

認知症カフェ運営マニュアル

認知症カフェに興味を持ったあなたが、
認知症カフェを立ち上げて、無理なく運営を続けていくためのヒント

第 1 章	はじめに	1
1.	認知症カフェとは	1
2.	この冊子のねらい	3
第 2 章	認知症カフェの立ち上げ	6
1.	自分の思いを整理しよう	6
2.	仲間や協力者を作ろう・増やそう	8
3.	実現に向けて具体的な準備をしよう	9
4.	知ってもらおう	11
第 3 章	参加者の声、参加できない人の声	13
	(参考 認知症介護家族のたどる心理ステップ)	
第 4 章	認知症カフェの運営継続	21
1.	目的や意義を見つめ直そう	21
2.	スタッフや認知症カフェの状態を確認しよう	22
3.	これからの活動に向けて	26
第 5 章	様々な工夫の紹介	29
1.	目的とする参加者に来てもらうための工夫	29
2.	専門的支援とつなげる場となるための工夫	31
3.	参加者がまた来たいと思える場であるための工夫	34
4.	運営を継続していくための工夫	37
付録	① 認知症カフェ 立ち上げ準備チェックシート	
	② 認知症カフェ 立ち上げ項目整理ワークシート	
	③ 認知症カフェ 運営継続チェックシート	
	④ 認知症カフェ 運営継続項目整理ワークシート	
	⑤ 認知症カフェの例	



2019年3月

作成：公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部

第1章 はじめに

1. 認知症カフェとは

認知症の方は年々増加していますが、まだまだ偏見や誤解も多くあります。

認知症カフェは、住み慣れた地域の中で、認知症の方（ご本人）やその家族・友人などが安心して過ごせる居場所となるものです。また、地域の人や専門家が相互に情報を交換し、お互いを理解し合う場となることも期待されています。

具体的には、以下のようなことができる認知症カフェもあります。

- ① 居場所：ご本人やそのご家族・友人などが安心して過ごせる
- ② 交流：同じ立場の人同士での交流・支え合いができる
ご本人や介護家族と地域の人が交流できる
- ③ 相談：認知症についての専門的なことが相談できる
- ④ 活躍：ご本人や介護家族が社会的な役割を持って活躍できる
- ⑤ 学び：認知症のことや認知症の対応について知ることができる

例えばこんな方が認知症カフェの利用者になるかもしれません。

- ・ 気軽に出かけられる場が欲しい方
(ご本人が一人で、もしくは、介護家族がご本人と同伴で)
- ・ 認知症のことや認知症介護のことを安心して打ち明けられる場が欲しい方
- ・ 認知症の診断を受けた後、どうしたらよいのかと不安を持っている方
- ・ 気持ちを共有したい、または、はきだしたいご本人や介護者
- ・ 認知症に関する相談をしたいが、どうしたらよいかわからない方
- ・ 社会とのつながりがなく、外出の機会が減っているご本人や介護者
- ・ 認知症のことをよく理解したいと思っているご本人や周囲の方、地域の方

認知症カフェには様々なタイプ・特徴があります。立ち上げにあたっては自身が何を大事にするのかを考え、その目的に向かって進めていくことが重要です。

なお、「カフェ」は「喫茶店」という意味よりも、「人が集まってくつろげる・話ができる場所」という意味で使われることが多いです。飲食物の提供は必須ではありませんが、くつろぎにつながるため、100円～500円程度の参加費をいただいて飲食物

を提供するところが多くなっています。

認知症カフェで実施することの例として、以下のようなものがあります。

- おいしいコーヒー・お茶を飲む、お菓子やランチを食べる（飲食）
- 特に何もしないでゆっくり過ごす（くつろぐ）
- 同じ立場や違う立場の人、認知症カフェのスタッフと一緒に話す（交流）
- レクリエーション等で一緒に体を動かす、作品を作る（活動）
- 役割を担う、得意なことを披露する（活躍）
- 認知症や医療・福祉サービスについて尋ねる（専門的な相談）
- 認知症や介護についての講座等で知識を得る（学ぶ）
- 認知症予防の活動をする（予防） …などなど、各施設によって異なります。

この運営マニュアル作成と同時に、「愛知県認知症カフェ利用案内」も作成しました。認知症カフェの説明や、県内の各施設（平成 29 年度の調査に回答して下さった認知症カフェ）の情報を掲載していますので、そちらもぜひご覧ください。

また、認知症カフェの要素や特徴をまとめた報告の 1 つを以下に示します。認知症カフェってどんな場所なのかな？と考えるときに、参考にしてください。

● 認知症カフェの 7 つの要素

- 【要素 1】 認知症の人が、病気であることを意識せずに過ごせる。
- 【要素 2】 認知症の人にとって、自分の役割がある。
- 【要素 3】 認知症の人と家族が社会とつながることができる。
- 【要素 4】 認知症の人と家族にとって、自分の弱みを知ってもらえていて、かつそれを受け入れてもらえる。
- 【要素 5】 認知症の人とその家族と一緒に参加でき、それ以外の人が参加・交流できる。
- 【要素 6】 どんな人も自分のペースに合わせて参加できる。
- 【要素 7】 「人」がつながることを可能にするしくみがある。

● 認知症カフェの 10 の特徴

1. 認知症の人とその家族が安心して過ごせる場
2. 認知症の人とその家族がいつでも気軽に相談できる場
3. 認知症の人とその家族が自分たちの思いを吐き出せる場
4. 本人と家族の暮らしのリズム、関係性を崩さずに利用できる場

5. 認知症の人と家族の思いや希望が社会に発信される場
6. 一般住民が認知症の人やその家族と出会う場
7. 一般の地域住民が認知症のことや認知症ケアについて知る場
8. 専門職が本人や家族と平面で出会い、本人家族の別の側面を発見する場
9. 運営スタッフにとって、必要とされていること、やりがいを感じる場
10. 地域住民にとって「自分が認知症になった時」に安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場

(出典) 認知症カフェのあり方と運営に関する 調査研究事業 報告書
2013年(平成25年)3月 公益社団法人 認知症の人と家族の会
<http://www.alzheimer.or.jp/pdf/cafe-web.pdf>



2. この冊子のねらい

この冊子は認知症カフェの立ち上げや運営継続に関して、全体的な流れが見通せるよう、重要な点のみを簡潔に掲載しています。

このため、より詳しい情報が知りたい場合は、次ページのような書籍・サイトを参照してください。たくさんアイディアや実例が掲載されています。

現在、認知症カフェは増えていますが、運営を続けるのが難しい認知症カフェも増えてきました。利用者が少ないことが課題となるところもありますが、一方で、利用した結果「自分と合わない」「思っていたのと違った」と感じる利用者があることも事実です。

認知症カフェを立ち上げてその運営を無理なく続けていくためには、あなたがどのような認知症カフェを運営したいのかをよく考え、整理しておくことが大切になりますので、そのようなお手伝いができるよう心がけました。このような整理によって、「こんな人に利用してほしい」と思っていた方が利用してくれることにつながり、地域の中で大切な場所として認識され、定着していくことに繋がります。

立ち上げや運営の継続にあたっては、様々な課題・困りごとに直面することもあるでしょう。これらの課題は個々の認知症カフェによって異なるため、「こうすれば大丈夫」と一律に解決できるものではありません。そのため、運営者らが自ら考え、適切な解決方法を模索していくヒントとなるよう、実際にあった参加者の声や、既に運営を継続している認知症カフェの工夫を掲載しました。

本冊子が、認知症カフェの立ち上げや運営継続のお役に立つよう願っています。

参考書籍・サイトなど

- ・ 認知症カフェのあり方と運営に関する 調査研究事業 報告書
公益社団法人 認知症の人と家族の会 (2013 年)
<http://www.alzheimer.or.jp/pdf/cafe-web.pdf>
- ・ 認知症カフェハンドブック
武地 一 編著・監訳 (クリエイツかもがわ, 2015 年)
- ・ 認知症カフェ読本: 知りたいことがわかる Q&A と実践事例
矢吹 知之 著 (中央法規出版, 2016 年)
- ・ 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
武地 一 著 (ミネルヴァ書房, 2017 年)
- ・ 認知症カフェの実態に関する調査研究事業報告書
認知症介護研究・研修仙台センター (2017 年)
http://www.dcnnet.gr.jp/support/research/center/detail_284_center_3.php
- ・ 地域を変える 認知症カフェ企画・運営マニュアル: おさえておきたい原則と継続のポイント
矢吹 知之、ベレ・ミーセン 編著 (中央法規出版, 2018 年)
- ・ はじめてみませんか? なごや認知症カフェ
(Web サイト: NAGOYA かいごネット)
<http://www.kaigo-wel.city.nagoya.jp/view/kaigo/company/docs/2015062900036/>
- ・ 愛知県認知症カフェ実態調査報告書(平成 29 年度地域住民の認知症理解促進事業(愛知県))
http://hinatake.hearttoheart.or.jp/wp-content/uploads/2019/03/H29_認知症カフェ実態調査報告書.pdf
- ・ 認知症カフェ意識調査集計報告 (平成 29 年度地域住民の認知症理解促進事業 (愛知県))
http://hinatake.hearttoheart.or.jp/wp-content/uploads/2019/03/H29_家族会会員認知症カフェ意識調査集計報告.pdf

第2章 認知症カフェの立ち上げ

認知症カフェの立ち上げにあたり、「立ち上げ準備チェックシート」や「立ち上げ項目整理ワークシート」を掲載していますので活用してください。

1. 自分の思いを整理しよう

どんな認知症カフェを作りたいですか？笑顔の絶えないにぎやかな雰囲気か、はたまた落ち着いた話ができる雰囲気でしょうか。地域の人が自然に集まるような場所、行くのが楽しみになるようなところ、参加者もスタッフも生き生きして、どんな相談も受けられる…などなど、それぞれに思い描いていることがあると思います。

ここでは、自分がどんな認知症カフェを作りたいのかということ整理して、具体的にイメージできるようにしましょう。これは後々、他の人に協力をお願いしたり、説明したりするときにも役に立ちます。

1) あなたの「思い」はなんですか？

「はじめに」の部分に示したような方が、実際に地域の中にいらっしゃいます。まずはあなたが、「なぜ・何のために認知症カフェを立ち上げたいのか」というあなたの「思い」を、他の人に伝えられるように言葉にしてください。

合わせて、認知症カフェの開設により、地域や参加者が「どんなふうになることを期待しているか」も考えてみてください。

ワークシートの「認知症カフェ立ち上げへの思い」の項目に記入欄がありますので、言葉にしてみましよう。

2) 認知症カフェには様々なタイプがある！

人々が集い、認知症に関する話が気軽にできるということが認知症カフェの基本的な要件で、これは共通です。ただ、どんな機能・役割を重視するかにより、現在は様々なタイプの認知症カフェが存在しています。「はじめに」の部分にいくつかの機能・役割を記載しましたので参考にしてください。

