば伝わるかが難しく、何度も協議しました。



ゲーム班



認知症について、「考える」「行動する」につなぐ ……

考える、気づく、話し合う

～正解は一つじゃない～

01

出発点 考える



認知症を知らない、またはイメージがない人に、認知症を知ってもらうためにどんなアプローチができるか考えました。当事者のリアルな声を聴くなかで、「知識だけでなく、気持ちや思いなども理解してほしい」という言葉から、

- 知識を得ること
- 得た知識から自分にできることを考えるゲームを作ろうと動き出しました。



02

方向決め 気づく



当事者へのインタビューを通して、多くの気づきがありました。

- 自分自身でできることは自分でやろうというポジティブな姿
- 一口に認知症と言っても症状と感じ方は人それぞれ
- もし自分が支える側になった時に、当事者の気持ちの揺れまで意識できたらよいな

……
どんなものを作りたいか——。
メンバーで話し合った結果、当事者と周囲の人との気持ち・考えの違いを可視化して、その違いを理解したうえで、どのような支援ができるのかを考えるクイズを作りたいと考えました。

03

仕上げ 話し合う

実際に作っていくなかで、当事者・家族・認知症サポーター※といったそれぞれの視点によって感じ方が違うことを伝えることで、多角的に認知症について考えることにつながるという考えにまとまりました。

クイズでは単なる正解・不正解にとどまらず、そこからクイズの背景にある当事者の気持ちや考えにも思いを巡らせながら、参加者同士で話し合ってもらえるように解説も作りました。

※認知症サポーター 認知症に関する知識と理解があり、地域で当事者・家族にできる範囲でサポートをする人。



GOAL

認知症 啓発クイズ 完成！

「認知症」とひとまとめにすると、その人自身のことや個性が見えなくなりがちです。一人ひとりのできることや困っていること、必要な支援が違って、ともに考えながら生活することが大事だという思いをこのクイズに込めました。

中学生 以上向け



子ども向け



当事者と若い世代が協働して制作した啓発ツールは、認知症への理解を広げるための身近な入口となるものです。当事者の思いを尊重しながら形にしたこの取組が、地域での理解促進や偏見の軽減につながることを願っています。ぜひあなたが関わるイベント等で活用してください。



認知症啓発プロジェクト メンバー

木下通理	京都大学
秦野芽依	京都女子大学
あき	龍谷大学
かな	龍谷大学
須原悠斗	大阪工業大学
めろん	京都府立医科大学
くま	佛教大学
シー	立命館大学 大学院
N.A.	京都女子大学
みさき	京都女子大学
陳潤祺	大阪大学
井上平世	京都大学
目崎美羽	同志社大学
TJ	龍谷大学
藤井明優海	京都光華女子大学
HK	龍谷大学
TO	同志社大学
み	京都文教高等学校
りんか	京都文教高等学校
みずき	クラーク記念国際高等学校
あすか	クラーク記念国際高等学校
楓華	佛教大学
きらら	社会人
あい	大学生
ウトタニ	社会人

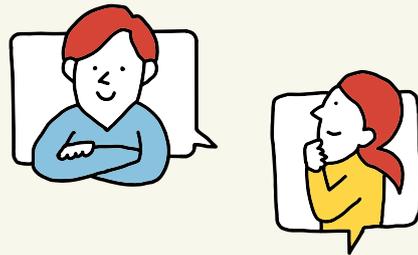
SY	当事者
M	当事者
下坂厚	当事者
吉田哲久	当事者
樋口聖典	当事者
S	当事者家族

シヨ〜ちゃん	認知症サポーター
アッチャン	認知症サポーター
Teru	認知症サポーター



京都市長寿すこやかセンター
京都市福祉ボランティアセンター

協力 公益財団法人 京都市ユースサービス協会



認知症啓発プロジェクト



Instagram

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る
梅湊町83番地の1 (河原町五条下る東側)
「ひと・まち交流館 京都」4階
電話：075-354-8741
FAX：075-354-8742
MAIL：sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp



HP

公式LINE
@873gekjq
認知症等に関する情報を発信しています!



公式LINE

若年性認知症本人交流会
おれんじサロン ひと・まち

毎月第2・4水曜日開催



Facebook

京都市福祉ボランティアセンター

〒600-8127
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る
梅湊町83番地の1 (河原町五条下る東側)
「ひと・まち交流館 京都」3階
電話：075-354-8735
FAX：075-354-8738
MAIL：v.info@hitomachi-kyoto.jp



HP



Instagram



X (旧Twitter)



Facebook



kyoto
ところつながる
プロジェクト

kyoto ところつながるプロジェクトでは、多様性を尊重し、全ての人が安心してともに暮らせる地域づくりを目指しています。