

令和2年度オレンジパワー活用セミナー

～認知症の本人の視点や活動を

活かすための講座～

活動紹介集



山口県 PR 本部長 ちよるる

山口県 長寿社会課

地域包括ケア推進班

6	認知症カフェの開催	19
	医療法人博愛会老人保健施設はくあい	末永 由美子 吉賀 健
7	認知症カフェの開設の取り組み	22
	認知症の人と家族の会山口県支部 山口防府ブロック ケアプランセンターえびすや	井田 智会 村上 理香
8	認知症当事者の声の『見える化』から得た気づき	25
	グループホームのんた 周南市地域福祉課	長弘 亮二 宮木 由美子
9	認知症施策を進めるにあたり関係機関との情報共有	28
	防府市高齢福祉課	山崎 貴子
	認知症の人からのその他のメッセージ	29

1 【若年性認知症の方の本人ミーティング】

<p>所属・氏名</p>	<p>医療法人社団村重医院 デイサービスひなたぼっこ 中村 美都子 山陽小野田市地域包括支援センター 中嶋 克行</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー など 	<p>開催の経緯 他市で開催された若年性認知症の集いに、本市の方も複数参加されていたが、参加者の中には家族が仕事をしていて付き添いができない等の理由から参加を諦めざるを得ない方がいることを知った。そこで、市内の通える範囲で集い語り合える場を作りたいと考えた。</p> <p>目指したこと 若年性認知症の方が楽しく語り合える場づくりに加えて、介護について理解されにくい家族へのフォローができるよう、どちらも参加し話ができるような集いの場を目指した。</p> <p>行ったこと 認知症の当事者と家族が分かれて座り、それぞれの席に職員が同席して病気になった時の気持ちや普段の生活に対する思い等について語ってもらった。</p> <p>関わったメンバー 若年性認知症の当事者 2 名 家族 1 名 デイサービス職員 1 名 担当ケアマネ 1 名 地域包括支援センター職員 2 名 (うち認知症地域支援推進員 1 名)</p>
<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<p>当事者の様子 はじめは、お互いに緊張した表情であった。自己紹介からスタートし、できるだけ和やかに楽しく過ごしていただけるよう配慮した。認知症と診断される前のこと、認知症のこと、家族や地域のこと、これからやりたいこと等、色々な話ができ、帰り際には「楽しかった」「またやろう」という意見が出た。</p> <p>家族の様子 これまでも若年性認知症の人の集いに参加しているが、市内で開催されたら参加したいと話される。当事者のことや今後の生活について語られ、今のような穏やかな生活が続くことを願っている様子であった。</p>

<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<p>開催前は参加者の語りが聞けるのか不安だったが、始まってみると次々と話題が出てきて、大きな声で笑う様子が見られた。ご家族は1名の参加だったが、職員と日頃感じている思いについて語る様子が見られた。ただし、家族同士でなければ分からないこともあるため、そのようなことが話せるといいと強く感じた。</p>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<p>開催場所は、参加者がアクセスしやすい保健センターの一室を借りて実施した。広めの部屋だったため、当事者と家族が同じ空間にいながらもホワイトボードで区切ること、お互いに意識することなく語り合えたのは良かったと思う。</p> <p>今後、定期的に関催する場合、家族が参加しやすい土日に利用できる場所を見つける必要がある。開催場所の選定は意外と難しいと感じた。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>当事者の方にも、病状の差があり、自身の経験について話ができる人ばかりとは限らない。そのため、どのような活動内容にしていくのが良いか苦慮するところである。認知症の当事者が楽しく、いきいきと過ごすことができ、家族がほっと一息つけるような集まりが定期的に関催できたらよいと思う。</p> <p>そのためには、関わるスタッフも若年性認知症について知識を持ち、お互いに支え合う姿勢を持たなければならないと感じた。県や市において、若年性認知症についての研修会等をもっと開催していただけると嬉しく思う。</p>
<p>備考</p>	<p>今回は偶然にもメンバーが知っている若年性認知症の人にお誘いの声をかけ、本人ミーティングを開催することができたが、若年性認知症の人がどの辺りで暮らしているのか把握することは非常に困難である。</p> <p>苦労した点として、当事者が楽しいと思える場を作ることを目指す一方で、認知症に対する思いや経験をどのように聞けば本人が不快に思わず語り合えるかを考える機会となった。結果的に「またやろう」という発言が表すように、当事者の経験の一部である認知症への思いについて聞くことを避ける方が不自然であると感じた。</p>



ホワイトボードで、
まずは私たちの自己紹介。
あとはコーヒーを飲みながら楽しく
座談会です！！

認知症の人からのメッセージ

- 外に出ていろんな人と話がしたい
- 1回だけではわからないから、定期的を開催してほしい
- 自分が最初はそうだったけど、行きたくない人もいると思う
- 最初の参加は勇気が必要
- 自分には関係ないと思っていた
- 時間と共に少しずつ受け入れられる
- 若年性認知症の人たちはどこにいて、何をしているのかな