例えば、居場所としての機能を重視するなら、開催頻度が多い方が良いでしょう。

交流や活躍を重視するなら、それができるような仕掛けが必要です。相談を重視するなら、医療や介護の専門職、介護経験者等、相談に対応できる人がそこにいなければなりませんし、相談できる雰囲気を作ることも必要です。ご本人や介護家族、地域の方が活躍することを期待するなら、ご本人のできることを引き出すことも必要です。学びを重視する場合は、どんな方が、何をどのように学ぶのかを考えておくといよいでしょう。

あなたの認知症カフェはどのような機能を重視しますか？それによって、実施方法や内容が変わってきます。ワークシートの「重視する機能や役割」では、5つの項目とその他の機能の欄を区切っていますので、それぞれどのようになることを目指すかといったことや、予定や理想、また、その機能に関する思いなどを自由に記載してみてください。

様々な認知症カフェの特徴を知るため、既に設置されている認知症カフェを見学してみるのもよい方法です。見学を歓迎しているところが多いので、見学したいところがあれば事前に問い合わせをしてみてください。見学の際は開催時間中の様子を見るだけでなく、運営者にコンセプトや重視していることを尋ねたり、スタッフのミーティングも見学させてもらったりすると、さらに理解が深まります。

コラム：サロンやデイサービスと認知症カフェの違いって？

「地域サロン」「高齢者サロン」などの名前で、それぞれの地域で高齢者が集い、交流する場が設けられています。認知症カフェとよく似ていますが、認知症カフェでは認知症のことを気軽に話せたり、認知症のご本人を排除せず、心地よく安心して過ごせるように対応できることが必要になります。

(もちろん、このような対応ができるサロンは認知症カフェと言っても差し支えないでしょう。)

デイサービスは介護保険サービスの1つですが、認知症カフェはそうではなく、「預けておけば世話をしてくれる」というようなところではありません。認知症の方に適切に対応できるスタッフはいますが、介護を行うのではなく、認知症の方にも自由に過ごしていただけるような場です。

2. 仲間や協力者を作ろう・増やそう

協力を依頼したり、理解を得ようとしたときには、どんな認知症カフェをどんな目的で解説したいのかを伝えなければなりません。「1. 自分の思いを整理しよう」で整理した内容がきっと役に立つはずです。

1) 運営に協力してくれる仲間を作ろう

当日の手伝いというだけではなく、認知症カフェをどういう方向性で運営していくのかを共に考え、話し合える仲間を作りましょう。開設までの間や、運営を続けていく間に、1人だけでは行き詰まることもあるかもしれません。また、物の見方が狭くなってしまうかもしれません。そんな時、仲間が助けになります。

2) 地域の人に開設することを伝えて協力を得よう

町内会長、老人会、民生委員さんなど、地域の中で「かなめ」となる人たちに開設したいという意図を伝え、理解や協力を得ておきましょう。なかなか理解が得られなくてもあきらめずに顔を見せ、話し合いを続けた結果、いまでは地域ぐるみで認知症カフェを楽しんで開催し、「ここがあるから私たちも安心」と言ってもらえるようになった地域もあります。

話し合いの際は自分の思いを伝えることはもちろん大切ですが、相手がどんなことを不安に思っているのか、どんな希望があるのかなどを否定せずによく聞いてください。本人・家族・専門職・住民などの立場に関わらず、同じ地域で暮らす者同士、一緒に考えようとする姿勢が大切です。

3) 市町村や地域包括支援センター等に開設することを伝えて協力を得よう

市町村には、高齢者に関することや認知症に関することを担当している部署があります。担当部署の人に開設の意思を伝えておくとよいでしょう。いろいろなアドバイスや資料をくれたり、「認知症地域支援推進員」などの力になってくれる人を紹介してくれたりするはずですが、場合によっては、開催場所や費用・物品について相談にのってくれるかもしれませんし、助成金を出している市町村もあります。

また、地域包括支援センター（市町村によって名称が異なる場合があります）は高齢者の総合相談窓口です。地域に密着した活動をしているので、地域の情報を教えてくれたり、開設後に地域の方に認知症カフェを紹介してくれるかもしれません。

地域包括支援センターにも開設の意思を伝え、協力を依頼しましょう。

3. 実現に向けて具体的な準備をしよう

1) 経営計画を考えよう

まずは何にどのくらいお金がかかりそうか、どんな収入や補助が見込めるかを大まかに考えてみてください。支出としては、会場費やスタッフに関係する費用、飲食物にかかる費用などがあります。以下の準備を進めていくとさらに具体的に考えられますので、下記の項目を考えながら、経営計画も併せて考えてみてください。収入としてはまずは参加者からの参加費ですが、金額が大きいと参加を躊躇する方も多いため、数百円程度の参加費としているところが多いようです。一方でそれだけでは赤字となることもあるため、行政からの補助金や運営母体からの補助、寄付金の募集なども考えておくとよいでしょう。

2) 開催場所を確保しよう

まずは場所を確保してください。駅の近くなど、交通の便が良いところは参加してもらいやすいですが、経費を支払うのが難しいこともあります。現在使っていない空き家や空いているスペースを安価に貸してもらったり、公的機関や大きな企業の建物の一角を借りて実施している方もあります。喫茶店の協力を得て、お店の一角を借りるケースもあるようです。仲間や協力者にも「こんな情報があったら教えてほしい」と伝えておくとよいでしょう。

3) 開催するための道具を確保しよう

例えば公民館など、机や椅子がすでにある場所を確保し、参加者に自分で飲み物などを持ち込んでもらえば、最も簡単に認知症カフェを開催できます。この場合、飲食物の用意も必要ありません。

一方、しっかりとした場所を作りたい場合には、机や椅子などの家具や、飲食物を提供するための食器などが必要になるなど、どのような場所を目指すのかによって、準備するものが異なってきます。

なお、家具や食器などについて、地域の人に声をかけたら集まったという認知症カフェもあるようです。

なお、認知症カフェを立ち上げる際には、基本的には手続きの義務はありません。ある日突然、「認知症カフェを始めました」ということもできます。

しかし、飲食物を扱う際には保健所に相談が必要です。特に調理を行う際には、飲食店としての営業許可が必要となるため、流し場や床・冷蔵庫等の設備条件や人的基準をクリアする必要があります。詳細は管轄の保健所に相談してみてください。

4) 開催日に手伝ってくれるスタッフを確保しよう

当日のスタッフは何人くらい必要になるのか考えてみてください。出迎える人、参加者と話をしたり、参加者同士の交流を促したりする人、飲食物を提供する人など、どのくらい必要でしょうか。

当日のスタッフはボランティアでお願いすることが多いですが、交通費をお支払いしたり、多少なりとも謝金を支払うところもあります。このような待遇も考えておきましょう。

また、すべてのスタッフが無理なく楽しんで続けられるようにしたいものです。とくにボランティアは報酬ではなく、社会的な意義ややりがいを求めて参加されるため、個々の事情に応じて負担がかかりすぎないように、手伝いの頻度や内容を調整する必要があります。これらも踏まえて、スタッフを確保しましょう。

知り合いに声をかけたり、紹介してもらったりしてスタッフを集める方もありますし、認知症カフェの説明会を開いてスタッフを募集するところもあります。社会福祉協議会ではボランティア登録を行っていますので、スタッフがうまく集まらない場合などは相談してみてください。

なお、けがをした・させた、物を壊したといった場合に備え、スタッフに保険をかけておくと安心です。ボランティアスタッフの場合は社会福祉協議会で実施しているボランティア保険が候補の1つになります。

5) 仲間やスタッフと思いを共有しよう

仲間やスタッフができたら、同じ方向を向いて進んでいけるよう、話し合いの場を作るなどして思いを共有しましょう。自分の思いを伝えるだけでなく、相手の考えていることや感じたことも受け止め、全員でどんな認知症カフェを作りたいのかを改めて話し合ってください。この際も、「1. 自分の思いを整理しよう」で整理した内容が役に立ちます。

また、開設にあたっての期待やアイデア、不安や心配事がいつでも話せるよう、話しやすい関係づくり・雰囲気づくりを心掛けてください。

6) スタッフの、認知症やその対応についての理解を深めよう

認知症カフェのスタッフには、認知症の理解や、適切な対応が求められます。勉強会を開いたり、対応方法を見学・説明したり、研修会に参加するなど、何らかの形でスタッフが認知症を理解し、対応できるようにしましょう。各地で開催されている認知症サポーター養成講座に参加すると、認知症サポーターのしるしとして「オレンジリング」がもらえます。どこで開催されているかは、各市町村の窓口で教えてもらうことができます。

7) 開催時に認知症や認知症介護の相談を受けられる人を確保しよう

認知症カフェには「相談」できる場所もあります。地域の身近な場所で相談ができるというのは心強いものです。認知症カフェに医師・看護師・社会福祉士・ケアマネジャーなど、認知症のことや認知症介護に関する相談を受けることができる専門職がいれば安心です。ボランティアで来てくれる専門職もいるかもしれませんが、よい形で継続していくために、専門職や相談員には謝金を支払うという認知症カフェもあります。

専門職以外にも、ご本人や介護経験者で相談に乗れる人がいるのも心強いです。同じ立場の人同士で話し合い、支え合うことは「ピアサポート（同じ立場の人同士の支え合い）」といいます。これは、自身の気持ちを整理したり、実生活上の具体的な情報を知ることができたりするなどの効果があり、認知症カフェで大切になる部分です。開催時には参加した方同士が交流し、ピアサポートが行われるように運営しますが、スタッフにもご本人や介護経験者がいて一緒に話せる、相談に乗れるという形もよいのではないのでしょうか。

相談を受けられる人として誰に来てもらったらいいかわからない、声をかける心当たりがないといった時は、役所や地域包括支援センターに相談してみてください。

4. 知ってもらおう

1) 開催内容や頻度、対象者などの詳細を決定して、他の人に伝えられるようにしよう

ワークシートに、認知症カフェの名称からその他詳細を記載できる部分「●私たちの認知症カフェの紹介」を用意していますので、記載してみてください。このシートを書き込んでいくことで、具体的な内容が整理できます。また、決定した内容が書き込まれた用紙は自分たちの認知症カフェを紹介するときに役立ちます。

なお、参加費については100円～500円程度の参加費を設定して、お茶代を含む形にしているところが多いようです。5ページに掲載した調査結果（リンク）も、どんな認知症カフェが多いのか調べる参考になります。

