

2023年度全国生協連グループ 社会福祉団体等に対する助成

認知症の人の「希望をかなえるヘルプカード」の周知・利用促進事業

報告書

社会福祉法人 浴風会

認知症介護研究・研修東京センター

令和5年12月

## 目次

1. 目的と方法 .....	1
2. 事業経過・結果 .....	3
3. 「希望をかなえるヘルプカード」解説動画の製作 .....	9
4. 今後の展開にむけて .....	21
5. 参考資料：希望をかなえるヘルプカード説明会資料.....	23

## 1. 目的と方法

### 1) 目的

認知症の人の増加が続く中、認知症になってからも一人ひとり本人が、安心・安全・スムーズに外出を続けられるまちづくりが、全国すべての地域での重要な課題となっている。

そうしたまちづくりを推進していく一環として、認知症介護研究・研修東京センターでは、令和3年度（2020年度）に「希望をかなえるヘルプカード」の研究開発を行い、その普及に努めてきている。

本事業では、各自治体や地域で、認知症の人のヘルプカードの周知・利用促進を円滑に図っていくために、「希望をかなえるヘルプカード」の活用と成果を解説した啓発動画等を作成し普及を行うことを目的とする。

### 2) 方法

#### 1) 「希望をかなえるヘルプカード」の普及・活用に関する事例調査

##### (1) 普及説明会の開催

「希望をかなえるヘルプカード（以下、カードとする。）」の普及を始める地域（5地域）において、カードの普及説明会を開催した。

##### (2) 普及や活用に関する感想や意見、課題に関する調査

説明会を実施した主催者及び参加者から、今後の普及や活用に関する感想や意見、質問等を収集した（説明時の質疑応答やアンケート、説明会後の聞き取り）。

#### 2) 「希望をかなえるヘルプカード」解説動画の作成

##### (1) 共通の効果的要素および課題の抽出

上記の結果をもとに、普及や活動を促進する上で効果的であった要素、および課題となったことの共通点を抽出した。

##### (2) 効果的普及・活用促進のための動画制作

(1) をもとに、今後どの地域でも、より円滑かつ効果的に普及・活用促進を行うために活用できる「希望をかなえるヘルプカード」の解説動画の構成、内容、使用画像、所要時間等を検討し、動画を制作した。

## 2. 事業経過・結果

### 1) 希望をかなえるヘルプカードの普及・活用に関する事例調査

#### (1) 普及説明会の開催

今後の幅広い普及を意図して、主催者の立場や参加者の属性が異なる以下の5か所（地域）で普及説明会を開催した。

#### ① 埼玉県羽生市民生委員・児童委員協議会主催 年次総会

開催日：令和5年6月5日

参加者：民生委員・児童委員 106名

#### ② 東京都西東京市ひばりが丘公民館主催 高齢者講座

開催日：令和5年9月25日

参加者：地域住民、民生・児童委員 20名

オブザーバー：地域包括支援センター、社協、市職員 5名

#### ③ 北海道北見市地域食堂きたほっと主催、地域懇話会

開催日：令和5年11月12日

参加者：地域住民（認知症の人も含む）、自治会長、地元企業関係者、地域密着型サービスのケア職員 25名

#### ④ 東京都世田谷区認知症在宅生活サポートセンター主催 認知症本人の集い

開催日：令和5年11月15日

参加者・認知症の本人、同行の家族・支援者 15名

#### ⑤ 杉並区主催 地域包括支援センター（ケア24）センター長会

開催日：令和5年11月22日

参加者：地域包括支援センターのセンター長、認知症地域支援推進員  
計40名

\*なお、説明会においては、東京センターの普及資材（チラシ、スタートガイド、カードのひな型、動画）、説明用パワーポイント（巻末資料参照）を用いた。

## (2) 普及や活用に関する感想や意見、課題に関する調査結果

### ①説明を聞いての主な感想・意見等

#### <認知症の本人>

- ・これを持っていると、安心できると思う。
- ・忘れちゃうだけでなく、とっさに言いたいことを言えないことが多い。  
これに書いておいて、出せば伝えられるから、とてもいい。
- ・すぐ使えそう。
  - \*この方は、説明会会場で、即、カードに自分の連絡先等を記入。  
手提げ袋に入れて、帰路につかれる。
  - \*その後、ネームホルダーを使ってカードの携行を継続中。
- ・もともと、外に出るときは住所や連絡先を書いた紙をカバンに入れて出かけていたけど、すぐくしゃくしゃになったり、字が薄れたり、どっかにまぎれ込んでしまう。このカードがあると、便利。
- ・お金がかからず、手軽。
- ・市のマークとか入っていると、安心してもちやすい。出した時に相手も信頼して関わってもらいやすいと思う。
- ・みんなが持つようになると、自分も使いやすい。
- ・みんなが持てるように、宣伝してほしい。

#### <本人の家族>

- ・おとうさん（夫）が外に行くときは、心配で一緒に行くようにしているが、いつもついていけるわけではない。こうしたカードをおとうさんがもっていてくれれば、安心。外に出るのを止めなくても済む。
- ・赤いヘルプマークを母のカバンに付けてある。でもマークをつけているだけ。見た人に声をかけられても、母はどうしていいかわからないと思う。このカードは、具体的なことを書けるのがいい。さっそく母と話してつかってみたい。
- ・こうしたカードを、もっと早く教えてもらいたかった。病院や介護の人たちが最初に教えてくれたら、気持ちの面でも違ったと思う。
- ・だんだん認知症が進んでいる。残りの時間、少しでも外に出て楽しく暮らしてほしい。どこに行って、何をしたいのか、ちゃんと聞いてなかった。カードをみながら、聞いてみたい。

### <地域住民、自治会長、民生・児童委員>

- ・認知症になってからも、こんなカードをもって、どんどん外に出かけている人がいるのを知らなかった。認知症のイメージが変わった。
- ・自分ももし認知症になったら、カードをもって好きな所に行きたい。
- ・自分はまだ認知症になってないけど、どこかに行くときや、いざという時に、役立つと思う。持っておきたい。
- ・元気な頃から使って馴染んでおくといいと思った。
- ・友だちに紹介したい。
- ・認知症だけでなく、耳が遠い知り合いに紹介したい。
- ・家族とかにもたされるのは嫌だけど、自分が好きな所に、自由にでかけるために、自分で持つ、というのがとてもいい！ これからは、こうした考え方の高齢者が増えていくと思う。
- ・本人がもってくれれば、家族も安心。
- ・近所には、家族のいない一人暮らしの人がたくさんいる。このカードを配って、もつといいよと勧めたい。
- ・家族だのみでなく、こういうのをを使って、地域の人たちがちょっと助け合う、そんなまちにしていきたい。
- ・お年寄りや認知症の人を地域で支える活動をしてきている。これまではどちらかという、困っているのを助けてあげると意識だった。今日の説明で、本人がやりたいことをいっしょにかなえよう、といわれてはっとした。いつも支援しているお年寄りの顔が思い浮かんだ。もともとは、趣味とか旅行とか、楽しんでいた人たち……。こうしたカードがあることを伝えて、少しでもまちのなかで楽しんだり元気になってもらいたいと思った。

### <地元のお店、企業の人たち>

- ・認知症かな？という人たちが、たくさんいる。何とか対応はしているけど、その人がこういうカードをお店で使ってくれたら、助かる。
- ・今、スマホとか、アプリとかが急速に広がっていて、お年寄りでも使う人が増えている。でも、使えない人が圧倒的に多い。このカードはアナログで単純でいい。地元のお年寄りが使えるように、市として広げてほしい。