2 【山口本人の集い「みんなの家」】

所属・氏名	こころの医療センター認知症疾患医療センター 山本 加奈子 若年性認知症支援コーディネーター 家城 利右子
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー <p>など</p>	<p>開催のきっかけ</p> <p>今年度、県の新規事業として、本人ミーティング「山口本人の集い」の実施が決まった。若年性認知症の本人や家族にとって必要な資源であることや、当院で支援をしている方に積極的に案内したこともあり、山口県長寿社会課と一緒に企画運営に携わった。</p> <p>目指したこと</p> <p>認知症と診断をされた本人のための集いであること。本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語りあい、自分たちのこれからのより良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場、仲間と出会い元気になることのできる場を目指す。</p> <p>行ったこと</p> <p>今年度、3回開催（8月・10月・12月）。前半は、緊張をほぐすこと、参加者同士の交流を深めることを目的にゲーム等を行った。後半、ミーティングを実施。</p> <p>【ミーティングのテーマ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 1回目：この会の名前を考える 2回目：この会でやってみたいこと・どんな会にしたいか 3回目：「なんでも相談」・医師へのメッセージ <p>関わったメンバー</p> <p>市、地域包括支援センター、山口県長寿社会課、認知症疾患医療センター、若年性認知症支援コーディネーター</p>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	<p>平均参加者5.4名。複数回参加の方も多かった。毎回参加された方が4名。「風船バレー燃えた。明日から、またがんばりましょう。」「このような場が大切。集まれる場を作ってもらってよかった。」との感想があげられた。</p> <p>開始時は、緊張が強く表情がかたい方も多かったが、体をうごかすゲームや参加者の好きな音楽を流す時間を一緒に過ごすうちに、笑顔や笑い声があふれた。3回目のミーティング時の「なんでも相談」では、当事者の方と合同で進行を行った。その当事者から病気への思い家族との関係について悩みを話していただき、他参加者と共有、解決策を一緒に考えた。いろいろな思いや意見が出された。</p>

<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の笑顔がみられた。 参加することを楽しみにしているという感想や、会で知り合ったメンバーと会えることを楽しみにされている様子がみられた。定期的、継続的な開催の大切さを感じた。 本人の趣味や特技を生かしたプログラム（ギター演奏）の提案と実施。 参加者みんなで考えた会の名前「みんなの家」の看板作りや、できあがった看板の前で撮った全体写真を入れたフォトフレームのデコレーションなど創作活動を取り入れたところ、積極的に、楽しんで取り組まれる方が多かった。 スタッフやサポーターとして参加いただいた関係機関の方と本人の思いやこれからの希望を共有できたこと。
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> それぞれの参加者が安心でき、楽しんでいただける雰囲気や環境作り
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> より本人が主体の会になるよう、会の中で企画を行っていく。 参加者、それぞれの個性や強み、やりたいことを見つけ、実現していくきっかけになるような会にしていきたい。 必要な方に情報が届けられるように、関係機関（医療機関・相談窓口等）へ継続的に周知をしていく。
<p>備 考</p>	



参加者全員で作った看板です。

認知症の人からのメッセージ

- どういう風なものか興味がある
- リモートではどうかな
- 同じ病気の人だと安心して、遠慮なく話せるのがいい
- 同じ病気の人に会えないのは、さみしと思う
- 自分だけじゃないと思える
- 一人じゃないと思える。ひとりぼっちはつらい
- 初めは警戒していたけど、だんだんと雰囲気はよくなった
- 楽しい
- それぞれの人がいて、おもしろい
- 仲間がいるのは、ハリになる

3【山口 家族の集い】

所属・氏名	こころの医療センター認知症疾患医療センター 山本 加奈子 若年性認知症支援コーディネーター 家城 利右子
活動内容 ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー など	<p>開催のきっかけ 県の新規事業として、今年度、本人ミーティング「山口本人の集い」の実施が決まった。家族と一緒に参加される方が多いこと、家族にとっても集える場を作ることが必要であること等から、別会場で「山口家族の集い」も同時開催することとなった。</p> <p>家族が集える場は、若年性認知症の本人や家族にとって必要な資源であり、若年性認知症相談支援窓口の事業目的と重なることから、山口県長寿社会課と一緒に企画運営に携わった。</p> <p>目指したこと 病気のこと、本人との関わり、生活のこと等、不安や苦悩を抱えておられる家族が集い、それぞれの思いを安心して話すことのできる場、仲間と出会い、情報交換のできる場の提供を目指す。</p> <p>また、若年性認知症支援に関する家族の意見を伺い、これからの支援に活かしていく。</p> <p>行ったこと 今年度、3回開催（8月・10月・12月）。少人数のグループでそれぞれの体験や思いを話し合い、交流できる場を設定。また、全体で、感想や意見を出し合い、共有できる時間も作った。</p> <p>関わったメンバー 市、地域包括支援センター、山口県長寿社会課、認知症疾患医療センター、若年性認知症支援コーディネーター</p>
対象者や参加者の反応変化・本人の声	<p>平均参加者 6.4 人。複数回参加の方も多く、毎回参加された方もあった。回数を重ねる毎に、交流が深まっていた。</p> <p>「同じ境遇の人と繋がれるのはありがたい。集まって話をする、聞いてもらうことで心が軽くなる」「参考になる」「何回か参加して、声を掛け合ったり、ほっとすることにこの会の意味があると思う」等の感想をいただいた。</p> <p>3回目に次年度開催へ意見をいただいた。家族の集い等へ参加することに対する躊躇への共感やご自身の体験にも話がおよんだ。新しく参加する人が参加しやすい工夫として、講演会等とセットにする等のアイディアも活発に出された。</p>

