



## 認知症フレンドリー

「認知症フレンドリープロジェクト」の活動を表すロゴです。  
ワスレナグサをモチーフにしました。  
報道やデジタル配信、イベントなど多様な取り組みを示す統一したシンボルマークです。



ご依頼やお問い合わせはこちら

朝日新聞東京本社 認知症フレンドリー講座担当

〒104-8011 東京都中央区築地5-3-2

メール [dementiavr@asahi.com](mailto:dementiavr@asahi.com) ウェブサイト <https://dementiavr.asahi.com/>

本人インタビューや  
VRを活用する「体験型」講座

# 認知症 フレンドリー講座

～認知症を正しく理解するために～



 認知症フレンドリー講座

# 認知症を「自分事」として考えるきっかけにする

朝日新聞社はグループ全体で、「認知症フレンドリープロジェクト」を展開しています。超高齢化が進むなか、認知症になっても本人の尊厳が守られ、住み慣れた街でいままで通り安心して暮らしていける社会づくりを進める活動です。

新聞紙上では認知症とともに生きる人が自分の思いを語る「本人の思い」を連載開始。認知症をテーマにしたシンポジウムも開催しました。さらに認知症当事者とともに作るウェブメディア「なかまある」も展開しています。

プロジェクトで大切にしていることは「本人の思い」に寄り添うことです。そこで今回、認知症の人のインタビューや、バーチャルリアリティ（VR）というテクノロジーなどを使って、その考えを知り、本人が見えている世界を疑似体験できるコンテンツを開発しました。講座プログラムは認知症にわくわくしない人でも、「自分事」として実感してもらえる工夫をこらしました。認知症の人とともに暮らす「共生社会」とは何かを一緒に考えてみませんか。



講座の一コマ。驚きや納得などさまざまな感情が生まれます。

## 【講座プログラムの特徴】

- ◎認知症治療の専門医が監修
- ◎認知症の人が体験や思いを語るインタビュー動画
- ◎専門医が認知症をわかりやすく解説する動画
- ◎認知症の人や専門家に取材を重ねたVR動画

講座プログラムは、一方的に聴講するものではなく、「体験型」の内容です。本人インタビューの視聴や、VR体験はその重要なパートになります。講座全体を通して認知症について理解を深めていただけます。また、本講座以外にも、VR体験会の開催や豊富なオプションメニューをご用意しました（別紙参照）。

## 最新のVRヘッドセットで快適視聴

VR体験は、Facebook傘下のOculusが開発したスタンドアロン型ヘッドセットを使用します。手に持ったコントローラで操作。スピーカー内蔵でヘッドフォン不要。重量468g。



### ■ 神矢 努さん

認知症になると、どんな症状が出て、どんなことに困るのかなどを語っています。日常生活で遭遇する困難が具体的に述べられています。



講義で使う教材テキストには取材記事も入り、読み応え十分。持ち帰って講座内容を復習できます。

## ■ 講座プログラムの一例（90分想定の場合）

本人インタビューの視聴やVR体験などを活用して講座を進めていきます。講座時間は60分～120分。ご希望に応じて設定します。長時間でもあきない工夫を随所に仕掛け、知識の習得と体験の時間をバランスよく配置して効果的に進めます。以下は90分間を想定した一例です。ご要望に応じてディスカッションの時間を採り入れるなど、カスタマイズ可能です。

- 0分～5分 ごあいさつ・プログラム説明
- 5分～10分 アイスブレイク（クイズなど）
- 10分～15分 ミニムービー視聴（前半）
- 15分～20分 本人インタビュー視聴
- 20分～50分 専門家の解説を視聴しながら認知症の解説
- 50分～65分 みんなでVR体験
- 65分～75分 認知症の人の世界を知る
- 75分～80分 本人インタビュー視聴
- 80分～85分 ミニムービー視聴（後半）
- 85分～90分 まとめ