<地域包括支援センター、ケア職員、行政職員>

- ・ 使用時は行いたいことを事前にシンプルに決めておくことが必要と感じた。
- ・ まず希望する人に使っていただき、学びたいと思います。
- ・ ただ、認知症でなくても援助希求が高い人は少ないため、支援者側がユーザー目線で普及に務めることが肝要です。
- ・ ヘルプカードの普及とともに、認知症への理解が進む取り組みを当事業所としても推進していきたいと思います
- ・ ヘルプカードは、当事者と支援者のお互いのためになると感じた。
- ・ 渡しても持ってもらえるだろうかと思ったが、話しながら一緒に作ることが納得に繋がり持ってもらえるのだとわかった。一緒に作る作業も面白そうだと感じた。
- ・ 認知症カフェや、地域連絡会で紹介し、活用方法など話し合えたらと思いました。
- ・ ヘルプカードが、無事に目的地や自宅にたどり着くことのみを目的にしているものではなく、認知症になっても希望をもって望む暮らしを続けること、本人が中心という理念を地域の中で浸透させるきっかけ、認知症観を変える糸口になり得るという点に共感しました。
- ・ ヘルプマークをそのまま導入することに限らず、地域に合ったやりかたを、地域の人と相談しながら進めていかれたらと思います。
- ・ 新しい認知症観のイメージが具体的に理解できました。ヘルプカードは、新しい認知症観の普及啓発の入り口として使用しやすいと感じました。
- ・ なかなか認知症の古い偏見を拭うことは大変なことです。地域特性に合わせて工夫して活用していきたい。
- ・ ヘルプカードのコンセプトは理解できたが、実際の利用活用についてのイメージがまだわからない状態。
- ・ R6年のステップアップ講座で 説明会を実施したいと思います。
- ・ 何事もツールがあると啓発がしやすい。
- ・ 地域包括支援センターからも住民に説明をしていきたいです。

次ページにつづく



<地域包括支援センター、ケア職員、行政職員>つづき

- ・ 今後「認知症と診断されたけど、社会との繋がりを持ちながら今まで通りの生活を続けたい」「やりたいことをうまく伝えられない」という方がいらっしゃれば、カードを活用したいと思いました。また、家族介護教室のような場で、一般の方に広く周知する方法も検討したいと思います。
- ・ 事例を説明いただき、参考になりました。ただ、認知症であることを認めて頂くというハードルは高いので、予防的に作っておきましようという活動からスタートかなとかんじました。
- ・ 地域づくりの各種活動でご紹介、普及啓発が出来そうです。認知症の方も、そうではない方も共に楽しく取り組めれば、キッカケになると感じました。
- ・ ‘画一的に) すぐにではなく、今後地域の助け合い協力機関等に声をかけて、地域の協力員さんも含めたグループワークをしていきたい。
- ・ 改めて、「暮らし続ける」本人主体の支援の新しいツールであり、それが本人発信なのだ理解できた。今後、コロナでストップしていた地域の協力機関にも広げていきたい。
- ・ 認知症施策でいろんなことをやっているが、事業をやること・こなすことが目的になってしまいがち。今日の説明を聞いて、認知症カフェや本人ミーティングや一体的支援とか、医療や介護サービスでも、全ての事業で、本人の声を聞いて、のぞみをかなえることをみんなですべてやっているといいと思った。そうしたら、もっとシンプルになるし、関係者がみんな同じ方向をむいて、いっしょにがんばれるとおもった。
- ・ 認知症で行方不明の人が増えている。模擬訓練やGPSの貸し出しとかをやっているが、行方不明になってしまってから対策。もっとその前に、こうしたカードをつかうことで、行方不明をかなり防げるはず。普及・啓発や見守りの体制づくり。地域包括やケアマネの集まりなどで、このカードのことを伝えて、一人からでも行方不明を減らしたい。
- ・ 災害がいつ起きるか、わからない。災害時のためにも、このカードを市として広げていきたい。

## ②説明後に寄せられた主な質問及び要望

今回開催した説明会の主催者及び参加者から、以下のような質問や要望が寄せられた。

### <質問> ➡3. 解説動画の制作に反映

- ◇国の大綱では、2025年までに全自治体でヘルプカードを周知・利用促進となっているが、進捗はどうか。
- ◇誰が使えるのか。認知症でないと使えないのか。  
ヘルプカードは、認知症の症状が軽度や中等度の方が対象か。重度の人に対してはどうか。
- ◇どうやって使い始めたらいいのか。
- ◇すでにあるヘルプマークやヘルプカードとの違いは。
- ◇どこで入手できるのか。
- ◇ただカードを普及するだけでは、使ってもらえないと思う。実際に使ってもらえるための工夫は？
- ◇カードの普及はとても必要だと思うが、認知症の人の場合、カードをもつ場合に、危険な目にあうこともありうるのでは？それを防ぐための配慮は？

### <要望> ➡3. 解説動画の制作 及び4. 今後の展開に反映

- ◆カードを地域で普及したいが、わかりやすく説明する自信がない。  
導入時に使える、誰にでもみてもらいやすい動画があるといい。
- ◆説明の話をきくだけでなく、その場で実際にカード手にして、一緒に話しあったり、書いてみるのが、利用につながると思った。  
参加者に配れる数のカードの入手方法やコストを、市側で考えていただきたい。
- ◆説明会の中でのカードを使って外にでて、本人が元気になり、家族や地域の人たちも喜んでいる実例が、非常に参考になり、刺激になった。  
今後、このカードの活用が各地で広がっていくと思うが、その中でもいいエピソードを集めて、共有していただきたい。
- ◆普及や活用を進めていきたいが、その中で教えてほしいことや困ったことが起きた時、東京センターで相談を受け付けてほしい。

### 3. 「希望をかなえるヘルプカード」解説動画の製作

どのような解説動画を製作するか、説明会を通じて寄せられた感想や意見、質問や要望をもとに、以下のような方針をたてた。

#### <製作の方針>

#### 1. ねらいをクリアに、わかりやすく、

どの地域でも、どのような主催者でも、またどのような参加者でも、「希望をかなえるヘルプカード」のねらいを理解でき、それぞれの地域の中で、多様な人たちがカードを知り、いっしょにつかっていくきっかけとなる動画とする。

#### 2. 実際の利用につながるように

動画を見ておしまい、情報をえておしまい、にならないように、カードを活用する意義やメリット、活用することで生まれる変化や成果、活用事例を盛り込み、「利用してみたい」という関心や意欲を喚起する動画にする。

#### 3. カードの理解のみではなく、新しい認知症観や地域での支え合いの促進を

希望をかなえるヘルプカードは、小さくて簡便なカードではあるが、認知症の本人の発信力を高め、社会参加や地域の認知症バリアフリーを具体的に促進し、地域共生を推進していくツールである。

希望をかなえるヘルプカードのこのみを紹介して、単発的に普及するための動画にせず、全体を通じて、新しい認知症観や地域での支え合いを促進するための前向きな動画とする。

#### 4. 気軽に使え、気軽に見てもらえる、導入となる動画

多様な立場の人たちが、様々な機会に、希望をかなえるヘルプカードを紹介できるように、研修会や講座、会議、地域の多様な集いの場で。

短時間でも気軽に使え、参加者に気軽に見てもらえる動画に。

また、見たあとに、一緒に話しあってみる導入として使える動画とする。

この方針をもとに構成、内容、使用画像、所要時間等を検討し、動画を制作した。  
 希望をかなえるヘルプカード 動画（完成版） 2023年12月

画面	テロップ
 <p>(♪～)</p>	<p>(ナレーション)</p> <p>行きたいところに自由に行ける          私たちが生き生き‘暮らしていくために、          外出はとても大切です。</p> <p>一方で 誰もが少しずつ歳をとり、場合によつては、認知症のために外出先でちょっと困ったり、道に迷ってしまう人たちが今とても増えています。そんな中でもあきらめないうで希望を叶えるヘルプカードを使って外出を楽しみ続ける人たちが全国で増えています。</p> <p>このカードをみんなで使って、これからも街に出かけて元気に暮らしていきましよう。</p>  <p>(永田：顔出し)</p> <p>「それでは、希望をかなえるヘルプカード。実際にどんなものか実例も交えてお伝えさせていただきます。」</p>