<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「話すことで楽になる」「また、頑張ろうと思う」「この会への参加を楽しみにしている」との感想をいただいた。複数回参加された方も多く、家族同士が集うことで明日からの活力になる場になっているようだった。 ・お互いの体験から学ぶことのできる場、情報交換のできる場になっていた。 ・家族の様々な思いを知ることができた。また、若年性認知症の人や家族への支援を考えていく上で、家族の力がとても大きく、パワフルであることを実感した。 ・スタッフやサポーターとして参加いただいた関係機関の方と家族の思いやこれからの希望を共有できた。
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的、継続的な開催 ・ゆっくり安心して話せる場を設定する
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族から提案のあったアイデアを取り入れ、実現する。 (講演会セットでの集いの開催、本人と一緒にボッチャ等) ・必要な方に情報が届けられるように、関係機関(医療機関、相談窓口等)へ継続的に周知をしていく。
<p>備考</p>	

認知症の人からのメッセージ

- ・家族の方がストレスがあると思う
- ・認知症のどこが変なんだ！といたい
- ・認知症のレッテルを貼ってみないで…
- ・家族の方が大事(おおごと)に捉えている
- ・認知症でも、なんの問題もない
- ・周囲の人が認知症のレッテルを貼り、気にしている。
それを打ち破ることは難しい

4【山口市オレンジサポーター養成講座】

<p>所属・氏名</p>	<p>山口市高齢福祉課（山口市基幹型地域包括支援センター） 山下 和美 赤松 かおり</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開催のきっかけや背景など ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー <p>など</p>	<p>開催の背景</p> <p>本市では、平成22年度から「認知症サポーター養成講座」を開始し、地域住民のみならず、学校・企業等幅広い年齢層の認知症サポーターを養成してきた。</p> <p>「さらに具体的な支援の方法を学び、活動したい」との認知症サポーターの声を受け、より専門的な講座を受け、地域でボランティア活動を行う者を養成する「オレンジサポーター養成講座」を令和元年度から開始した。</p> <p>目指したこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポーターが、より認知症への理解を深め、「オレンジサポーター」として、地域において認知症の人やその家族を支援できること。地域での活動場所は、認知症カフェやグループホーム等。 ・認知症に関するイメージの転換（パラダイムシフト）や本人発信支援がこれからの認知症に関する取り組みで重要となってくることを参加者が意識できること。 <p>行ったこと</p> <p>令和2年度の「オレンジサポーター養成講座」を令和2年1月27日に開催。</p> <p><講座内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・行政説明 <ul style="list-style-type: none"> 「山口市の認知症に関する取り組みについて」 「オレンジサポーターの活動について」 ・講義、グループワーク <ul style="list-style-type: none"> 「認知症の理解・認知症の人へのコミュニケーションについて」 講師：認知症ケア専門士 <p>関わったメンバー</p> <p>市内の地域包括支援センターに配置された認知症地域支援推進員</p>

<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<p>参加者へのアンケート結果より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の方への対応等参考になった。表情をわかりやすく、今はマスクをしているので目元だけでできるよう心がけたい。 ・認知症カフェでのボランティアをしてみようと思う。 ・色々な事例の中で実践的な部分を知りたいと思った。家族の方の事も含め接し方に気配りをしていきたいと思う。 <p>オレンジサポーター登録</p> <p>参加者の7割がオレンジサポーターの登録を希望された。</p>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の人や家族の視点を重視しながら、認知症に関する取り組みを進めることが大切であることを参加者に周知できた。 <div data-bbox="662 728 1244 952" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>「認知症とともに生きる希望宣言」の紹介、 「認知症の人からのメッセージ」の動画視聴を通して、本人発信・パラダイムシフトについての啓発を図りました。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・「認知症の人を温かく見守る応援者」である認知症サポーターから一歩進んで、地域におけるボランティア活動が行える仕組みづくりができた。 ・認知症の人やその家族に対する声かけの仕方や見守り方等、地域で実践可能なコミュニケーションの手法について、参加者が具体的に学ぶことができた。
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<p>グループワークのグループを地域別とし、各グループには圏域担当の認知症地域支援推進員がファシリテーターとして加わることで、グループワークを円滑に進めるとともに、参加者と今後のボランティア活動の調整を担う認知症地域支援推進員の顔つなぎができるよう配慮した。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>実際に地域でボランティア活動を行うことができる環境づくりに努めるとともに、昨年度養成したオレンジサポーターも含めたフォローアップ研修等を行うことで、ボランティア活動や地域での見守り活動が円滑に進み、住み慣れた地域で安心して生活することができる体制を作っていきたい。</p>
<p>備考</p>	



厚生労働省作成の
「認知症の人からの
メッセージ」を視聴
しています。

講義途中には、認知症予
防の体操（コグニサイ
ズ）を体験しました！



グループワークでは、フェイス
シールドを着用し、4つの事例
をもとに、認知症の人への声の
かけ方について皆で話し合いま
した。

令和2年度

山口市オレンジサポーター養成講座

オレンジサポーターになって、ボランティア活動してみませんか？



認知症の人の支援について、できることから始めてみましょう！

山口市では、認知症サポーターが、さらに認知症についての知識を深められる「オレンジサポーター養成講座」を受講し、「オレンジサポーター」として認知症の人や家族を支援するボランティア活動を行う取組みを実施しています。

