

暮らしに関するインタビュー調査
(認知症の人へのインタビュー調査)
結果報告書



1 実施概要

(1) 調査の目的

認知症の人本人の暮らしへの思いを把握し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるまちの実現に向けた施策を検討するための基礎資料とすることを目的とする。

(2) 対象者

「もの忘れ」の自覚があり、調査へ協力することに同意している市民

(3) 実施方法

高齢福祉課および認知症の人の支援に関わる機関の職員による聞き取り調査

(4) 実施期間

令和8年2月19日～令和8年3月31日

2 回答者の状況

(1) 回答数 19人

(2) 回答者の内訳 自宅（下宿含む）10人、グループホーム7人、介護保険施設2人

Q1 認知症カフェ※を知っていますか

(1) 回答

- | | | | |
|-------|---------------|----------------|----|
| ・ はい | 7人（うち自宅住まい6人） | ・ 聞いたことがある気がする | 1人 |
| ・ いいえ | 10人 | ・ よくわからない | 1人 |

(2) 分析

- ・ 半数以上が認知症カフェを知らないことから、現在接点のあるケアマネジャーや医療機関をとおして認知症の人や家族へ伝えていく必要がある。
- ・ 認知症カフェは誰もが支援が必要なときに早期に社会的支援につながりやすい接点ととらえ、多くの人が参加してもらえるよう、認知症になっても集える場所であったり、気軽に相談できる場所であることを周知していく必要がある。

※認知症カフェとは

認知症の方やそのご家族をはじめ、もの忘れが心配な方や地域住民など、どなたでも気軽に集い、交流や相談ができる憩いの場のこと。



Q2 毎日の暮らしの中で、 あなたの気持ちや考えを大切にしてもらえていると感じますか

(1) 回答

- | | | | | | |
|------------|-----|---------|----|-------|----|
| ・ はい | 15人 | ・ いいえ | 0人 | | |
| ・ はいといいえの間 | 1人 | ・ わからない | 2人 | ・ その他 | 1人 |

(2) 分析

- ・ 約8割が「大切にされている」と実感している。
- ・ 一方で、「わからない」や中間的回答を含む約2割がその実感を持っていない。

Q2 毎日の暮らしの中で、 あなたの気持ちや考えを大切にしてもらえていると感じますか それはどのような時ですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



相談にのってもらえて、
悩みを話すことができ
ている時です。

友達が心配してくれて
いる気持ちや思いやりを
感じています。



生活の中で不自由がない
と思える時です。

娘たちにいろいろと
相談した時や相談される
時です。



ひとりになることが不安
だけど、周りに助けられ
ていると感じています。

自宅で過ごしたい気持ち
が叶っていることです。



(2) 回答の分解文

- ・ 希望を確認してくれる
- ・ 薬や食事に気を配ってくれる
- ・ 自宅で過ごしたい希望が叶っている
- ・ 周りに助けられている
- ・ 誰とも話をしない
- ・ 親族に大切にされている
- ・ 友達が心配してくれる
- ・ 話を聞いてもらえる
- ・ 思いやりを感じる
- ・ 一人になることが不安
- ・ 子どもが優しくしてくれる
- ・ 外出時に手を引いてくれる
- ・ 相談できる
- ・ 職員によくしてもらっている

(3) カテゴリ

- | | | | | | | | |
|-----------|---|---------|---|---------|---|--------|---|
| ・ 人とのつながり | 8 | ・ 安心・尊重 | 7 | ・ 支援ニーズ | 2 | ・ 生活満足 | 2 |
| ・ 不安・心配 | 2 | ・ 日常生活 | 2 | ・ その他 | 1 | | |

(4) 分析

- ・ 「人とのつながり」に関する回答が最も多く、家族・周囲の支援が重要な要素である。
- ・ 「話を聞いてもらえる」「相談できる」といった安心・尊重に関する回答も多く、心理的な受容や対話の機会が生活満足に大きく寄与している。
- ・ 一方で、「誰とも話をしない」「一人になることが不安」といった孤独や不安に関する回答もみられ、“話を聞いてもらえる関係性”があること、孤独予防の必要性が示唆される。
- ・ 認知症の人に関わるさまざまな関係者が、意思決定支援のプロセスを理解し実践するとともに、本人が尊重されていると実感できる支援体制や、地域における認知症の人への理解が求められる。