2) 地域の人々に開催の案内をしよう

開催にあたって、参加者に知ってもらうことが必要です。この地域では、どんな方法で知ってもらうことができるでしょうか。

一つの手段として、場所や日時、内容や雰囲気がわかりやすいチラシを作るのはとても有効です。情報を盛り込みすぎると結局なにひとつ伝わらない、ということにもなりますので、ポイントを絞って分かりやすいものを作りましょう。高齢者がよく行くお店、医療機関や薬局など、目に留まる場所に置いてもらったり、町内の回覧板で回してもらったりすることができるかもしれません。役所や地域包括支援センターに相談すれば、広報などに掲載できる方法や周知の工夫を教えてもらえる可能性があります。

もっとも影響力が大きいのは口コミ（くちこみ）です。協力者やスタッフが知り合いに伝え、またその知り合いに伝え…というように輪が広がっていきますので、話が伝わりやすいようにチラシも一緒に渡しておくといよいでしょう。

3) 地域の医療・介護関連施設等に開催内容を伝えよう

地域の医療・介護関連施設のスタッフは、地域に暮らす高齢者のことをよく知っています。「この人に紹介したいな」「あの人が認知症カフェに行ったら楽しんでくれそうだな」と感じて、紹介してくれることもあるでしょう。高齢者の相談窓口となる地域包括支援センターや、地域の医療機関、ケアマネジャーさんがいる居宅介護支援事業所などにもチラシを渡し、情報を伝えておきましょう。なお、紙を送付するだけよりも顔を見て話をしたほうが、安心感を持ってもらえますし、連絡が取りやすくなるのでお勧めです。

第3章 参加者の声、参加できない人の声

これからご紹介する「参加者の声」は、実際の意見をもとにしながら、一部改変・追記して作成したものです。

どんな人（対象者）に参加してほしいのか、どんなふうに・どんな目的で自分の認知症カフェを利用してほしいのかを考える参考にしてください。

見ていくと、同じことについても受け取り方はその人やその時の状態によって違うことがあるようです。最後に参考資料「認知症介護家族のたどる心理ステップ」の表を入れました。介護中の家族がどんな状態にあるのかを考える際の参考にしてください。

参加者の声(参加してよかったという声)

<本人>

- ・ わからなくなることが増えてきて、人に迷惑をかけたりしないか心配であまり出かけられなかった。ここなら何かできないことがあったり失敗しても、変な目で見られたり責められたりしないから安心して過ごせる。
- ・ 気軽に出かけられる場所ができてうれしい。何もすることがなくて家で過ごしてばかりいたけど、出かける先ができた。
- ・ いつも面白いことをやっていていい。
- ・ 仲間と一緒に笑い合えるところ。
- ・ 応援してくれる人たちがいる。
- ・ 認知症のことを教えてあげないと。
- ・ できることで手伝いができて、みんなの役に立ててうれしい。
- ・ わからないこと、できないことがあってもここなら大丈夫。頑張らずにありのまま過ごせる。
- ・ ここでは認知症であることを隠さずにいられる。
- ・ 家から近くて自分一人でも歩いていけるし、ほっとできる。
- ・ 昔から顔なじみの人がいるから行きやすい。
- ・ カレンダーに書いてあるから行く。あそこなら歩いていけるしね。
- ・ 自分だけじゃない。ここに来たら仲間に出会えた。
- ・ 同じ病気の人に会ったら、笑顔で明るかった。認知症って言われて不安で仕方がなかったけど、「認知症になったら終わり」なんかじゃないと思った。
- ・ ためになることを教えてくれる。印刷したものももらえるから、帰ってからうち

の人に見せて勉強してもらおう。

<家族>

- ・ 認知症カフェに参加するのは初めてで、うまく馴染めるか心配だったけど、やさしく声をかけてもらえてうれしかった。
- ・ 介護に追われて、家族以外の人と話す時間もなかったけど、認知症カフェに行っ
て久しぶりに他の人と楽しく話げできた。近所の人とゆっくり話すのも久しぶ
りだった。いい気分転換になった。
- ・ まわりに認知症の家族を介護している人がいなかったけど、自分と同じ立場の
人を紹介してもらえて、ゆっくり話げできてよかった。みんな同じようなことで
悩んでいて、自分だけじゃないって思えたら気持ちが楽になった。
- ・ 誰にもわかってもらえないと思っていたけれど、分かり合える人と出会えた。苦
しかった心がほぐれて楽になった。
- ・ 怒っちゃいけないってよく言われるけど、家族だから難しいときもあって…。ど
うしたら怒らず過ごせるか、どうやって気持ちをきりかえたらいいか今まで教
えてもらったことがなかったけど、認知症カフェに参加したら、色々と工夫して
いる人の話げ聞けてとても参考になった。早速やれそうなことから試してみよ
うと思う。
- ・ 人に話げすることで気持ちが整理できた。自分なりに、これでいいんだと思えた。
- ・ 誰にも言えないことも同じ介護者同士だから安心して相談できる。
- ・ 親身になって話を聞いてもらえてうれしかった。
- ・ 話を聞いてもらえてスッキリ！明日からまた頑張ろう！
- ・ 迷惑をかけないか心配であまり外出できなかつたけど、ここなら何かあつても
受け入れてもらえる安心感がある。
- ・ この先どうなるか不安だったけど、介護していた方の話を聞いたり、他の認知症
の方と話をしたり、認知症について勉強したりすることで今後の見通しができ
た。気持ちが軽くなった。
- ・ 他の人の話を聞いていたら知らないことがたくさんあつた。自分は遅れている
と感じた。明日にでも役所へサービスを申請しに行きたい。
- ・ 他の人からいい先生や施設の情報がもらえて助かる。デイサービスというのが
いいようなので、見学に行ってみようと思う。
- ・ 来ている人の関わり方をみて、なるほど、そういう風に関わればいいのか！とよ
いアイデアをもらった。早速試してみようと思う。
- ・ 私が言つてもダメだけど、他の人から言ってもらおうと素直に受け入れてもらえ
る。

- ・ここだと色々な人がいるから家に二人でいる時と雰囲気が変わって一緒に過ごしやすい。思わぬ本音が聞けたり、大声で笑ったり家ではみられない表情をする。家族では引き出せない力が出てくる。外に出て色々な人と一緒に過ごすことって大事かも。
- ・こんな風に笑って過ごせるなんて、家にいるときは気がつかなかった。お父さんらしいなと思って嬉しくなった。
- ・帰るときにはニコニコ笑顔。おかげで今週も乗り切れそう！
- ・認知症カフェへ訪れるごとにだんだんとお母さんの笑顔が増えてきた。最近家でも調子がいい感じ。
- ・自分のことをそんな風に感じていたなんて知らなかった。夫の気持ちがわかってよかった。
- ・いつも行っていたところなので、スタッフさんも母の好みや性格をよく知ってくれている。できないことが増えてきてどうしたらいいか悩んだときも、すぐに相談できるし、具体的にアドバイスをもらえる。身近に頼れる場所があって安心。
- ・家でボーっと過ごしていた母。認知症カフェに飾る花を活けてほしいと頼まれたのをきっかけに、表情がいきいきとしてよく笑うようになった。
- ・介護のために仕事も辞めて社会とのつながりがなくなっていたけれど、認知症カフェでヨガを教える機会があって、久しぶりに社会復帰したような気持ちでした。今まで引きこもってしまっていたことに気が付いた。もう少し外に出かけてみようと思う。
- ・デイサービスと一緒に参加できないけど、ここなら夫と一緒に参加できる。色々催しがあるのも楽しみの一つ。この前は笑いヨガにチャレンジして、久しぶりに夫と大笑いした。

<専門職>

- ・認知症カフェでは支援する人、される人の関係ではなく、同じ時間を共有する仲間として関わることができる。いつも元気をもらっている。
- ・ご家族やスタッフの対応が自分よりもうまくできていて勉強になった。生活の中でのちょっとした知恵や工夫もたくさん教えてもらった。
- ・病院やデイサービスに通っているときと表情が全然違うので別人かと思った。活き活きと笑顔で過ごせていた。
- ・認知症によって不自由なことも出てくるけれど、できることもたくさんある。必要以上のサポートはいらない、寄り添うことの大切さに気づいた。
- ・関わっている専門職や機関同士で、新たな連携が生まれた。

<地域住民>

- ・ 自分が認知症になってもここに来ればいいんだなと思った。こうやって楽しく過ごせるならそんなにこわいことじゃない。
- ・ 認知症になったら何もわからなくなると思っていたけど、ここに来て認知症のイメージが変わった。
- ・ スタッフがうまく関わっているのを見て、認知症の人との接し方や声のかけ方などがよくわかった。あまり普通の人と変わらないし、いままでちょっと遠巻きにしていたけど「なーんだ」という感じ。
- ・ 最近、母の物忘れが多くなって、鍋を焦がすことが増えてちょっと心配していたけど、病院に行くほど困っているわけでもないからそのままにしていた。知人にそんな話をしたら認知症カフェを教えてくれたので行ってみたら、喫茶店みたいで入りやすい雰囲気、コーヒーを飲みながら気楽に相談できてよかった。
- ・ 認知症のミニ講座に参加したところ、認知症の基礎知識だけではなく、どのように困るのか、どうすればよいのかなど、日常生活に沿った話がきけて役に立った。その後、コーヒーを飲みながら他の参加者と一緒に話しができて、色々な意見が聞いたのも参考になった。
- ・ 認知症の講座があると聞いてはじめて参加した。コーヒーを飲みながらリラックスして話しを聞けるし、わかりやすい言葉で説明してもらえてイメージしやすかった。また、都合が合うときに参加したい。
- ・ 何か力になれたらと思って、畑の野菜をバザーで出してもらったり、料理に使ってもらえるように持って行く。楽しみにしてくれている人もいてうれしい。
- ・ 近くの認知症カフェで趣味のギターを演奏したところ、曲を聴きながら涙される親子の姿があり、「母の好きな曲と一緒に聴くことができてうれしい」と大変喜ばれることがあった。そういったことで役に立てるなら次回も演奏したい。
- ・ 地域の認知症カフェでボランティアを募集していたので、いつか自分もお世話になるかもしれないし、時間もあるので何かお手伝いできることがあればと思って参加した。お茶を入れたり、お話ししたり何か特別なことをするわけではないけれど、喜んでもらえるのでとてもうれしい。今後も続けていきたい。

参加者の声(参加してみたが残念だったという声)

- ・ どんなどころかよくわからないし、どんな人がいるのかも不安だったけど、勇気を出して認知症カフェへ行ってみた。でも、そこにいる人はみんな知り合いみたいで輪ができあがっているようだった。誰も声をかけてくれないし、除け者にさ