この講座では、講義やグループワークを通して認知症サポーターの役割を再確認し、認知症になっても安心して生活できる地域を目指して、一人ひとりができることを考えます。

認知症の人を支えるボランティア活動に興味のある方や、さらに認知症についてよく学びたいという方はぜひご参加ください。*「オレンジサポーター」の詳細については裏面をご覧ください。

日時:令和2年 11月 27日(金) 13時30分~16時 (受付:13:15~)

会場:カリエンテ山口 第4研修室
(山口市湯田温泉 5丁目 1-1 TEL:083-922-2792)

内容: ●山口市の認知症に関する取組み
●認知症の理解・認知症の人とのコミュニケーション
●オレンジサポーターの役割・地域での活動例

講師:済生会山口地域ケアセンター
認知症ケア専門士 磯本 智恵 氏

対象者:認知症サポーター養成講座を受講した人

定員:35名程度 受講料:無料 申し込み:要(下記連絡先にお電話ください)



*申し込み締め切り 11月17日

*新型コロナウイルス感染防止に努めた上で実施します。検温・体調確認、マスクの着用にご協力ください。

申し込み・問い合わせ 山口市高齢福祉課 包括支援担当(TEL 083-934-2758)

オレンジサポーターとは？

認知症カフェや認知症対応型共同生活介護(グループホーム)などにおいて、認知症の人やそのご家族へボランティア支援をする人のことです。

オレンジサポーターの 活動内容

- 認知症の人やご家族が認知症カフェやグループホームで過ごす際の話し相手や見守り、共同作業(スタッフとともにできる範囲のもの)
- 認知症カフェやグループホームでの行事活動の実施及び手伝い など

オレンジサポーターになって、 地域で活動してみませんか？

地域で認知症の方の手助けをしたい…

何かボランティア活動がしてみたい…

認知症についてもっと学んでみたい…



オレンジサポーターは、
そんな方にぴったりです!!

～皆が住み慣れた地域で安心して生活するために～

オレンジサポーター 登録の流れ

「オレンジサポーター養成講座」を受講後、「すこやかボランティア登録書」をご提出いただきます。

養成講座の受講対象者は“認知症サポーター”(オレンジリングを持っている方)です!

その他

- 活動の依頼は各地域包括支援センターの認知症地域支援推進員を通じて行います。活動に関する不安や気になることも相談してください。
- 活動すると、すこやかボランティアポイントが付与されます。ポイントが貯まると、転換交付金が地域の特色を活かした物品との引換券に転換できます。

認知症の人からのメッセージ

- 認知症の人もいろいろいるから、いろいろな支援が必要
- ひとくくりじゃダメ…
- 高齢者には介護保険があるけど、自分たちにはオレンジサポーターのような存在が必要
- あちこち広がるといいね
- 心の許すためには、回数も場所も必要
- オレンジサポーターと交流してみたい

5【美手（びって）あたまこころからだ特別授業】

所属・氏名	萩市認知症支援ボランティア連絡会 稲田 愛 萩市地域包括支援センター 俣賀 由紀子
活動内容 ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー など	<p>【まちかどカフェ美手への出前講座】</p> <p>きっかけ・目的 「認知症予防のできるまちづくり」について出前講座の依頼がある。認知症になっても、役割意識を持ち、いきいきと心穏やかに暮らすために、本人・家族・支援者が思いを語り合う。</p> <p>行ったこと 『お年寄りと子どもが一緒に過ごせる場づくり』を言語化しイメージを伝えるための内容を考えた。 題材として、自身の幼少期からの祖母との思い出話を基にした。 その上で、子どもと高齢者が同じ場を共有することで、期待できる効果を考え伝えた。 場のイメージが参加者と共有できるよう簡単なイラストを作成した。 人生の先輩として思いを引き出せるよう、参加者から感想を聞いたり、こちらから質問を投げかけた。</p> <p>関わったメンバー 認知症支援ボランティアや包括支援センター認知症施策担当（保健師・作業療法士）、事業所スタッフ、認知症カフェスタッフ（キャラバンメイト）</p>
対象者や参加者の反応変化・本人の声	<p>参加された高齢者の反応として、「このような場（子どもと一緒に過ごす場）なら参加しても良いと思う」との声があった。 支援者（スタッフ）からは、高齢者と子どものふれあいとして、具体的な例（ひざの上に座ることも子どもにとっては安心な場所など）を聞くことで、交流に関して考えていたよりも敷居を低く感じたとの意見があった。 おなじ内容の講座を、日にちを変え2回行った。1回目終了後に事業所スタッフから具体的な質問や意見をもらい、これらを生かしながら、『お年寄りと子どもが一緒に過ごせる場』の具体的なイメージについて、例を挙げながら話をする事ができた。</p>