Q3 自分の思いを話せる人がいると感じていますか

(1) 回答

- ・ はい 15人
- ・ いいえ 3人
- ・ 大変なこと、つらいことは話せない 1人

(2) 分析

- ・ 約8割は「話せる相手がいる」。
- ・ 回答者は支援者がいる状態ではあるが、「話せる相手がない」と約2割が認識している。
- ・ 孤立状態にある層が潜在していることも踏まえ、認知症カフェ等の居場所づくりやアウトリーチ支援を通じて“話を聞いてもらえる関係性”が持てる地域づくりが必要。

Q3 自分の思いを話せる人がいると感じていますか それはどなたですか

(1) 回答

- | | | | |
|-------------------|------------|--------|----------|
| ・家族 12人 | ・家族や専門職 1人 | ・友人 1人 | ・専門職 1人 |
| ・家族や専門職, 他の利用者 1人 | | ・不在 1人 | ・話せない 1人 |
| ・回答なし 1人 | | | |

(2) 分析

- ・話せる相手は家族に集中している。
- ・家族依存が強く、単層的であり代替手段が少ない。
- ・家族以外にもさまざまな人との接点を持てる場づくりが求められる。

Q4 毎日の暮らしの中で、 「自分の出番がある」「役に立っている」と感じることはありますか

(1) 回答

・はい 12人 ・いいえ 5人 ・わからない 1人 ・その他 1人

(2) 分析

- ・約6割は役割を感じており、社会参加や家庭内役割が機能している。
- ・一方で、約3割が「役に立っていない」と感じており、自尊感情の低下リスクがある。
- ・地域においては認知症カフェ等を活用した役割創出や、個々の強みを生かした参加機会の提供を通じて、自己効力感と社会参加を促す取組が求められる。（チームオレンジ※の構築など）

※チームオレンジとは

認知症の人や家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぎ、認知症になっても暮らし続けられる地域づくりの具体的な活動のこと。認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する支援等を行う取組。

Q4 毎日の暮らしの中で、 「自分の出番がある」「役に立っている」と感じることはありますか それはどのような時ですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



手伝いを頼まれる時に
役割を感じます。

忙しい息子にかわって、
家事を担っています。



自分のことを何とか自分
でできている時です。

アパートの周りの
草むしりをしています。



若い頃に洋裁学校へ行っ
ていたので、ズボンの裾
上げをしている時です。

今はない。何もしていな
いから・・・



(2) 回答の分解文

- ・ 食器洗いや掃除をしている時
- ・ 草むしりをしている時
- ・ 庭の手入れをしている時
- ・ ズボンの裾上げをしている時
- ・ ご飯を作っている時
- ・ 自分をことを自分でできている時
- ・ 頼まれて手伝う時
- ・ 他の利用者の話を聞き助言している時
- ・ 子どものために家事をしている時
- ・ 昔は役割があった
- ・ 何もしていない

(3) カテゴリ

- ・ 生活役割 4
- ・ 個人活動 3
- ・ 社会役割 3
- ・ 受動的役割 3
- ・ 役割喪失 2
- ・ 自立 1

(4) 分析

- ・ 「役割あり」は一定数あるが、内容は家事や手伝い等の限定的役割が中心となっている。また、受動的役割が多いほか過去の役割が現在につながっていない傾向にある。
- ・ 過去の経験（職歴や特技など）の活用など個別性に応じた本人主体の役割が実現できる機会や場の創出が必要。

