

認知症カフェとは？今後期待される方向性

矢吹知之

認知症介護研究・研修仙台センター／東北福祉大学

本日の概要

こうした時期だからこそ、認知症カフェの本質を知り、地域を見つめ地域なりの運営の工夫を考えることが大切です。

認知症カフェは、これまで存在したケアの空白を満たし、同時にこれからの地域での認知症理解のための新たな手段です。継続することの意義をこの時間で考えていきたいと思います。

1. 新型コロナウイルス状況下の認知症カフェ（速報）
2. 認知症カフェの本質的な問い
3. 認知症カフェをめぐるいくつかの課題とこれから

課題1 どんな内容にしたらいいのか

課題2 サロンがあるからいらないのでは？

課題3 認知症カフェに認知症の人が来てくれない…

課題4 これからの認知症カフェ(オンラインカフェは現実的なのか?)

1. 新型コロナ状況下における認知症カフェの状況

目的

1. 新型コロナウイルス状況下における認知症カフェの実施状況を明らかにする
2. オンラインコミュニケーションツール（Zoom等）を用いたオンライン認知症カフェの事例を集める
3. その他の方法で認知症の人や家族とのつながりを継続している事例を集める

項目

- ①属性項目（市町村自治体名、新型コロナウイルス感染症陽性者有無）
- ②認知症カフェ開催状況（カフェ数、自粛期間、自粛判断基準（開催判断基準））
- ③カフェ中止による認知症本人への影響、参加への躊躇（事例）
- ④カフェ継続の事例（手紙、訪問、オンライン、継続実施）

概要

- 対象者 全国の市町村（特別区）自治体認知症施策担当者 1,741カ所
- 期 間 2020年7月23日～8月31日（9月4日回収分まで分析対象）
- 方 法 郵送による自記式調査（回収は、郵便、fax、メール）
- 回収数 1,224件（回収率70.3%） 内訳：郵送988, メール207, fax29
分析対象は認知症カフェがあると回答した1,096件とした
- 事例提供者数 委員会推薦10件 調査より提供事例48件

自粛要請の可否と解除基準について

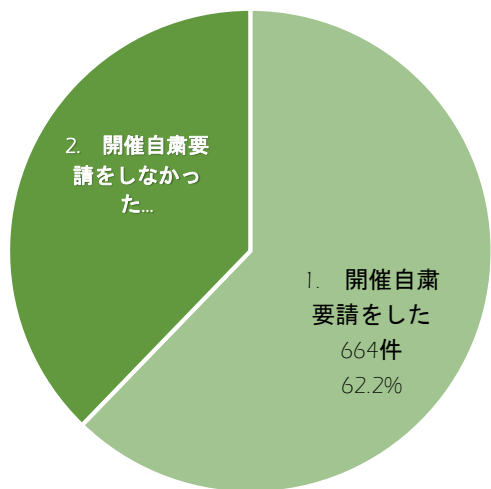


図1 Q3開催自粛要請を行ったか (N=1069)

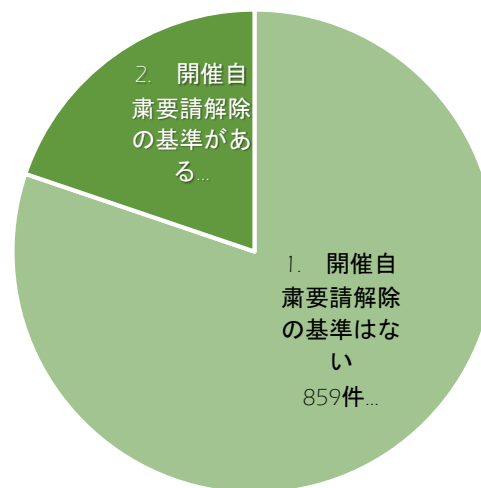
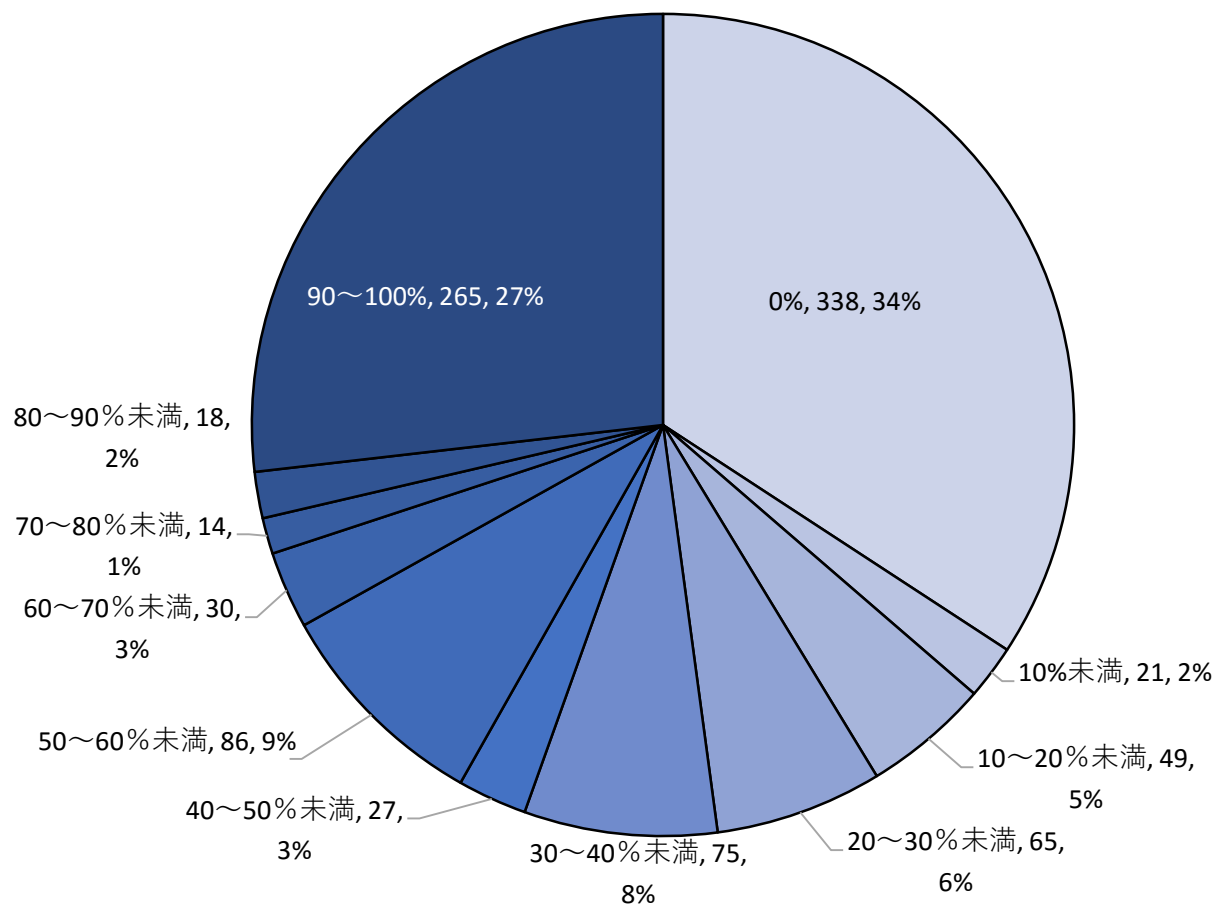