れた感じで悲しかった。

- 仲間に出会えたらいいなと思って、認知症の夫と一緒に認知症カフェに行ってみたけれど、そこは認知症予防に力を入れているみたいで参加者は元気なお年寄りばかりだった。「認知症にはなりたくない」という話し声が聞こえてきて、夫の気持ちを考えると胸が苦しくなった。
- 毎日介護に追われていつも気が休まらなくて、知人に勧められて認知症カフェに行ってみたけれど、話した相手は自分の介護がうまくいった話ばかりだった。私の悩みを話しても「そのくらいならまだまだ大丈夫」と言われて…。こんなに頑張っているのに、私の苦労はたいしたことないって言われているみたいでとてもつらかったし、これからもっと大変なことになるのかと思うと、もうどうしたらいいかわからない。
- 一方的にお話しする人がいてしゃべりにくかった。
- 参加者の方の中に介護の自慢話をお話しされる方がいて話が重かったせいか気持ちが暗くなったことがあった。
- 忙しい中何とか時間をつくって認知症カフェに行ってみたけれど、話を聞いてくれるだけで何も変わらない。最初はただ聞いてもらえるだけでうれしかったけど、悩みは解決しないまま。どうしたらいいか実用的な情報を教えてもらえたらうれしい。
- こんなことがあって大変だったという話をしたら、ちょっとした愚痴くらいのもりだったのに、スタッフから「こうするといい」とか「他の人はこうしてる」とかいわれて、きちんと対応できない自分が悪いように感じて、なんだか疲れてしまった。アドバイスがほしいんじゃないかと、聞いてくれるだけでよかった。
- 夫と一緒に、のんびり過ごせたらと思っていたけれど、その時間は作品作りと一緒にやらなくてはならなくて、夫には難しい。いくらスタッフの人が声をかけてくれても、やっぱり居づらかった。
- 家だと何もしないでボーっとしているので、体操や何かできたらと思って来たけど、特にそういう内容のものがなかったので残念。お義父さんは話をすることも得意ではないし、周りの人は知らない人ばかりなので、話すことも難しかった。なにかこれをやると決まっていたほうが参加しやすい。
- 受付で、相談があるかないか参加者に聞いてほしい。
- 相談できる空間が確保できておらず相談しにくかった。
- ファシリテーターがいると良かった。
- 自身は専門職だが、「認知症の方とコミュニケーションをとってください」と言われ、まるで仕事のような感じだった。
- ボランティアで参加されているのか、当事者で参加されているのかわからなか

った。

- ★ 特に初めての参加者は不安を抱えています。参加の目的や希望を聞いたり、他の参加者と楽しく話ができるように場を調整したりすると、「また来よう」と思ってもらえることでしょう。
- ★ その人それぞれによって、合うところ・合わないところがあるようです。「自分たちの認知症カフェはどんなところ」ということを事前に伝えられるようにしましょう。

参加できない、参加しにくいという声

- ・ 月に1回だと少ない。都合が合わず参加しにくいので回数を増やしてほしい。
- ・ いつでもいいといわれると、特にきっかけがないので踏ん切りがつかない。月に1回と決まっていたほうが予定を立てやすく参加しやすい。
- ・ 仕事をしているから平日昼間の参加は無理。土日か夜なら参加できるのに。
- ・ 介護の話がしたいので、本人と一緒にには行きたくない。デイサービスがやっている平日昼間だと手が空くから参加しやすい。
- ・ 近所だと知っている人がいて行きづらい。知り合いがいない遠くの認知症カフェだと安心。
- ・ 忙しくてあまり時間が取れない。歩いてすぐのところにあれば通えるかも。
- ・ 一緒に歩いて移動するのが大変。車で移動するので駐車場が近くにないと行けない。
- ・ 歩いていくには遠くてしんどい。車も運転できないから送迎があると安心して参加できる。
- ・ 妻を介助するとき女性用トイレの中には一緒に入れない。多目的トイレがあるところだと行きやすい。
- ・ 施設がやっているところだと、その施設の案内や宣伝が配られたりするので行きにくい。
- ・ もともと人見知りでうまくなじめる自信がない。認知症カフェの近くまで行ってはみるもののなかなか勇気が出なくて入れない。
- ・ 介護に追われて気持ちに余裕がなくて。新しい場所に出かけたり、人間関係をつくるのが億劫で、今はそんな気分になれない。
- ・ 「認知症」と書いてあると行きにくい。
- ・ かつて介護していたが、それだけでは手伝いにも行けないのではないかと思う。

自分が役に立てるのかどうか分からない。

- 別な形で支援に関わっているので、顔見知りのいる認知症カフェには行きにくい。

- ★ たくさん実施されている方がよい人もいれば、ある程度回数が決まっていたほうがよいという人もいます。土日か平日か、日中か夜間か、また、近所か遠方かなど、その人の都合や状況によって好みは様々のようです。
- ★ 車がないからいけない、送迎があれば行けるのにという声をよくききます。近隣の人が誘い合って車に乗り合ったりされることもあるようです。送迎がある認知症カフェの場合は、そのことをアピールすると参加者が増えるかもしれません。
- ★ トイレのことを心配される方もあります。多目的トイレや車いすで入れるトイレがある場合は、参加を呼び掛ける際に伝えておくとよいでしょう。

<参考資料 ●認知症介護家族のたどる心理ステップ>

以下は、認知症介護家族の気持ちを整理したものです。

ステップは下から上に進み、同じ介護者でも時期によって受け止め方が変わります。

第5ステップ 人生観への影響	
受容	介護の経験を自分の人生において意味あるものとして位置づけていく。 自分なりの看取りができる。
第4ステップ 認知症の人の世界を認めることができる	
理解	認知症の症状を問題と捉えなくなり、認知症の人に対する いとおしさが増してくる。
第3ステップ なるようにしかならない	
③適応	認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。 介護に前向きになる。
②開き直り	なるようにしかないと開き直る。自らを「よくやっている」と 認められるようになる。
①あきらめ	怒ったりイライラしても仕方ないと気づく。 (介護サービスを使うなどして生活を建て直し始める。)
第2ステップ ゆとりがなく追い詰められる	
	(必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する情報を 手当たり次第に探し求めはじめる。)
②怒り・拒絶・ 抑うつ	「自分だけがなぜ…」 「こんなにがんばっているのに…」 と 苦労しても理解してもらえないことを腹立たしく思う。 認知症の人を拒絶しようとする。そんな自分がいやになる。
①混乱	認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に疲労困ぱいする。 やってもやっても介護が空回りする。
第1ステップ まさかそんなはずはない、どうしよう	
否定	周囲にはなかなか理解してもらえない。 介護者自身も、病気だということを納得できないでいる。
驚愕・とまどい	おかしい行動に少しずつ気づき始め、驚き、とまどう。

参考文献：杉山孝博「ぼけー受け止め方・支え方」 p102-110, 家の光協会, 1992.

第4章 認知症カフェの運営継続

認知症カフェを立ち上げた後、継続していくのもまた苦労や困りごとがあったりするものです。例えば数か月や1年といった節目で、それまでの活動を振り返り、現状を見つめ直して、今後の活動について考えてみましょう。個人で実施するのもいいですが、これを一つの機会として、スタッフみんなで話し合い、同じ方向を向いて進めるようにするのもよい方法です。

運営継続についても、立ち上げと同様にチェックシートとワークシートを用意していますので活用してください。

1. 目的や意義を見つめ直そう

1) 立ち上げたときの思いを再確認しよう

続けていると、当初の思いや考えから外れてしまったり、仕方がないからと現状に流されてしまうことがあります。現状の良し悪しは別として、改めて、当初の思いをもう一度振り返ってみましょう。

2) 続けてきた中で、うれしかったことを書き出してみよう

続けていくために、スタッフの気持ち・モチベーションはとても大切です。小さなことでもよいので、うれしかったことをどんどん書き出してみましょう。こんな言葉が聞けたからうれしい、こんなふうに役に立ってうれしい、仲間ができてうれしい、こんな話ができるうれしい…など、普段は言葉にしないことや何気なくて気づかないことなど、たくさんあるのではないのでしょうか。

問題点を言葉にすることは多々あるかもしれませんが、このように、よかったところやうれしいと感じたことなどの「プラス」の面もぜひ言葉にしてください。

3) 自分たちの認知症カフェの効果として、どんなことが言えるか考えよう

認知症カフェは、様々な人に効果があるといわれています。ワークシートでは、本人、介護家族、地域住民、専門職、スタッフ、その他と欄を分け、効果として言えそうなことを記入する場所を用意しています。実際に変化があったことを記載してみてください。また、はっきりわからないけれどもこうじゃないかな、と感じる

ことも（ ）でくくるなどして書いておくとよいでしょう。これから活動していくときに、そのような効果があるかどうか観察することができるようになります。「効果」を整理しておくと、「その認知症カフェって何がいいの？」と聞かれた際に説明できるようになりますし、他の人に伝えて協力を得たり、助成金の申請をしたりする際にも活用できます。

4) 自分たちの認知症カフェの特徴を人に伝えられるようにまとめよう

第2章の「認知症カフェには様々なタイプがある！」で触れたように、地域には多種多様な認知症カフェがあります。自分に合っているところを選んでよいという反面、それぞれの特徴がわからないと「思っていたのと違った」とがっかりしてしまうことにもつながってしまいます。

参加者に「うちの認知症カフェはこういう特徴のあるところですよ」と説明できるよう、特徴を整理してみましょう。自分たちが当たり前と思っていることも、参加者にとってはそうではないこともあります。「愛知県 認知症カフェ利用案内」など、他のたくさんの認知症カフェの特徴や説明が記載されている資料を見ると、改めて自分たちの特徴がはっきりするかもしれません。他のところとも比べながら考えてみてください。

2. スタッフや認知症カフェの状態を確認しよう

スタッフの育成・確保・調整・情報共有は運営を続けるうえで肝心な部分です。

また、地域や専門職、行政、他の認知症カフェ等と「つながり」を作り連携することが、認知症カフェの運営にも、よりよい地域づくりにも役に立ちます。広報活動や利用者確保、経済的な部分などで協力を得られることもあります。

自分たちの認知症カフェの現状を確認してみましょう。

1) スタッフは認知症やその対応に関する基本的な知識を持っていますか

認知症カフェの基本的な要件でもあります。新しいスタッフがいる場合は、その方のことも含めて考えてください。不足している場合には、スタッフ全員での勉強会や、認知症サポーター養成講座の受講なども検討するとよいでしょう。それぞれの地域でも様々な研修会や講座が開催されています。

