

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」と感じる利用者がいることも事実です。

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