図2 Q5自粛要請解除の基準はあるか (N=1071)

自粛開始	最も早い	2020年	2月1日	13自治体 (1月2自治体外れ値?)
	最も多い	2020年	3月1日	156自治体
自粛解除	最も早い	2020年	3月10日	1自治体
	最も遅い	2020年	10月31日	1自治体※
(自粛開始はあるが再開無期：87自治体)				
(自粛開始も期限も無記入：116自治体)				

※福島県大熊町を除く2021年3月31日まで自粛 (いわき出張所にて開催)

現在どの程度再開しているのか？



外出自粛や認知症カフェ休止の影響

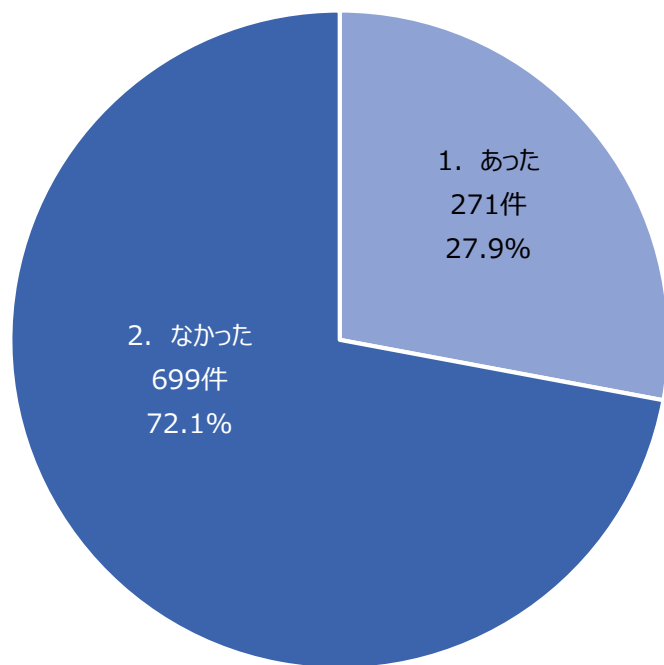


図1 本人・家族が認知症カフェに参加を躊躇する事例の有無

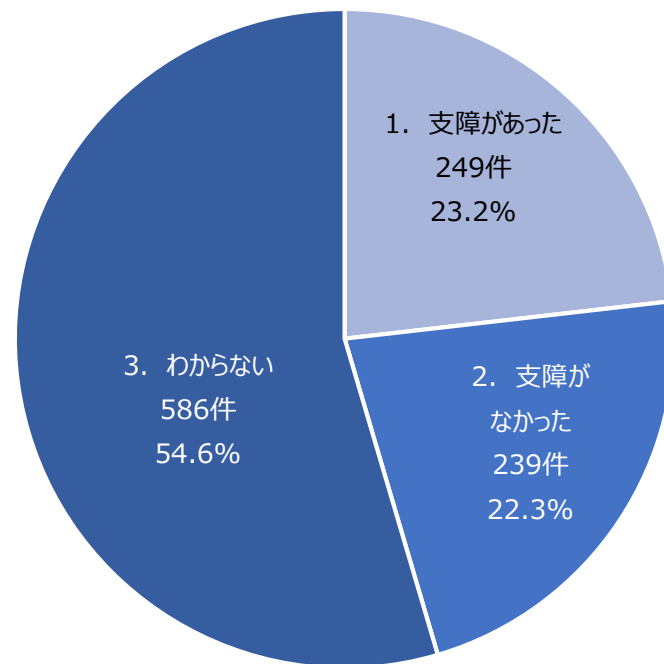


図2 認知症カフェ休止による本人・家族への影響

家族支援への眼差しと違和感

- ◇ 苦しみの声を聴き、何もできなかった
- ◇ ただ耳を傾けているだけで、自分が何ができるかを自問自答した
- ◇ 「本当に必要な人に本当に必要な情報が届かない」というジレンマ