2) スタッフは認知症の方や介護家族の気持ちを理解しようと努めていますか

いくら認知症に関する知識があっても、スタッフに、相手の気持ちを理解しようと努めたりする姿勢がなければ、認知症カフェの参加者には居心地の悪い場所となってしまう。

「アドバイスや指導をしよう」「教えてあげよう」「助けよう」といった気持ちではうまくいかないことが多いでしょう。それぞれの方によって家庭事情や背景、受け取り方や今の心理状況は異なりますので、相手の話をよく聞く、「傾聴」する態度が大切です。話しているうちにご自身の中で気持ちが整理できることも多くあります。特に混乱期にある場合は、いっぱいいいっぱいで、もう何も受け付けられない…というようなイメージです。あふれんばかりの気持ちを少しこぼしてもらって、ゆとりが作れるとよいでしょう。相手の話を否定したり、話をさえぎって「こうするといいいよ」と押し付けたりしないようにしたいものです。

また、参加者がどのようなことを期待して来ているのかを知ることで、希望に沿った対応ができます。

3) スタッフ間で利用者についてなどの情報共有ができていますか

開催の前後や定期的にスタッフでミーティングを開いたりして、情報を共有するタイミングを作っていますか？こんなことがあった、対応に困った、といったことも、そのままにせず共有し、知恵を出し合うことで解決に向かうことができます。特に終了後のミーティングを開いている認知症カフェは多くあります。また、認知症カフェでは、医療機関や介護事業所のようなカルテや個別記録はありません。何か記録用紙を作る、メモを残す場所を決める、メールや Web 上で連絡するなど、それぞれの認知症カフェやスタッフの状況に応じて、出来事や、気になる方の情報、対応した内容等を伝えていけるような工夫を考えてください。ただしその際は、個人情報保護についても留意が必要です。スタッフ以外が見られるようなところに、氏名や生年月日などの個人を特定することができる情報や、住所や電話番号等をのせることは厳禁です。

4) スタッフの負担が大きくなりすぎていないか確認していますか

認知症カフェの開催で利益が出るということはあまりないと思いますので、スタッフはボランティアの方が多くなることでしょう。ボランティアでも無理なく長く続けてもらえるよう工夫し、また、負担が大きくなりすぎていないかを折に触れて

確認してください。

その人がどのくらいの時間を使えるか、どの程度まで力を貸してくれるのかは、それぞれの方によって違います。誰かの負担が大きくなってくると、スタッフの中で、「Aさんはこんなにやっているのに Bさんはこれしかやってくれない」といった不満が出やすくなります。こんな時に機をとらえ、スタッフが集まっておいしいものを食べ、楽しく話す親睦会を開催しているという認知症カフェもあります。お互いの理解が深まったり、モヤモヤしていた気持ちを吐き出してすっきりし、関係性が良くなったりする効果があるようです。

また、スタッフ間での相性もあります。合わないスタッフ同士は別の日でお願いしたり、別の役割をお願いしたりするのも一案です。参加者だけでなくスタッフも楽しむことが認知症カフェ継続の秘訣です。

5) 新しいスタッフが増えていますか

同じスタッフが続けて手伝ってくれるのは、安定した運営やなじみの関係にもつながり、喜ばしいことです。しかしそれだけでは、長く続けていくことは難しいでしょう。できればあなたの認知症カフェが地域の中で大切な場所として続いていくよう、新しいスタッフを招き入れ、世代交代をしながら継続できるような体制を作ることをおすすめします。

また、新しいスタッフは今まで当たり前になってしまっていて気が付かなかったことに気付いてくれたり、新しいアイデアをくれたりすることもあります。新しいスタッフものびのびと意見を言えるような環境にしましょう。

6) 地域の理解や協力が得られていますか

立ち上げのところで、地域の人々の協力を得ようという項目を入れました。開設後はどうでしょうか。

折を見て、顔を合わせて状況や様子を伝えたり、認知症カフェに招いて一緒に楽しんでもらったりしてください。状況や様子がわかれば、住民に紹介してくれたり、困っていることについて、力になってくれるかもしれません。

7) 参加者から相談があったら、対応できる人・機関を紹介できますか

認知症カフェは専門的な相談機関ではないので専門的な相談に応えられなくてもよいのですが、認知症に関する地域の相談窓口の連絡先を紹介するなど、参加者の方

に認知症に関する基本的な情報を提供できるとよいでしょう。認知症カフェの中に相談機関や認知症に関するリーフレットや書籍などを手に取りやすいところに置いておくのも一つの方法です。

また、認知症について詳しいスタッフは誰かといったことや、それぞれのスタッフの得意なことを知っておくと、相談を受けたときに詳しい話ができるスタッフにつながることができます。こんな相談はこのスタッフにつなぐ、こんなときはこのリーフレットを渡すなど、対応方法をスタッフ間で共有しておくともスムーズに対応できてよいかもしれません。

なお、役所以外にも県内には以下のような相談窓口があります。

- 愛知県認知症電話相談 0562-31-1911（平日 10-16 時）
- 若年性認知症に関する相談（65 歳未満の方）
「愛知県若年性認知症総合支援センター」 0562-45-6207（月～土 10-15 時）
- 地域包括支援センターでの相談
- 市町村や家族会、その他が行っている介護者交流会、家族教室や講座など

8) 理解・協力してくれる専門職や機関がありますか

認知症カフェを運営していくと、対応に困ることもあることでしょう。特に、相談に重きをおく認知症カフェや、ご本人・介護家族に多く参加してもらいたいという認知症カフェでは、医療・介護・福祉の専門職とつながって運営に協力してもらったり、対応で悩んだときなどに連絡して協力を得られるようにしておくとうれしいです。

また参加者としては、「ここに相談するといいよ」といわれただけではなかなか相談に行けないことも多いものです。対応できる人や機関に連絡をつなぎ、相談できるように取り計らうことができれば、相談者の方はきっと助かることでしょう。そのためにも、専門職や機関と協力が得られやすい関係があるとよいでしょう。

9) 市町村や地域包括支援センターとは気軽に情報交換ができますか

市町村や地域包括支援センターにつないだ方がよい参加者がいる場合はもちろんですが、それ以外の時にも随時顔を出して、参加者の状況や認知症カフェの効果、相談の内容やスタッフの状況等をざっくりとでも伝えておくと、何かの時に話がしやすいです。役所や地域包括支援センターの方からも、地域の状況や行政の方針等、役に立つ情報がもらえたりします。

また、役所は住民への広報ができたり、地域包括支援センターは地域の高齢者と

接しているなどそれぞれに強みがあるので、参加者の確保に力を貸してくれるかもしれません。気軽に情報交換ができるような関係づくりを心掛けてください。

1 0) 他の認知症カフェとのつながりがありますか

運営を続けていくと、困りごとなども出てきます。同じ立場の参加者同士が支え合うピアサポートが重要なと同様に、認知症カフェ運営者同士の支え合いも重要です。他の認知症カフェの運営者と話し合うことで課題解決の糸口がつかめたり、アイデアをもらえることもあります。また、特徴が異なることをはっきり知ることもでき、別の認知症カフェの方が希望に合う参加者を紹介することもできます。

認知症カフェの運営者が集まる「連絡会」がある市町村もありますので、役所等で尋ねてみてください。そのような会がない場合は個別に認知症カフェに声をかけることとなりますが、役所の担当者に連絡会の開催・立ち上げを相談してみてもよいでしょう。

1 1) 現在の経営状態のままで運営を継続できますか

費用面も大切です。現在の経営状態のままで運営を継続できそうでしょうか。継続はできるけれども、このままで長く続けられるのか不安という方もあると思います。また、個人での持ち出しがあったり、このままでは続けていけそうにない、という状況の方もあるかもしれません。今どのような状況なのか、負担があるとすればその原因を考えてみてください。しかし、支出を削って本来の認知症カフェの目的が達成できなくなるとは本末転倒です。行政に相談して何らかのサポートを受けたり、各種助成金を調べて資金の獲得を試みている認知症カフェもあります。

3. これからの活動に向けて

1) 当初の予定と現在の認知症カフェを比較してみよう

ワークシートに、「予定や理想と現在の状況の比較」の欄を設けました。居場所・交流・相談・活躍・学び・その他の機能についてそれぞれ、予定や理想とするものと現状を書き込んで比較してみてください。改めて考えるとどのあたりが違うか、今後、どこに力を入れていきたいか、どう工夫するかなどを考える材料になります。

2) 困ったことや残念だったことを書き出してみよう

続けてきた中で、困ったことや残念だったことを書き出してみてください。ワークシートに記載欄を用意しています。他のスタッフと一緒に振り返れば、お互いにフォローできることが見つかるかもしれません。また、書き出した内容について、これから改善に向けて何かよい方法があるかどうか考えてみてください。

3) 工夫して乗り越えてきたことを書き出してみよう

先に困りごとを挙げてもらいましたが、一方で、様々なことを乗り越えてきたからこそ、ここまで継続されてきたのだと思います。振り返ってみて、工夫して乗り越えてきたことを挙げてみてください。困らないように工夫して予防していたということもあると思います。どんな工夫をしていましたか？その工夫は、上記の困りごとの解決にむけたヒントにもなるかもしれません。

また、自分たちがこうやって乗り越えてきたということは他の認知症カフェの参考にもなりますので、ぜひ伝えられるよう言葉にしておいてください。

4) 参加者の声や他の認知症カフェの工夫などを知ろう

ここまでは自分たちの認知症カフェを振り返ってきましたが、ここでは情報を集めます。まずは肝心の認知症カフェの参加者はどのように感じているのかを知ってください。その上で今後の方向性を考えると、より参加者の希望に沿った内容にできるはずです。この冊子にも「参加者の声」を載せています。実際の参加者に話を聞いてみるのもよいでしょう。

また、他の認知症カフェではどのような工夫がなされているかも聞いてみましょう。この冊子にも、調査の結果得られた様々な工夫を載せています。ここの認知症カフェによって事情は異なるので、そのままアイデアが使えるわけではありませんが、今後のことを考えるための材料になります。

5) これからできそうなことを挙げてみよう

ここまでの結果を踏まえて、自分たちが目指す認知症カフェのよりよい運営に向けて、これからできそうなことを挙げてみてください。小さなことをどんどん挙げて、具体的な内容をいれておきましょう。その中で優先順位をつけて実施していきましょう。

6) 解決が難しいことは相談しよう

なかなか自分たちの力だけでは解決できない困りごとは、他の人に相談してください。行政や専門職・専門機関、地域の人、他の認知症カフェなど、それぞれに得意なことがあります。自分たちだけで抱えずに、状況を伝えることで解決につながることもあります。