(♪)

**★ 希望をかなえるヘルプカードとは**

自分なりの外出を、安心・安全・スムーズに続けるために  
あらかじめ作っておきて、必要な時に自分が使うカード

<実例>



このマークを付しています。  
セルフレジで  
支払いをしたいです



希望をかなえるヘルプカード  
ちょっとご協力をお願いします

※デザインは自治体独自の工夫も可能です

**★ 希望をかなえるヘルプカードとは**

希望をかなえるヘルプカード  
ちょっとご協力をお願いします

※デザインは自治体独自の工夫も可能です

**一人ひとりが、自由に、具体的に記入♪**

- 自分が外出先で何をしたいか、何を望んでいるのか
- その時に、周囲の人にちょっとわかってほしいこと  
お願いしたいこと

<実例>



ひばりが丘公民館へ  
行きたいです



申請書を送りたいです



090-1234-5678  
(東京花子・地域包括センター)  
私は杉並太郎  
杉並セ〇〇△△△

この行く道をお教えください

**ひばりが丘公民館へ  
行きたいです**

少しゆっくり説明してください。

申請書をだしたいです

私の代わりに連絡先をお知らせください

090-1234-5678  
(東京花子・地域包括センター)  
私は杉並太郎  
杉並セ〇〇△△△

(解説：永田)

希望をかなえるヘルプカードとは、自分なりの外出を安心安全スムーズに続けるためにあらかじめ作っておいて必要な時に自分が出して使うカードです。

東京センターでは、このヘルプカード、もっと気軽に、あと伸びやかに使っていただくために、こんな鳥のマークのカードを作成して今普及をしているところです。

一人一人が自由に具体的に記入していきます。外出先で何をしたいのか、その時に周囲の人にちょっと分かってほしいこと。お願いしたいことを書いていきます。実例を載せてあります。一人々にとって必要なことを書いておきます。

持ち方や使い方も自由です。首から下げるネームホルダーに入れたり、カバンに付けておいたり、お薬手帳とかいつも持ち歩い

持ち方や使い方も、自分が使いやすいように♪



★実際に使ってみながら、自分なりに工夫

用途とメリット

①一人での安心・安全な外出 無事に、スムーズに、行ける・帰れる	③交通機関の乗り降り、乗換えを、 間違えず、スムーズに ★免許返納後も、外出を！
②買物やATM、窓口、外出先で、 慌てずに自分でできるために	④先づいてもらにくい・言い出しにくいこと を伝えるコミュニケーションツール
⑤緊急時（災害時、体調の急変、事故等）の備えとして	

用途とメリット

①一人での安心・安全な外出  
無事に、スムーズに、行ける・帰れる

用途とメリット

②買物やATM、窓口、外出先で、  
慌てずに自分でできるために

用途とメリット

③交通機関の乗り降り、乗換えを、  
間違えず、スムーズに  
★免許返納後も、外出を！

ているものに入れておく。それぞれ自分なりの工夫をしています。

使い始めたことで、さまざまな用途やメリットが見えてきています。

まずは一人で安心な安全な外出を無事にスムーズに行き帰ってこれる。

2番目として、買い物やお金をおろすATM窓口外出先で慌てずに自分でできるために使う。

3番目のように、交通機関の乗り降り、あるいは乗り換えで間違いなくスムーズにそんなためにも使われています。

免許返納した後の人も、外出をあきらめないためにこんなカードを使い始めています。

4番目として、なかなかの周りから気づいてもらにくい言い出しにくいことを分かってもらうためのコミュニケーションツールとして使われています。

用途とメリット

④気づいてもらにくい・言い出しにくいことを伝えるコミュニケーションツール



用途とメリット

⑤緊急時（災害時、体調の急変、事故等）の備えとして



使ったと、みんなにメリットが



用途とメリット

本人

- ・うれしい、自由!
- ・元気がでた
- ・自信わいた
- ・みんな親切
- ・味方が増えた

用途とメリット

家族

- ・本人を見直した
- ・外出を止めずに済むようになり仲よくなった
- ・付添の負担が減った
- ・町の人に頼っていい

そして5番目。普段はあんまり必要ないようだけど、災害の時や体調が急変したり、事故の時、そんな時の備えとして持とう、持つととっても普段から安心。いざというときに役立つ。そんなメリットも報告されています。

実際のメリットです。

本人も何よりもうれしい。自分で外出をして安心安全スムーズに外出が楽しみ続けられる。元気や自信がわく。あと使ってみると、みんなが親切ってことも見えてきます。

ご家族も本人を見直した。外出を止めずに済む。ご家族同士でこのカードを使ったことで仲良くなった。負担も減ってくる。街の人にもっと頼っていいんだってそんな気持ちになれた。

そして、医療ケアの専門職も自立の支援に役立つとか、地域の理解が広がる。

用途とメリット

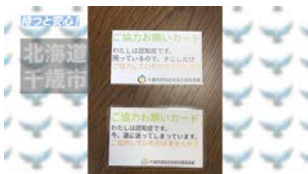
医療・ケア関係者

- ・本人の望みを具体的に  
知ることができた
- ・自立支援に役立つ
- ・地域の理解が広がる

用途とメリット

地域の人・お店、企業等

- ・イメージが変わった
- ・使ってもらうと、すぐわかって  
手助けしやすい
- ・人手少ないから、助かる
- ・なじみのお客さんに、  
お店に通い続けてもらえる



何よりも地域の人やお店企業の人たちがイメージが変わる。高齢者だって認知症の人だってもっと街に出て、あと自分で伝えて自分で望みを伝えながら、いきいき暮らしておられる。なじみのお客さんにこんなカードを使って通い続けてもらいたい。そんな声が今 多く上がってきています。

(永田：顔出し)

それでは、実際に使っている例をご覧ください。

(ナレーション)

こちらの男性は、認知症と診断されてから一人での外出を控えていましたが、カードを持って外出を再開しました。

(奥さん)

こういうカードを示すのも違和感ていうか・・・  
出しても、認知症という言葉





隠そうという気はなくなった

(ご主人)

「確かに頼りはしている。

最終的にはこれを使えば何とかかなあという、うん安心感というのは大きいですよ。誰かに頼れる。頼ったら答えが返ってくる。

でも、それを支えてくれているのがこれですよ！」

(奥さん)

「昔の主人はこうだったというのを最近・・・あの」

(ご主人)

「見直したか (笑)」

(ナレーション)

こちらの男性は、どこに出かけたいのか、自分なりの望みを家族と話しあい、いっしょにカードをつくりました。



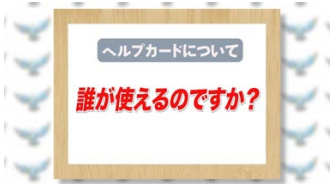
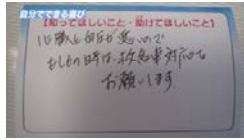
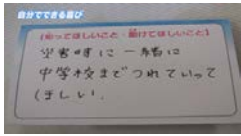
「タケノコ採りや野菜作り、買い物にも出かけたと思う。カードはいつも持って歩いて外出している。何かあった時に備えが一番大事。大切だぜって。」

(ナレーション)

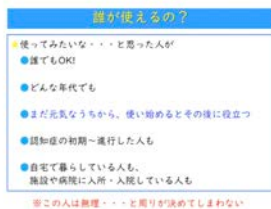
こちらの女性は、窓口での手続きや用足しは、家族や介護職員にお任せしていましたが、ヘルプカードを使うようになって「自分でできる」喜びと元気が蘇ったといいます！

北見市では市のマーク入りのカードを作成し、積極的に普及を始めています。

一緒にカードをつくり、お店で利用したり、災害時などに備えてカードを持つ人たちが増えています。



( ♪ ~ )