「家族が家族を虐待してしまうのはなぜか？」

「教育という立場で何ができるのか？」

→そのとき、何があってどんな感情を抱くのか？「蓋然性の自覚」

高齢者虐待防止法（2006年）

虐待が多いと言われる男性介護者

その個性によってカテゴリーをつくることは、差別や偏見をもたらす。（熊谷 晋一編 みんなの当事者研究金剛出版2017）



認知症施策推進大綱認知症カフェの位置づけ

3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援

認知症の人及びその介護者となった家族等が集う認知症カフェ※、家族教室や家族同士のピア活動等の取組を推進し、家族等の負担軽減を図る。

認知症地域支援推進員が中心となり企画する

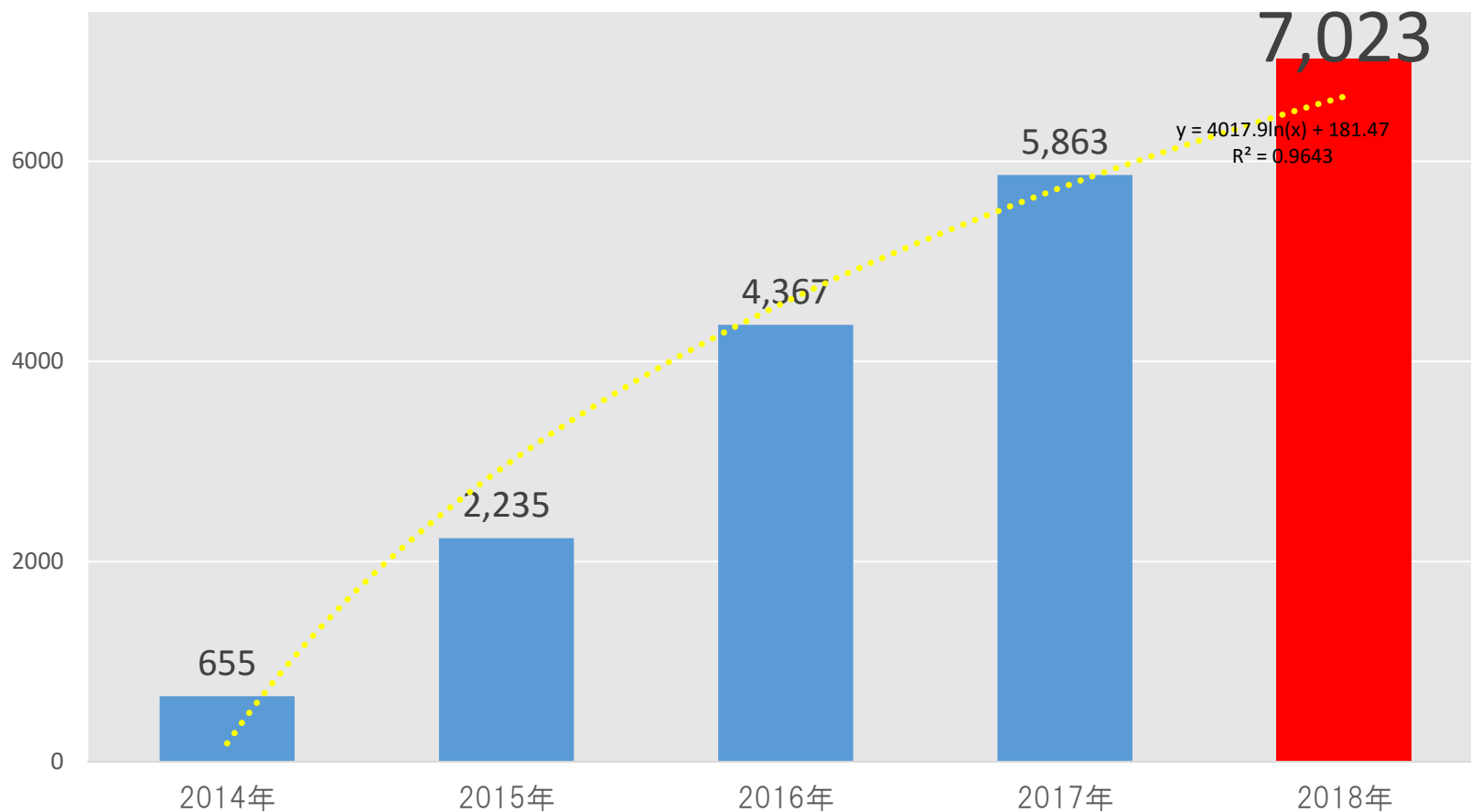
グループホームにおいては、地域の認知症ケアの拠点として認知症カフェ等の事業の実施を積極的に行っていくことを期待する。

※認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場。地域の実情に応じて認知症地域支援推進員が企画する等様々な実施主体・方法で開催されている。

2020年までに全市町村に認知症カフェの設置(認知症施策推進大綱 KPI)



認知症カフェの増加と普及と多様性



- 2012年 オレンジプラン（認知症地域支援推進員が企画運営）
- 2015年 新オレンジプラン（2020年までに全市町村設置）
- 2019年 認知症施策推進大綱（2020年までに全市町村設置）

この時間で考えていきたいこと 認知症カフェの効果と今後について考える

- なぜ、認知症の人、家族、専門職、地域住民が一緒なのか？
- なぜ、語れることを大切にするのか？
- どこが、これまでの集まりと異なるのか？

①認知症のご本人の声に耳を傾ける

藤田和子さん

2007年春に異変

夫と3人の娘との5人暮らし。

認知症の義母を9年介護して看取った後、パートタイムの看護師として近くの個人病院で働いて8年がたち、PTA役員や家事もこなす忙しい毎日を送っていた。

診断後の空白の期間

(2014年11月認知症サミット後継イベントスピーチにて)

“居場所づくりは善意の隔離になっていないか？”

2018年7月6日 (宮城の認知症をともに考える会22回講演会)

「『〇〇の会しかない』ではなく、より多くの人と出会い、多くの頼れる人とつながっていると、人生を豊かにする可能性が広がっていくと思うのです」

「認知症になることはちっとも恥ずかしいことではないし、おしまいではありません。

認知症になってからも人生は続いていきます。

認知症の人が社会の一員として存在できるような社会をともに創りだしていくことが必要だと考えていただきたいです。」

“居場所づくりは善意の隔離になっていないか？”

2018年7月6日（宮城の認知症をともに考える会22回講演会）

樋口直美さん

1962年生まれ。

30代後半から幻視を見た。

41歳でうつ病と誤診される。

9年後の2013年、症状から若年性レビー小体型認知症と診断され、治療を始めた。

診断**前**の空白の期間

認知症のイメージが入口の空白を作る。
周囲が社会的孤立を作る

「『認知症の人には見えない』と、言われ続けている。．．．その人の期待していた通りの外見になる日が私にも来るのか？」

「私の未来が、世の中の人のイメージする通りの『認知症の人』なら私はどうして生きてきていけるのだろうか？」

『私は人生に意味を求めている。人生はどうせ苦難に満ちている。楽しくなくても、意義のある人生ならいい。人の役に立ちたいし、社会を少しでも良い方向に変えていくために働きたい。小さなことでいい。私がこの世に生まれたことに意味があったと思いたい。』

今でも外出を躊躇する。ドタキャンになるのではないかと思うと友人との約束もためらう。これを社会的孤立というのであれば既に社会的に十分孤立している。

周囲の想像で、その人の思い決めてしまうことで本人と家族を苦しめる：認知症への偏見

違和感から始まる 認知症

“入口問題”と“空白の期間”
誰に出逢える？

違和感

診断

戸惑い

混乱・否
定

あきらめ

受容？

85歳（アルツハイマー型認知症）の夫を介護する妻

先日散歩に行っただと思っただけになかなか帰ってこなくなりました。警察から電話があり「お宅のおじいさんが万引きをした」といわれ真っ青になりました。

主人は、警察の人に連れられ自宅に帰ってきました。事情を聴かれたので、認知症であること、通院中であることを説明すると納得していただきました。その後、一緒にそのスーパーに行き誓約書を書くことになりました。

