

人権さんだ

9月号

令和8年(2026)

No. 570

『自分らしく』生きる

《問い合わせ》
健康福祉部 人権共生推進課
TEL: 559-5148 FAX: 563-7776
E-mail: jinken_u@city.sanda.lg.jp

9月は、「認知症」「世界アルツハイマー」月間



「オレンジガーデニングプロジェクト」をご存知ですか？

「認知症になっても、みんなが暮らしやすいまちをみんなで創ろう」という思いを持って、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトです。この活動は全国のさまざまな場所で広がり、三田市でも地域包括支援センターが主催で行っています。この活動をきっかけに、認知症について考え、周囲の人と話すことで、人・地域・社会との繋がりをもち、認知症になっても『自分らしく』暮らせるまちをみんなでつくっていきましょう。

(写真提供) 母永「宝と夢」の里づくり協議会



理念
認知症の人とその大切な人が、地域社会で幸せに充実した生活を送り続けられるよう、認知症ケアのポジティブな側面を活かす社会づくりに貢献します。

創設
非営利活動法人ALPACAは
2025年1月23日に神戸市で創設。

NPO法人ALPACA
(アルパカ)

三田市では、今後高齢化が一段と進む見込みです。令和22年に、65歳以上の「7人に1人」が認知症になると予想されています。誰もが住み慣れた地域で『自分らしく』暮らし続けるために、私たち一人一人に何ができるか考えてみましょう。

今号では、作業療法士として勤務をしながら、NPO法人ALPACAの理事として活躍され、広く認知症への理解を深める取り組みを行っている三田市在住の中西誠司さんに、認知症の人の支援にあたって大切なことをお伺いしました。

活動をはじめたきっかけ

医療や介護の現場を経験して、いったん施設に入所すると退所が難しい人が多いという現状を目の当たりにしてきました。そんな折、たつの市で、認知症が初期の人を支援するチームの立ち上げメンバーとして活動する機会がありました。その中で、認知症の人を支援するためには、初期段階から支援していくことが大切だと実感しました。そして、病院や施設での支援は家庭はもとより、地域での生活と連続するという認識に立ち返り、地域で活動したいという思いが芽生えてきました。

2018年に兵庫県作業療法士会からの推薦があり、認知症の人



中西 誠司さん (NPO法人ALPACA)

を支えるための医療と介護（生活）の橋渡しとなるデジタル機器を開発するベンチャー企業のメンバーになりました。大手薬品会社の創薬研究者やデジタルの専門家、音楽療法士、大学の研究者と一緒に仕事をすることで、これまでとは違った視点で認知症の人に関わることができました。

現在、当時のメンバーを中心に、NPO法人ALPACAを設立し活動しています。

『その人らしさ』

認知症を発症すると、認知症の人として一括りにしてしまい、認知症状にどう治療・対応していくかが中心になってしまいます。同時にコミュニケーション能力が低下していく過程では、本人の意思が尊重されにくくなったり、その人らしさが失われてしまいます。認知症の人の支援で大切なのは、その人の生活や生き様を支援することです。いくら認知症に関する知識があっても、それだけでは支援はできないと思っています。「その人らしさって何だろう」と常に考えながら、できていることに光をあてて、伴走することが重要です。

新しい認知症観

認知症になったら「何もわからなくなる、何もできなくなる」、「認知症になったら本人ではなくなってしまう」とイメージしてしまうかもしれません。新しい認知症観とは、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。認知症の方を単に支える対象として捉えるのではなく、認知症の人を含めた一人一人がその個性と能力を十分に発揮しながら、ともに支えあって生きることが重要です。

私たちは「支援する↓される」という関係ではなく「共にある」という関係でありたいと思います。

認知症の啓発講座

現在、神戸市認知症介護実践者研修のスタッフとして企画・講師をしています。三田市内において、小学校で認知症サポーター養成講座や、老人クラブで講演を実施しています。講演では、年齢を重ねれば誰もが自分ごとになり得ることか