(永田：顔出し)

それでは皆さんからお寄せいただいている質問にお答えさせていただきます。

(解説：永田)

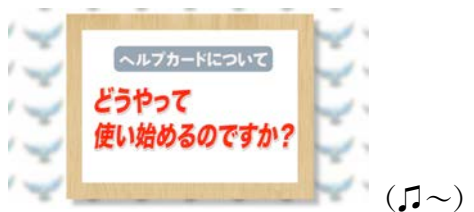
誰が使えるのかってという点です。実はこれルールがありません。使ってみてななって思った人が誰でも OK です。若い人も、もう本当に 90 代 100 歳の方でも使い始めておられます。

認知証がある場合も、ちょっと始まりの頃かなという方から、かなり進行した方まで使っておられます。

是非ちょっと使ってみようってチャレンジをしてみてください。

(解説：永田)

いきなり使うっていうよりも、まずはちょっと楽しく話し合ってみることがとても有効です。自分で行きたいところ、続けたいことは何か、できるだけ自由に、あそこに行きたい。本当はこういうことしたいなとか諦めがちだったことも浮かび上がってきます。そんな内容をすぐ書いて、すぐ持



**ヘルプカードについて**  
**どうやって  
使い始めるのですか?**

(♪～)

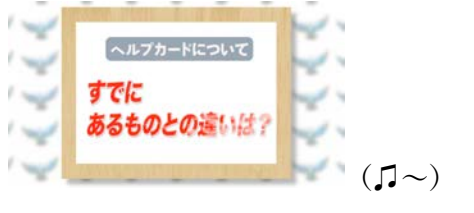
どうやって使い始めるの?

★まずは、ちょっと楽しく、話しあってみるのが大切 ♪♪

- 自分が行きたいところ、続けたいことは・・・  
\*できるだけ自由に、具体的に
- その時に、ちょっと困っていること、わかってほしいことは・・・

↓


★その内容を、書いてみよう  
★すぐ、持ち歩いてみよう、使ってみよう




**ヘルプカードについて**  
**すでにあるものとの違いは?**

(♪～)


すでにあるものとの違いは?




ヘルプマーク




ヘルプカード




東京都福祉保健局→全国



東京都福祉保健局のヘルプカード  
ちょっとこのマークが気になります



ヘルプカード  
気になります



東京都福祉保健局のヘルプカード  
気になります

ち歩いてますが、使ってみることが大事です。

(解説：永田)

これまですでにヘルプマーク、そしてヘルプカードというのが、皆さんの地域でも広まっているかもしれません。希望をかなえるヘルプカードの違いは、より具体的なことを書ける。あとですね。のびのびとこの鳥さんマークのカードを持って、ね！こののびのびともっと自由に使っていこうという。より伝えやすく、自由というそんな特徴があります。

(解説：永田)

ぜひ、皆さんの地域の役所や地域包括支援センター、そして各市町村に認知症地域支援推進員って方がおられて、この希望をかなえるヘルプカードの普及を始めておられます。ぜひこんなカード使ってみたい。そういう役所の方等とも話し合ってみてください。

まだそういうカードがないっていう地域はカード白紙のもの、お手元にあるコピー用紙等からでも使い始められますので、どう

どこでカードを入手できる？

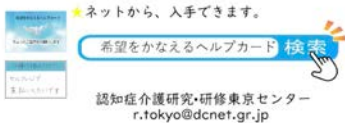
●役所や地域包括支援センター

\*認知症地域支援推進員にたずねてみよう、話しあおう  
カードサイズの白紙を使ってもOK.



どこでカードを入手できる？

★ネットから、入手できます。



(♪～)

ぞ自由にまずは書いて使ってみることで  
す。

あと今日ご紹介した鳥さんマークの希望を  
かなえるヘルプカードってネットで検索し  
ていただくと入手できますので、ぜひ参考  
にしていきたいと思います。

(永田：顔出し)

いかがだったでしょうか。希望をかなえる  
ヘルプカード一人一人皆さんから、ちょっ  
と使い始めてみませんか。

想像以上に楽しみや自由、これからの毎日  
を外出しながら自分らしく暮らしていくた  
めにきっと役立つと思います。誰かお仲間  
にも教えながら一緒に使ってみてくださ  
い。

(ナレーション)

みなさんも希望をかなえるヘルプカードを  
使って、行きたいところへ出かけていきま  
しょう！



ご協力いただいたご本人・ご家族・関係者の皆様に感謝いたします。

制作 社会福祉法人浴風会  
認知症介護研究・研修東京センター  
2023年12月

\*生協助成金により制作

【END】

## 4. 今後の展開において

今回の事業を通じて、「希望をかなえるヘルプカード」への住民や専門職、行政関係者の立場を超えて、関心やニーズ、利用意向が高いことが確認された。

今回製作した動画を活かしながら、今後どう展開していくことが必要か、調査で得られた質問と要望を踏まえて検討した。

### 1) 「知られていない」を解消していく

国の「認知症施策推進大綱(2019年)」に、2025年までに、全自治体でヘルプカードの普及・利用促進を図ることとしているが、

住民はもとより、ケア専門職や行政関係者でも大半が、ヘルプカードの存在や、それを認知症の本人が使えることを知らない現状が確認された。

今回製作した動画を、全国の自治体や認知症関連分野の専門職に幅広く広報していくとともに、認知症以外の多様な分野の関係者にも積極的にPRしていくことが必要である。

### 2) 「使ってみたい」に応える：資材を入手し活用につながるしくみづくりを

「希望をかなえるヘルプカード」の説明後に、「カードが欲しい」という声が多く寄せられ、その場でカードを入手できることが、実際の利用につながりやすいことが確認された。

今後、動画を各地域で活用していくと、カード入手の需要が高まることが予想され、カードを参加者の人数分用意したり、身近な地域の場合(地域包括支援センターや様々な介護事業所、医療機関、公民館、図書館、地元で協力してくれるお店等)で入手しやすいしくみを自治体等が中心になって作りだしていくことが求められている。

今回をきっかけに市として事業化した市もみられた。今後、そうした先行地域の具体的な情報を収集し他地域にも伝えたり、しくみづくりを検討している自治体等と情報・意見交換をしながら、施策や予算、その地域ならではの資源を活かして、カードの普及、そして実際の活用につながるしくみづくりの具体化を進めていく必要がある。

### 3) 「使ってみてこうだった」という実例を集め、共有を

説明時に実際にカードを利活用している実例が参考になり、自分でも実際に使い始めたり、他の人に勧めていく動機づけになったという声が多くよせられている。今回、説明会を主催した組織（地域）で、参加者のその後を丁寧にフォローしたり、参加者がまた集まる機会をつくり、利活用の情報や工夫、使ってみてのエピソード等を互いに伝え合いながら、カードの普及・利活用促進を継続的に進める組織（地域）もある。

今後、普及を始めた自治体や関係者との継続的な連絡や関係作りを行い、実際に利活用をしている実例の情報をできるだけ具体的に収集し、それらを広く共有していく仕組み作りが必要である。

### 4) 「もっと知りたい」「よりよく」という主体的な思いや力を活かしあう

今回の説明会を通じ、希望をかなえるヘルプカードについての質問と同時に、認知症施策や新しい認知症観や認知症になってからの地域での暮らし方・支え合い方等に関する相談や問い合わせも寄せられている。

希望をかなえるヘルプカードは、本人の発信や社会参加、地域共生を進めるためのツールであり、カードの説明や普及をきっかけに、日頃潜在していたニーズや暮らしや地域をよりよくなんとか変えていきたいという主体的な思いや力が引き出される可能性の現れと考えられる。

今後は、カードの普及や利活用の促進自体を目的化せずに、カードを通じて浮かび上がってくる、本人自身、そして家族や地域住民、企業、専門職や行政担当者等の、暮らしや地域をよりよく変えていきたいという主体的な思いや力を大切にとらえ、それらの人たちが出会い、つながり、ともによりよい暮らしや地域を育てていく共生・共創の地域づくりに展開していくことが望まれる。

