

# 認知症カフェは 出会いなおしの場

40min

生活支援コーディネーター地域サミット in Okinawa  
2021年3月6日

## コスガ聡一

認知症カフェを専門に取材する  
おそらく日本唯一のジャーナリスト、カメラマン



1977年 北海道生まれ、東京育ち

1999年 明治大学政治経済学部卒業

2009年 医療系出版社の仕事で認知症分野の撮影を担当

2016年 ブログ「全国認知症カフェガイドon the WEB」を開設

2018年 『なかまある』（朝日新聞社）で「コッシーのカフェ散歩」連載開始

厚生労働省老人保健事業研究事業委員を受任

2020年 『全国認知症カフェガイドブック』（クリエイツかもがわ）出版

### 認知症カフェ

6300か所のデータベースを作り

240か所を訪問し

60か所を映像作品に収めてきた

# 日本の認知症カフェとは

- ・数も多様性も世界一
- ・自由なインフォーマル活動
- ・平等・公平の原則からも自由

# 認知症カフェの規模

認知症カフェの設置数  
**7988か所** (2020年3月)

<2017年度全国調査より>  
平均開催数: 1.57回/月  
平均参加人数: 17.6人/回



年間参加者数  
のべ**264万8693人**



# 『認知症カフェガイドブック』を書いたわけ



「日本の認知症カフェは面白い」  
と言いたかった。

# 類型の意義

## 参加者にとって

- ・認知症カフェへの理解と信頼が深まる
- ・行きたいカフェとのマッチングが容易になる

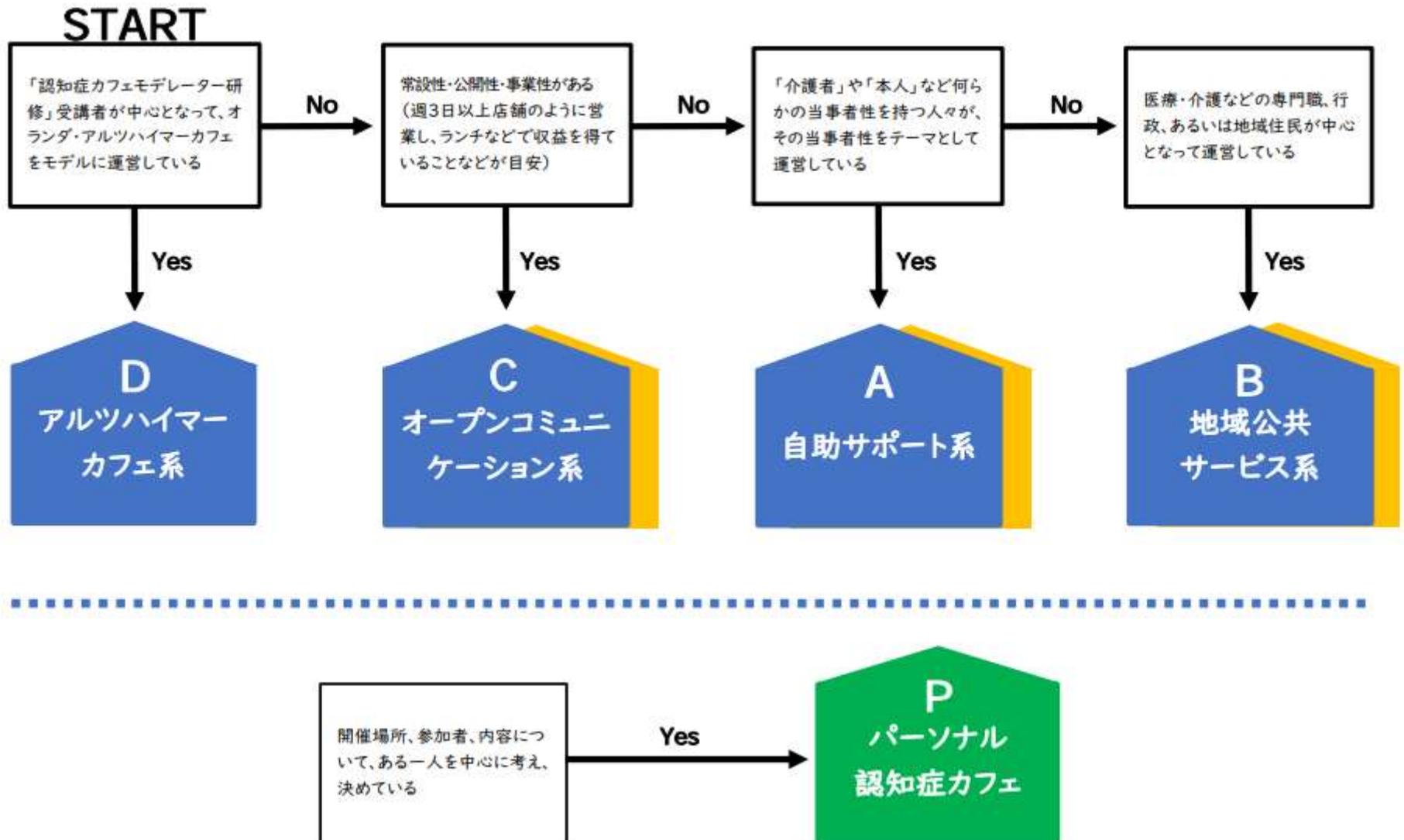
## 主催者・スタッフにとって

- ・自分たちのカフェを客観視できるようになる
- ・活動の方向性・理念が明確になる
- ・分析的な課題解決が可能になる

## 政策担当者にとって

- ・多種多様な活動を適切に評価できるようになる
- ・施策の根拠とすることができ

# 認知症カフェ簡易分類チャート



## 2つの方向性

### 特化するカフェ

- ・毎回内容がほぼ変わらない
- ・主体・対象・事業が洗練されていく

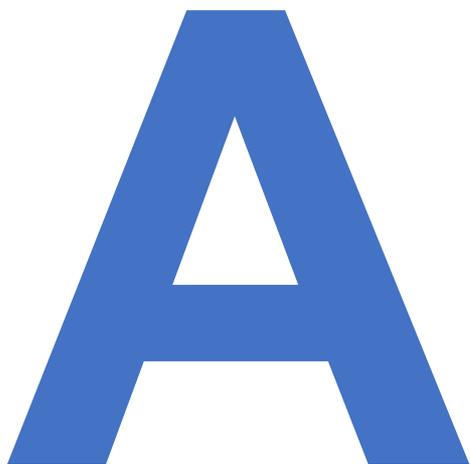


### 拡散するカフェ

- ・毎回のように内容が変わる
- ・主体・対象・事業が複雑化していく

## 「自助サポート系」

- ・家族会、本人会議がイメージの源流
- ・なんらかの「本人」が主催者