Q5 やりたいことや好きなことをしながら、 あなたらしく暮らせていると感じていますか

(1) 回答

・はい 11人 ・いいえ 4人 ・わからない 1人 ・回答なし 3人

(2) 分析

- ・約6割が「自分らしく暮らせている」一方で約2割が明確に否定している。
- ・本人の意向に基づく個別支援を軸に、活動機会や役割の選択肢を広げ「その人らしい暮らし」を支える環境整備が必要。（チームオレンジの構築など）

Q5 やりたいことや好きなことをしながら、 あなたらしく暮らせていると感じていますか それはどのような時ですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



写真を撮るのが好き。
4月からまた日の出の
写真を撮りたいです。

本を読んだり、温泉に
行ったり、自由な時間を
過ごしているときです。



一人で自由に散歩したり、
出かけることが
できているときです。

デイサービスで好きな歌
を歌えるときです。



体を動かすことが好きで、
妻と町会のパークゴルフ
に行っています。

週に1回卓球サークルに
行っています。



第2章 調査結果

(2) 回答の分解文

- ・ 写真を撮りに出たい
- ・ 散歩, 運動が好き
- ・ デイサービスで歌える
- ・ 家での生活に満足
- ・ パークゴルフに行く
- ・ 卓球のサークルに参加
- ・ 人と関わりにくいが一人で外出できる
- ・ 自分の意見が言える
- ・ 読書や温泉など自由に過ごす
- ・ 話を聞いてもらえる
- ・ 外出や草むしりができている
- ・ やりたいことができている
- ・ 家に戻ったらやりたいことがある
- ・ 寝るのが中心
- ・ 好きなことができていない
- ・ やりたいことは特にない

(3) カテゴリ

- ・ 自己実現 6
- ・ 趣味活動 3
- ・ 意欲低下 3
- ・ 制約あり 2
- ・ 社会活動 1
- ・ 自立, 生活 1
- ・ 関係性 1
- ・ 将来志向 1

(4) 分析

- ・ 「できている（自己実現）」が一定数ある一方、意欲の低下も並存している。
- ・ 意欲低下者への動機づけ支援（伴走型）とともに、個別性に応じた活動機会の創出が必要。
（チームオレンジの構築など）

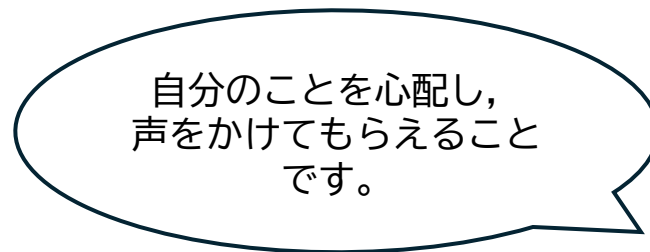
Q6 毎日の暮らしの中で、嬉しいと思うことや楽しいと感じるのは、 どのようなことですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



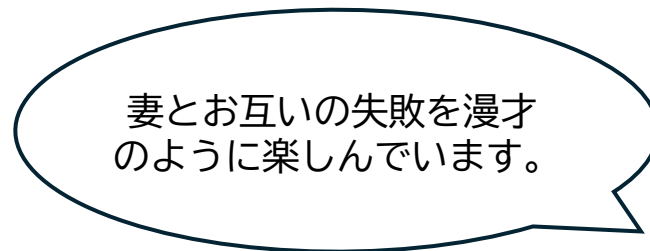
長男が温泉や買い物に
連れて行ってくれるとき
です。



自分のことを心配し、
声をかけてもらえること
です。



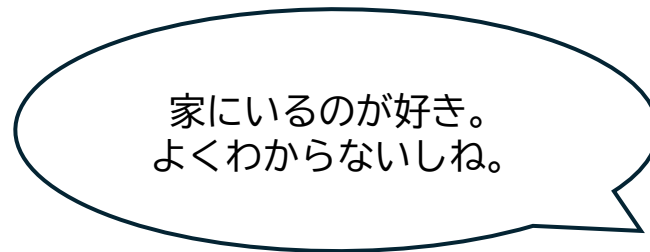
みんなと笑って過ごす
時間です。



妻とお互いの失敗を漫才
のように楽しんでいます。



おいしいものを食べたり、
友達と一緒にお酒を飲ん
でいる時です。



家にいるのが好き。
よくわからないしね。

第2章 調査結果

(2) 回答の分解文

- ・人との会話が楽しい
- ・外出するのが好き
- ・おいしいものが楽しみ
- ・歩くと気分が良い
- ・友人の訪問や飲酒
- ・天気がいいと嬉しい
- ・声をかけてもらうこと
- ・笑って過ごす
- ・仲の良い人と交流する
- ・家族が元気
- ・家族と一緒に過ごす
- ・人と活動する

