

～認知症になっても安心して暮らせる天草市を目指して～



## 認知症カフェ運営の手引き



天草市 高齢者支援課  
天草市認知症相談センター

令和4年3月作成

## 目次

1. 認知症カフェってなあに？	2
2. 認知症カフェの目的	3
① 認知症への理解	
② 認知症の相談・支援につなぐこと	
③ 居場所づくり	
④ 仲間づくり	
3. 認知症カフェ開設までの準備	5
4. 認知症カフェの内容	6
5. お願いしたいこと	7
【認知症カフェの7つの要素】と【認知症カフェの10の特徴】	8
【相談窓口】	9

## 1. 認知症カフェってなあに？

認知症カフェとは、認知症の人や介護されているご家族、また認知症に関心のある人や医療・福祉の専門職など、誰でも気軽に参加できる場所のことです。

集まっておしゃべりしたり、気兼ねなく日頃の悩みを相談したり、介護などの情報交換を行うことができるよう、カフェ全体が認知症の人が過ごしやすい環境となっています。認知症の人、自分が認知症ではないかと不安に思っている人やその家族が、安心して話をするので、認知症の人にとって心地良い居場所となり、さらに認知症の人とその家族を地域で支えるための関係づくりの拠点となるものです。

認知症カフェは、認知症に方を単に支える対象としてではなく、一人の個人として捉え、経験や工夫を活かしながら、個性と能力を十分に発揮でき、誰もが気軽に「集える場」を作ることを目指し活動することが目的です。

利用される方は認知症の有無にかかわらず、地域の拠り所として位置づけられ、そこには認知症になった方も気軽に参加できるような取り組みも効果的だと考えています。

### 認知症への理解

認知症の人は何もできない人ではありません。少しの思いやりが、安心につながることを伝える場所、交流できる場所

### 仲間との出会い

分かり合える人がいることで一人じゃないと思いき専門職との出会いは希望にもなります。仲間がいるから地域で暮らすこともできます

### つながる

行政や専門職、サービス利用への入口的存在

### 居場所

活躍できる場所、ほっとできる場、情報交換ができ、社会交流できる



## 2. 認知症カフェの目的

### 1. 認知症への理解

マスコミ報道や職場、学校などでの認知症サポーター養成講座など、私たちは様々な機会を通じて「認知症」という言葉に接しています。認知症という言葉聞いたことがない方は、ほとんどいないと思います。しかし、認知症はまだわからないことも多く、症状もさまざまで、十分に理解が浸透しているとはいえない状況です。

認知症になっても、ほんの少しの思いやりや心配りで、皆が穏やかな気持ちで過ごせることを、認知症カフェを通じて知ってもらうことも大きな目的です。

### 2. 認知症の相談・支援につなぐこと

認知症の人とその家族への支援は、いかに支援者と早く出会うことができるかがポイントとなります。早期診断、早期対応が望ましいのですが、なかなか支援組織も少ないのが現状です。そこで、「認知症カフェ」が有効に機能することが期待されます。

さらに、地域包括支援センターや認知症地域支援推進員などと連携を図りながら支援を行っていくことが求められます。気軽さだけを追い求めれば、単に仲よしが集まる茶話会にとどまることになり、またケアに偏りしすぎれば場所を変えたディサービスのようになりかねません。

認知症カフェが有意義に機能するためには、本人や家族、地域にお住まいの皆さん、専門職がお互いの立場を尊重しながら参加できる場所であるとともに、参加者が個別の問題にも解決に向けた方向性をともに探していけるようにすることが重要です。

### 3. 居場所づくり

認知症の人が認知症カフェを訪れることで、社会とつながり、生きがいを感じるきっかけができます。

また、認知症の人を介護している家族の悩み、日ごろの思いや苦勞を語ることで、心の支えができます。ただし、認知症カフェでの出来事をその場限りとしておくことは、お互いの信頼関係を強めるため、とても大切なことです。