折しも、2023年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、2024年は基本法元年にあたる重要な年となる。

こうした施策・社会の動向も踏まえながら、認知症介護研究・研修東京センターでは、今回の研究事業を通じて得られた情報や知見、製作した動画を最大限に活かし、「希望をかなえるヘルプカード」を全国各地、それぞれの地域で認知症の本人や地域の人たちが一緒に利活用しながら、（小さな）共生の実際を生み出していくことを推進し続けていきたい。



5. 参考資料：希望をかなえるヘルプカード説明会資料

新しい認知症観と  
認知症の人の希望をかなえるヘルプカード  
～地域で一緒に使いはじめてみませんか～



この操作を教えてください

セルフレジで  
支払いたいです

ここに行く道を教えてください

東京ドームに  
行きたいです



認知症介護研究・研修東京センター

社会福祉法人 浴風会  
認知症介護研究・研修東京センター

いくつであっても、認知症になっても、  
外出を楽しめ、安心・安全に暮らせるまちを、いっしょに



## 1. 共生のまちをいっしょにつくっていくために

\*一人ひとりが、新しい認知症観を



「話せないから、無理・・・？」



「うまく言えない人こそ、思いがたくさん詰まってる」

「そういう人にこそ、味方になってくれる人が、  
ふえてほしいなあ」

「だいそれたことでなく、小さなことでいいから」

## 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

施行日：令和六年一月一日

### (基本理念) 第三条

認知症施策は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、次に掲げる事項を基本理念として行われなければならない。

- 一、全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができるようにすること。
- 二、国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができるようにすること。
- 三、認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより、全ての認知症の人が、社会の対等な構成員として、地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができるようにするとともに、自己に直接関係する事項に関して意見を表明する機会及び社会のあらゆる分野における活動に参画する機会の確保を通じてその個性と能力を十分に発揮することができるようにすること。

### 第4回認知症と向き合う「幸齢社会」実現会議

令和5年12月25日 岸田総理

[令和5年12月25日 認知症と向き合う「幸齢社会」実現会議「総理の一日」首相官邸ホームページ \(kantei.go.jp\)](#)

- 制度や施策を充実すること以上に重要なことが、企業、地域社会を含めた意識改革です。
- 認知症に関する偏見除去はもとより、私自身も8月の視察で実感した、**認知症と共に希望をもって生きるという新しい認知症観の理解促進を、認知症の方御本人の発信等を通じて進めることが重要です。**若年認知症の方を始め、**社会参加や就労機会をできるだけ確保することも重要です。**
- **認知症バリアフリーの取組を進めるには、家族などの『点』ではなく、企業などを含めた地域という『面』で取り組むことが必要です。**

## 日本の認知症に関する考え方・取組み 変遷

(~2000)老人福祉・老人医療制度による対応の限界

(2000介護サービス)介護保険法：介護支援専門員・介護保険サービス

第一章総則 第一条 ～これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営む～

(2004)「痴呆」～認知症へ呼称変更

(2005/2006医療サービス)認知症サポート医/かかりつけ医/認知症サポーターキャラバン

(2006)地域包括支援センター：介護予防重視

(2008医療サービス)認知症疾患医療センター

(2014介護サービス)介護保険改正：地域包括ケアの推進を目指し地域支援事業の充実

(2014)初期集中支援チーム/日本認知症ワーキンググループ(2015)本人ミーティング

(2020)認知症本人大使「希望大使」

(2020社会保障制度)地域共生社会の実現のための社会福祉法等の一部を改正する法律

(2021)重層的支援体制整備事業：地域住民の複雑・複合化ニーズへの市町村の包括的支援体制構築

(2023)全世代型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

。医療・介護の連携機能及び提供体制等の基盤強化

(2023)共生社会の実現を推進するための認知症基本法

(2023)認知症サポーターキャラバン テキスト改訂

認知症の考え方が、大きくかわってきています。  
古い認知症観を、「新しい認知症観」に転換を！

まずは  
自分が

### 古い認知症観

他人ごと、問題重視、疎外、絶望

- ① 他人ごと、目をそらす、先送り
- ② 認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③ 本人は話せない/声を聞かない
- ④ おかしな言動で周りが困る
- ⑤ 危険重視
- ⑥ 周囲が決める
- ⑦ 本人は支援される一方
- ⑧ 認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨ 地域で暮らすのは無理
- ⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

悪循環に陥る  
本人も町全体も活力低下



### 新しい認知症観

わがこと、可能性重視、ともに、希望

- ① わがこと、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人は声を出せる/声を聞く
- ④ 本人が認知症バリアの中で一番困っている本人なりの意味がある。
- ⑤ あたりまえこと（人権）重視。自由と安全のバランス
- ⑥ 本人が決める（決められるように支援）
- ⑦ 本人は支え手でもある。支え-支えられる関係
- ⑧ 認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨ 地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望

良循環が生まれる  
本人も町全体も活力向上（共生）



引用：令和5年度認知症地域支援推進員研修テキスト

## もし、自分が認知症になったら・・・

「気晴らしに、散歩に行きたい」  
 「いつものあれを買いに、あの店に行きたい」  
 「今日、あそこの集まりに、行きたいな～」  
 「一人で出かけて、家に無事に戻ってきたい」  
 「災害が起きた時、ちゃんと避難して、無事でいたい」  
 などなど

誰にでもあるあたりまえの望み

これまでは・・・



無理・・・  
できなくなる



危ないから、  
外に行けない  
外出止められてしまう

社会参加が減る・状態悪化・進行加速

家族・周囲の負担・ストレスがつる  
⇒ますます社会参加減り、悪循環に陥る

今、  
大きな  
変わり目



これからは・・・



力を活かせば  
まだまだできる  
できることが増え



ちゃんと備えて  
外に行ける  
外に出る応援がある

社会参加が増す・状態安定・進行抑制

家族・周囲の負担・ストレスが軽減  
⇒社会参加継続、良循環が生まれる

## 2. 共生に向けて：希望をかなえるヘルプカードを

### 1. 希望をかなえるヘルプカードとは？

略称：希望のカード

### 2. 希望のカードがなぜ生まれ、今後の見通し

### 3. 実際の使い方とメリット

### ★4. これから、いっしょに、活かしていくために



おたがいに、少しでも楽に、心豊かに暮らしていくために、  
希望のカードを、いっしょに活かそう！



## ★ 希望をかなえるヘルプカードとは

- 本人が自分の望み(やりたいこと・続けたいこと等)を、自らの力を活かして安心・安全・スムーズにかなえるために、本人が使うカード。
- 自分が望むことや周囲の人にちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことをカードに書いておき、必要な時にだけカードを出して使う。



この操作を教えてください  
セルフレジで  
支払いたいです

2021年度、全国9地域で試行調査を実施。

カードの必要性と活用可能性、有効性が高いことを確認。

※「もっと早く、診断直後から知りたかった」

できるだけ早期からヘルプカードを使い始めて、  
日常使いをすることを新しい常識に！

町に出て元気に暮らしたい



\*国の認知症施策推進大綱：2025年までに「自治体で周知・利用促進する」

## 参考 「希望をかなえるヘルプカード」 (本人の記入事例)

★自分が望んでいること・協力してほしいことを、楽しく考えながら、本人が記入する・・・いっしょに話しあいながら本人が記入する支援を

★何を記入するか、認知症と記入するかどうか、自分(本人)が決める  
\*納得して使うこと。一人ひとり、本人なりの意向やアイデアが豊富にある。  
×周りから持たされたり、内容・持ち方等を周りが決めてしまうと、本人は使わない  
事例