誰かの頑張りだけでは長く続きません。無理なく運営を続けていけるよう、多くの人の協力を求めましょう。

第5章 様々な工夫の紹介

立ち上げや運営にあたって、課題や困難が生じることがあります。ここでは、認知症カフェに調査して回答してもらった様々な工夫をご紹介します。認知症カフェの背景や状況はそれぞれ異なりますので、これがそのまま利用できるわけではありませんが、困ったときにはご自身の認知症カフェでも参考になる部分がないかどうか、ぜひ目を通してみてください。

1. 目的とする参加者に来てもらうための工夫

1) 目的とする参加者が参加しやすい日程で開催する

- ・ 土日に開催し、ご家族で参加しやすくしている
- ・ 場所や曜日を固定している
- ・ 覚えやすいよう週1回同じ曜日に開催している
- ・ 時間帯によって参加できない方もいる為その方に合わせて開催する月も設けている
- ・ おやつの時間を利用して14:00～16:00に開催している
- ・ 地域の方々に参加していただきやすい時間等を地域の方から直接アドバイスをいただく
- ・ 昨年度のアンケートでこの曜日で良いと多数の答えがありその意見で開催している
- ・ 他の日にたまたま来られた方で認知症カフェ対応が必要な場合は他の日も対応している
- ・ 地域の行事（町内そうじ etc.）と重ならないようにしている
- ・ 市内他の認知症カフェの開催日を避けて日程調整
- ・ 地域バスの運行日に開催し、チラシにバスの時刻表を記載した

2) 地域住民へ声かけをする

- ・ 住民同士で誘い合ってもらっている
- ・ 地域の民生委員、福祉委員、老人クラブから声をかけてもらう
- ・ 老人会・サロン等のボランティアの方を通して地域の方に周知してもらう
- ・ 町内及び近くの60代ぐらいの方に声かけをしている

- ・ 窓口に相談に来られた方や地域の中で少し気になっている人に事前に声をかけている
- ・ 民生委員情報の活用

3) 専門職へ周知し、専門職からの紹介を受ける

- ・ 専門職が集まる会議（運営推進会議など）や研修会での周知
- ・ 認知症デイやグループホームに訪問し周知
- ・ ケアマネジャーやサービス事業所から声をかけてもらう
- ・ 地域包括支援センター職員の総合相談において個別に周知
- ・ 認知症初期の集中支援チーム員からの個別周知
- ・ 包括やケアマネジャーさんへ認知症カフェの通信を持参

4) パンフレットなどで方針や特徴を明示する

- ・ 設置目的の大きな柱をホームページやチラシに掲載する
- ・ 開催日時を分かりやすく表記する
- ・ チラシは毎回作り、催し物の説明を入れる
- ・ パンフレットには、今までの様子の写真などを載せる

5) 広報先や媒体を工夫する

- ・ チラシを作成・配布
（配布先の例）地域包括支援センター、介護事業者連絡会、市の居宅、近隣のサービス事業者、病院（物忘れ外来）、飲食店、自治会、町内会、回覧板、ポスティング（戸建・マンション・アパート等）、地下鉄構内
- ・ ポスターの作成・掲示
（掲示先の例）公民館、介護サービス事業所、病院内（物忘れ外来）、地域包括支援センター
- ・ 町内会や地区内の福祉事業所に、地域での見守り活動や個別訪問時に案内してもらえるよう依頼している
- ・ ケーブルテレビ、ラジオを使っての宣伝活動
- ・ 地区内に配布される広報紙に掲載
- ・ 新聞への掲載
- ・ 開催前日に電話をして案内する

- ・ ホームページを作る
- ・ 施設のブログを活用
- ・ Facebook で広報する
- ・ 町の行方不明高齢者検索メール配信システムでの配信による周知
- ・ ボランティアセンターでの広報
- ・ 認知症サポーターフォローアップ講座や認知症家族の交流会に参加し、認知症カフェの紹介を行う
- ・ 併設病院の外来や病棟などに積極的に案内をする
- ・ 口コミ

6) その他

- ・ 開催にあたり自治会の協力を得ている
- ・ 民生委員、校区自治会との話し合いを重ね、理解と協力を得られるようになった
- ・ 可能な範囲で送迎サービスを実施している
- ・ 市主催のイベントに参加 社会福祉協議会・地域包括支援センター・ボランティアグループ・センター合同で市民向けの認知症啓発イベント開催
- ・ イベント参加を目的に集まった人に認知症カフェの説明をする
- ・ 地域のイベントとコラボして出張認知症カフェを行っている
- ・ 市職員と認知症地域支援推進員が中心となり、市内の認知症カフェマップや開催スケジュール表を作成 近隣病院や事業所などに各々の認知症カフェのチラシとともに配布
- ・ 「いつでもどうぞ」の気持ち

2. 専門的支援とつなげる場となるための工夫

1) 当日、相談が受けられる専門職を配置する

- ・ 施設職員が常にいるため、相談者に対応し、各機関と連携することができる
- ・ 毎回ケアマネジャーが参加し、相談があれば地域包括支援センターにつなげる
- ・ 専門職がボランティアスタッフである。上から目線にならないような雰囲気を作り、相談にのる
- ・ 認知症介護実践者研修を受講している生活相談員を配置

- ・ 認知症地域支援推進員に来てもらう
- ・ 地域包括支援センターの職員が中心メンバーとなっているため、福祉、医療の相談が受けられる体制がある

2) 専門的サービスや窓口に関する情報提供をする

- ・ 専門職の講師を招き、講義をしていただいている
- ・ 看護師、介護福祉士、ケアマネジャー、時々家族の会の方が参加され、専門医がどこにいるか、地域包括支援センターの事、介護申請や介護サービスの利用等の情報提供をしている
- ・ この認知症カフェを運営している施設がどんな施設かを説明する
- ・ 介護保険について、施設の情報、いま自分が受けられる支援の情報提供
- ・ 市職員が当日待機しているため、窓口の案内をしている
- ・ 相談窓口一覧を作り紹介している
- ・ 会場に認知症や介護サービスに関するパンフレット、地域包括支援センターのチラシ、市内認知症カフェのチラシを設置している

3) 地域包括支援センターと情報を共有する

- ・ 介護に関するイベントを行ったときは講師として地域包括支援センターの職員にきていただいた
- ・ 介護保険サービスにつながっていないケースや、地域包括支援センターからの紹介ケースは、折にふれ状況を報告している
- ・ 圏域の地域包括支援センターに毎回参加してもらい、専門的サービスや窓口に関するチラシを設置している。情報の共有も認知症カフェ内で行うことができる
- ・ 地域包括支援センターの方は認知症カフェを立ち上げる時に協力していただき、気づくことがあれば連絡をとりやすい状況にしている
- ・ 認知症カフェの様子をまとめた報告書を、地域包括支援センターの母体となっている病院の居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、医療ソーシャルワーカー（MSW）、在宅調整部門、地域連携部門に回覧している
- ・ 地域包括支援センターが把握している認知症の方の参加があった場合、必要時情報共有している

4) 地域の専門職を認知症カフェに誘う

- ・ 地域包括支援センター職員に参加してもらい、当日の運営や相談支援、会場提供に協力いただいている
- ・ 医療関係者や居宅介護事業所のケアマネジャーなど、認知症カフェに参加していただき、活動内容を把握していただく。担当している方の中で認知症カフェへの参加を必要とする方が居たら紹介していただき新規参加者へつなげていく

5) 運営母体や関係する医療機関と連携する

- ・ 事業所による介護予防の講話や体操の実施
- ・ 法人の施設やサービスを利用している家族、利用者への呼び掛けを行っている
- ・ イベントの講師は、在宅医療に携わる医師や、市役所の保健師等、様々な職種に依頼している
- ・ 認知症初期集中支援チームとの連携、認知症地域支援推進員との連携
- ・ 地域の薬剤師が参加して下さり、そこから地域の歯医者などに声を掛けて下さっている
- ・ 病院、居宅介護支援事業所、地域包括支援センターと連携し、相談窓口を提供している
- ・ 毎回健康チェックとして血圧測定をしており、地域包括支援センターや老健の保健師・看護師が対応している

6) その他

- ・ 認知症カフェの最後には地域包括支援センター主体の教室等、地域包括支援センターから情報発信してもらい、地域の方との顔がみえる関係作りを行っている
- ・ 認知症カフェ開催時に、認知症カフェ内に「情報コーナー」と「相談コーナー」を設置し、利用者が自由に情報を収集したり、相談しやすいように工夫している
- ・ まず、来店者との信頼関係を築き、こころを開いてもらってから了承を得て、専門的支援につなぐ様になっている

3. 参加者がまた来たいと思える場であるための工夫

1) 参加者同士の交流が進むように仲介する

- ・ 介護経験者がスタッフとして待機し、参加者への声かけ等行っている
- ・ 現在介護で悩まれている方と、過去に介護を経験された方が出会える場になっている
- ・ 孤立しないよう、同じ集まりだけで盛り上がらないよう仲介する
- ・ 初めて来た方には手厚くかかわる
- ・ 地域の方と認知症の方との会話の橋渡し
- ・ 来場者一人一人への声かけをするようにしている
- ・ 話をしたいだけ、聞いてほしいだけの参加者もいる為、状況を見て行なっている
- ・ 地域包括支援センターの職員とボランティアが3つのテーブル（ブロック）に分かれ、傾聴したり、参加者がしたいことを一緒に楽しんでいる

2) スタッフ間で情報共有や振り返りをする

- ・ 認知症カフェ後の振り返り時間を設け、ボランティア・スタッフでディスカッション
- ・ スタッフ以外にボランティアと毎日終了後にアイデアを出し合い楽しむ場を意識している
- ・ 当番が日報を作成し、非番の方への情報共有および意見交換を行う

3) 参加者への対応

- ・ ご本人への対応ができるよう必ず余裕のあるスペースに座っていただいている。専門職も近くに配置する
- ・ プログラムを押しつけず、当日話題に出た事から皆でワイワイ話し合い、話の腰を折らない、否定をしない
- ・ 当日の話題に専門的な情報の提供を行い、最後に「今日もお役に立った？」と声かけしている
- ・ 介護者と当事者の距離をおき、それぞれの話を聞く事ができるようにしている
- ・ 行政や専門職に対して、過去の体験から不信を抱いている方もあるので、一市民としての立場から話を受止める様にしている

4) 人間関係の調整に入り、場を守る

- ・ 初めてきた方には認知症カフェの主旨を簡単にオリエンテーションしている
- ・ 各テーブルに地域包括支援センターや介護老人保健施設のスタッフをファシリテーターとして配置している
- ・ ボランティアスタッフが入り、会話が悪口にならないように気をつけている
- ・ 基本的には参加者同士の交流を主とし、スタッフはその補助的な存在のため、状況に応じて交流者の偏りが生じないよう場の調整をしている