今回のテーマをイメージしやすいように、自分のおばあちゃんの様子を話しています。



参加者・スタッフとも、真剣に話しを聞いて、自分なりのイメージを考えていました。



質問や声かけをしながら、参加者・スタッフの思いや意見を聞くことができました。

<p>やってみて、 よかったこと (結果や学び)</p>	<p>感想を聞くことで、「認知症予防ができるまちづくり出前講座」について参加者が思っていた以上に、慎重に身構えていることを肌で感じた。</p> <p>そのため、具体的な例を挙げながら、ワクワクするような楽しいことをイメージできるような伝え方が大切だと感じた。</p> <p>認知症支援ボランティアとして考えていることを、地域住民に発信することで、考えていた場づくりが少し具体化し、色が付いたように感じた。</p> <p>また、場づくりの考えを知ってもらえたこと、それに共感してくれた人が増えたことが嬉しく感じた。</p>
<p>開催における ポイントや注 意点</p>	<p>認知症の人や家族、支援者の思いが、自分の言葉で語れるような場の設定や声かけを心がけた。しかし、参加者の心身状況からなかなか理解が難しい人もいたので、参加者の状況がわかるスタッフに進行を依頼する。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>今回の出前講座では約 20 人の方々へ伝えることができた。『お年寄りと子どもが一緒に過ごせる場』のイメージを少しでも地域の方へ知ってもらえる機会があればと思う。そこから色々な角度からの質問や投げかけをもらいながら、イメージにもっと色がついていけたらと思う。</p> <p>一から場を作るのではなく、出来上がった場（高齢者の集いの場、認知症カフェ等）へ子ども達に参加してもらい、一緒に遊んだり、おやつを食べたり、体験を通じてお互いの顔合わせができたらと思った。また逆に、放課後児童クラブや保育園にお年寄りが遊びに行くことができればよい。モデル的に実践できる場を模索し調整をしていきたい。</p> <p>居住している近隣の場で参加してもらい、この場が発展して地域にコミュニティー的な場ができれば良いと思う。</p> <p>*理想は 24 時間いつでも寄れる場。行き場がなくて困っていても、お腹が空いて困っていても、ここへ行けば誰かが待っている。そんな場ができれば。理想ですが…。</p>
<p>備 考</p>	

認知症の人からのメッセージ

- 本人の言葉で伝えるのはいい
- こもらないように、引っ張り出してほしい
- 出かけていく場が増えてほしい
- 子どもが一緒なのはいいね！
- あちこちに広がってほしい

6【認知症カフェの開催】

<p>所属・氏名</p>	<p>医療法人博愛会老人保健施設はくあい 末永 由美子 吉賀 健</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー <p>など</p>	<p>開催のきっかけや背景など</p> <p>2019年3月に地域貢献という観点から、認知症カフェを開設する。</p> <p>事業目的として、認知症の方やご家族が気軽に立ち寄れる場所の提供と専門職とご家族、地域住民が交流する機会を図ることを掲げる。</p> <p>目指したこと</p> <p>認知症カフェは、認知症の人と介護者を第一に、地域住民、専門職も、住みやすい地域社会づくりに貢献できる場所であること。認知症カフェは、多様な人々の対話と会話を基盤としており、地域そして地域住民とのゆるやかな調和と協働により成立するものである。</p> <p>そのためには、認知症の人が安心して参加できるよう合理的な配慮がなされることをスタッフの共通概念として目指す。</p> <p>行ったこと</p> <p>カフェの名称を『あおぞらカフェ』とし毎月第4月曜日（14:00～16:00）に開店した。</p> <p>認知症ケア委員会にて毎月、テーマを考える。</p> <p>お客様の相談に対応できるように相談スペースを設置した。くつろぎや静かに過ごす事を目的に参加される方もおられるため、イベントが中心にならないように配慮する。</p> <p>参加者にアンケートの回答をお願いし、歌や体操の要望が多数であったため、リハビリスタッフが行うヨガプログラムを取り入れる。スタッフに医師の参加もあるため健康を主題とした講話、クラフトワーク、ゲストを呼んだ楽器演奏など様々な企画を立案し実施する。</p> <p>関わったメンバー</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 認知症の方とご家族 (2) 地域住民と専門職など (3) 行政・地域包括支援センター (4) ボランティア

<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<p>『同じ悩みや苦勞を共感できる仲間ができた』 『家内を連れて外出する場所ができて嬉しい』 『歌を唄ったり体操をしたりリフレッシュできる』 『医師や専門職から色々な話を聴けて勉強になる』 『もっとこのような場が他にもあるとよいのに…』</p>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<p>やってみて良かった点として先ず思う事は、日頃のケアの場面や机上からは知り得ることが出来なかったお客様の声、気持ちをダイレクトに聞くことができたことです。</p> <p>当初は、我々の一方的な視点からアクティビティを積極的に取り入れていたのですが、それは対話と会話を促すための手段であり、お客様が必ずしもそれを目的としていない事を知りました。静かに休める場所なども準備されることが望ましいと考え、カフェの在り方や方向性について考えるようになりました。</p>
<p>開催におけるポイントや注意 点</p>	<p>①お客様のプライバシーに対する配慮。 ②会場の安全面と衛生面での環境整備。 ③多職種間の連携と協働。 ④周知の方法としてチラシとポスターを作成。 ⑤活動に対する企画、評価など情報共有の充実。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>現状では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を施してカフェを継続して開催している。</p> <p>今後は、オンラインで開催できないかなど様々な手段を検討している。</p>
<p>備 考</p>	<p>コロナ渦で開催が中止していた時期より、参加されていたお客様に対して『あおぞらカフェ通信』という手作りの冊子を配布している。</p>