ここに行く道を教えてください  
ワクチンの会場  
〇〇〇へ行きたいです

家への帰り道を教えてください  
目印は〇〇保育園です  
そこまで行けば帰れます

私の代わりに連絡してください  
090-1234-5678  
(東京花子・地域包括センター)  
私は杉並太郎  
杉並区〇〇-△△△

鳥居の音から声をかけて教えてください  
JR 西荻窪駅で  
降りたいです

ノートに書いて教えてください  
あなたのお話を  
覚えておきたいです

この操作を教えてください  
セルフレジで  
支払いたいです

★持ち方、使い方も、人それぞれ・・・  
無理なく、実際に使いやすい工夫をしながら

ネームホルダーに  
入れる

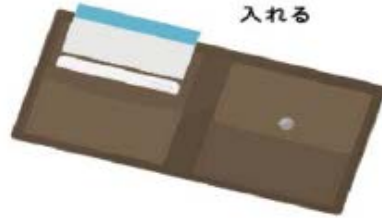


ホルダーは、人それぞれ。  
・ビニールで製で安価なもの  
・自分好みのおしゃれなもの  
・色も好みで  
好きな色のカードホルダーを、  
いっしょに楽しく手作りしている人もいます  
本人が自分で選ぶことが肝心です

お薬手帳や障害者手帳に  
はさんでおく



名刺入れや財布に  
入れる



ケースに入れて  
カバンやベルトに  
つける

ふだんはバッグの中などに  
いれておき、使いたい時  
に出して使います。  
伸び縮みするストラップや  
リールを使うと便利。



今日、お伝えしたいこと、一緒に考えたいこと

1. 希望をかなえるヘルプカードとは？

略称：希望のカード

2. 希望のカードがなぜ生まれ、今後の見通し

3. 実際の使い方とメリット

★4. これから、いっしょに、活かしていくために



おたがいに、少しでも楽に、心豊かに暮らしていくために、  
希望のカードを、いっしょに活かそう！



## すでにあるマーク



＜ヘルプマークを身に着けた方を見かけたら＞

- ・ 電車・バスの中で、席をお譲りください。
- ・ 駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。
- ・ 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

東京都福祉保健局 ヘルプマーク

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai\\_shisaku/helpmark.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html)

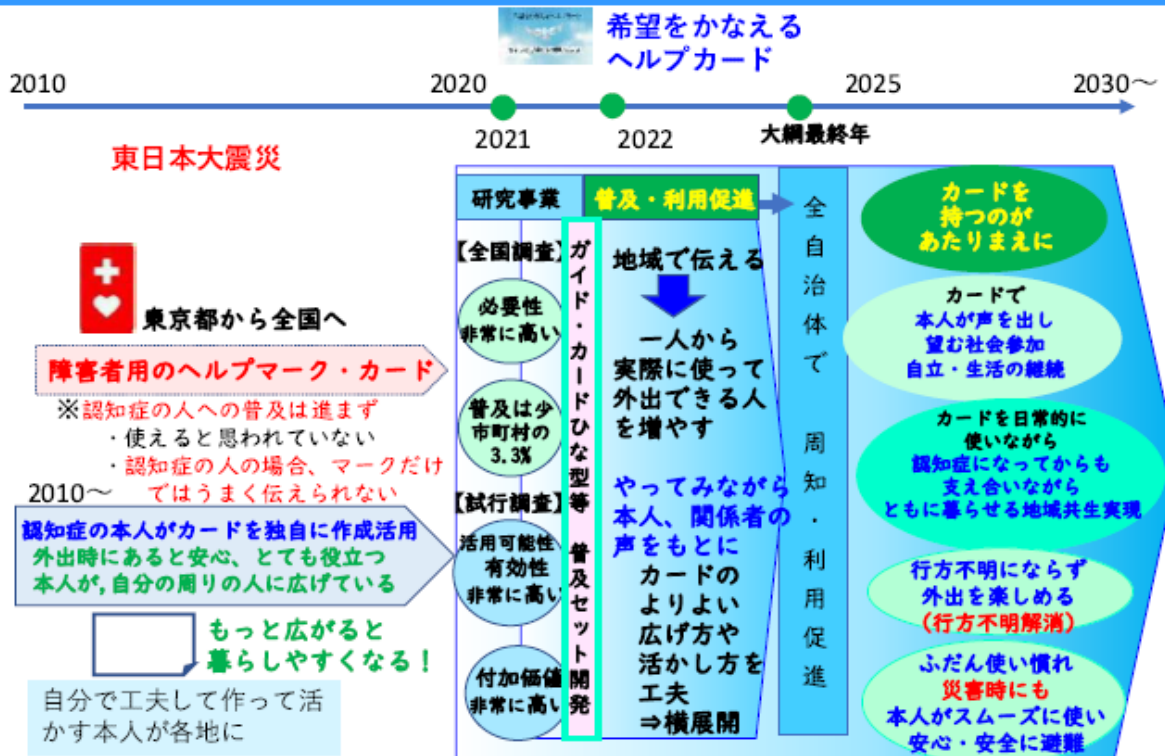


厚生労働省 マタニティマーク

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity\\_mark\\_riyou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity_mark_riyou/index.html)

認知症の人が使える・役立つものが必要

希望のカードがなぜ生まれ、今後の見通し







## 希望をかなえるヘルプカードを、誰が使うのか

### ◆使いたい本人が、使う ×持たせる、周囲が決める

- ・ 使うかどうか、何を書くか、  
認知症と書くかどうかなど、**決めるのは本人**



### ◆様々なステージの人が使える

- ・ 認知症の診断前後初期段階～中等度～より進行した人も。
- ・ 40代の若年の人～90代以上の後期高齢の人も。
- ・ 在宅の人、サ高住やグループホーム、施設入所中の人も。

認知症になっていない  
元気な頃から使い始める  
人たちも増えていきます！  
★まずは、支援者自身が  
備えとして持ってみて  
本人に勧めると効果的

### ◆周囲のひと声を使う後押しになる

- ・ 「無理」、「使えないだろう」と家族等に思われていた人でも、  
**まずは本人と望むことを楽しく話しあいながらカードを紹介すると、**  
**「使ってみよう」という人がたくさんいます。**



診断・受療時



相談時

地域包括支援センター、  
ケアマネジャー、民生委員等



教室、カフェ、  
本人ミーティング  
チームオレンジ等



知り合い同士  
口コミ



通所サービス  
入所サービス

**使うと「本人発信-社会参加-バリアフリー」が一体的・具体的に進みます！**

★使ってみた人たちの声 \* 3～6ヶ月 取組んでみたら・・・

### 本人

#### 家族

- ・ 本人を見直した
- ・ 外出を止めずに済む  
ようになり仲よくなった
- ・ 付添の負担が減った
- ・ 町の人に頼っていい

- ・ うれしい
- ・ 自由、元気がでた
- ・ 自信わいた
- ・ 使い先を増やしたい
- ・ みんな親切、味方が増えた

#### 医療・ケア関係者

- ・ 本人の望みを具体的に  
知ることができた
- ・ 自立支援に力を入れたい
- ・ 他にも使えそうな人が  
思い浮かぶ

- ・ 認知症のイメージが変わった
- ・ 使ってもらうと、すぐわかって  
手助けしやすい、
- ・ 人手少ないから、助かる
- ・ なじみのお客さんに、  
お店に通い続けてもらいたい
- ・ 店でカード活用の工夫をしたい

地域の人。  
お店、企業等



## 今日、お伝えしたいこと、一緒に考えたいこと

### 1. 希望をかなえるヘルプカードとは？

略称：希望のカード

### 2. 希望のカードがなぜ生まれ、今後の見通し

### 3. 実際の使い方とメリット

### ★4. これから、いっしょに、活かしていくために



おたがいに、少しでも楽に、心豊かに暮らしていくために、  
希望のカードを、いっしょに活かそう！



★診断前～診断直後～自宅生活～施設入居後～  
様々なステージで活用可能、有効性・付加価値が非常に大きい



自治体・地域でヘルプカード導入することで、  
本人発信・社会参加・認知症バリアフリー、多職種協働等が同時に進む  
→希望をかなえるヘルプカード：地域共生を具体的・統合的に進めていくためのツール

**実例1** 本人の望み:ATMでゆっくり操作したい。明細書で確認したい。働きつづけたい。

本人 ● 62歳 男性、認知症の診断後1年  
 ともに 認知症地域支援推進員(行政・直営包括)

静岡県  
藤枝市

**きっかけ**

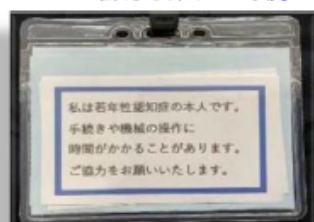
- ATM操作で時間がかかり後ろの人に舌打ちされ焦った。
- 利用明細書の発行ができなかった。記憶を補うために大事なのに!
- 悔しい。

**本人の思い・望み**

- 認知症だからといって、全てができないわけではない。できないところはカードでヘルプを出すから、その時は、助けてほしい。
- 働きたい。とにかく仕事がない生活が耐えられない!