(3) カテゴリ

- ・対人関係 1 2
- ・生活の質 7
- ・心理的充足 2
- ・健康, 活動 2
- ・家族関係 2
- ・活動性 1

(4) 分析

- ・特別なことはいない, 日常が楽しく, 住まい（自宅や施設）によらず構造は同じ。
- ・「人と関わること＝楽しさの中心」と読み取れることから, 人との関係が切れると一気にQOLが低下する可能性がある。

Q7 毎日の暮らしの中で、困っていることや心配になることは、 どのようなことですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



すぐに忘れてしまうこと。
家族のことが心配です。

特にありません。



地震や津波などの災害の
備えです。

小さなことでも
すぐに不安になります。



自分が死んだ後の整理に
ついてかな。

体調が悪くならないか
心配です。



(2) 回答の分解文

- ・地震や津波が心配
- ・困ったら息子に頼れる
- ・買い物や銀行の支援
- ・死後の整理が心配
- ・家族や生活が心配
- ・病気の進行や体調不良が不安
- ・小さなことでも不安
- ・すぐ忘れる
- ・特にない
- ・考えたことがない

(3) カテゴリ

- ・ニーズ未形成 9
- ・健康不安 3
- ・認知面 2
- ・家族関係 3
- ・家族支援 1
- ・心理不安 1
- ・生活不安 1
- ・安全, 環境 1
- ・将来不安 1

(4) 分析

- ・「不安なし」が最多。「不安を言語化できない」未認識である可能性もある。
- ・不安がある場合、その内容は健康や家族、災害などさまざま。
- ・不安は表面化していない層を含め多様に存在しており、可視化と継続的な相談支援の仕組みが必要。

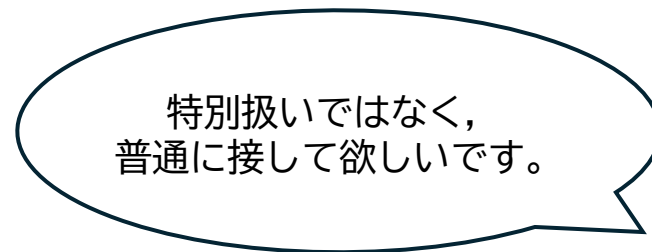
Q8 家族や周りの人に、どのように声をかけてもらえると安心しますか (どのように接して欲しいですか)