5) 干渉しすぎない

- ・ 住所年齢などは本人が慣れるまではあまり聞かず、気軽に来てもらうようにする
- ・ 初対面の認知症の方にあれこれ尋ねないで傾聴を心がけている
- ・ 参加者同士の話が盛り上がっているので、できるだけ干渉せず 頃合いを見て情報提供のみするようにしている
- ・ 雰囲気を見て会話に参加するが、基本的にレクリエーションの時間以外は干渉しすぎないようにしている

6) プログラムを工夫する

- ・ イベントを行う際は目的を明確にしている
- ・ プログラムを通して参加者同士の繋がりもサポートしてゆく
- ・ 認知症の方も参加しやすいイベントやプログラムを作っている
- ・ 参加者が楽しめるようなイベントを企画している
- ・ 参加者に楽しんでいただけるようなコーナー作り（喫茶、折り紙、ミニゲーム、脳トレ）やイベント（演奏会、健康体操、ビンゴ大会など）を取り入れた
- ・ アンケート調査を行い、利用者のニーズに応じた催し物を考えたり、季節にちなんだ手作りお菓子を提供している
- ・ オープンカフェを基本としており、開放的な雰囲気の中でコーヒーとお菓子を提供しており、自然と会話も弾んでいる
- ・ 参加者の方に役割をもってお手伝いをさせていただいている
- ・ 参加者の方に声かけしてミニ講座を担当して頂いたり、おしゃべりした内容をインタビューしたり、認知症カフェのキャラクターを作ってもらったりと、参

加型を意識している

- ・ 認知症カフェ終了時に参加者皆で歌を歌い、一体感を持たせるようにしている
- ・ コンビニ店の出張販売を依頼している。開催日に合わせてコンビニ店が出張販売をしてくれるため買い物を楽しむことができる
- ・ スタンプラリーを作成し、次回以降の予定も記載し継続を促している。皆勤賞の方には景品を手作りする予定
- ・ ボランティアによるアロママッサージの癒しがあり心の安定をはかれる
- ・ 室内の活動だけでなく、車を使って買い物や花見、参拝など、外出での皆さんとの交流を行っている
- ・ 月がわりで全国の銘菓をとりよせる。ご自身の故郷の銘菓を紹介していただき、とりよせている
- ・ 毎回介護施設の管理栄養士による食での認知症予防や、季節の食材を使ったレシピ等の紹介があり、参加者が楽しみにしている一つになっている

7) その他

- ・ 一度参加された地域の方で、介護でお悩みの方がみえたら声を掛けている
- ・ 次回のご案内を配布する
- ・ 毎月、前回の認知症カフェの様子等を記載したチラシを作成し、配布することで、初めて来た人でも話題のきっかけ作りや安心して過ごせる場作り
- ・ 認知症カフェ参加の事前申し込みを不要にしている
- ・ 季節感を大切にし、手作りのあたたかい雰囲気を心がけている
- ・ 全体的な雰囲気や場の空気が楽しいものとなるようにスタッフが見守る。その為には、まずスタッフが楽しむ
- ・ 男性の方でも気軽にきていただける雰囲気を大切にしている
- ・ 認知症だろうがボランティアだろうが垣根を外して関わりあう事を大切にしている
- ・ 認知症というものにこだわりすぎず、皆が気楽に楽しめる雰囲気作りを心掛けている
- ・ 毎月のイベントはボランティアさんを中心に依頼し、失敗しても大丈夫な雰囲気
- ・ スタッフや子供たちの笑顔
- ・ 介護経験のあるボランティアに認知症カフェの「顔」になって頂き、色々な愚痴や、心配事などの聞き役、相談の窓口としての役割を担って頂いている。他のボランティアは、傾聴の基本（人格を否定しないこと、説得をしないこと）

を自覚しながら、そんな話の輪の中に入って、寛げる、楽しい時間をつくりあげようとしている。気持ちが軽くなると感じていただけるようにしている

- ・ インフルエンザの時期は体調確認から始める

4. 運営を継続していくための工夫

1) スタッフの心身の負担が少ないよう調整する

- ・ スタッフ、ボランティアとの意見交換が出来るよう配慮している
- ・ スタッフの担当を当番制にしている。毎回ボランティアさんが自主的に協力してくださる
- ・ スタッフの負担が少なくなるよう意見をききながら洗いものや片づけが少なくなるような工夫、会場設営など工夫した
- ・ スタッフは基本的にボランティアなので、参加したいスタッフが参加している
- ・ スタッフも参加者の中に入りこみ、一緒に楽しめるように運営に携わっている
- ・ ボランティアなので多人数で対応する
- ・ ボランティアによる定期打合せを年4回開催 ワイワイ、ガヤガヤと認知症カフェの運営等について自由に語り合うことにしている。1回は食事会を兼ねる
- ・ ボランティア希望者や地域の方も参加してもらえるようにオープンにしていく
- ・ ボランティア募集を随時行っており、負担軽減とスタッフ間の交流に努めている
- ・ レクリエーションや当日の進行、会計はマニュアル化しており、参加した人の中から役割を決めるため、代表者の負担が少ない
- ・ 運営スタッフを増やす
- ・ 系列店舗のスタッフと協力しあう
- ・ 準備に助け合えるようスタッフを調整する
- ・ 準備等に必要な時間以上取らない様にしていく
- ・ 職員にはあらかじめ運営についての書類に目を通してもらい試行した
- ・ 当番を持ち回りとし、普段の業務に支障をきたさないようにしている
- ・ 年間スケジュールをしっかりと立て、業務を分担する
- ・ 母体の姉妹施設の行っている認知症カフェの情報を活用し負担を軽減した
- ・ 毎月のイベントはボランティアさんや無償で引き受けて頂ける方に協力をお願いしている
- ・ 役員さんの数を確認して私用がある方は他の方に頼んでいただくようお願い

している

- ・ 役割分担し、仕事と認知症カフェ運営が負担にならないようにする
- ・ 利用者さんをお見送りした後で美味しいコーヒーを飲みながら、振り返りをする時間をスタッフ同士で楽しんでいる

2) 助成金や補助金を得る

- ・ 始めた頃の1年間は、市の助成制度を利用した（半額の助成）
- ・ 助成金が1ヶ月2,000円なので、持ち出しが多くなりすぎないように、あまり無理せず楽しむようにする
- ・ 助成金や補助金を得ていきたいが、現状、所轄市町村ではこの制度がない。広報活動においても経費がかなりかかるため、この点を改善していきたい
- ・ 助成金を得るために、認知症地域支援推進員が書類作成や申請の支援を行っている
- ・ 赤い羽根共同募金の助成をうけて運営している
- ・ 地域のボランティアの活用・運営に必要な補助金の確保をするため行政に相談、打診をする
- ・ 地域包括支援センターより運営資金援助を受けている
- ・ 場所の確保や相談を受ける者への謝金に行政の協力を得る

3) 地域のキーパーソンの理解と協力を得る

- ・ 地域の民生委員や保健連絡員などに見学していただき、活動内容を知っていた
- ・ 民生委員や区政協力委員にお願いして認知症カフェの開催を地域住民の方に知らせていただいている
- ・ 地域の顔役(お店の方)をお誘いしそこから参加者を増やしていった
- ・ 校区自治会の理解を得ることで、広報などに力を入れることができ、地域の方に周知されるようになり、口コミで広がっていく

4) 状況や事例をこまめに行政に伝えて理解を得る

- ・ 毎月活動報告書を行政に提出している。また、必要な情報は報告するようにしている
- ・ 開催後に実施報告書を作成し、基幹型地域包括支援センター経由で市に報告
- ・ 効果を含めてエビデンスを調べて報告している

- ・ 社会福祉協議会との連携を図り、運営支援の協力を要請
- ・ 地域包括支援センターと連携

5) 後継者やスタッフの人材育成をする

- ・ 認知症サポーターステップアップ講座を年に1回行っている
- ・ 認知症カフェの目的を明確にしておくことで職員の意識を高めていくことが大切だと考えている
- ・ スタッフが楽しみにお客様をお迎えできる気持ちを継続してもらえるように、年に一度は、研修に行っている
- ・ 協力してもらっているボランティアに参加者の話の傾聴や困りごとの発見など、声かけに気を配ってもらうよう伝えている
- ・ 施設主体の運営は施設のスタッフ不足にも繋がるので、ボランティアを募り、ボランティア主体の認知症カフェ運営を目指している
- ・ 月1回のスタッフ会議で困った事、悩み事など話し合う
- ・ 認知症サポーター養成講座を受講された方の中で「認知症の方の地域見守り協力者」への登録をお願いしている。協力者には、認知症カフェを見学していただいている。実際に認知症カフェに参加した協力者がボランティアにつながっている

6) 他の認知症カフェと連携する

- ・ 市が開催する認知症カフェの研修参加や、他の認知症カフェに見学に行く等し、情報収集をしている
- ・ ほかの地区の認知症地域支援推進員や、社会福祉協議会の支えあい推進員と連携し、より良い認知症カフェになるよう助言などいただく。情報交換の機会を作る
- ・ 地域包括支援センターと協力し、「認知症カフェ交流会」を自身の事業所で開催した。認知症カフェを開催するのに不安な方や認知症カフェが安定している事業所まで様々な方が参加されている
- ・ 市職員、認知症地域支援推進員を中心に、市内の認知症カフェスタッフ、地域包括支援センター職員が集まり、認知症カフェ交流会を開催。情報交換を行っている
- ・ 認知症カフェの内容がマンネリにならないよう市内の認知症カフェの企画者の交流会を定期的で開催した
- ・ 運営者による定期的な会議の開催

- ・ 他の認知症カフェとの連携をし、相互に協力できる体制作りを始めている
- ・ 他の認知症カフェのスタッフが時々参加してくれる。私達も、行くようにしている
- ・ 同じ法人内での認知症カフェと協力して行うことで、地域も拡大でき、職員も増えるので活気がでる

7) その他

- ・ 独自性の確保
- ・ それぞれの認知症カフェが役割を持てるようにしたい。自分たちの認知症カフェの型ができるように、模索している
- ・ スタッフ1人、参加者1人でも開催できて、続けられると信念を持つ
- ・ テナントのオーナー様のご協力により、認知症カフェ開催の場所をご提供いただいている
- ・ レクリエーションで地域の方に協力して頂いている。以前はマジックショーをして頂いた
- ・ 外部の事業所（訪問看護、歯科、福祉用具など）へ講座等の依頼をする
- ・ 運営している施設の他職種と連携
- ・ 地域の方に知って頂く。参加くださった方をおもてなしし次へとつなげられるよう努めていく
- ・ 通常業務の傍らでの運営となるため、職員の負担を分散させる上でも勤務の調整と、地域のご理解がいただけるよう調整を行う

