

中澤◆では、これから認知症カフェをテーマに、武地一さんと矢吹知之さんによる対談を始めたいと思います。

武地◆私は長年、認知症診療にあたってきましたが、認知症の患者さんならびにご家族は、使える社会資源が少ないなど、たくさんさんの悩みや葛藤を抱えていました。また、「認知症にはなりたくない」というように、人々の間には悪い疾病観やイメージもあり、それが認知症の方やご家族を生きづらくしていました。それを変えていかなくてはいいけない。そして、認知症の方が恥じることなく自分のことを話せるような社会にしていかなければいけない。そうした背景のもと、2012年に、長年認知症ケアに携わってきた専門職と本人を支えてきた家族らが集まり、認知症ケアの今後に向けて、私たちが歩むべき道筋を話し合いました。そして、それを実際に活動として結びつけるための一つが、同年に始めた認知症カフェです。

矢吹◆私が認知症カフェを始めたきっかけは、一つは焦り、もう一つは後悔です。

前者については、認知症の本人と家族が分断されることなく、統合が大切という焦りでした。支援者・専門職というのは、認知症の本人と家族のどちらかにくみするこ

報告

～フォーラム～

「認知症カフェからの出発2020」 ともにつくる認知症カフェ開設応援助成

日にち

2020年2月2日(日)

会場

朝日新聞東京本社・読者ホール

主催

フォーラム「認知症カフェからの出発2020」実行委員会
朝日新聞厚生文化事業団

認知症のあるご本人やご家族のつどいの場、地域で豊かに暮らすためのコミュニティづくりなど、様々な意義・目的が考えられる「認知症カフェ」。朝日新聞厚生文化事業団では、カフェの広がりをお願い、「ともにつくる認知症カフェ開設応援助成」を実施し、運営者どうしがともに未来を考えていくためのフォーラムを開催してきました。

第1期助成団体の助成期間終了の節目でもあった2020年、フォーラムは3回目を迎えました。その中から、「認知症カフェ」の第一人者である武地一さん、矢吹知之さんの対談と、ご参加いただいたみなさん全員でつくった、今後の活動で実現したい19の宣言をまとめました。みなさんとともに歩んだ3年間の記録です。



『認知症カフェ』のありようを、『認知症になっても安心して暮らせる地域』に広げていくために

となく中立ですが、両者をつなぎ、在宅生活や介護がよりよくなるようにサポートしていくべきだと強く思うようになりました。また、研究者としての焦りもありました。かつての研究者は実験したりスケールを用いたりすればよかったのですが、認知症をとりまく社会や環境が変わっていく中、その有様も変わっていく必要があります。

後者の後悔という点は、介護者教育についてです。これまではずっと知識の伝達ばかりに力を注いできましたが、私はそれを変えていく必要性を感じるようになりました。つまり、集合して行う古典的な教育ではなく、誰もがもっと気軽に継続的に学べる場が必要だということです。そんな敷居の低い場がないだろうかと考えていたところ、オランダにあるアルツハイマーカフェが、まさにそれでした。それは「教える」「教えられる」というものではなく、「共に学ぶ」場でした。

こうして5年前、仙台市の国見に「土曜の音楽カフェ」というのをつくったわけですが、それは、オランダから学んだことを土台にしつつ、日本そして当地区の実情やニーズに合わせたものとなっています。

中澤◆認知症カフェのタイプにはさまざま

ありますが、サロンとどう違うのでしょうか。つまり、役割や期待される効果は何かという点です。

武地◆「敷居が低い」ということは大事だと思います。ただし、それは何でもアリというのは違います。そこには理念や形が必要です。認知症カフェは、認知症に対する理解や知識を十分にもっていなければなりません。そのうえで、認知症の方やご家族の葛藤・課題などを地域の人たちと一緒に考えていく場だと思います。

矢吹◆認知症カフェは、開設した人の専門性や思想が強く反映されたものになる傾向があります。日本では、従来、家族会があり、コミュニティカフェがあり、サロンがあります。そこから派生したものがあ一方、新たに作られたものもあります。その意味で、市民の方々に理解していただくためにも今は、いろいろな形を伴った全国の認知症カフェを整理していく時期に来ていると思われる。

認知症のある方やご家族に対する「共感」が大きな要素

矢吹◆認知症の診断がつく前の時期というのは、違和感や不安があっても、どこを訪

なつたのですが、認知症のご本人にとっては、それが辛かったようで、足が遠のいてしまいました。

武地◆講座を行うにしても、私は常に認知症の方がその中にいらつしやることに気を配って、不快や負担を感じないように努めています。ご家族や地域の人たちに向かって話ばかりをすると、ご本人は「ここは自分の居場所じゃない」と感じてしまうでしょう。その意味では、やはりバランスが難しいですね。