あおぞらカフェのメンバー



医師による健康をテーマにした 講話が大人気です



リハビリスタッフのヨガ体操で 心身ともにリラックス！



ボランティアによる二胡の演奏会

認知症の人からのメッセージ

- 職員が内容を決めてたら、つまらんね
- 本人、参加者の意思や気持ちが大切
- いろいろ取り組んでて、すごいね
- 繋がることに努力している
- 自分も行ってみたい

7【認知症カフェの開設の取り組み】

所属・氏名	認知症の人と家族の会山口県支部 山口防府ブロック ケアプランセンターえびすや 井田 智会 村上 理香
活動内容 ・開催のきっかけや背景など ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバーなど	<ul style="list-style-type: none"> ・令和2～3年度防府市委託事業で、認知症カフェの公募があり、これまで経験（認知症ご本人、ご家族との関わり、介護支援専門員として、多職種・他機関との連携）を活かし、地域に根差したカフェの開設を行った。 ・誰もが気軽に安心して参加できるように、小学校の地域交流スペースを借り、小学校の先生方、民生委員さん、認知症の人と家族の会の世話人の方々にご協力いただき、認知症に関する相談を受ける体制を整えた。
対象者や参加者の反応変化・本人の声	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校の教室がとても懐かしい。 ・子供たちとの交流で元気をもらえる。
やってみて、よかったこと （結果や学び）	<ul style="list-style-type: none"> ・来られた方の笑顔や笑い声に包まれ、和やかな雰囲気を作れていることを実感できた。 ・地域の高齢者の方と小学生との交流ができ、多世代へ認知症の理解の普及につながる。
開催におけるポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナの感染予防対策で、教室を2か所使用 ・子供たちとの交流時間を作る。
これから… （注力していきたいことなど）	<ul style="list-style-type: none"> ・気軽に相談できる場所として、和やかな雰囲気を維持していきたい。地域の方と一緒に、小学生にも認知症の理解について、お話していきたい。
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の方の得意分野（折り紙、消しゴムはんこ、体操）など、カフェで披露して下さる機会が増えた。地域の方の活躍の場になるとうれしい。



認知症の人からのメッセージ

- この取組はいいと思う
- 楽しそうでいいね
- いろんなことができそう～
- 持って行き方がいい
- 認知症について、どんなイメージを持って参加するのか心配
- 認知症を知る、学ぶ場となるといい
- 小学生の参加は面白いかも～
- PTA もまきこむといいんじゃない!?

8 【認知症当事者の声の『見える化』から得た気づき】

所属・氏名	グループホームのんた 長弘 亮二 周南市地域福祉課 宮木 由美子
活動内容 ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー など	<p>背景 市では家族会や男性介護者の集い、通いの場等で認知症当事者の方と関わる機会があり、委託の地域包括支援センターでは総合相談等で認知症当事者と接する機会があるが、それぞれで認知症当事者の声を共有したことがなく、施策や事業に生かせていない現状がある。</p> <p>目指したこと 本人ミーティングなどの特別な場面を作ることはハードルが高いため、何気ない日常会話等から、認知症当事者の声を記録することで、施策や事業に活かしたいと考えた。</p> <p>行ったこと・今後行うこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県御坊市の取り組みを参考に、普段の活動において聞いた認知症当事者の声を記録した。 ・一緒にセミナーに参加した認知症介護指導者にも、本取り組みについて相談し、助言いただいた。 ・市だけでなく、地域包括支援センターにも協力をお願いし、当事者の声を記録してもらった。 ・認知症地域支援推進員等が集まる認知症地域支援部会で、認知症当事者の声を記録してみても、感想や気づき等を共有した。 ・認知症ケアパスも、認知症当事者の視点を反映させ、本年度改訂予定。 <p>関わったメンバー 認知症本人、家族会、地域包括支援センター、認知症介護指導者、市</p>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	認知症当事者の声より、 「一つ一つの動作が命がけ」 「昨日できたことが明日はできない」 「家族にいつも何もなくていいと言われる。逆にそれが、自分が何もできないようで辛い。」 「今は皆にやってもらってばかり。自分が人のために何かしたい」 「みんなに迷惑をかけてせんない」