付録 ① 認知症カフェ 立ち上げ準備チェックシート（できる範囲で記入してみましょう）

No.	項目	状況の詳細
●自分の思いを整理しよう		
1	なぜ、何のために立ち上げたいのかを他の人に伝えられるように整理しよう	(付録②に記載する)
●仲間や協力者を作ろう・増やそう		
2	運営に協力してくれる仲間をつくろう	だれ:
3	地域の人(町内会長、老人会、民生委員等)に開設することを伝えて協力を得よう	
4	市町村や地域包括支援センター等に開設することを伝えて協力を得よう	
●実現に向けて具体的な準備をしよう		
5	経営計画を考えよう	
6	開催場所を確保しよう	どこで:
7	開催するための道具を確保しよう(家具や食器など)	どのように:
8	開催日に手伝ってくれるスタッフを確保しよう	どのように:
9	仲間やスタッフと目指す認知症カフェの考え方を共有しよう	どのように:
10	スタッフの、認知症やその対応についての理解を深めよう	どのように・どの程度まで:
11	開催時に認知症や認知症介護の相談を受けられる人を確保しよう	誰:
●知ってもらおう		
12	開催内容や頻度、対象者などの詳細を決定して、他の人に伝えられるようにしよう	(付録②に記載する)
13	地域の人々に開催の案内をしよう	どのように:
14	地域の医療機関や居宅介護支援事業所、介護サービス関連施設等に開催内容を伝えよう	どこに:

その他、自身の認知症カフェで必要になる準備項目があれば書き出してみよう

No.	項目	状況の詳細
1		
2		

付録 ② 認知症カフェ **立ち上げ** 項目整理ワークシート

認知症カフェ立ち上げへの思い	なぜ・何のために認知症カフェを立ち上げたいのか	
	地域や参加者がどんなふうになることを期待しているか	
重視する機能や役割	機能など	どのようになることを目指すか 予定や理想、思いなど
	居場所	
	交流	
	相談	
	活躍	
	学び	
	その他	

●私たちの認知症カフェの紹介

認知症カフェの名称	
運営主体	
住所	〒
アクセス情報	(最寄り駅、来訪の際の目印など 例：〇〇駅から徒歩3分、赤い看板あり)
利用者からの問い合わせ先	(電話・連絡可能時間、FAX、メール、Web サイト等)
開催日	①ほぼ毎日 ②週に数回 ③月に数回 ④その他 <u>開催日と時間の詳細</u> (例：平日 10～15 時、毎月第3 木曜 13～16 時)
主なカフェスタイル	①プログラムが決まっている ②自由に過ごせる ③いずれもあり <概要>
当日のスタッフ	①地域住民 ②専門職 (詳細：) ③介護家族 ④認知症の方 ⑤若年性認知症の方 ⑥その他 ()
対象とする利用者	①認知症の方 ②若年性認知症の方 ③介護家族 ④地域住民 ⑤専門職 ⑥その他 ()
期待する参加者数の目安	①～5 名 ②～10 名 ③～20 名 ④それ以上

参加条件	<p>①参加するにあたって、事前の相談が必要</p> <p>②参加する場合、メンバーとしての登録が必要</p> <p>③開催日ごとに、参加予約が必要</p> <p>④上記のような条件なし</p>
参加費・飲食代	<p>参加費 : () 円</p> <p>飲食代 : ①参加費に含む ②別途注文必要 ③注文自由</p> <p>飲食物の提供 : ①可 ②不可</p> <p>飲食物の持ち込み : ①可 ②不可</p> <hr/> <p>提供する飲食物の内容と料金 (例: 昼食 500 円、お茶 1 杯 100 円)</p> <hr/> <p>誰が提供するか</p>
特徴 (選択式)	<p>①介護者同士で交流・情報交換できる</p> <p>②介護者と認知症の方が分かれて交流・情報交換ができる</p> <p>③介護者の続柄別 (例: 妻、夫、息子、嫁、など) の集まりがある</p> <p>④医療・介護専門職に相談できる</p> <p>⑤介護経験者に相談できる</p> <p>⑥レクリエーションやイベントがある</p> <p>⑦認知症に関する講座がある</p> <p>⑧認知症予防の講座がある</p> <p>⑨認知症の方が活躍できる</p> <p>⑩送迎が可能</p> <p>⑪症状が強く出ている場合にもある程度対応できる</p> <p>⑫排泄介助ができる</p> <p>⑬ボランティアを歓迎している</p>
その他、カフェの特徴やアピールポイント	

付録 ③ 認知症カフェ 運営継続チェックシート

振り返ることで見えてくる！ ～一人で、またはみんなと一緒にやってみよう～

No.	項目	状況の詳細
●目的や意義を見つめ直そう		
1	立ち上げたときの思いを再確認しよう	(付録④に記載する)
2	続けてきた中で、うれしかったことを書き出してみよう	(付録④に記載する)
3	自分たちの認知症カフェの効果として、どんなことが言えるか考えよう	(付録④に記載する)
4	自分たちの認知症カフェの特徴を人に伝えられるようにまとめよう	(付録④に記載する)
●スタッフや認知症カフェの状態を確認しよう		
5	スタッフは認知症やその対応に関する基本的な知識を持っていますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
6	スタッフは認知症の方や介護家族の気持ちを理解しようと努めていますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
7	スタッフ間で利用者についてなどの情報共有ができていますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
8	スタッフの負担が大きくなりすぎているか確認していますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
9	新しいスタッフが増えていますか	増えている ・ 増えていない
10	地域の理解や協力が得られていますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
11	参加者から相談があったら、対応できる人・機関を紹介できますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
12	理解・協力してくれる専門職や機関がありますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
13	市町村や地域包括支援センターとは気軽に情報交換ができますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
14	他の認知症カフェとのつながりがありますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
15	現在の経営状態のままで運営を継続できますか	<ul style="list-style-type: none"> ・ 継続できる ・ 継続はできるが不安 ・ 継続できない可能性が高い
●これからの活動に向けて		
16	当初の予定・こうありたいと思っていたものと、現在の認知症カフェを比較してみよう	(付録④に記載する)
17	続けてきた中で、困ったことや残念だったことを書き出してみよう	(付録④に記載する)
18	これまで工夫して乗り越えてきたことを書き出してみよう	(付録④に記載する)
19	利用者の声や他の認知症カフェの工夫などを知ろう	どんな方法で:
20	よりよい認知症カフェの運営に向けて、これからできそうなことを挙げてみよう	(付録④に記載する)
21	解決が難しいことは相談しよう	誰に:

付録 ④ 認知症カフェ **運営継続** 項目整理ワークシート

立ち上げたときの思いの再確認	なぜ・何のために認知症カフェを立ち上げたのか
	地域や参加者がどんなふうになることを期待していたか
続けてきた中でうれしかったこと	小さなことでも、どんどん書き出してみましょう

効果として言えそうなこと	本人にとって	
	介護家族にとって	
	地域住民にとって	
	専門職にとって	
	スタッフにとって	
	その他	
自分たちの認知症カフェの特徴		

機能等	予定・理想	現状
居場所		
交流		
相談		
活躍		
学び		
その他		

予定や理想と現在の状況の比較

●続けてきた中で、困ったことや残念だったこと

●これまで工夫して乗り越えてきたこと

●よりよい認知症カフェの運営に向けて、これからできそうなこと

付録⑤ 認知症カフェの例（イメージ）

様々な特徴を持つ認知症カフェがあります。

以下は一例ですが、自分たちがどんな認知症カフェにしたいのかを考えるときに参考にしてください。

	例	概要
①	プログラムが決まっている	最初に体操や音楽などの活動、次にミニ講話、最後にお茶を飲みながらおしゃべりをする…といったように、何かプログラムが決まっていて、全員一緒に同じプログラムに参加するのが基本となっているもの。
②	イベントがある	通常は参加者が自由に時間を過ごせる形になっているが、ある日時だけ講座やレクリエーションなどのイベントがあるもの。イベントを通じて住民に認知症カフェの存在を知ってもらえるという効果もある。
③	自由に過ごせる	特にプログラムがなく、自由に出入りしてもらえる形。様子を見ながらスタッフが話しかけたり、他の方と一緒に話ができるように席を近くしたり、紹介したりすることもある。
④	医療・福祉施設を活用している	デイサービスや病院の一角などを使って認知症カフェを開催するもの。専門職の協力が得やすいことが多い。施設側のスタッフが主体となることが多いが、住民側から希望を出して活用している場合もある。 施設の一角を認知症カフェのスペースと決めて、参加者がいつでも自由に入出りできるようにしているところもある。
⑤	喫茶店や店舗を利用している	日時を決めて（例えば「第3日曜 14時から」など）、喫茶店や大型ショッピングセンターのフードコートなどの一角を利用するもの。店舗側にも許可を得て実施しており、飲み物のサービスが受けられるなどの協力が得られる場合もある。地域包括支援センターに協力を求め、当日相談に乗ってもらうなどしているところもある。
⑥	飲食を参加者が持ち寄る	公民館やどなたかの家、地域の集会所など、地域の人たちが集まりやすい場所で日時を決めて集まり、参加者がそれぞれ飲食物を持参する形。お茶のティーバッグとポット、ペットボトルと紙コップなど、簡単なものだけ用意することもある。

	例	概要
⑦	参加者を限定する	介護者に限定したり、本人同士で話ができるようにしたりするなど、ピアサポート（同じ立場の支え合い）を重視しているものに多い。嫁介護者、男性介護者などの立場に特化したものもある。他の立場の人には気軽に言えないことも言いやすく、具体的に参考になるため、遠くても参加したいという意見もある。
⑧	相談重視	静かで落ち着いた雰囲気、一人一人の話をみんなでゆっくり聞けるようにしていたり、専門職が相談に乗れるスペースを仕切って、個別に作っていたりする。
⑨	地域交流の場	地域の人たちがバザーを開催したり、畑の野菜を持ってきてくれたりする場にもなっていて、地域の人同士も交流してにぎやかな場。お子さん連れの方などと高齢者の方の世代間交流があったりもする。
⑩	本人の活躍重視	認知症のご本人がマスターであったり、喫茶を提供したり、イベントを実施したりするなど、役割を持って活躍できるようにしているもの。ご本人と参加者がスムーズに交流できるように他のスタッフが言葉を添えたりすることもある。
⑪	夕方以降に開催	認知症カフェならぬ認知症カフェバーと名付け、夕方以降に開催し、お酒を出すところもある。平日日中は参加できない、最近気軽に飲みに行けない、という方に好評。 給仕をする専門職の普段と違う様子に、距離感が近くなって話しやすくなったという参加者もある。