矢吹◆認知症の本人が能動的に参加できることが、ミニ講座でも大切だと思います。このときのポイントは、「教える側」と「教えられる側」に分けないということです。そのために具体的に工夫すべきは、講師は立つてしゃべらない、パワーポイントを使わないことなどです。それぞれが経験の専門家です。先生が生徒に教えるという古典的な学びのスタイルは変えていかなければいけません。

中澤◆運営者の中には、認知症の方と家族を分けて、それぞれ違うことを行つべきかどうかという悩みもあります。

矢吹◆あえて分ける必要はありませんが、別々でいたいという希望があれば、その環境を提供する配慮があつていいと思います

ねればいいのかわかりません。まだ介護保険の対象でないので、地域包括支援センターではサービスの紹介ができませんし、病院でも対応する術がありません。どこにもつながるところがないのです。認知症カフェはこの時期に専門職につながる場所でもあるといえます。

武地◆専門職が中心か市民が中心かはともかくとして、カフェが備えているもっとも大きな要素は、認知症の方やご家族に対する「共感」ではないでしょうか。

中澤◆本人もいて、家族もいて、地域の人もあるという、さまざまな立場の人が入り混じるゆるやかさが認知症カフェらしさでもありますよね。

矢吹◆私の母は要介護2ですが、そのときから私は「矢吹さん」ではなく、「家族介護者」と呼ばれ、その役割を演じる必要に迫られました。そこに私はとても違和感がありました。このような「認知症」や「介護者」といったラベリングを必要としないという点も、認知症カフェの理念につながると感じています。認知症や介護にまつわる偏見や暮らしにくさを解決していく場所が認知症カフェのひとつの役割でもあります。こつした認知症のある人や家族介護者、地域の中にある課題を解決していくことが

す。家族と本人との関係性はいろいろなので、その距離感を察しながら効果的な場を工夫するのが運営者の役割と考えます。

武地◆二組の夫婦がいて、それぞれ認知症になった配偶者を隣にしながら四人がおしゃべりをするといったこともあります。あるいは、ご本人たちには少し離れていたが、介護者だけで介護の悩みなどを語り合つこともあります。その日・そのときの状況に応じて、ピアサポートの場とするのか、さまざまな立場の人が入り混じって交流する場とするのかなど、テーブルの配置も含めた空間づくりについては、運営者は柔軟に対応したいものです。

支援「する」「される」「つなぐ」関係性の打破

中澤◆「支援」という言葉に私は違和感があるのですが、これについてはいかがでしょうか。

矢吹◆その違和感は、支援「する」「される」という関係性からくるものだと思いますが、認知症カフェはそうではなく、水平・対等が保たれるところです。ですから、専門職は制服など着て行かないし、認知症の本人も家族もへりくだる必要がありません

認知症カフェのビジョンになるのではないのでしょうか。

武地◆認知症かもしれないという診断の前段階においては、ご本人・ご家族にとって不安や葛藤がつきものです。認知症カフェは、そうした人々に共感し、相談にのる、敷居の低い場という点では、それぞれの地域、あるいは世界どこでも共通しているのではないかと思います。

現在、認知症の方、ご家族、地域住民が、それぞれ認知症カフェに何を求めているのかについて調査研究を進めていますが、三者には違いがあります。たとえば、認知症の方は仲間同士の交流を求めています。一方、ご家族は専門職との相談だったり、同じ境遇の介護者とのつながりを必要としています。地域の人は、認知症に関するミニレクチャーの開催などを欲しています。このように、三者のニーズを軸にすれば、バリエーションの違いはあるにせよ、認知症カフェの理想的な形になると思われます。

基本となる目的は「情緒的な支援」と「情報の支援」

矢吹◆目的がはっきりすれば、形は決まってくる。私はそう思っています。好ましく

ん。私は、「参加者」という言葉も苦手で、「来場者」「訪問者」と言つよつにしています。なお、「土曜の音楽カフェ」では、運営スタッフも固定した役割ではありません。スタッフはいつでも来場者・訪問者になったりしますが、それでいいと思っています。

武地◆私も、カフェの関係性はフラットで、誰もがパートナーであるべきだと考えます。ただし、前提として支援者は知識とサポートの技術を十分に持っていないとばならないと思います。それらを持ち合わせずに、単にパートナーになるということにはならないでしょう。

矢吹◆専門職の支援という点でいうと、私はあまり分析的ではないほうがいいと思います。「病氣」よりも「人」を理解するよう努めることが大事ではないでしょうか。

中澤◆「人が集まらない」という悩みも聞かれますが、いかがでしょうか。

矢吹◆多くの場合、□□□、つまり誰かに誘われて参加します。私が開いているカフェになぜ人が集まるのか、あらためて考えてみますと、本人、家族、地域住民、専門職がバランスよく運営に加わっていることかと思っています。それによって、来場者も誰かに誘われて来るのです。