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



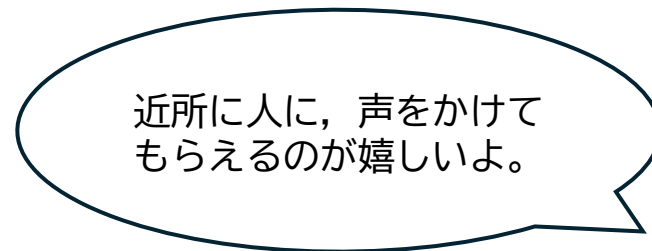
近所の人と
気軽に話せたらと思う。



特別扱いではなく、
普通に接して欲しいです。



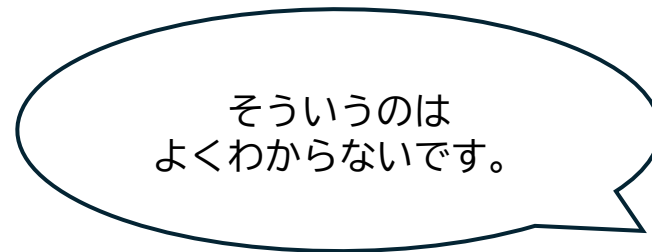
「元気だね」と声を
かけてもらいたい。



近所に人に、声をかけて
もらえるのが嬉しいよ。



今のままで十分安心して
います。



そういうのは
よくわかりません。

第2章 調査結果

(2) 回答の分解文

- ・現状に不満なし
- ・気軽に話したい
- ・近所の人に声をかけてもらえると嬉しい
- ・普段通りの声かけでよい
- ・元気だねと声かけ
- ・自分から声をかけないと会話がない
- ・安否確認の電話が嬉しい
- ・感謝されると嬉しい
- ・会いに来てくれる
- ・定期的な連絡で安心
- ・特別扱いせず普通に
- ・優しくしてほしい
- ・大事にされている
- ・感謝されたい
- ・よく分からない

(3) カテゴリ

- ・心理的支援 4
- ・自然体対応 3
- ・現状満足 3
- ・家族関係 3
- ・日常的交流 2
- ・見守り 2
- ・ニーズ未形成 2
- ・関係維持 1
- ・社会的孤立リスク 1
- ・アイデンティティ 1

(4) 分析

- ・「特別扱いしないでほしい」「普通に」が複数おり、過剰な配慮がストレスになる可能性がある。
- ・一方で感謝やさりげない声かけなど、軽い承認や肯定は強く求められている。
- ・「自然体 × さりげない関心 × 軽い肯定」が安心の核心となり、“支援を強める”よりも“自然な関係性を保つ”が重要であることがわかる。

Q9 暮らしの中で、これからも続けたいと思うことは、どのようなことですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



自分のことは自分で
したい。

毎日の散歩や定期的に
温泉に行くことだね。



今の暮らしを続けたい
です。

困っている人を助けたい
と思っています。



なるべく町会にも
声をかけてゴミ拾いにも
参加していきます。

できる範囲での手伝いを
続けたいです。



第2章 調査結果

(2) 回答の分解文

- ・家事を続けたい
- ・自分のことは自分で
- ・おいしいものを食べたい
- ・食習慣に気を付けたい
- ・挨拶，人助け
- ・身体を動かしたい
- ・娘と暮らしたい
- ・散歩，温泉
- ・たまに帰宅したい
- ・ない
- ・地域活動に参加
- ・このまま暮らしたい
- ・卓球を続けたい
- ・身体を動かしたい
- ・特に考えていない
- ・皆と仲良く過ごす
- ・入浴を楽しむ
- ・今の暮らしを続けたい
- ・できる範囲で手伝い

(3) カテゴリ

- | | | | | | | | |
|-------|---|---------|---|----------|---|-------|---|
| ・現状維持 | 5 | ・健康維持 | 4 | ・日常生活維持 | 3 | ・社会参加 | 3 |
| ・生活の質 | 2 | ・ニーズ未形成 | 2 | ・社会関係 | 1 | ・家族関係 | 1 |
| ・自立維持 | 1 | ・健康，余暇 | 1 | ・家族，生活拠点 | 1 | | |

(4) 分析

- ・変化はいらない，今の生活を続けたいという願いが中心。
- ・日常（家事，食事，散歩）が生きがいで，役割は失いたくないという思いがある。
- ・今の暮らしを続けられることを最優先とした施策が重要。

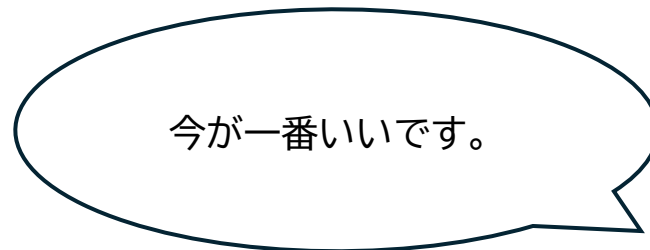
Q10 「こうだったら暮らしやすい」と思うことは、どのようなことですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