何を書いたらよいかわからないので警察の方が言うままに書きました「もう二度とここには来ません」と。しかし手が震えて書けなかった。

何を万引きしたのか確認したら68円の小さなお饅頭だったのです。私はショックで打ちひしがれていました。その後、夫は目を大きく見開いて私にこう言ったのです。

「このことは、息子たちには絶対に言うな」

2つの事実と1つの疑念

認知症の人は自分の病気をわかっている。

しかし、周囲には何もわからない人だと思われている。

【脱人格化】

家族は、目の前にいる人は、体はそこに存在しているのに別の人になったように感じる。

しかし、周囲には理解されない。

【あいまいな喪失】

見えない病への偏見

周囲の理解、地域の理解、認知症という偏見
認知症によって生じる分断

認知症の単純化されたイメージ

加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

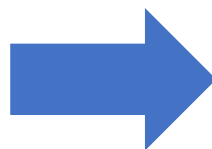
診断直後から起こること 認知症の人と家族の様々な分断

違和感

加齢の影響のものと忘れとの違い認知症は明確なものなのか？

年相応のもの忘れ

- 地域の行事や役割
- 仕事
- 友人との付き合い
- 家庭内の役割
- 趣味や運動



認知症

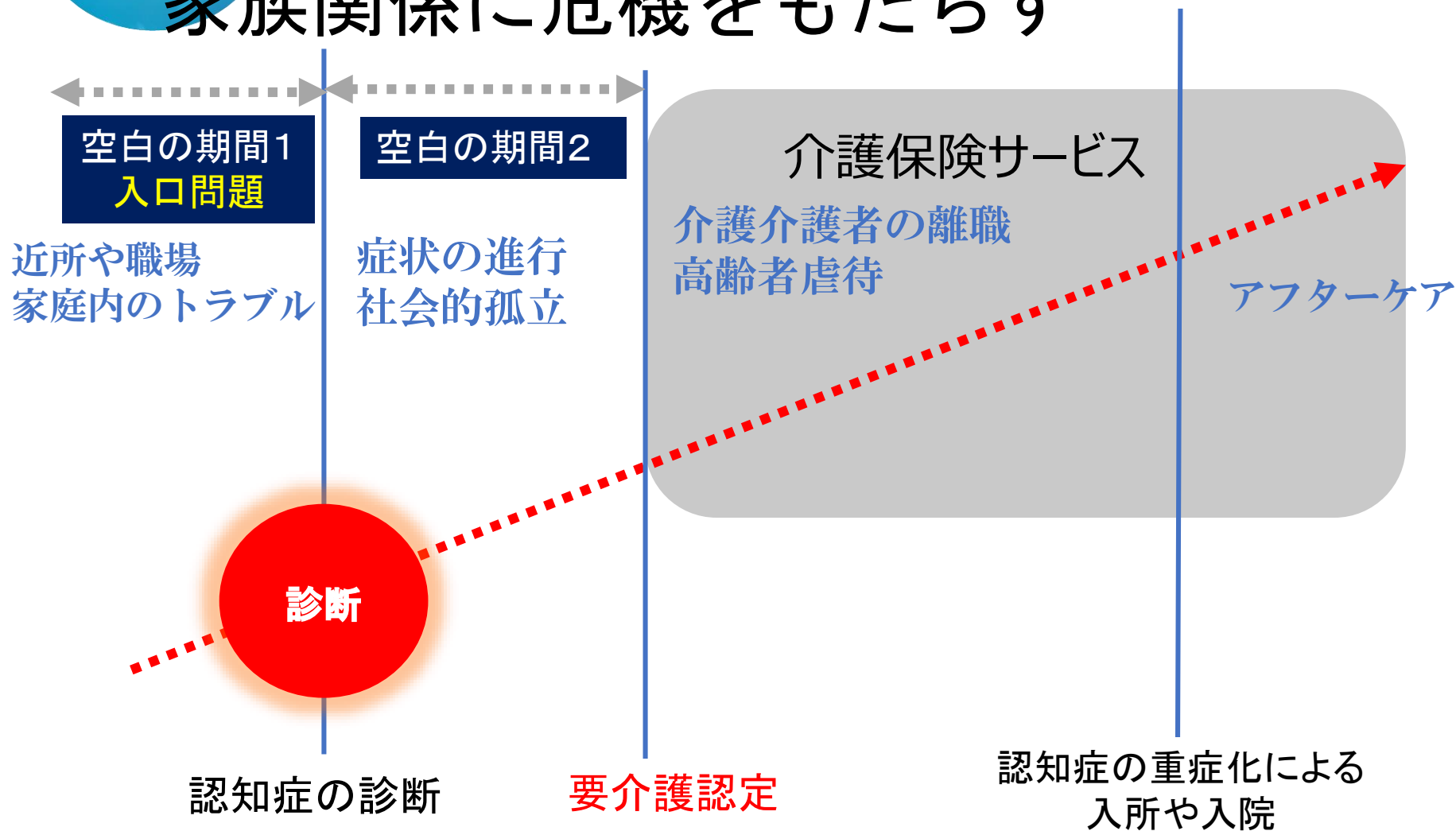
- 外出の制限
- 退職
- 運転免許返納
- 限られた人との出会い
- 役割の喪失



介護保険サービス



分断がもたらす“空白の期間”は 家族関係に危機をもたらす





こうした時代だからこそ本質をあらためて見つめる

きっかけ 1 : カフェというスタイルの発見

認知症の人がなぜ介護者に依存し、過去に依存するのかを研究していた。それを特別講義で1年間開催した。認知症の人の語りは大きな反響だった。継続して開催するよう要請したが、しかし、それが大学に認められず1995年ライデン大学で月1回夜に認知症のオープンな授業を開催した

きっかけ 2 : 心の深い部分に働きかける

ベレミーセンが1994年に参加したヨーロッパ高齢者医療学会（イギリス）での経験「カフェ'84」の存在

ヘディ・フリード（1924年ルーマニア生まれ）

「友人と共有できるなら、悲劇は深く鋭いものではない。」

戦争体験者 シャラーモフ、メリデール 2000

認知症カフェの「守・破・離」

アルツハイマーカフェの哲学

認知症カフェの本質



- 単なる社交目的の集まりではなく、介護専門職、認知症の人とその家族や友人がいる、敷居が低く理解のある環境の中で提供される、複合的なレベルの教育と支援の組み合わせられた構造である。
- 否定したい気持ちを乗り越え、それを受容し、様々な感情や長期に渡る病気と共に歩む生き方を学び、その苦しみをオープンに（解放）する場となることを目指している。

アルツハイマーカフェは、患者/認知症の人とその家族が孤立感を打ち破り、病気について話すことのタブーをなくし、参加によって認知症の人と家族を解放する手助けとなる

- ◆ 抑圧されているものは、開放しなければならないが、同様に抑圧されるものも開放される必要がある。
- ◆ 抑圧されている者も、抑圧している者も、人間性が奪われているという点では同じである

(ネルソン・マンデラ：自由への長い道，1994)

オランダの標準的なモデル



	時間	内容
1部	19:00	オープン カフェタイム  
2部	19:30	ミニ講話
3部	20:00	カフェタイム  
4部	20:30	Q&A
5部	21:00	自由に解散（カフェタイム） 
	21:30	終了