- ・当事者性を重視
- ・相談、傾聴、ピアサポートを得意とする



想定する「地域」

市内～近隣自治体

- ・居住地より当事者性
- ・事例の少ないテーマの場合、より広域対象に
- ・ケアマネ、家族会との連携が重要

# 拡散する「自助サポート系」カフェ【A拡】



## オレンジサロン石蔵カフェ

栃木県宇都宮市

第1土曜、第2木曜、第3土曜・11:00~15:00

第3日曜・13:00~16:00

- ・2012年に始まった国内最古の認知症カフェのひとつ
- ・認知症の人と家族の会栃木県支部が、ひとりの男性の希望をかなえるために立ち上げた
- ・NHKの認知症啓発キャンペーンで紹介され代表的「認知症カフェ」として周知される
- ・現在はランチを提供
- ・調理ボランティアや野菜を提供してくれる近隣の農家など協力者を増やしてきた
- ・コロナ下でも継続
- ・ただし団体予約を中止

# 特化する「自助サポート系」カフェ【A特】

- ・2012年に始まった国内最古の認知症カフェのひとつ
- ・目黒区の認知症家族会「たけのこ」から誕生
- ・基本的にコーヒーを飲みながら話をする場となっており、歌や体操などイベントは行わない
- ・目黒区・世田谷区内の11か所に多拠点展開
- ・毎週どこかで「Dカフェ」が開催されるよう調整している
- ・年2回、1万部の機関紙を発行し情報発信を行う
- ・コロナ下においても「Dカフェ・ラミヨ」は継続



## Dカフェ・ラミヨ

東京都目黒区

第2土曜・14:00~16:00

第2日曜、第4土曜・13:00~16:00

## 「地域公共サービス系」

- ・ミニデイサービスや高齢者サロンが源流
- ・多くは医療・介護専門職が主催
- ・体験や情報をサービスとして提供
- ・レクリエーションや介護予防が得意

# B

想定する「地域」

町内～市内

- ・その地域に住む全員が対象
- ・参加者はもともと顔見知りであることも
- ・町内会、民生委員との連携がカギ

# 拡散する「地域公共サービス系」カフェ【B拡】

- ・毎回80～100人が参加する  
関東地方最大級のカフェ
- ・土橋町内会が主催
- ・立ち上げに際しては中心メンバーが1年間にわたり勉強会と検討を重ねた
- ・町内会役員は参加者の顔と名前をほぼ理解している
- ・前半は映画や音楽、講演会など毎回内容が異なる
- ・後半は地域のスポーツクラブから指導者が来て体操など
- ・コーヒーや抹茶の提供に認知症のある人も活躍する
- ・コロナ下で休止中