## ■ 朝日新聞認知症VRコンテンツ 臨場感たっぷりに認知症の人の視点を体験

### ① 階段を降りる（2分19秒）

空間を把握する認知能力などが低下し、段差が降りづらい感覚を視認できます。認知機能の低下した人が階段などの段差でちゅうちょする理由の一端が理解できます。



### ② 幻視が見える（2分05秒）

主にレビー小体型認知症に特徴的に現れるとされる幻視を再現しています。比較的多いとされる子どもの幻が見える状況を実感できます。



### ③ 自動車の運転（2分46秒）

認知機能が低下した人の運転状況を再現しています。距離感がつかみづらくなることで、交差点など運転操作にとまどい車に衝突しそうになります。認知機能が低下した高齢者にも起こることがある高齢者てんかんによって、一瞬意識を失う状況も体感できます。



【補足】認知症の人や、認知機能が低下した人のすべてが上記のVR動画で示すような状況になるわけではありません。症状は人によってさまざまであり、あくまで一例を体験してもらうことで、認知症への理解を促そうとするものです。



### ■ 朝田 隆医師

（東京医科歯科大学特任教授）認知症治療の第一人者が、そもそも認知症はどんな病気なのかをテーマ毎にくわしく解説します。VR動画の中ではナビゲーターも務めています。



### ■ 丹野智文さん

周囲にどう接してほしいのか。家族とはどうあってほしいのか。そして、どんな社会であってほしいのかをご自身のエピソードを交えながら話します。本人にしか語れないヒントがたくさん伝わります。



## 本講座を受講した人の声



「体験は人を変える力がある」と話した受講者がいました。講座で知識を深めたうえで、本人インタビューを視聴したり、VRで疑似体験したりすると、これまでにない効果が生まれます。受講された方々の生の声をご紹介します（一部抜粋）。

■ 本人の立場にたつことの難しさを痛感すると同時に、その重要性にも気づくことができた貴重な体験だった。言葉では伝わりにくい本人の不安や恐怖、生活の困難さを疑似体験できるため認知症への理解が深まりやすかった。

■ 認知症はその人のすべてが障害されたわけではない。一部が障害されたのであって、それ以外は変わっていない。一人ひとりを見つめて、その人ができることを見極めて支援していくことが大切だと思った。

■ みんなが認知症についての理解を深めることで、ご本人も、それを支える人も、生きやすい社会になることを改めて強く実感した。現実には大変なことは多いと思うが、病気をオープンにできる社会になれば負担が軽減されるように思った。

■ 認知症の人に見えている世界は私たちとは少しだけ異なっていることがわかった。不安の大きさは周囲より本人のほうが大きい。ストレスを感じるポイントもわかった気がした。

■ 見て聞いて学ぶことができる動画がありあきることなく学べた。認知症の人への対応をマニュアル的に覚えるのではなく、考え、感じ、接することが重要であると思った。

■ 認知症のイメージはあまりいいものではなかった。できないことが増えていく、つらいものだと思っていた。しかし、今回の講座で「できることが突然ゼロになるわけではない」ということを知ることができた。

■ 本人のお話のなかに「やさしさをはき違えていたり、過剰な手助けがあったりする」「当事者を守ろうとするだけでなく、自立する力を引き出すやさしさであってほしい」という言葉はとても重いものだった。支援者側にはご本人の視点が欠けているのではないかと改めて考えさせられた。

■ 認知症の人が感じている事実を否定せず、安心感を与えられるような声かけや支援を行うことの必要性を再認識できた。

■ いままで文章の世界でしか認知症を知らなかった。講座やVR体験を通して認知症と向き合えたので、今後どう接すればいいのかが見えてきた。

■ 一人ひとり症状が異なっているし、ご本人のなかに、考えがきちんとある。認知症の人として接するのではなく、人として接することが大切だと思った。

■ VR体験によって、認知症の人にはどのように見えているのか、私たちと同じ風景を見たときにどのように感じているのか、などがわかった。認知症の症状について、より具体的にイメージし、理解することができるようになった。