守られるストラクチャーで得られる安定感

1部 30分 ウェルカムタイム

2部 30分 教育プログラム（ミニ講話）

1

2

3

4

5

6

7

8

9

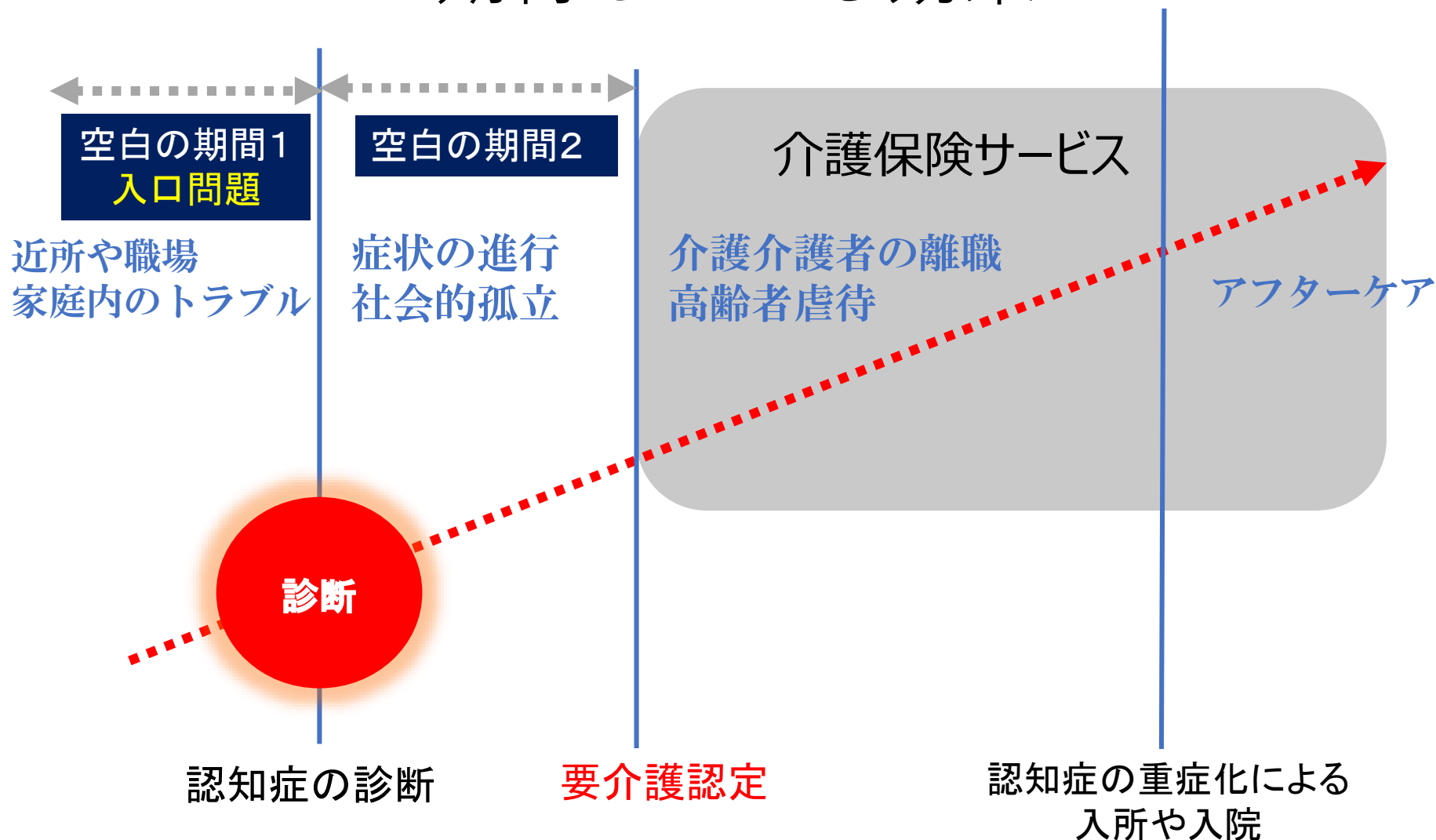
10

3部 30分 カフェタイム（休憩）

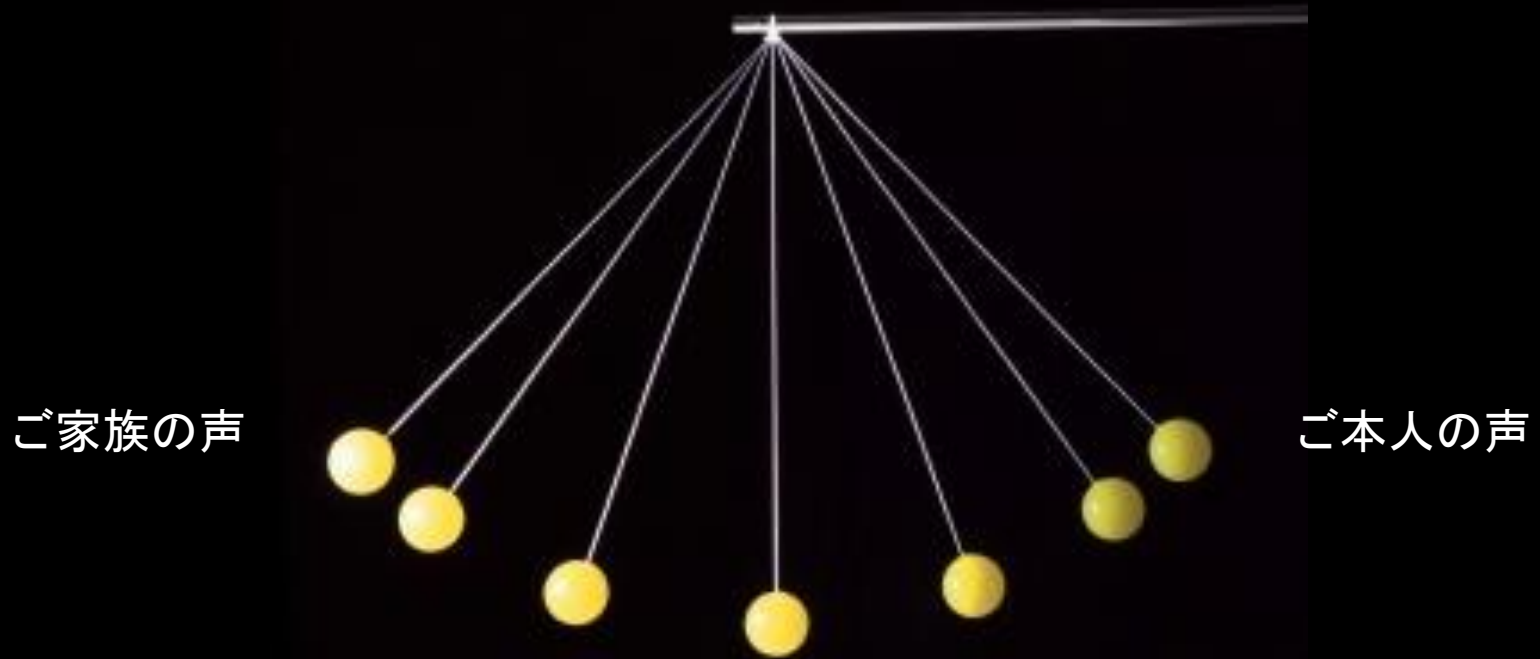
4部 30分 ディスカッション（Q&A）

5部 30分 クロージング

“空白の期間”へのアプローチ 期待している効果



家族支援と本人支援か？



分断から和解そして調和へ

3. 認知症カフェをめぐる いくつかの課題とこれから

課題1 どんな内容にしたらいいのか

認知症カフェが目指す目的を見つめ直すとよいのではないのでしょうか？

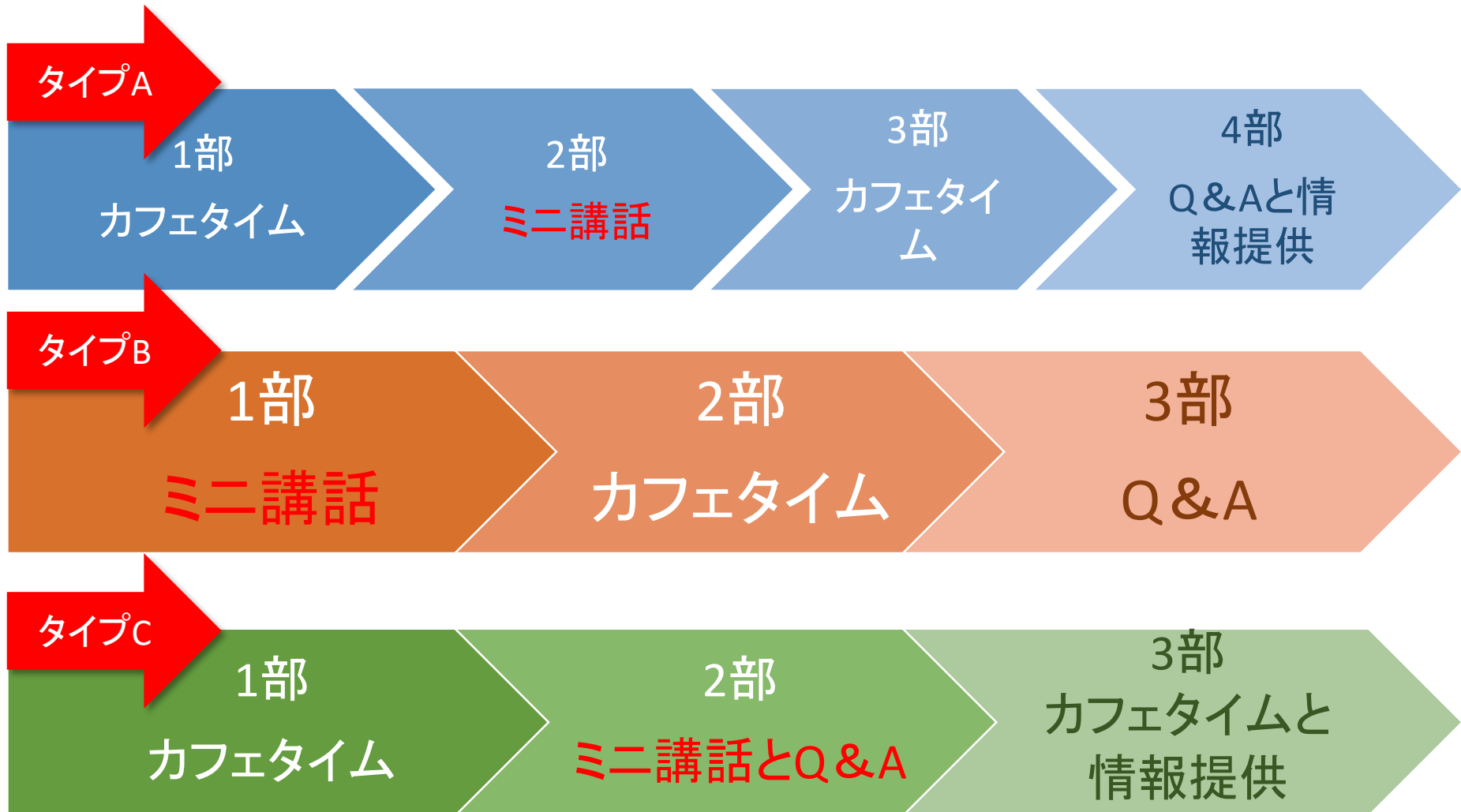
地域を対象として地域を変える こと

誤解 歌やレクリエーションへの希望が
多いので検討中

主たる目的を忘れないように
希望を聞くことは良いがそれがすべてではない。
絶望感や不安感が軽減される要素を持つ

認知症カフェのポリシー