### 4. 仲間づくり

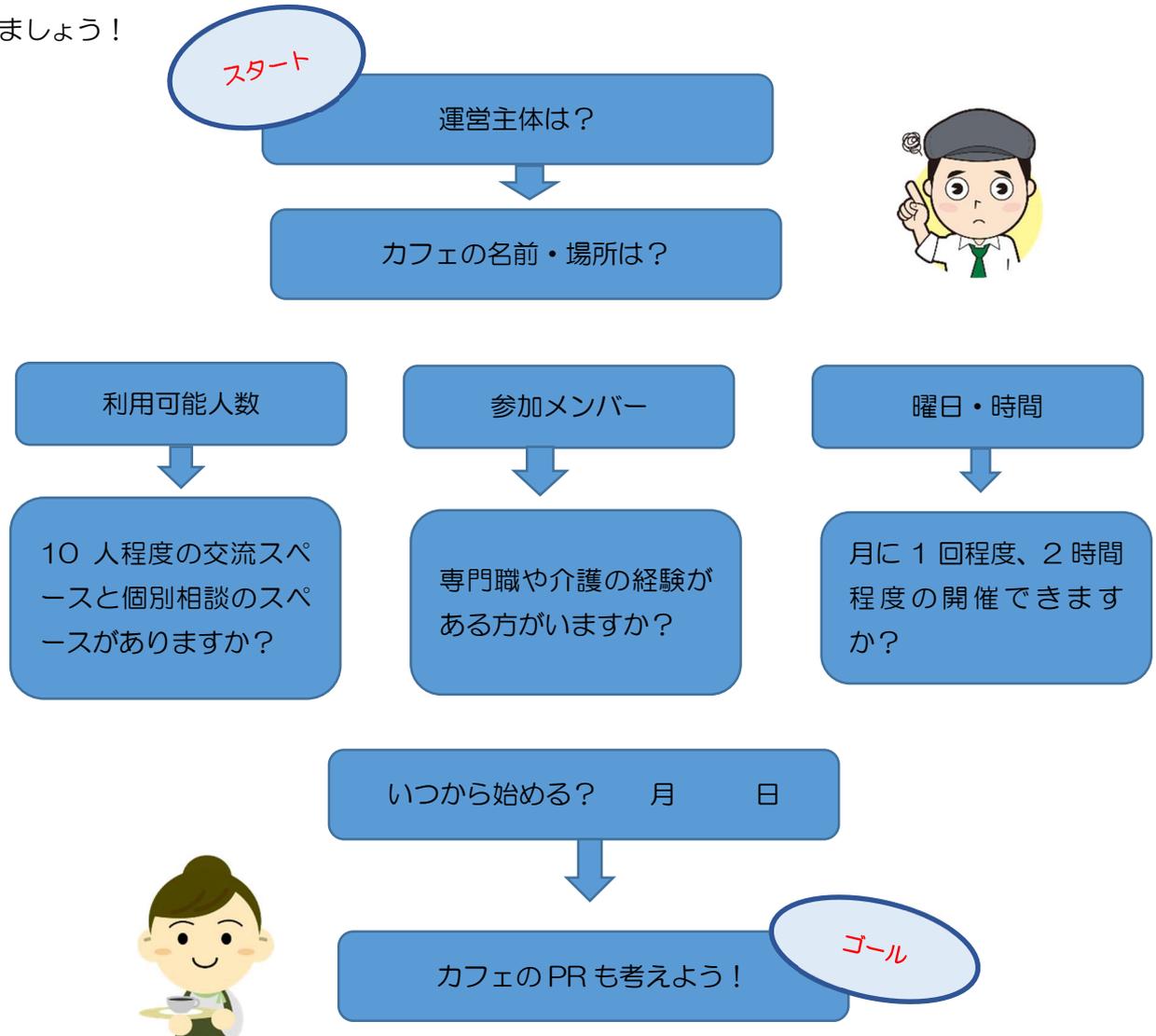
人と人との出会いが、「自分は一人ではない」ということを気付かせてくれます。信頼できる専門職や多くの人たちとの出会いは、今後の暮らしを変えるきっかけになるかもしれません。

また市民のみなさんには、身近な地域で認知症の人と交流することで、万一、認知症になっても集う場所や仲間がいることで安心を得られます。

さらに、認知症サポーター養成講座を受講した認知症サポーターや、ボランティア活動をしたいと思っている方にとっては、沢山の同じ思いの仲間と活躍できる場所となります。

### 3. 認知症カフェ開設までの準備

どんな認知症カフェにしたいのか、オープンに向けてスタッフみんなでイメージしてみましょう！



※補助金を活用する場合は、「認知症カフェ運営事業費補助金申請事務の手引き」もご覧ください。

#### ポイント！

- 長期間、継続して開催できることが大切です。
- スタッフの負担にならないように「できる計画」を立てましょう。
- 参加しやすくするために、決まった曜日にするなど、定期開催することが重要です。

## 4. 認知症カフェの内容

認知症カフェと言っても、内容や運営方法は様々です。どんな認知症カフェにするのかは、スタッフ全員で決めることが大切です。

いくつかの例をご紹介します。

### 認知症カフェの開催方法（例）

#### 例1

ゆっくりお茶を楽しむカフェ  
特別なプログラムは準備せず、ゆっくりとお茶を飲みながらコミュニケーションを楽しむタイプ。ゆったりとした雰囲気の中、話が出来ます。

#### 例2

集団の活動イベントなどを取り入れたカフェ  
希望者でレクリエーションを行い、季節のイベントを楽しみながら交流を行う。講師など招いて、関心の高い講座を取り入れるのもいいでしょう。



