編集・発行／福岡市広報課　〒810-8620 福岡市中央区天神一丁目8-1 ☎711-4016 F732-1358　印刷／西日本新聞プロダクツ　毎月1日・15日発行（1月15日は休刊）

ふくおか FUKUOKA 市政だより

令和7（2025）年 11/15 No.1789

認知症になっても安心して暮らせるように
ユマニチュード®のあるまち

イラスト提供:日本ユマニチュード学会
（画像の転載、複製、改変等は禁止します）

今号の主な内容

特集 ユマニチュードのあるまち …… 1~3
福岡城 光の城郭まつり …… 4
12月の博多座は「市民檜（ひのき）舞台の月」 …… 5
11月は「ねんきん月間」将来に備えた生活設計を …… 6
情報BOX …… 7~14
区版 …… 15・16

※本紙掲載の情報は10月31日時点のものです。
・中面折り込み「市議会だより」

人口 1,670,636人（前月比929人増）
男=788,531人／女=882,105人
世帯数 905,014世帯（前月比947世帯増）
※人口と世帯数は令和7年10月1日現在推計

面積 343.47km²
ダムの貯水率 87.73%
（10月31日現在）

●市役所代表電話 …… ☎711-4111（市外局番は092）
●市政に関するご意見・要望・相談 …… 広聴課　☎711-4067 F733-5580
●福岡市政だよりの配布 …… 毎日メディアサービス　☎0120-359-303

市長からのメッセージ

市は、認知症の人が安心して自分らしく暮らせるまちを目指し、全国に先駆けて「ユマニチュード」の普及に取り組んでいます。ユマニチュードは、認知症の人と信頼関係を築き、円滑にコミュニケーションを取るためのケア技法です。

ユマニチュードを多くの人に知ってもらおうと、地域や小中学校で講座を行うほか、中央区舞鶴の認知症フレンドリーセンターに、認知症に関する学びや体験、相談ができる場を設けています。

認知症やユマニチュードへの理解を深め、思いやりのある社会を築いていきましょう。

福岡市長　高島宗一郎

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs（エス・ディー・ジーズ）は、持続可能な社会の実現を目指す17の国際目標です。
福岡市は、SDGsの達成に向けたさまざまな取り組みを進めています。

アジアのリーダー都市へ FUKUOKA NEXT

ユマニチュードのあるまち

認知症になっても安心して暮らせるように

「ユマニチュード®」は、認知症の人とのコミュニケーションをスムーズに行うためのケア技法です。相手を思いやり、安心感を与え、信頼関係を築く「ユマニチュード」について紹介します。

市は、認知症になっても、住み慣れた地域で、自分らしく暮らせるまち「認知症フレンドリーシティ」を目指し、平成30(2018)年度からユマニチュードの普及を推進しています。

厚生労働省が令和4年度に65歳以上の高齢者を対象にした調査では、3・6人に1人が認知症およびその予備軍であることが分かりました。高齢化や核家族化が進む中、認知症や認知症の人についての理解を深めていくことが大切です。

「ユマニチュード」は、フランス語で「人間らしさを取り戻す」を意味する造語です。ケアを必要としている人の持っている力を引き出し、最期の時までその人らしくいられるようにと考案されました。「見る」「話す」「触れる」「立つ」の四つを柱に、「あなたのことを大切に思っています」と伝えるための技術と考え方からできています。

南福岡脳神経外科病院の作業療法士で、ユマニチュード認定インストラクターの安武澄夫さん(40)に聞きました。

ケアを行う本来の目的は、その人らしく生きられるように寄り添い、支えることです。しかし、実際には食事や着替えなどのサポートに意識が向きがちです。相手の人となりや思いを理解し、その人の特性を考えて良好な関係を築いていくことが、その人らしさを引き出すための第一歩になります。

認知症になると、記憶力や判断力が低下し、普段通りの生活ができなくなります。不安や焦り、恐怖心が生じることも多く、何度も同じことを尋ねてきたり、攻撃的な態度を取ってしまったりすることもあります。それらは、自分を安心させるため、自分を守ろうとするための行動の表れです。そうした思いを感じ取り、「一緒にいるから大丈夫よ」と言葉を掛けたり、手を握ったりして、安心してもらうことが大切です。

勤務先の病院でもユマニチュードの推進役を務める安武さん

●心が通じるケアを

ユマニチュードを実践して、親がケアを受け入れるようになったという声もよく聞きます。私も、患者さんから反応を返してもらうことが格段に増えました。介護をする人、される人の気持ちが通じ合って、初めて効果が表れるものだと思います。