**プロセス**

- 本人同士の集まりでヘルプカードをすでに使っている本人に出会い、活用場面を紹介してもらった。
- あの時このカードがあれば、後ろの人に“ちょっと待って下さい”と伝えられたかもしれない。自分も作りたい。使って自由に外出したい!



毎日カードを首にかけて外出。  
 カードがあるのとないのでは暮らしやすさが全然違う。  
 ⇒ATMを皮切りに、コンビニ、病院、役所の手続き等、  
 希望のカードを使いながら、自分で街に出て  
 理解者・応援者、使う仲間を増やすことにチャレンジ中。

**実例2** 本人の望み:自分が今できている買物や用足しを続け、妻を楽にしたい。

本人 ● 80代 男性 認知症の診断を受けて1年目  
 ともに 推進員:医療機関の精神保健福祉士、委託包括の社会福祉士

北海道  
千歳市

**きっかけ**

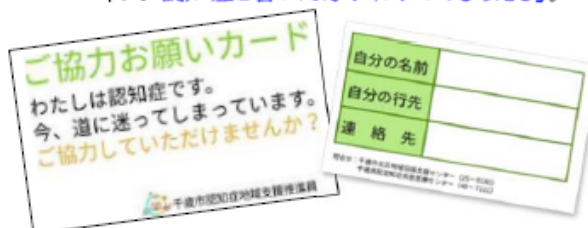
- 物忘れ外来を受診  
 診断告知で本人は『晴天の霹靂』  
 「今、自分でできることは?」と悩む。
- 推進員等が家族会等で、ご夫妻と少しずつ話しあいを重ねた。

**本人の思い・望み**

- いずれできなくなることを覚悟しつつ、いまできることを喜びたい。
- 買物や用足しを続け妻を楽にしたい。

**プロセス**

- 本人は乗り気。家族は外に出ていくのが心配。
- 本人が安心して外出するための『備え』として試みに…とカードと一緒に話し合いながら作成。
- 本人「認知症と書いた方がわかってもらえる。」



本人が伝えたいこと、わかってほしいことそのままを、カードにシンプルに記入。カードを出した時、不信に思われないよう、千歳市の担当者の名前・連絡先、も付記



妻:一人で外出して嬉しそうにかえってくる顔を見て、自分も嬉しい。  
 認知症って隠さなくてもいい、吹っ切れた。  
 自分も高齢。用足しを、お父さんに頼むようになって、楽になった。  
 本人:見直したか(笑い)。

**実例3** 本人の望み:病院の中で迷わずにトイレに行って、集いの部屋に戻りたい。  
バス乗り継いでの通院、買物、包括に、ハラハラせずに一人で続けたい。

広島県  
広島市

**本人** ●50代女性、若年性認知症の女性の集いに参加中。**集いの場で、**  
**ともに** 推進員・病院の看護師、集いのボランティア

### きっかけ、本人の思い・望み

- ◆集いの場で、カードを紹介。  
やりたいこと・続けたいことを話しあう。
- 人についてきてもらわずに、一人でトイレに行きたい。トイレから迷わず、部屋に戻ってきたい。  
(カードの紹介がきっかけで、ふだんの様ざまなヒヤリ場面、本人の望みが浮上する)
- 実は、通院する時も、迷ったり、ハラハラ。
- スーパーで一人でやってる買い物を続けたい。
- 相談ののってくれるあの人がいるところ(包括)に一人で通いたい。

### プロセス \*工夫

- それぞれ、好きな色を選んでカードケースを革細工でつくってみることに。本人たちは楽しみながら、マイカードを作って使い始める。
- この女性は、外出先にあわせて4種作成:  
通院時用、スーパー用(2か所)、包括用  
⇒玄関に置き、行く先にあわせて、カードを持参・活用  
行き先をカードで確認できるので、本人がとても安心。



集いの中で消極的だった他の本人も、使い始めた仲間の様子や体験を聞きながら、使い始めるようになる。

**実例4** 本人の望み:コンビニで、好きなビールとパンを買いたい。  
迷わずに行き、家に帰ってきたい。

和歌山県  
御坊市

**本人** ●70代男性、一人暮らし。言葉がうまく出ない。文字の理解が難しい。  
**ともに** ○推進員(行政・直営包括)、コンビニの人

### きっかけ、本人の思い・望み

- 一人暮らし。コンビニで買物を続けている。  
道に迷うことが起きている。
- 本人が、買いたいものについて具体的に話し合いながら、  
安心・スムーズに買物を続けるために、カードを紹介。  
一緒につくってみることに。
- 買物が自分の大事な仕事。  
ビールとパンを買いたい。



カードを楽しくいっしょにつくる

### プロセス

- 文字だけのカードは、ピンとこない様子。  
本人の反応をみながら、  
行きたい場所、買いたい物のイラスト入りのカードを作成。
- 見てわかり、うれしい。  
財布にいれて持ち歩く。
- 連絡先は本人と相談し、推進員の職場の電話番号を記載することになる。



本人がカードを携帯し始めて、約2か月後、寒い冬の日コンビニ前で不安そうに立ち尽くしていた。店で支払の時に財布にお金がなく立ち往生。カードを見たコンビニ職員から推進員に連絡が入り、即、駆け付ける。コンビニ店員と今後について相談・協力体制ができる。

実例5

本人の望み: タクシーに乗ってここ(サ高住)に帰ってきたい。  
銀行に行って、自分でちゃんと用事を済ませたい。

北海道  
北見市

本人 ● 90歳の女性、サービス付き高齢者住宅、デイサービス利用者、  
ともに ○ 介護職員 ○ 銀行職員

きっかけ、本人の思い・望み

- 自由に出かけたい。
- 帰りにタクシーに乗った時、運転手に行先を、さっと伝えたい。  
でもうまく言えず、お互い困る。
- 銀行に行きたい。  
お金のことや手続きを自分でしたい。  
でも手が震えて書けない。  
印鑑を枠の中に押すのが難しい。  
言葉にするのが恥ずかしい。

プロセス

○ カードを紹介し、持ちやすいカードと一緒に作成。

- 持つと安心、と自分で首からかけて外出するようになる。
- カードがあるから安心して外出。  
職員も安心して送りだせる。  
家族もとても喜ぶ。
- 地元銀行員に希望のカードのことを伝えてみたら、早速支店でお客さんに使ってもらう希望のカードを作り設置することに。  
銀行側「お客さんが使ってくると助かります」



1例をきっかけに、地域の町内会、関係者、行政も、希望のカードの活用に出す。

認知症になる前、なり始めの人、そして中重度の人にも望みがあり、希望のカードを活かしてみると望みを本人が伝えるようになる(発信力アップ、自分で決める場面が増える)。  
→ 2023年度 市が市のマーク入りの希望のカードを作成し、本格的に普及していく予定。

