

認知症当事者（経験専門家）による認知症当事者の個別相談はじめました

ピアサポート

# 和だち

わ

【対象】

認知症当事者の方

毎月第2木曜  
13:30～14:30

参加無料  
予約優先

あなたの悩みを

経験専門家（認知症当事者）に相談してみませんか？

認知症と診断された方が「ほかの認知症当事者の話を聞いてみたい」という声に応えピアサポートを実施します。ひとりで抱え込まないで思いや悩みを伝えることで、先輩当事者から暮らしのヒントを得たり、当事者同士の交流の輪が広がることが期待されています。

## 福岡市の取り組み

「支援」から「活躍」へ

福岡市は認知症の人やその家族が、いきいきと暮らせる認知症にやさしいまち「認知症フレンドリーシティ」を目指しています。認知症の方々があきらめずチャレンジし活躍できることを応援します。

## 経験専門家からのメッセージ

どの曲がり角で道を間違えたのでしょう

両の目をしっかりと見開き確かめながら歩いて来た筈なのに

どの曲がり角でこの道へ迷い込んでしまったのでしょう

迷路のように曲がりくねったこの道を今私は歩いているとこです

「でもネ、この道にも たくさんきれいな花が咲いていますヨ」

(中央区在住 認知症当事者の方より)

## ピアサポート

### 相談のながれ

- 自己紹介（趣味や好きなことなど）を通してお互いを知ることから始まります
- 相談者の悩みや思いを経験専門家（認知症当事者）に伝えます
- 暮らしの工夫やヒントといったものを経験専門家（認知症当事者）よりアドバイスをもらいます
- 雑談や認知症以外のことでも自由にお話することができます

### 留意事項

- 相手を否定せず、共感してお互いの意思を尊重してください。
- 相談中に知ったお互いの個人情報は口外しないでください。
- 答えたくないことは、話す必要はありません。

### 専門職も付き添います

- 「気持ちの発散」と「安心・安堵」が目的の面談で、話の中心は認知症当事者同士です。

お問合せ

お気軽にお電話ください

092-791-9115

【場所】福岡市認知症フレンドリーセンター

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1 あいれふ2階



福岡 何歳でも  
100 チャレンジできる  
未来のまちへ