<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症当事者の苦悩や思いを改めて支援者間で共有することができた。 ・地域包括支援センターの認知症地域支援推進員から、「認知症の相談対応に追われ、認知症の人の話をしっかり聞いていなかったことが分かった」「認知機能低下が進んだ当事者からの声を引き出すことが難しかった」等、当事者の声を見える化したことで、支援者側の新たな気づきが得られたように思う。 ・今後は、認知症地域支援推進員で当事者の声を記録するだけでなく、より当事者の生活に近い人（生活支援コーディネーター）に、本人の声を記録してもらったらどうかという意見が出た。当事者に関わる様々な立場の人に、当事者の声を記録する取り組みを広げていくことで、本人視点を重視することの大切さが自然とつながっていく可能性を感じた。 ・当事者の声が、家族や周囲に伝わっていないと感じたため、認知症ケアパスや認知症サポーター養成講座等の普及啓発時に、市民に広く伝えていく必要があると実感した。 ・支援者によって認知症当事者の声の記録方法が異なることが分かった。今後、認知症当事者の声を事業や施策に反映させていくためには、認知症当事者の認知症の程度や住んでいる地域等、記録内容も検討していく必要があると感じた。
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症当事者の声を記録する上での記録内容を検討しておく必要がある。 ・支援者として、認知症当事者が発した言葉だけでなく、表情や仕草、行動もよく観察し、記録しておく必要がある。
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市・包括だけでなく、生活支援コーディネーター、キャラバン・メイト、認知症カフェ運営者、居宅介護支援事業所、グループホーム等、認知症当事者に関わる機会がある人にも取り組みを広げ、認知症当事者の声を共有できるとよい。 ・本人によってのより良い暮らしガイドや、認知症とともに生きる希望宣言を活用することも含め、認知症当事者の声を様々な場面で紹介、啓発していきたい。
<p>備考</p>	

認知症の人からのメッセージ

- すごいね
- どんどん広がっていくといい
- 周囲の考えも大切だけど、認知症の人の声を大切にしてほしい
- これは、次のしっかりした対応に繋がると思う
- つい対応ではなくて、しっかり想いをきいてほしい
- 言葉が出にくいので、ゆっくりきいて…
- 言いたいことを控えている人もいる。認知症の人も、言いたいことがある人は少なくないと思う

9 【認知症施策を進めるにあたり関係機関との情報共有】

所属・氏名	防府市高齢福祉課 山崎 貴子
活動内容 ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー など	<p>○市地域包括支援センター、生活支援コーディネーターに、本研修の復命を実施。</p> <p>○社会福祉協議会、地域活動を行っている人に認知症当事者の声を聞くことの必要性、共生について説明。認知症の人が活躍できる場について協議。今後も情報共有の場を設けることになる。</p> <p>○防府市の若年性アルツハイマーの実態把握を始める。</p>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	○地域で認知症の人が希望をもって生活できるよう、地域の関係機関の活動の実態を知ることの必要性が課内で理解されたこと、関係機関と今後も協議・連携する機会が持てるようになったこと。
やってみて、よかったこと (結果や学び)	上記と同様
開催におけるポイントや注意点	
これから… (注力していきたいことなど)	<p>○認知症の実態把握を進める。</p> <p>○防府市の認知症施策の組み立てを進める。</p>
備考	

認知症の人からのメッセージ

- ・いろいろ広げて、すごいね
- ・自分たちも実態を知りたい
- ・他の認知症の人たちにどうしたら出会えるのだろう

【 参 考 资 料 】

～ 認知症の人から私たちへのメッセージ ～

認知症施策関係者等からの質問に対して、認知症の人からお答えいただいたコメントをそのまま綴っています。

【質問】

○認知症と診断されるまでの時間や受診のきっかけ

- ◆ 家族のすすめ
- ◆ 職場の人からのすすめ
- ◆ 「認知症の疑い」ということで抵抗があった
- ◆ 家族からのすすめは拒否、尊敬する親戚から親戚の主治医への受診を薦められて…
- ◆ 認知症と診断された時のこと、よく覚えていない

【質問】

○認知症について

○診断されたときの気持ち

- ◆ 認知症は、もやっとしている
- ◆ 認知症は、言葉でも現実でもつかみにくい
- ◆ 認知症という病名が一人歩きすることがいや
- ◆ 認知症だからと過保護にしてほしくない
- ◆ 病気ありきで、みてほしくない
- ◆ 認知症は高齢者の病気のイメージで、若年性認知症なんて知らなかった
- ◆ 認知症と診断されても、認知症のド素人
- ◆ なぜ、今ここにいるのか、時々わからなくなる。自分の中では何の変化もないのに、「認知症」との診断が不思議になる



【質問】

- 認知症という診断を受ける前後で、周囲に配慮してほしい点などあれば教えてください
- 認知症との診断を受けた直後に希望する支援とは？
- 相談窓口や関わる関係職に望むこと(こうしてほしい、こうしてもらえて良かった、これはやめてほしいなど)
- 援助者に伝えたいことは何ですか。
- まわりの人にわかってほしいことは何でしょうか？

- ◆ 病気であっても、人はそれぞれプライドを持っているので、「理解できないだろう」と決めつけないで…
- ◆ 自分からはいろいろ言いにくい。内に秘めたパワーを引き出してほしい
- ◆ 必要な情報がどこにあるのかわからない
- ◆ 家族にだけでなく、自分にも関わることは自分にも直接言ってほしい
- ◆ 認知症の説明をきちんとしてほしかった。知らないのが、一番怖い
- ◆ 人と人とのつながりが安心する。印刷物のみの PR より、人からの紹介の方が行ってみようという気持ちになる
- ◆ 過干渉はやめてほしい。(特に、家族に対しての思い…)
- ◆ しっかり支えてくれる相談者(私にとっては、認知症地域線推進員)の存在がありがたかった
- ◆ あまり気を遣いすぎないで、かつ、出来ないことはサポートしてほしい(わがままだけど…)
- ◆ 閉鎖的な地域にこそ、行政の力を必要としているのではないかと思う。(個人では限界)