実例6

本人の望み: 身体を動かし元気でいたい。  
免許返しても、ふだんの買物や、春には筍掘りにいきたい

長野県  
飯綱町

本人 ● 70代男性、診断を受けた直後、難聴(特に右耳)  
ともに ○ 主任介護支援専門員(本人の息子)、本人の妻、孫と

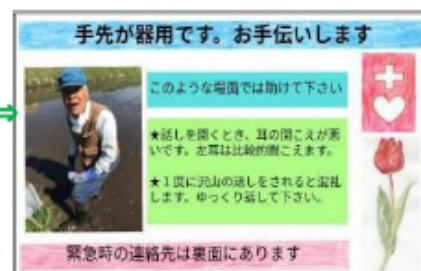
きっかけ、本人の思い・望み

- 病院で先生に認知症と言われたけど、暮らしは続いている。
- 免許を返すと、通院も買物も行けなくなる。
- 好きな畑仕事や春になったら筍掘りは続けたい。
- 手先を使った手伝いをして、何か人の役にたちたい。

プロセス

- 「父さんがやりたいことを安心して続けられるように応援したい。これ使うと便利だよ」とカードをみせる。
- これからも何をやりたいか、どこに行きたいか、ゆっくり話しあいながら、カードをいっしょに作る。
- 孫も関心示し、カードに絵を描きいれ色塗りしてくれる。
- 本人「財布にいれておくといいな」「何かの時は、これを見せればいいから、安心だ」妻: うんうん。

本人の具体的な望みをカードに記入⇒



孫が描いてくれた

本人が納得しながら免許返納へ。カードを持って、地域に出かけている。望む遠出を支援。

参考① 公民館で、地域の人たちに、希望をかなえるヘルプカードを紹介  
西東京市



公民館の呼びかけて  
地域の住民さん  
民生委員・児童委員さん  
地域包括支援センター  
社協の職員  
☆関心がとても高い！

地域の人たちのことば

- ・ヘルプカードのこと、知らなかった。  
聞いてよかった。  
こういうのがあることを**知っておくことが大事**。
- ・認知症かな…と思う知り合いがいる。  
認知症のことは触れにくいけど、  
これ持ってるといいよ～ってこのカードを  
教えてあげたい。**一緒につくって私も持ちたい**。
- ・認知症になってからでなくて、  
**今から持っておきたい**。  
外に出て、何かあってもこれ持ってるといい。
- ・**耳が遠い**。買物とかで、困ることがある。  
「耳が遠い。右耳の方から話して」って書いて  
出すといいかも。

参考② 地域の人たち・こどもたちとともに  
地域のさまざまな集まりで、希望をかなえるヘルプカード紹介を！ 北見市



地域の会合や集い等、  
人が集まる時に

地域の人たちのことば

- ・認知症の人のヘルプカードを、  
多くの人に理解してほしいと思った。
- ・見せられたら手助けしたい。
- ・自分の親に生かしたい。
- ・認知症に限らず、他の病気や障害の人たちも  
地域で暮らし続けられる活動が大切だと思った。

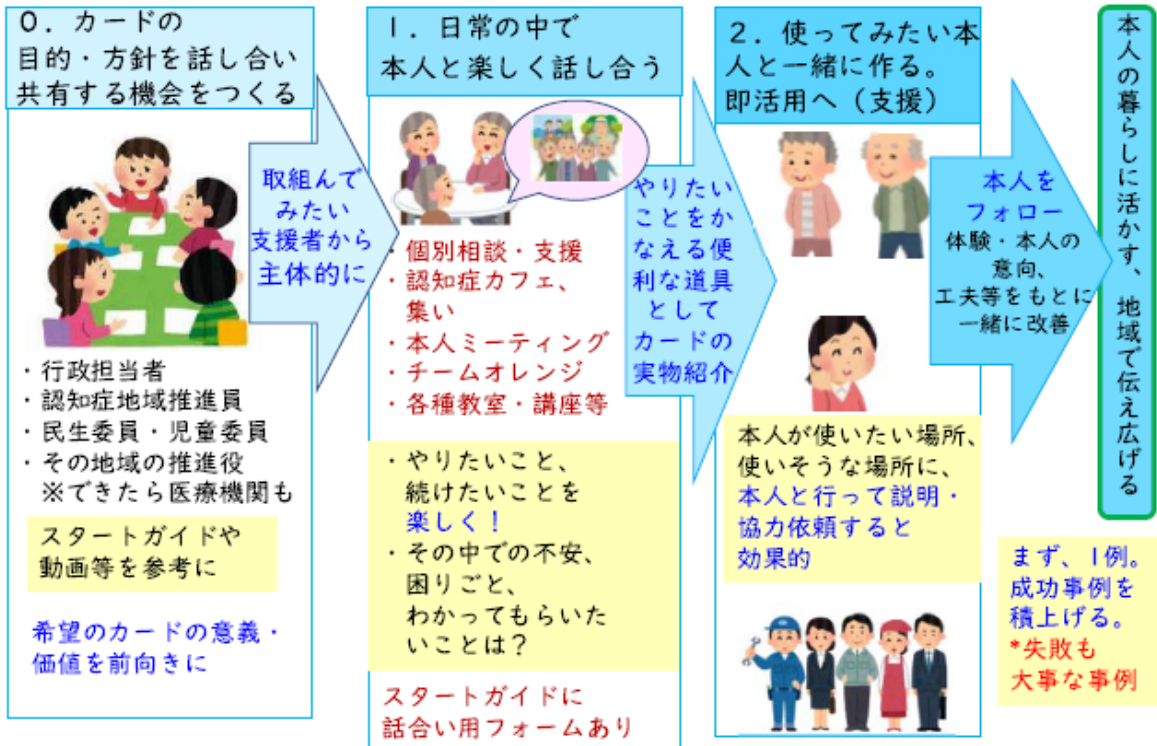


市内の中学2年生全員が、  
希望のカードを学ぶ

中学生のことば

おばあちゃん、少し、認知症があるようです。  
僕にカードを2枚ください。

## これから、いっしょに、活かしていくために



★思いうかぶ場面がありませんか？

★思い浮かぶ人がいませんか？



\*「希望をかなえるヘルプカード」の活用・普及を

・ちょっといっしょに：楽しく！

➡一人の成功体験が、次に続く人の大事な呼び水になる

・直接活用せずとも、機会をとらえて周囲に伝えよう



\*あなた自身が、

自分のこれからのために、作って、持ち歩いてみませんか？

\*取組や工夫、アイデア、質問等を、どうぞお伝えください。





希望をかなえるヘルプカード

検索

無料



カードのサンプル(ひな型)

希望	安心	便利	サポート
あか	あせ	あひ	あはれです
あか	あせ	あひ	あはれです

よく使われる内容をもとにした記入例

記入用カード

白紙(マーク無し)	白紙(マーク入り)
-----------	-----------

希望をかなえるヘルプカード  
スタートガイド2021  
※A4版、  
※8つのチャレンジレポート付き

希望をかなえるヘルプカード  
持って安心！ 使って便利！  
※本人等への周知・導入用の  
リーフレット  
※A4版(裏表) 三つ折り

広報用のちらし (A4版)

広報用の動画 (5分)

★あくまで道具：本人が自分の望む暮らしを続けていくことがねらい。  
使いながら、小さな望みを大切にしよう仲間、理解者を  
まちの中で一人、また一人と広げていきましょう。

2023 年度全国生協連グループ 社会福祉団体等に対する助成

認知症の人の「希望をかなえるヘルプカード」の周知・利用促進事業

報告書

発行元

社会福祉法人 浴風会

認知症介護研究・研修東京センター

〒168-0071

東京都杉並区高井戸西

1-12-1

TEL:03-3334-2173 FAX:03-3334-2156

発行年月 令和5年(2023)年12月