## 土橋カフェ

神奈川県川崎市  
第1水曜・13:30～16:30

# 特化する「地域公共サービス系」カフェ【B特】



## そおれdeおしゃべりカフェ

大阪府枚方市  
第3日曜・13:00~15:00

- ・奥外で開催する青空カフェ
- ・会場はグループホーム前庭
- ・雨天中止というのんびりした雰囲気
- ・グループホーム入居者と地域の人が交流する
- ・夏はパラソルを出して、冬は薪ストーブにあたりながら開催
- ・基本的に会話のみ
- ・外から雰囲気がわかる
- ・適度に奥まっているので参加者の顔まではよく見えない
- ・看板で次回開催日をPR
- ・新規参加者の多いカフェ
- ・コロナ下で休止中

## 「オープンコミュニケーション系」

- ・コミュニティカフェがイメージの源流
- ・主催者の属性はさまざま
- ・常設性、公開性、事業性がある
- ・「普通のお店のように」がキーワード

想定する「地域」  
限定せず

- ・いつだれが来てもいいという姿勢
- ・「認知症」を強調しないことも
- ・メディア・SNSの連携・利用がカギ

# 拡散する「オープンコミュニケーション系」カフェ【C拡】



## てとりんハウス

愛知県春日井市

毎週火曜～日曜・7:30～16:00

(定休日:毎週月曜、第2・第4日曜)

- ・正式名「家族介護者支援センター・てとりんハウス」
- ・常設型のケアラズカフェ
- ・普段は誰でも来ることができる飲食店
- ・毎朝7時30分からモーニングの営業
- ・午後はアロマ、絵手紙などの活動に場所提供
- ・もともとは家族介護者サークルがNPOに発展、デイサービス事業にも乗り出す
- ・コロナ下でも継続
- ・ただし各サークルへの場所貸しは中止

# 特化する「オープンコミュニケーション系」カフェ【C特】

- ・町田市内9か所のスターバックス店内で月1回ずつ(計9回)開催する認知症カフェ
- ・主催は町田市
- ・実際の運営は認知症フレンドシップクラブ町田事務局が担当
- ・2016年7月に開始
- ・初回は音楽ありの単発イベントだったが、定期開催になってからは会話のみ
- ・営業中の店内で開催するため飛び入り参加もある
- ・SNSで活動報告し、市外からも参加者が来る
- ・コロナ下でオンラインに移行



## 出張認知症カフェDカフェ

東京都町田市  
市内9か所



## 「アルツハイマーカフェ系」

- ・オランダアルツハイマーカフェがモデル
- ・正規の研修を受けた人が中心に
- ・原理・原則がはっきりしている
- ・変わらずに長く続けることを目指す

想定する「地域」

町内～近隣自治体

- ・複数主体の合同開催で大規模化
- ・ただし地域のニーズには細かく対応
- ・町内会からメディアまで幅広く連携

# 「アルツハイマーカフェ系」カフェ【D】



## 土曜の音楽カフェ♪

宮城県仙台市

第1土曜・13:30~15:30

- ・会場は東北福祉大学
- ・認知症介護研究・研修仙台センターの矢吹知之氏が監修
- ・オランダ型アルツハイマーカフェのスタイルを国内に定着させようという実践
- ・「構造的なプログラム」「30分刻みの時間割」「BGMとしての音楽」などが特徴
- ・地区社協、包括、行政と連携
- ・町内からの参加者も県外からの見学者もある
- ・2018年より「認知症カフェモデレーター研修」を開始
- ・コロナ下で小規模に再開

# P

## 「パーソナル認知症カフェ」

- ・「その人」中心の取り組み
- ・これまでの7つとは異なる8番目の類型
- ・認知症カフェの最小単位
- ・大きく育つカフェの「芽」でもある

想定する「地域」

その人を中心とした範囲

- ・地域であることも属性であることも
- ・開催情報を公開しない選択もある
- ・人にカフェを合わせる

# パーソナル認知症カフェ【P】

- ・認知症の母親のために実の娘が始めたカフェ
- ・いわゆる向こう三軒両隣のご近所さんを自宅に招待
- ・セミクローズドなカフェ
- ・たまたま大正琴やハーモニカをたしなむ参加者がいたため、音楽を楽しんでいる
- ・専門職も包括も一切かかわっていないので、調査や統計に表れてこない
- ・ただしこれに似た事例は全国に多数あると思われる
- ・これまでの類型には当てはまらない、8番目の類型