武地◆運営に携わっている医療職・介護職



武地一 Takechi Hajime

医学博士。藤田医科大学医学部認知症・高齢診療科教授。99年から2016年3月まで、京大病院で物忘れ外来を担当。同年4月から現職。
認知症ケアにおける認知症カフェの重要性を提唱している。NPO法人オレンジ commons理事長。京都認知症カフェ連絡会代表世話人。12年から、京都市内で認知症カフェを運営。
著書に「認知症カフェハンドブック」(クリエイツかもがわ)、「ようこそ、認知症カフェへ——未来をつくる地域包括ケアのかたち」(ミネルヴァ書房)。

ないのは、カフェを訪れる人たちの声を取り入れすぎて、これまでのサロンのような形になってしまつことです。たとえば「合唱をやりたい」「折り紙をしたい」といった意見をそのまま採用すると、本来の目的とは違うものになっていきます。ベレ・ミーセンの言葉を借りると、基本となる目的は「情緒的な支援」と「情報の支援」の二つです。つまり、人とのつながり、ならびに情報が得られることです。ここに地域の人が入ることによって、地域が変わっていくきっかけになるのです。

中澤◆私は世田谷区で認知症カフェを6年ほど続けていますが、三者が出会う場をつくることにとても苦勞しました。参加者に家族介護者が増えてきたため、学びの要素の強いミニ講座などを開催をするように

と地域の人たちとの意思疎通がうまくいっていないと、参加者が集まりにくいというのはあるのかもしれない。

矢吹◆仙台市にはカフェが88か所ありますが、医師が常に関わっているところは一つもないのが実情です。認知症の方に参加のきっかけを尋ねると、「〇〇先生から紹介されて来た」とおつしやる場合はよくあるので、医師の関わりは重要だと思います。

武地◆認知症カフェを理解しているドクターはどれくらいいるでしょうか。私は5%くらいではないかと想像します。そこは課題ですね。

中澤◆毎回、プログラムをどうするかという悩みをもっているカフェもあります。

矢吹◆運営者が「場を盛り上げなければ」



矢吹知之 Yabuki Tomoyuki

教育情報学博士。認知症介護研究・研修仙台センター研修部長。東北福祉大学総合福祉学部社会福祉学科准教授。専門は、社会学、社会福祉学(特に家族介護者支援)。
2015年から仙台市にてオランダ式認知症カフェ「土曜の音楽カフェ」を開催。また、当事者による当事者のための相談窓口「おれんじドア」の実行委員を務めている。
著書に「地域を変える 認知症カフェ企画・運営マニュアル」「認知症カフェ読本」(いずれも中央法規出版) など。



ノンフィクションライター。全国で講演活動が続けるとともに、在住の世田谷区では介護家族・住民目線でシンポジウムや講座を開催。住民を含めた多職種連携のケアコミュニティ「せたがふ」を主宰するほか、「認知症カフェ」「せたがや居場所サミット」などを開催している。「人生100年時代の医療・介護サバイバル」（築地書館）、「おひとりさまの終活」（三省堂）など、医療・介護・福祉・高齢者問題をテーマにした著書多数。

とか「楽しんでもらわないと……」と考えすぎると、負担がでてくるように感じます。もっと話をしたいといった要望は大きいものです。その意味で、プログラムありきではなく、話をしやすい環境づくりのほうが大切です。具体的には、コーヒーだけでなく、花を置いてみるとか、BGMを流すなどです。こうしたしつらえとともに、人と人を仲介したり、会話をつなげたりするのが運営者の役割かと思っています。

武地 ◆関わる人たちが、よい体調・コンディションで、自己効力感や楽しみを持ち続けていけるかどうかも大事だと思います。

中澤 ◆認知症カフェに期待することはますます大きくなっていきますね。本日は、どうもありがとうございます。

共に作る認知症カフェのこれから

服部万里子〔服部メディカル研究所所長〕

1992年にアメリカのレーガン元大統領が「親愛なる国民の皆さん、私はアルツハイマーです」と公表し、アメリカにおける認知症の理解が変わりました。日本では2015年、新オレンジプランで認知症カフェの政策が出されました。

朝日新聞厚生文化事業団は2016年に認知症カフェの新設への助成金を公募し、創業支援とスタート後の発表会等率先してカフェ事業に取り組みました。「共に作る」カフェは、認知症の人の「居場所づくり」「介護者へのピアサポート」「地域の情報交換、学びの場」としての役割を果たしてきました。