これまでの方法との違いを少し作ってみる



正解のない認知症ケアのもう一つの学び方

これまでの教え込み型の教育の限界

あいまいで複雑な日常の中で、あいまいで複雑な認知症というものの学び方

- ①学びの環境が新しい（地域、多様な人が水平な立場で）
- ②学びの方法が新しい（カフェという場、オンラインも）
- ③学びの提供者が新しい（身近な方からの学び、ご本人）

新たな連帯の仕組みとしてのミーティング（出会いと対話の）センター



課題2 サロンがあるからいらないのでは？

今こそ認知症カフェの特徴や独自性を考えていきましょう

サロンとの違いを説明すること

誤解 サロンと同じではないか

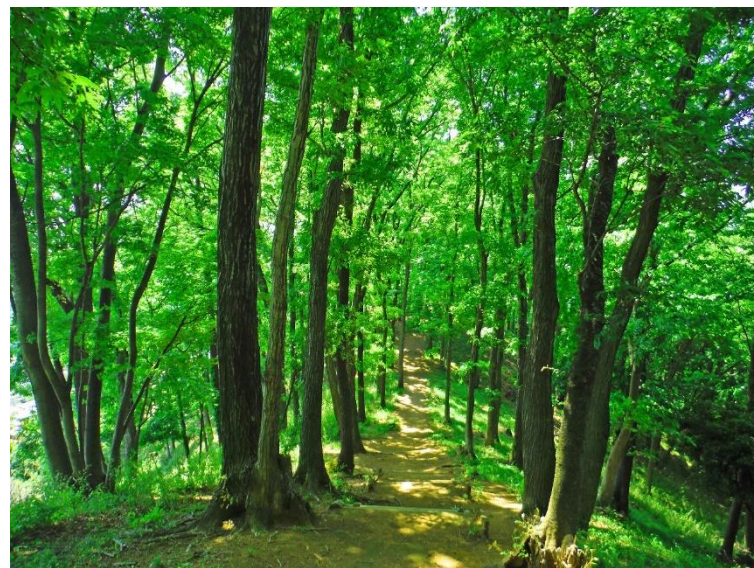
ふれあい・いきいきサロン (狭義ですが…)	認知症カフェ
高齢者が中心	だれでも、子どもも若者も
高齢者の孤立防止	地域全体の寛容さの醸成
地域ネットワークづくり	ケアネットワークづくり
活動(アクティビティ)中心	会話と講話が中心
公民館や自治会館が多い	どこでも開催
地区社会福祉協議会や民生児童委員等が中心	既存団体の枠を超えて誰でも協働