## ご近所さん会

神奈川県横浜市  
月1回・不定

# その人を中心としたカフェ



米国出身の女性を中心に英語で会話する天理市「ホームパーティ」



サーファーだった男性とともに海に繰り出す「ナミ・ニケーション」



日本初のカフェ「石蔵カフェ」もある男性の希望をかなえるために始まった

平等・公平の原則  
からも自由  
実にクリエイティブ

# 日本の認知症カフェとは①

- ・数も多様性も世界一
- ・自由なインフォーマル活動
- ・平等・公平の原則からも自由

この創造性は  
生活支援コーディネーターとも  
通じる部分

## 日本の認知症カフェとは②

- ・私たちと「認知症」が出会いなおす場
- ・スティグマを乗り越える
- ・「予防」ではなく「共生」の取り組み

# 認知症カフェは「出会いなおし」の場

認知症カフェでは、認知症の本人が生き生きと過ごし、家では見せなかったような表情で過ごしていることが分かった。同じ空間で「家では見せない姿」を家族は目にする。このことで、家族は日常の介護を振り返り、本人との向き合い方にも変化が生じるという効果を及ぼしていることが分かった。また専門職にとっても、仕事で接している時とは異なる本人の姿を見る場であることも分かった。認知症カフェはこのような本人と家族の関係性の様式やパターンを変えるようなものとして機能する一面があると考えられる。つまり、家族と本人、そして地域、専門職が出会い直しをする場として機能する可能性がある。

# 認知症理解のステップ

第1ステップ 認知症をよく知らない

無関心

誤解

忌避感

第2ステップ 認知症を知り、不安も覚える

認知症  
サポーター

スティグ  
マ

認知症  
予防

第3ステップ 認知症のある人の思いを  
想像できるようになる

図書で  
学ぶ

講演を  
聴く

共活動  
体験

第4ステップ

認知症とともによりよく生きる  
という考え方を内面化する

自分事

# 「スティグマ」

- ・無理解 「認知症になったらおしまいだ」
- ・先入観 「頭を使わないと認知症になる」
- ・偏見 「認知症だからどうせ覚えていない」
- ・恐れ 「認知症にだけはなりたくない」
- ・回避 「自分は認知症にならない」
- ・排除 「認知症なら施設にいたほうがいい」
  
- ・受容的スティグマ 「すばらしい、あなたはとても認知症には見えない」

認知症の疾病観を変える  
「出会いなおし」の場が  
認知症予防の文脈で解釈されると、  
「ああはなりたくない」という  
否定的な感情を生みかねない



結果的にスティグマが強化され  
認知症を語るができない地域になる

# 「あたりまえ」を問い直す

小笠原浩一・宮島俊彦  
『認知症の早期発見・初期集中支援  
に向けたラーニング・プログラム』



「認知症スティグマは、人というものに関する正常観を下敷きにしていて、正常観を倒置した見方で、認知症ならびに認知症の人を認識する『倒置的な認知症観』として表出する」



スティグマの背景にある「正常観」＝「あたりまえ」

「あたりまえ」を変えることで  
スティグマは少し克服できるかもしれない

# 「型破り」な取り組み



## ケアギバーズカフェ

東京都千代田区  
月1回・不定

- ・企業内で定期的に行われるケアラズカフェ
- ・主催は社内有志
- ・いわゆる人事労務部門は直接関わっていない
- ・「NPO法人UPTREE」からケアラー支援に精通した阿久津美栄子代表が参加
- ・多くの参加者にとって親の介護が最大の関心事
- ・まだ介護が始まっていない参加者も
- ・「会社は戦いの場だと思っていたがイメージが変わった」
- ・「地域」ではないカフェ

# 「型破り」な取り組み

- ・だんじり祭りにオレンジリングを付けて参加する取り組み
- ・夏から始まる練習会のスケジュールに認知症サポーター養成講座を組み込んでいる
- ・発案者は泉大津生まれの川端徹医師
- ・泉大津の「上之町(うえんちょう)」から関西一円2000人以上に広がりつつある
- ・伝統文化を担う世代を超えた人間関係に認知症ケアの精神を組み込む
- ・「目上の者がリングをすれば若い子は必ず真似をする」



## だんじり認知症サポーター

大阪府泉大津市など  
年1回・秋

認知症の「あたりまえ」を変えていく  
自由でクリエイティブな場。  
それが認知症カフェです。