今、介護が必要になる原因のトップは認知症で、独居高齢者が増えています。これからは認知症の人と地域がつながり、認知症の人が地域を変える時代になりました。認知症研究の第一人者の長谷川和夫先生が「認知症を公表」し、実践される姿が、カフェの新たな道を拓くでしょう。

ともにつくる認知症カフェ 開設応援事業を振り返って

武地一〔前掲〕

「ともにつくる認知症カフェ開設応援成事業」第1期に選ばれた全国24箇所のカフェの活動の助成期間が終了した。募集・選考において地域活動であること、自治体等地域の人々からも評価されている運営者による企画であることなどが重視されたこともあって、北海道から九州に至るまでの都市部・過疎地域を含む様々な立地条件ではあるものの、目的意識がしっかりした活動が行われた。また選ばれたカフェが少なくとも1年に1回は事業団が企画した研修会を兼ねたこのようなフォーラムに参加し、助成団体以外の仲間とも切磋琢磨できる環境にあったことも大事だったと感じている。

認知症カフェは、「認知症になっても普通に地域で暮らせる拠点となる場所」であり、表現は簡単でも、実現するのは至難の業というところがある。地域愛やコミュニケーション力に加え、たとえ専門的では無くても医学的・科学的センスも求められる。3年間、ほとんどのグループが脱落することなく走り続け、今後も自立して継続する力を持った逞しいカフェが育ったように思う。地域にしっかりと根を張ったカフェが更に発展することを楽しみにしている。

19の宣言

フォーラム当日、会場の全19グループがそれぞれ作成した宣言です

- 1 「偏見のない社会づくり」を目的に、「だれでもいつでも来られる場所であること」を大切に、「認知症になっても安心できる場づくり」を行います。
- 2 「住み慣れた地域で安心して暮らすこと」を目的に、「一人一人の声」を大切に、「多世代・異種混合の場づくり」を行います。
- 3 「地域とのつながりを持ち安心して生活できること」を目的に、「一人一人の想いと地域の力」を大切に、「あらゆること」を行います。
- 4 「認知症のことをよく知ってもらい、認知症になっても安心して地域で暮らし続けられること」を目的に、「その人を大切にすること（尊厳）、気持ちに寄り添うこと」を大切に、「安心して話せる・話しを聞く居場所づくり」を行います。
- 5 「誰にとっても住みやすい街づくり」を目的に、「想いに耳をかたむけること」を大切に、「いつでも笑える場の提供」を行います。
- 6 「地域と本人、家族がつながる居場所づくり」を目的に、「誰もが参加したいと思える雰囲気づくり」を大切に、「開催の継続」を行います。
- 7 「認知症に親しみ、本人が安心する場所」を目的に、「思いやりのあるコミュニケーション」を大切に、「地域等への相互発信」を行います。
- 8 「だれもが安心して暮らせる」を目的に、「人と人のつながり、思い」を大切に、「絶対なくならないカフェ」を行います。
- 9 「認知症の理解をすること」を目的に、「1人1人のつながり」を大切に、「お互いさまの地域づくり」を行います。
- 10 「誰でも自分らしく暮らせる地域づくり」を目的に、「認知症カフェの理念と協働の精神」を大切に、「笑顔とやさしさを持った楽しい居場所づくり」を行います。
- 11 「ワンチーム（誰もが集える）」を目的に、「人とのつながり」を大切に、「継続するカフェづくり」を行います。
- 12 「高齢者の生きがい」を目的に、「人とのつながり」を大切に、「楽しめる空間の提供」を行います。
- 13 「認知症になられても、ならなくても、安心できる場」を目的に、「笑顔と優しさ」を大切に、「地域のつながり」を行います。
- 14 「地域で誰もが安心して暮らせること」を目的に、「本人、介護者の気持ちを大切に、本音で語れる場づくり、人と人とのつながり」を大切に、「行政への多職種提言、必要なサービスへつなげる、やりがいを与える、無理せず楽しい時間づくり、偏見が少なくするような働きかけ」を行います。
- 15 「認知症の人の居場所づくり」を目的に、「人と人とのつながり」を大切に、「地域の人々の交流の場づくり」を行います。
- 16 「誰も来られる集いの場」を目的に、「笑顔」を大切に、「何でも話せる雰囲気づくり」を行います。
- 17 「認知症になっても安心して笑顔で暮らせる地域づくり」を目的に、「本人と家族の思い」を大切に、「誰もが楽しく生活できるサポート」を行います。
- 18 「誰もが安心して住み続けられる」を目的に、「想いや心」を大切に、「信頼されるカフェの継続」を行います。
- 19 「認知症に対する理解と共生」を目的に、「本人、家族、地域との交流」を大切に、「皆が対等に楽しめる居場所づくり」を行います。