ユマニチュードは、決して難しいものではありません。その人の得意なことや趣味、大切な思い出などを会話に取り入れてみてください。心の通う穏やかな時間が流れることでしょう。

■問い合わせ先／ユマニチュード推進課☎707・3117 F733・5587

視線が下がっている人には、かがんで目を合わせて話す

ユマニチュードの四つの柱

「見る」

水平に、正面から、相手の好む距離で長く目を合わせる。

「話す」

穏やかな声で、ゆっくりと、前向きな言葉を掛ける。

「触れる」

広く柔らかく、ゆっくり包み込むように触れる。つかむのではなく、下から支える。

「立つ」

1日合計20分立つことで、日常生活に必要な力を保ち、寝たきりを防げる。

ケアを行う際の手順

●**出会いの準備**=ドアやテーブルをノックし、音や振動で相手に来たことを伝える。

●**ケアの準備**=すぐに介護の内容を伝えず、「見る」「話す」「触れる」を通して、良好な関係を築く。

●**実際のケア**=目線を合わせ、穏やかな声で、四つの柱を組み合わせてケアを行う。

●**過ごした時間の振り返り**=「会えてうれしかった」「ありがとう」と、優しい言葉を掛ける。

●**再会の約束**=「また来るね」「夕方散歩に行こうね」などと言って次に会う約束をする。

地域や学校でユマニチュード講座を実施

市は、一人でも多くの市民に認知症ケアについて知ってもらおうと、市独自の講師「福岡市ユマニチュード地域リーダー」を養成し、市内全ての公民館と小中学校で順次、ユマニチュード講座を実施しています。

10月に百道小学校(早良区)で、4年生を対象に講座が行われました。児童からは、「認知症になっても、周囲の助けがあれば、普段通りの生活ができることが分かりました」「認知症の人に優しく話し掛けたり触れたりすれば、私たちの気持ちが伝わるので、困っている人がいたら助けたいと思います」などの感想が聞かれました。

講師を務めたケアマネジャーの高森美香さん(58)は、「『見る』『話す』『触れる』は、人とのつながりを築く上でとても大切なこと。家庭や学校など、日々の生活に取り入れてほしいですね」と話しています。

◇　◇　◇

講座の詳細は、市ホームページ(「福岡市　ユマニチュード講座」で検索)で確認するか、ユマニチュード推進課にお問い合わせください。

スマホはこちらから

良い触れ方と悪い触れ方の違いを説明する講師の高森さん(右)

指で丸を作り、認知症の人の視野が狭いことを学ぶ

一般市民向け講座「初めて知るユマニチュード」

ユマニチュード認定インストラクターが、認知症への理解を促し、ユマニチュードの実践方法を分かりやすく伝えます。「見る」「話す」「触れる」「立つ」などの基本技術も実技を通して学びます。

期12月6日㈯午後2時～4時 所アミカスホール(南区高宮三丁目) 対市内に住むか、通勤・通学する人 定120人(先着) 料無料 申11月25日㈫までに右記コードから申し込みを。電話でも受け付けます。

問日本ユマニチュード学会☎03-6555-2357(平日午前10時～午後5時) ✉fukuoka@jhuma.org

人権尊重週間入選標語　**「その言葉　誰かの心に　刺さらない?」**(横手中学校2年　加藤(かとう)　万絢(まあや)さんの作品) ※作者情報は応募当時のもの。

学びや体験、相談ができる 市認知症フレンドリーセンター

市認知症フレンドリーセンター(中央区舞鶴二丁目 あいれふ2階)は、認知症に関する学びや体験、相談ができる施設です。誰でも自由に利用することができます。館内には、「認知症の人にもやさしいデザイン」が取り入れられ、誰にとっても居心地の良い空間になるように工夫されています。

談話室では認知症関連の書籍なども読めます

ユマニチュードの入門講座をはじめ、認知症の人とその家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成講座や、認知症の人にもやさしいデザインについて紹介する講座などを実施しています。

認知症と診断された人や物忘れで悩んでいる人が、日々の出来事や思いを語り合う「本人ミーティング」なども行っています。

AR(仮想現実)で、認知症の人がどのように見えているかを疑似体験できるコーナーも

●認知症になっても活躍できる場を

同センターでは、受付業務等を行ってもらうなど、認知症の人が活躍できる場を創出しています。「オレンジ人材バンク」に登録した人は、認知症の人の意見を取り入れた製品開発などに参加することもできます。