【質問】

- 生活の中で、大切にしていること
- 心の支えになるものは？

- ◆ 家族がいるから、今の自分でいられる
- ◆ 神様や聖書の教え(キリスト教信者のため)
- ◆ アルツハイマー型認知症の人にとって、支えになるのは、「人」だと思う
- ◆ 就労継続支援 B 型事業所があってよかった！(通所者は皆、同じことを言われます)
- ◆ 希望がほしい

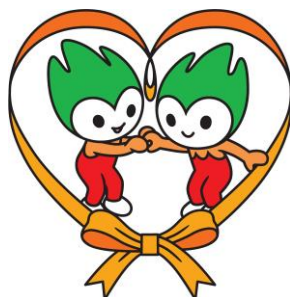
【質問】

- 本人の居場所について、受け皿をどのようにしたらよいか
- どんな「場」が欲しいと思われるか(認知症カフェ・居場所など)
- 話し相手はいるか

- ◆ 大切なのは、若年性認知症の本人が充実して、仕事や社会生活を送っていること
- ◆ 同病者の集まりはいい。同じ病気の人と情報交換できるのは、参考になるし、安心
- ◆ なにかに関わってほしいし、役割を持ちたい
- ◆ 自分のしたいことがしたい
- ◆ 何か役に立ちたい。出来ないことが多いが、生きていく上では大切なこと
- ◆ 「認知症カフェ」はいい。歩いて行ける近くにあると安心していける
- ◆ 家にいることは、よくない
- ◆ 「本人の集い」は山口市内の人は集まりやすい。県内に400人もいるのだから、もっと集まれる条件(身近な場所で定期的開催など)が整えられるといい
- ◆ 身近な場所に、集いも認知症カフェもあって、状況によって選べるといいなあ～
- ◆ 近くで、定期的に(できれば2週間に1回程度)集まりをしてほしい

【質問】 ○若年性認知症のご本人へ就労に関して具体的な要望があればお聞きしたい。

- ◆ もちろん、働きたい。漠然とは思っているけど、具体的には難しい
- ◆ いろいろ仕事を探して、面接などにも行ったけど、難しかった
- ◆ 就労先は何でも出来る人が欲しいはず
- ◆ 「新しいことを覚える」「新しい人間関係」は、すごいストレスになる
- ◆ 今までやっていたことなら、なんとなく出来る
- ◆ 社会的に若年性認知症の理解は低い。自分は認知症と言われたが、初めての病気なので、コントロールが大変。そういった点が、自分を弱気にさせてしまう
- ◆ 自分に出来ない点をサポートしてくれれば、就労は可能
- ◆ 就労継続支援 B 型事業所は、認知症と診断されてから行き始めた。少人数で、サポートがあるから行けている



【質問】 ○ケアプランを作成するときに、あなたの声を代弁者、ご家族の意向で立てさせていただいてもよろしいでしょうか？

- ◆ ありがたいけど、本当に蚊帳の外になってしまう。「自分ってなんなの？」という気持ちになる
- ◆ 家族の意向だけではよくない。「意向も含めて」なら、まだ納得
- ◆ 自分のことだから、自分のプランなら口出ししたい
- ◆ 人に迷惑をかけるわけではないのなら、自分に聞いて欲しい
- ◆ 「あっちに行つて」「いいから、いいから・・・」と言われると、悲しい
- ◆ 認知症であっても、なくてもこういう部分はあるのではないか

【質問】 ○1番お困りのことは何ですか。
○どんな時に不安を感じますか。
○つらかったこと

- ◆ 車なしになって、生活範囲がとて狭くなってしまった
- ◆ 公共交通機関も乗り間違えてから乗れなくなった
- ◆ 気軽に使える移動のサービスがあったらいいのに・・・
- ◆ 不安は山ほどあるけど、不安は全ての病気の人にあると思う
- ◆ 認知症は数値で計れないから、不安・・・
- ◆ 来年の今頃、同じことが出来るか不安
- ◆ 将来のこと
- ◆ 経済的なこと
- ◆ 自分が認知症だということを公表することに多くの人が悩むと思う
- ◆ 一番大変だったのは、家族では・・・
特に、妻の家族から自分が「何もしていない」と白い目でみられていたこと

【質問】 ○記憶の低下を補うために、何か方法をとっておられますか？

- ◆ メモして、手帳に貼る
- ◆ 日記をつける
- ◆ 面倒くさいことを逃げないで、やってみる 例)外出しなくても身支度する
- ◆ 自分の行動を客観的にみる
- ◆ スマホの活用

【質問】 認知症に関する医療職関係者の皆さんへ

- ◆ 「変わりないですか？」だけでなく、もう少し相談したり、悩みを聞いてもらえたらよい
- ◆ 冗談を言ったり、ざっくばらんな対応してもらえると嬉しい
- ◆ 自分の好きなことなど自分のことを知ってもらえると嬉しい
- ◆ いろいろあったことを前提に話を聞いて欲しい
- ◆ 若年性認知症の情報は少ないと言われるが、面倒と思うけれども、この時点でもっとよく傾聴するとよいと思う。皆さんの支えで、いろんなことを「言葉」にしていくことが大事、大切…