地域に必要な社会資源

ピアサポート × ソーシャルサポート

認知症の家族会 おれんじドア	認知症カフェ
介護家族のみ	だれでも、子どもも若者も
家族のピアサポートに期待	ピアサポートと同時に 地域のソーシャルサポートに期待
介護体験や経験の共有	認知症への共感
閉鎖された空間	解放された空間
家族が運営	専門職、家族、地域住民などが 協働で運営

オアシスか緑地化か？



「居場所」かどうか、どのようにも捉えられるよう
許容範囲を広げるための演出を行うこと

認知症カフェは何を目指しているのでしょうか？

医学モデル

認知症はその人の中で宿り、それを取り除くことで解決される。

密室の中で苦勞する本人
の変化

社会モデル

認知症はその人の中で宿るだけではなく、それを受け入れない社会との「間」に生じる摩擦である。

社会環境の変化
(公開性)

認知症カフェとピアサポートとの関係性

ソーシャルサポート

- ・認知症カフェ
- ・地域での社会参加活動
- ・家族や本人の就労支援

地域の変容

ピアサポート

- ・家族会
- ・本人ミーティング

個人の変容

ピアサポート

回復困難な問題に対し、その**本人**が適応もしくは
バランスを保つ(レジリエンス)ことが**養われる**

本人の頑張り

ソーシャル サポート

回復困難な問題に対し、**周囲**が適応もしくはバ
ランスを保つ(レジリエンス)ために**変化する**

周囲の頑張り

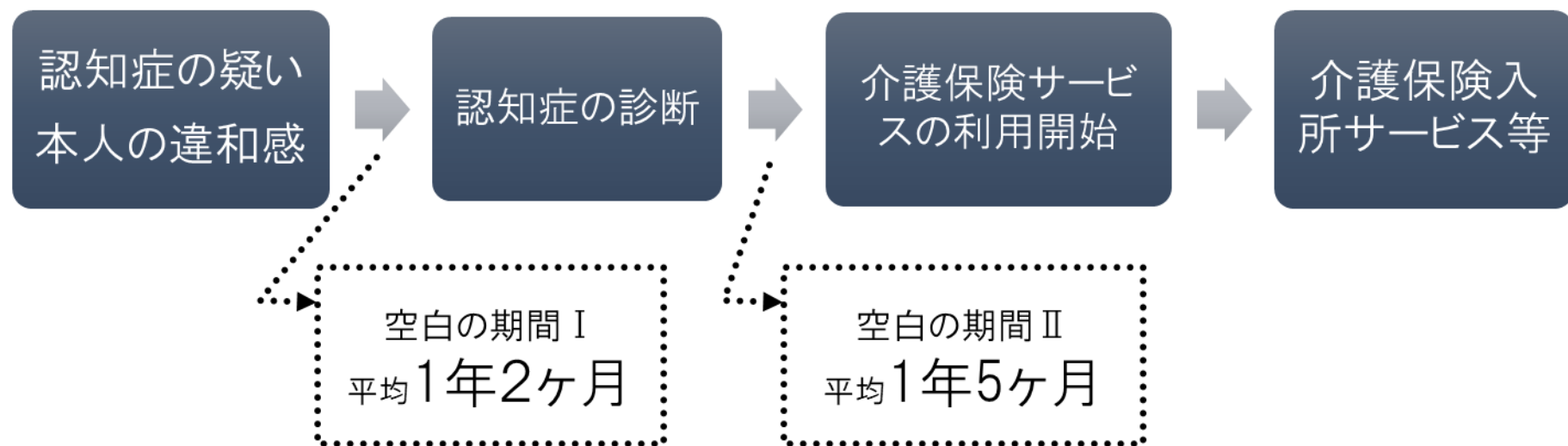
課題3 認知症カフェに認知症の人が 来てくれない…

私たちが目指すものは、今だけではなく将来の姿です

認知症の人だけを対象として いないこと

誤解 認知症の人が来てくれない

それは「課題」ではあるが「課題」ではない

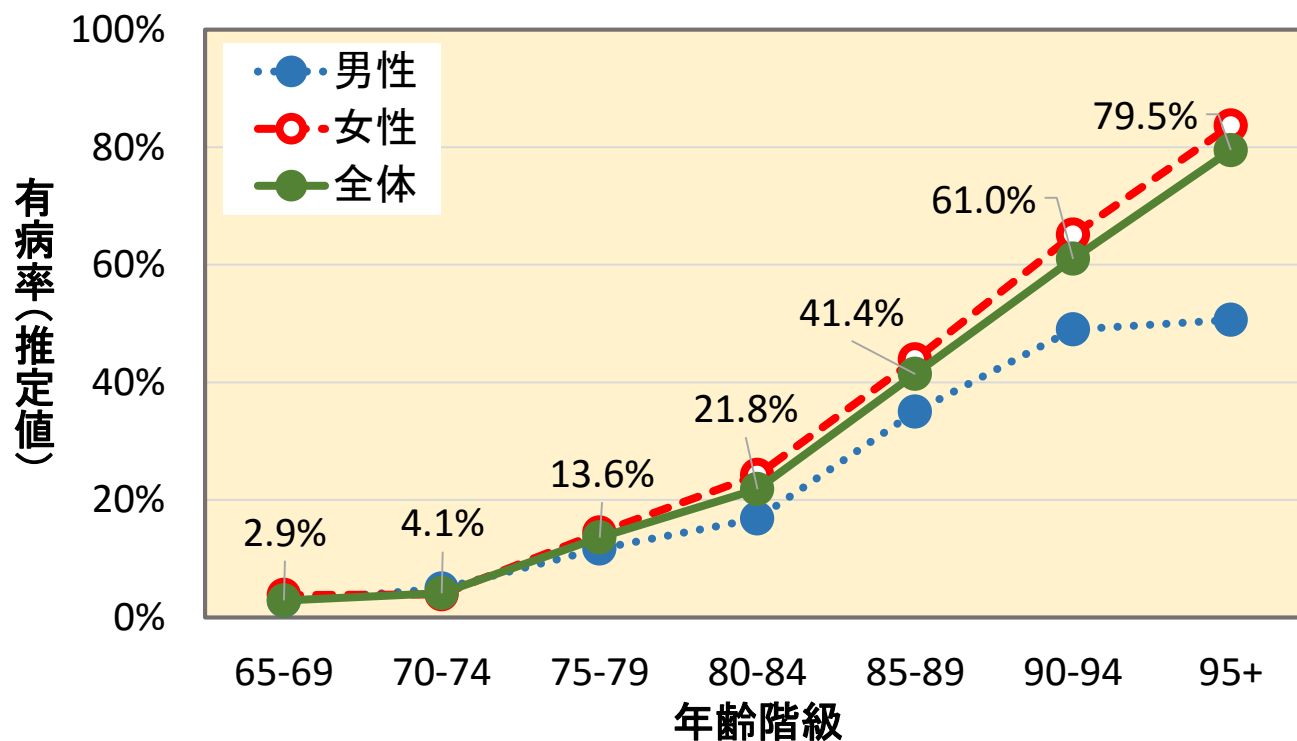


認知症カフェの持つ：新たな「当事者性」

これまでにない形でのピアサポート機能を基盤にした支援

新たな「当事者性」：かかわる人すべてが同じ立場

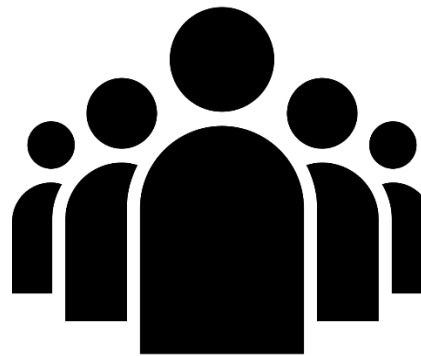