■問い合わせ先／市認知症フレンドリーセンター☎791・9115 F791・9550 開午前10時～午後6時 休日・月曜日、祝休日

国境なきユマニチュード推進本部を開設

認知症患者の増加は世界的な社会課題です。市は、今年9月に、ユマニチュードを国内外に普及促進するための拠点となる「国境なきユマニチュード推進本部」を、同センター内に開設しました。

今後は、国内外から集まったユマニチュードに関する最新の知見を市民の皆さんに周知するとともに、高齢者施設等への導入支援にもつなげていきます。また、来年10月には、国境なきユマニチュードの国際会議を福岡国際会議場で開催し、福岡から世界にユマニチュードの大切さを発信していきます。問い合わせは、国境なきユマニチュード推進本部(☎401・2773)へ。

世界でユマニチュードの普及に取り組む7団体と共に、「国境なきユマニチュード憲章」に自治体として唯一署名

認知症カフェってどんな所?

認知症カフェ=**写真**=は、認知症の人とその家族が地域とつながり、気軽に交流・相談・情報交換ができる場所です。公民館等を活用し、ボランティアの協力などによって運営されています。医療・介護・福祉等の専門職も参加し、地域の人々が認知症への理解を深める機会にもなっています。

市内で開設されている認知症カフェは、市ホームページ(「福岡市　認知症カフェ一覧」で検索)で確認できます。

認知症カフェに関する講座を開催

いずれも詳細は、右記の市認知症フレンドリーセンターにお問い合わせください。

●認知症カフェ講演会

認知症カフェについて気軽に学べる講演会です。誰でも参加できます。

期12月5日㈮午後2時～3時30分 所認知症フレンドリーセンター 定40人(先着) 申11月15日㈯午前10時以降に電話または右記コードで申し込みを。

●認知症カフェ立ち上げ支援講座

堤公民館(城南区樋井川七丁目)で行われている「つつみカフェ」を見学し、現場の工夫や運営のポイントなどを学びます。開設に向けて利用できる補助金制度についても紹介します。

期12月22日㈪午後1時30分～3時30分 所堤公民館 対認知症カフェの開設を考えている人 定30人(先着) 申12月5日㈮午前10時～16日㈫午後6時に電話または右記コードで申し込みを。

判断能力が十分でない人を 地域でサポートする「市民後見人」

認知症などにより、判断能力が十分ではなくなった人が、安心して生活できるよう支援する仕組みとして、「成年後見制度」があります。

例えば、「お金の管理ができない」「ヘルパーの利用契約や、病院の入退院の手続きができない」といった時に、家庭裁判所が選任した親族や専門職(弁護士、司法書士、社会福祉士等)、市民後見人等が、本人に代わって財産の管理や生活に必要な契約・手続きなどを行います。

●市民後見人とは

市民後見人は、弁護士などの専門職ではなく、一般の市民が担います。本人の困り事や生活環境を理解した上で、本人の意向を確認しながらサポートしていきます。

市は、地域住民という、より身近な立場で寄り添い、認知症の人などの権利を守る市民後見人を養成しています。これまでに18人が選任されました。

研修で福祉の仕組みや支援制度について学んだ後、市民後見人の候補者名簿に登録される

市民後見人として活動する人の話

一人暮らしの高齢者など、成年後見人を必要とする人は、今後増えていくと思います。それに伴い、市民後見人も求められるでしょう。支援をしている人からの「ありがとう。よろしくお願いします」という言葉が、私に活力を与えてくれます。やりがいを感じると同時に、認知症の人などを地域全体で支えていくことがこれから重要になってくると感じています。

市成年後見推進センター

同センターでは、成年後見制度に関する相談を受け付けています。毎月第2火曜日および11月、2月、5月、8月の第4火曜日の午後1時～4時には、弁護士等の専門職が面談で応じます(1人45分。要予約)。

また、市民後見人の活動を支えるため、定期的な面談やフォローアップ研修なども行っています。

詳細は、ホームページ(「福岡市成年後見推進センター」で検索)で確認を。

■問い合わせ先／市成年後見推進センター(中央区荒戸三丁目 市民福祉プラザ3階) ☎753-6450 F734-2010 開火～土曜日午前9時～午後5時 休祝休日

福岡のサッカーチームを応援しよう!　11月後半のアビスパ福岡のホームゲームは、30日㈰午後2時 ガンバ大阪戦です。所ベスト電器スタジアム(博多区東平尾公園二丁目)