

すっぴん!!  
今日から新しい  
人生の始まりです  
一人ぼっちじゃないよ!!  
僕らも同じ

経験者

丹野智文



福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課

受託法人 特定非営利活動法人 たすけ愛京葉

～ 監修 ～

一般社団法人 認知症当事者ネットワークみやぎ

代表理事 丹野 智文

福岡県若年性認知症サポートセンター

お問い合わせはこちらから



QRコードを読み込んで頂くと  
ホームページへ移動します。

日本イラスト通訳\*コーチ協会

ついでる合同会社

代表 山崎 史香

認知症になった  
あなたへ

認知症ピアサポート



福岡県認知症ピアサポート  
活動支援事業

ひとりで悩まないで  
この冊子があなたの  
になりますよーに





あなたは 今どんな気持ちで毎日をご過ごしていますか？  
 笑って過ごしていますか？自分らしく過ごしていますか？  
 そしてなにより...幸せですか？

## 認知症

という診断を受けて「よかった！」と

思える人はいないかもしれないけど、

もしも『終わった』と思っている人がいたら、僕はこう言いたい。

「終わってなんかいないよ

新しい**人生の始まり**だよ」って。



あなたは、**患者**でもなくて、

できない人でもなくて、**かわいそうな人**でもなくて、

診断を受けたその瞬間から、そう**認知症**

## 「経験者」

**僕も同じ経験者。**

前向きになるまでに時間はかかったけど、  
 今は**認知症になって経験したこと**  
 や感じたこと、思ったことを、伝える活動をしているよ。

あら...**そなの？**



どうしてかって？

だって**経験がない人**は **経験した人**に聞きたいでしょ？

## 認知症

になった人だって同じでしょ？



わからないことや不安だと思うことは

## 経験者から学ぶ。

ずっとずっと昔から人は、そうやって助け合いながら生きてきたんだ。

## 認知症ピアサポートは

認知症経験者が、同じ認知症経験者を支えることで、  
 悩みや不安を軽減し、明るく前向きな生活を送ることができる。  
 また、「誰かの支えになる。」という役割を持つことで  
 認知症になっても生きがいをもつことができる。  
 お互いの体験を共有することで支え合う取り組みです。

あなたは認知症「経験者」として何を伝えたいですか？

あなたにしかできない「**経験**」を誰に伝えたいですか？