経験や専門を権威化せずすべての人が水平な関係でいられる場



「信頼できる人がいない」「安心できる人がいない」

仲間が仲間を集める

認知症カフェの対象者



認知症の人
家族介護者
専門職
地域住民

誰が運営者であることが望ましいでしょうか？

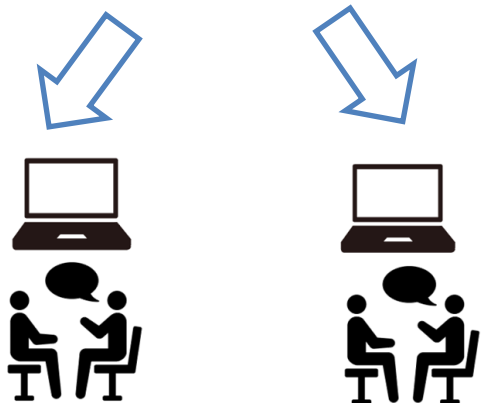
9月から再開ですが...



	通常	閉鎖時 02年3月～	再開時1 02年9月	再開時2 02年10月
会場 (リラックスできる場所)	大学カフェテラス	—	公民館	公民館
情報提供 (情報・手段的サポート)	ミニ講話	広報誌	個別の相談	ミニミニ講話
飲食 (新たな出会い; 情緒的サポート)	コーヒー、お菓子	—	お茶のみ	お茶のみ
音楽 (リラックスした雰囲気)	生演奏	—	CD	CD
運営	地域全体	コアメンバー	コアメンバー	コアメンバー+α

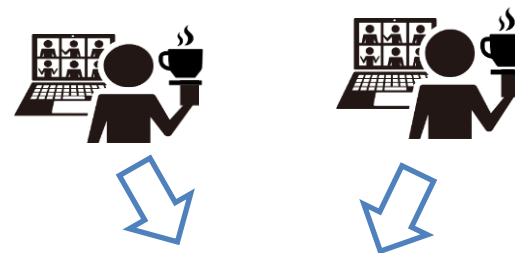
オンラインで行う認知症カフェとは？

オンラインと対面のブレンド型



自宅や集会所など
家族や友人、支援者と一緒に

完全オンライン型



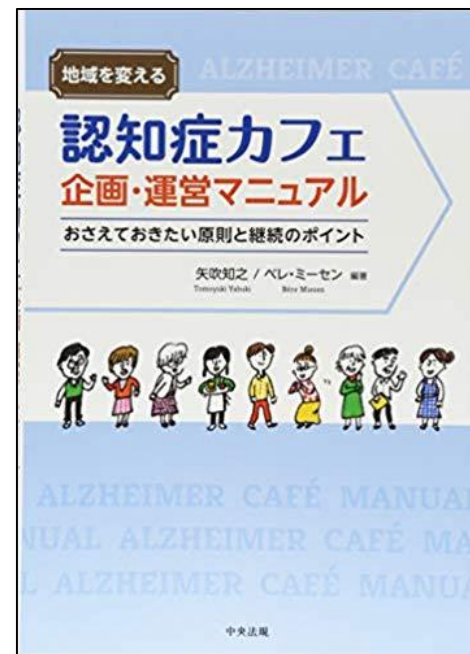
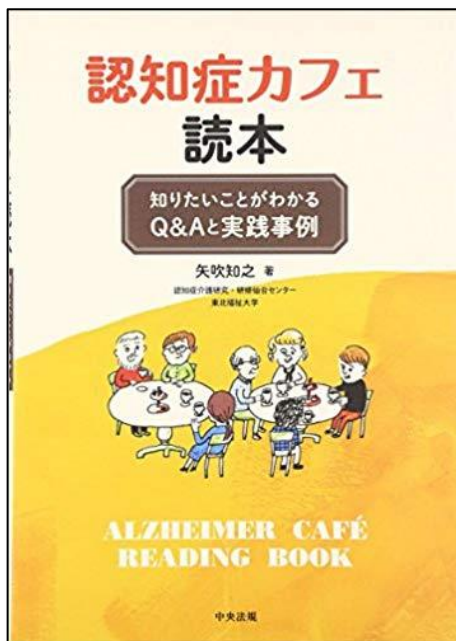
それぞれ自宅で、自分でパソコンなどを操作して
オンライン会議室に参加する

この時間で考えていきたいこと 認知症カフェの効果と今後について考える

- なぜ、認知症の人、家族、専門職、地域住民が一緒なのか？
- なぜ、語れることを大切にするのか？
- どこが、これまでの集まりと異なるのか？

「**あり方**」を大切に、「**やり方**」を地域と**今**に合わせる

認知症カフェの継続と**継承**に向けた 人材育成



2020認知症カフェモデレーター研修

今年は
中止で
すが

11月14-15日 仙台会場
2月 27-28日 東京会場



Alzheimer Café Moderator Workshop in JAPAN