### タイムスケジュール（例）

9:30・・・スタッフ集合  
準備・掃除  
ミーティング  
お出迎え

10:00・・・カフェ OPEN  
自己紹介  
簡単なレクリエーション

11:00・・・カフェタイム  
おしゃべりや相談  
情報交換等  
みんなで片付け

12:00・・・終了・お見送り  
掃除

○過ごし方については、参加者の意見も取り入れられるよう、準備の段階から参加者にも一緒に関わってもらうことをお勧めします。参加者はお客様でなく、仲間です。

○この人に来てほしいな、という人のためにイベントを開催するのもいいですね。

○介護保険のサービスと違って、何時に来て、何時に帰ってもいいので、相談者がいつ来られてもいいような体制を整えておくことが大切です。

## 5. お願いしたいこと

### 1. ミーティング

開始時：当日の流れや役割の確認、参加者の情報共有などを行い、スタッフ全員が目的をもって認知症カフェの運営に臨めるようにしましょう。

終了時：ふりかえりの機会を必ずもってください。次につながるための大事な時間です。個々の相談にどう対応するか、どう支援につなげるか迷ったときは、認知症相談センターの認知症地域支援推進員または、管轄の地域包括支援センターに相談してください。

### 2. 参加者への対応について

カフェには認知症に関心のある方が来られますが、認知症のことをこれから学びたいという方や、認知症のことは知っているけれど、実際に認知症の人に会うのは初めてという方もおられると思います。認知症カフェのスタッフは、皆さんが安心して過ごせるような配慮をお願いします。今後は、認知症高齢者の方やその家族だけでなく、いろいろな方がその場を活用する地域共生型のよりどころとなる可能性があります。誰もが集える場所、それぞれの得意なことを生かせる活動の場、様々な効果が考えられます。

### 3. スタッフの育成

認知症カフェ内での研修（勉強会）はもちろんですが、認知症に関係する研修会等に参加して知識を深めましょう。

### 4. その他

認知症カフェに専門職だけでなく、家族会のメンバーや認知症サポーター、地域のボランティアの協力が得られやすいよう配慮をお願いします。地域の方々も含めた居場所となるような工夫をお願いします。

また、初めての人でも参加しやすいような環境をつくるのが大切です。

【認知症カフェの7つの要素】と  
【認知症カフェの10の特徴】

●認知症カフェの7つの要素

- ① 認知症の人が、病気であることを認識せずに過ごせる
- ② 認知症の人にとって、自分の役割がある
- ③ 認知症の人と家族が社会とつながることができる
- ④ 認知症の人とその家族にとって、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
- ⑤ 認知症の人とその家族と一緒に参加でき、それ以外の人に参加・交流できる
- ⑥ どんな人も自分のペースに合わせて参加できる
- 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 認知症の人を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：公益社団法人 認知症の人と家族の会  
「認知症カフェの在り方と運営に関する調査研究事業報告書」より

## 【相談窓口】

### ●天草市認知症相談センター（認知症地域支援推進員）

認知症カフェの後方支援や認知症の人や家族の方への支援、認知症に関する連携などを行う機関です。まずは、お気軽にご相談ください。

住所：〒863-0046 亀場町食場 854-1

電話：24-5912 FAX：24-4550

### ●地域包括支援センター

高齢者の方の総合相談窓口です。担当地区をご確認ください。

▼天草市地域包括支援センター 一覧					
	地域包括支援センター名	所在地	電話	FAX	担当地区
1	天草中央地域包括支援センター なでしこ	今釜町3412-6	66-9300	66-9301	本渡南・本渡北 本町
2	天草北地域包括支援センター きずな	五和町御領9133	32-2115	32-2199	佐伊津町・旭町 五和町
3	天草南地域包括支援センター うぐいす	亀場町食場 854-1	24-4115	24-4116	亀場町・楠浦町 柵宇土町・宮地岳 町・新和町
4	天草西地域包括支援センター さざんか	河浦町白木河内 223-12	76-1611	76-1612	天草町・河浦町 (天草町大江向を除く)
5	天草牛深地域包括支援センター すいせん	牛深町 2286-103	72-1133	72-1132	牛深町・久玉町 魚貴町・二浦町 深海町・天草町大江向
6	天草東地域包括支援センター あじさい	栖本町馬場 179	66-2266	66-2267	志柿町・瀬戸町 下浦町・有明町 倉岳町・栖本町 (御所浦町)
	御所浦サブセンター	御所浦町御所浦 3527	67-1777	67-1778	御所浦町

### ●市（高齢者支援課 包括ケア推進係）

〒863-8631

住所：天草市東浜町 8-1

電話：24-8864 FAX：27-0155