ら、そのときに備えて何が必要なのかを話しています。また、本人が何に困っているのか、どうしたいかを尋ねることが大切であるとお伝えしています。自分のまちに住み続けるという視点で見たとときに、認知症の有無にかかわらず、三田市は、安心して暮らせるまちだと感じてもらいたいです。

自分事として捉える

ひとつ大きなテーマとしてお伝えしたいのは、自分事に引き寄せてほしいということです。認知症は、年齢を重ねること

で誰もが発症する可能性あります。自分や家族が発症する可能性があることを直視し、その上で、新しい認知症観（上図参照）が広がり、安心して暮らせる社会・地域を三田市で築いていきたいです。

私自身、専門職として、三田市民として、新しい認知症観の啓発に取り組みたいと思っています。

人権さんだアンケート

ご感想や今後取り上げてほしいテーマをお寄せください。



啓発展示場所	期間	主催者
まちづくり協働センター	9/1～9/15	三田市地域包括支援センター
三田市立図書館	9/1～9/15	
さんだ市民センター	9/1～9/15	
コープ三田西	9/1～9/9	フラワー地域包括支援センター
フラワータウン市民センター	9/11～9/24	
ウッディタウン市民センター	9/15～9/25	
藍市民センター	9/1～9/14	藍地域包括支援センター
さんすい園	9/14～9/30	
有馬富士共生センター	8/31～9/14	
さとカフェ	9/7～9/14	三輪北・小野・高平地域包括支援センター
志手原つながり広場	9/19～10/1	
小野ひだまり広場	9月中旬	
広野市民センター	9/1～9/28	広野・本庄地域包括支援センター
三田市役所 本庁舎	9/1～9/25	
		三田市高齢者支援課

**9月21日は
世界アルツハイマーデー**

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関と共同で毎年9月を「世界アルツハイマー月間」、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と定め、様々な取り組みを行っています。三田市は9月に各所（左図参照）で認知症の啓発を行います。市役所本庁舎では、2025年大阪・関西万博で使用された展示を行います。ぜひご覧ください。

高齢者の日常生活での困りごと等相談

窓口名 / 相談場所	電話番号	開設日	開設時間
三田市 地域包括支援センター	559-5941	平日	9:00～17:15
フラワー 地域包括支援センター	553-3600	平日	9:00～17:15
ウッディ 地域包括支援センター	553-1077	平日(第2火曜は休み、 その週の土曜日開室)	9:00～17:15
藍 地域包括支援センター	568-3900	平日	9:00～17:15
三輪北・小野・高平 地域包括支援センター	560-3080	平日	9:00～17:15
広野・本庄 地域包括支援センター	568-5777	平日	9:00～17:15

くらしの人権相談

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）

専門相談員による性的マイノリティ特設電話相談（予約制）

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）
※専門相談員との相談日は予約後に調整

人権擁護委員会による定例人権相談（予約制）

TEL 559-5148 FAX 563-7776
《次回相談日》9月24日（木）13時～16時

三田市認知症の人と共に生き支え合う まちづくり条例（略称：認知症共生条例）

三田市は、認知症の人の意思やその家族の思いが尊重され、認知症の人を含むすべての人が住み慣れた地域の中で、地域の一員として安心して暮らし続けることができる共生のまちづくりを実現するために、この条例を令和5年1月1日に制定しました。



認知症共生条例



令和7年度 人権標語受賞作品

苦手な友達
あなた自身の
心を映す鏡
藍中学校保護者（前年度）
船引 裕美さん

9月23日「手話言語の国際デー」と「手話の日」

2026年のテーマは、「ろう者人権宣言」です。9月23日は、「手話が言語である」ことへの認知を広めていくため、全国各地の名所や施設をブルーでライトアップする取り組みが行われます。三田市でも庁舎のライトアップやパネル展示等を行います。