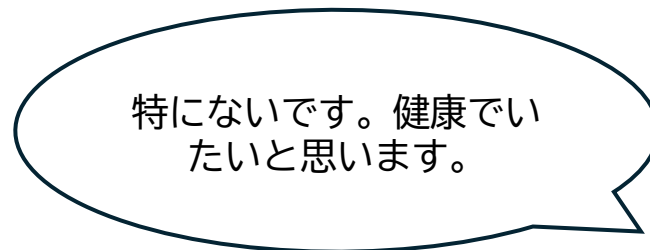
自分のことを自分でできればいいと思う。



今が一番いいです。



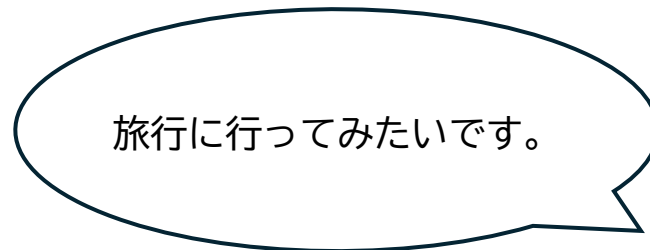
特にはないです。ゆっくりのんびり過ごしています。



特にはないです。健康でいたいと思います。



自由に散歩したいです。



旅行に行ってみたいです。

第2章 調査結果

(2) 回答の分解文

- ・家の前にコンビニが欲しい
- ・物忘れへの不安
- ・メモや日記で補っている
- ・お金が少ない
- ・パソコン操作を忘れる
- ・現状で満足
- ・自分のことができること
- ・幸せ，旅行したい
- ・市の情報をわかりやすく
- ・健康でいたい
- ・物価を気にせず生活したい
- ・子供と暮らしたい
- ・自由に散歩したい
- ・協力して掃除したい
- ・のんびりしたい
- ・今のままでいい
- ・今が一番幸せ
- ・分からない
- ・特にない

(3) カテゴリ

- | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------|---|--------|---|---------|---|-------|---|
| ・現状維持 | 7 | ・経済面 | 2 | ・認知面不安 | 2 | ・ニーズ未形成 | 2 | ・生活環境 | 1 |
| ・情報環境 | 1 | ・自立維持 | 1 | ・健康面 | 1 | ・家族関係 | 1 | ・社会参加 | 1 |
| ・生活の自由 | 1 | ・生活の質 | 1 | ・社会環境 | 1 | | | | |

(4) 分析

- ・表面は「現状満足」が中心であるが，生活面や経済，情報収集に小さな不便あり。
- ・表面の満足の裏にある小さな不安や不便を早期に拾い，生活のしやすさを維持することが必要。
- ・自立した生活の維持，外出や人との交流の機会を失わず，「実現したい暮らし」が継続できるよう，地域におけるバリアフリー化（生活支援体制の整備や安全の確保，事業者の適切な対応など）の推進が必要。

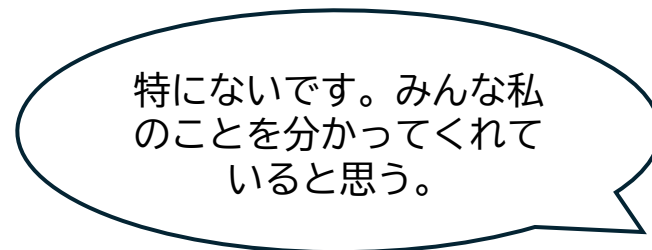
Q11 これまでの暮らしのこと、今の暮らしのこと、 ご自分のことで伝えたいことは、どのようなことですか

