

認知症とともに生きる希望宣言

～ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ～

私たちは、認知症とともに暮らしています。
日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、
いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。
次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志を元に「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、
そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

1

自分自身が
とらわれている
常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、
大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながら
チャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、
出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、
元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、
味方になってくれる人たちを、
身近なまぢで見つけ、
一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている
体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを
一緒につくっていきます。



(引用)「認知症とともに生きる希望宣言」(2018年11月、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ)
※希望宣言は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、自らの体験と思いを言葉にし、
それらを寄せ合い重ね合わせる中で生まれたものです。

本紙発行 品川区福祉部 高齢者地域支援課 認知症施策推進係 (令和8年4月発行)
☎03-5742-6802 FAX 03-5742-6882