★ブルーライトアップ

日時：9月23日（水・祝）日没～22時

場所：三田市役所庁舎

★パネル展示

会場：市役所本庁舎1階ロビー

期間：9月8日（火）～9月25日（金）

★書籍展示

三田市内の各市立図書館にて手話にかかわる書籍展示

（問い合わせ：障害福祉課 TEL 559-5075 FAX 562-1294）

Email syogai_u@city.sanda.lg.jp



手話動画



人権さんだ
令和8年1月号参照



ブルーライトアップ（令和7年9月23日：三田市役所）

一人一人を大切にするまなざし

三田市立三輪小学校教諭(前年度) 中尾 明美さん

しんせつの心を広げよう！

三輪小学校人権教育の取り組みの一つに「しんせつの木」があります。

2年前、児童会活動において「三輪小学校をより良くするために、『しんせつの木』をしよう」という意見があがってきました。その内容は、友だちとの繋がりを大事にしていくとともに、その思いをお互いに伝え合っていた。友だちにしてもらって嬉しかったこと、友だちへのありがたうの気持ちなど、相手に伝えたいことを一枚の葉っぱに書いて木に貼っていく活動で、しんせつの木が心温まる葉っぱでいっぱいになる取り組みを全校生で行っています。

私たち大人も、日々の生活を人権的視点で見つめ直すことや思いを言

葉にして伝えることにより、友だちとの繋がりの中に人権感覚を磨く材料が詰まっていることに気付くとともに、こどもたちの感性の豊かさや素晴らしさを感じ取ることができました。

あたたかいことばを大切にしながら

三輪小学校では、毎学期末に「なかま集会」を行っています。「なかま集会」とは、友だちの良さや仲間とつながった出来事を交流するもので、小グループを作って意見を交流したり、全体で発表したり、レクリエーションを取り入れたり、学年によって工夫しながら行っています。

どの学年でも、「〇〇さんが遊ぶうって言うてくれてうれしかったです」「〇〇さんが二重跳びの跳び方を教えてくれてうれしかったです」な

どと、日々のかかわりの中から嬉しかったことを発表します。発表したこどもも聞いているこどもたちも笑みを浮かべ、あたたかい雰囲気包まれるので、こどもたちも「なかま集会」で発表することの意義や喜びを感じており、積極的に発表する姿勢が育っています。

この活動を通して自分の良さに気づいたり、人とつながる良さを感じたりするとともに、友だちを思いやり、あたたかい言葉をかけられるような優しいこどもを育成していくための一つの活動として、これからも継続していききたいと考えています。

違いを認め支え合える学級づくり

私の学級では「みんな違ってみんないい」を大切にしています。こどもたちは一人一人違い、得意なことあれば苦手なこと

もあります。その違いを認め合いい、困っている友だちがいれば自然と支え合える、そんな学級でありたいと願っています。

こどもは安心できる環境の中でこそ、自分らしさを発揮し、力を伸ばしていくものだと感じています。私自身も、どのこ

どもにも可能性あふれる大切な存在として接しながら、小さながんばりや優しさを見逃さないようアンテナを高くしていきたいと思っています。

生活科で、自分がどのように育ててもらってきたのかを振り返り、家族へ感謝の手紙を書く学習をしました。「いつも〇〇してくれてありがとう」「この家族に生まれて幸せです」どの子の手紙にも家族へのまっすぐな思いがあふれていました。こんな風に素直に感謝を言葉にできるこどもたちのきれいな心に感動し、下書きを読みながら胸がいっぱいになり、つい保護者さんの気持ちになって涙がこぼれてしまいました。

こどもたちと過ごす日々の中には、心と心がふれあう瞬間がたくさんあります。まっすぐなこどもたちの姿に、大人である私たちが偏見や思いこみにとらわれていないか、常に自分自身を振り返ることの大切さを感じています。自分の心を磨きながら、これから一人一人を大切にするまなざしを忘れず、こどもたちと向き合っていきたいと思っています。



令和7年度
ラブピース4コマまんが受賞作品
「ハート=女の子?」



八景中学校2年(前年度)
今井 里桜奈さん