(1) 回答（一部抜粋し要約したもの）

※挿絵はイメージです。回答者とは関係ありません。



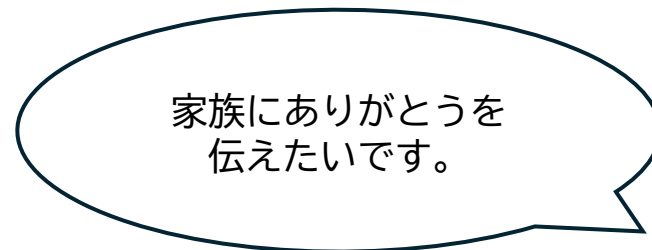
今まで自分が生活してきたことを活かしたいです。



特にはないです。みんな私のことを分かってくれていると思う。



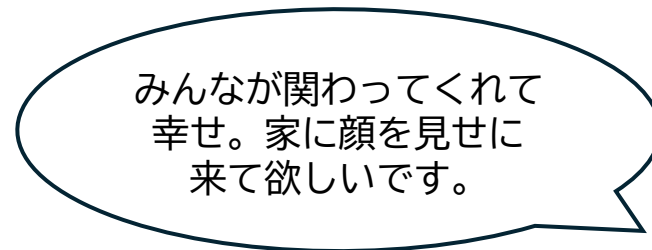
物忘れが増えて病院へ行ったが異常なし。子どもに迷惑をかけたくないので予防したいです。



家族にありがとうを伝えたいです。



なるようにしかならないと考えています。



みんなが関わってくれて幸せ。家に顔を見せに来て欲しいです。

(2) 回答の分解文

- ・ 周囲に不快感を与えない配慮
- ・ 妻との運動や会話が楽しい
- ・ 先祖を大切に
- ・ 詐欺への懸念
- ・ 自分で何でもできる
- ・ 挨拶，悪口言わない
- ・ 地域イベントに積極的に参加
- ・ 幸せ，関わりありがたい
- ・ 歩けることに感謝
- ・ 物忘れ不安と予防意識
- ・ 経験を生かしたい
- ・ なるようになる
- ・ ウォーキング再開したい
- ・ 理解されている
- ・ 家族に感謝
- ・ 今まで通り生活したい
- ・ 人生の苦勞と支え
- ・ 特にない

(3) カテゴリ

- | | | | | | | | | | |
|-----------|---|------------|---|-----------|---|--------|---|---------|---|
| ・ ニーズ未形成 | 6 | ・ 対人関係 | 4 | ・ 健康維持／状態 | 3 | ・ 家族関係 | 3 | ・ 認知・安全 | 2 |
| ・ 自己効力／自立 | 2 | ・ 価値観 | 2 | ・ 現状維持 | 1 | ・ 社会参加 | 1 | ・ 心理状態 | 1 |
| ・ 自己実現 | 1 | ・ ライフストーリー | 1 | | | | | | |

(4) 分析

- ・ 人との関係（迷惑かけたくない，感謝など）が多く占めているほか，「まだ自分でできる」や活動が支えになっている。
- ・ 人との関係性と自己効力感を基盤にしつつ，「尊重・安心・役割」を支えることが必要である。

本調査から、認知症の人が望む暮らしの実現には、「人とのつながり」「本人の尊重」「役割や社会参加」「住み慣れた環境での生活の継続」が重要であることが明らかとなった。認知症の人は、支援されるばかりではなく、自分の思いや希望を持つ一人の生活者として、周囲との自然な関係の中で暮らし続けることを望んでいる。

特に、人との交流や話を聞いてもらえる関係性は、安心感や生活の満足感を支える重要な要素であり、家族以外にも気軽に相談できる相手や地域とのつながりを持てる環境づくりが求められる。一方で、孤独や不安を抱えていても表出できていない可能性もあり、継続的な対話を通じて本人の思いや潜在的なニーズを把握する支援が重要である。

また、日常の中での役割や活動は、生きがいや自己効力感につながっている一方、役割が限定的であったり、自分らしさを十分に発揮できていない状況もみられた。本人の経験や強み、希望を生かした社会参加の機会を創出し、認知症になっても役割を持ち続けられる地域づくりが必要である。

今後は、認知症カフェやチームオレンジ等を活用した居場所づくり、本人主体の意思決定支援、地域住民や関係機関による理解促進を進め、バリアフリー化の推進など認知症になっても希望を持って自分らしく暮らし続けられる共生社会の実現に向けた取組が求められる。