

第2章 認知症カフェの立ち上げ

認知症カフェの立ち上げにあたり、「立ち上げ準備チェックシート」や「立ち上げ項目整理ワークシート」を掲載していますので活用してください。

1. 自分の思いを整理しよう

どんな認知症カフェを作りたいですか？笑顔の絶えないにぎやかな雰囲気か、はたまた落ち着いた話ができる雰囲気でしょうか。地域の人が自然に集まるような場所、行くのが楽しみになるようなところ、参加者もスタッフも生き生きして、どんな相談も受けられる…などなど、それぞれに思い描いていることがあると思います。

ここでは、自分がどんな認知症カフェを作りたいのかということ整理して、具体的にイメージできるようにしましょう。これは後々、他の人に協力をお願いしたり、説明したりするときにも役に立ちます。

1) あなたの「思い」はなんですか？

「はじめに」の部分に示したような方が、実際に地域の中にいらっしゃいます。まずはあなたが、「なぜ・何のために認知症カフェを立ち上げたいのか」というあなたの「思い」を、他の人に伝えられるように言葉にしてください。

合わせて、認知症カフェの開設により、地域や参加者が「どんなふうになることを期待しているか」も考えてみてください。

ワークシートの「認知症カフェ立ち上げへの思い」の項目に記入欄がありますので、言葉にしてみましよう。

2) 認知症カフェには様々なタイプがある！

人々が集い、認知症に関する話が気軽にできるということが認知症カフェの基本的な要件で、これは共通です。ただ、どんな機能・役割を重視するかにより、現在は様々なタイプの認知症カフェが存在しています。「はじめに」の部分にいくつかの機能・役割を記載しましたので参考にしてください。

例えば、居場所としての機能を重視するなら、開催頻度が多い方が良いでしょう。

交流や活躍を重視するなら、それができるような仕掛けが必要です。相談を重視するなら、医療や介護の専門職、介護経験者等、相談に対応できる人がそこにいなければなりませんし、相談できる雰囲気を作ることも必要です。ご本人や介護家族、地域の方が活躍することを期待するなら、ご本人のできることを引き出すことも必要です。学びを重視する場合は、どんな方が、何をどのように学ぶのかを考えておくといでしょう。

あなたの認知症カフェはどのような機能を重視しますか？それによって、実施方法や内容が変わってきます。ワークシートの「重視する機能や役割」では、5つの項目とその他の機能の欄を区切っていますので、それぞれどのようになることを目指すかといったことや、予定や理想、また、その機能に関する思いなどを自由に記載してみてください。

様々な認知症カフェの特徴を知るため、既に設置されている認知症カフェを見学してみるのもよい方法です。見学を歓迎しているところが多いので、見学したいところがあれば事前に問い合わせをしてみてください。見学の際は開催時間中の様子を見るだけでなく、運営者にコンセプトや重視していることを尋ねたり、スタッフのミーティングも見学させてもらったりすると、さらに理解が深まります。

コラム：サロンやデイサービスと認知症カフェの違いって？

「地域サロン」「高齢者サロン」などの名前で、それぞれの地域で高齢者が集い、交流する場が設けられています。認知症カフェとよく似ていますが、認知症カフェでは認知症のことを気軽に話せたり、認知症のご本人を排除せず、心地よく安心して過ごせるように対応できることが必要になります。

(もちろん、このような対応ができるサロンは認知症カフェと言っても差し支えないでしょう。)

デイサービスは介護保険サービスの1つですが、認知症カフェはそうではなく、「預けておけば世話をしてくれる」というようなところではありません。認知症の方に適切に対応できるスタッフはいますが、介護を行うのではなく、認知症の方にも自由に過ごしていただけるような場です。

2. 仲間や協力者を作ろう・増やそう

協力を依頼したり、理解を得ようとしたときには、どんな認知症カフェをどんな目的で解説したいのかを伝えなければなりません。「1. 自分の思いを整理しよう」で整理した内容がきっと役に立つはずです。

1) 運営に協力してくれる仲間を作ろう

当日の手伝いというだけではなく、認知症カフェをどういう方向性で運営していくのかを共に考え、話し合える仲間を作りましょう。開設までの間や、運営を続けていく間に、1人だけでは行き詰まることもあるかもしれません。また、物の見方が狭くなってしまうかもしれません。そんな時、仲間が助けになります。

2) 地域の人に開設することを伝えて協力を得よう

町内会長、老人会、民生委員さんなど、地域の中で「かなめ」となる人たちに開設したいという意図を伝え、理解や協力を得ておきましょう。なかなか理解が得られなくてもあきらめずに顔を見せ、話し合いを続けた結果、いまでは地域ぐるみで認知症カフェを楽しんで開催し、「ここがあるから私たちも安心」と言ってもらえるようになった地域もあります。

話し合いの際は自分の思いを伝えることはもちろん大切ですが、相手がどんなことを不安に思っているのか、どんな希望があるのかななどを否定せずによく聞いてください。本人・家族・専門職・住民などの立場に関わらず、同じ地域で暮らす者同士、一緒に考えようとする姿勢が大切です。

3) 市町村や地域包括支援センター等に開設することを伝えて協力を得よう

市町村には、高齢者に関することや認知症に関することを担当している部署があります。担当部署の人に開設の意思を伝えておくとよいでしょう。いろいろなアドバイスや資料をくれたり、「認知症地域支援推進員」などの力になってくれる人を紹介してくれたりするはずです。場合によっては、開催場所や費用・物品について相談にのってくれるかもしれませんし、助成金を出している市町村もあります。

また、地域包括支援センター（市町村によって名称が異なる場合があります）は高齢者の総合相談窓口です。地域に密着した活動をしているので、地域の情報を教えてくれたり、開設後に地域の方に認知症カフェを紹介してくれるかもしれません。

地域包括支援センターにも開設の意思を伝え、協力を依頼しましょう。

3. 実現に向けて具体的な準備をしよう

1) 経営計画を考えよう

まずは何にどのくらいお金がかかりそうか、どんな収入や補助が見込めるかを大まかに考えてみてください。支出としては、会場費やスタッフに関係する費用、飲食物にかかる費用などがあります。以下の準備を進めていくとさらに具体的に考えられますので、下記の項目を考えながら、経営計画も併せて考えてみてください。収入としてはまずは参加者からの参加費ですが、金額が大きいと参加を躊躇する方も多いため、数百円程度の参加費としているところが多いようです。一方でそれだけでは赤字となることもあるため、行政からの補助金や運営母体からの補助、寄付金の募集なども考えておくとよいでしょう。

2) 開催場所を確保しよう

まずは場所を確保してください。駅の近くなど、交通の便が良いところは参加してもらいやすいですが、経費を支払うのが難しいこともあります。現在使っていない空き家や空いているスペースを安価に貸してもらったり、公的機関や大きな企業の建物の一角を借りて実施している方もあります。喫茶店の協力を得て、お店の一角を借りるケースもあるようです。仲間や協力者にも「こんな情報があったら教えてほしい」と伝えておくとよいでしょう。

3) 開催するための道具を確保しよう

例えば公民館など、机や椅子がすでにある場所を確保し、参加者に自分で飲み物などを持ち込んでもらえば、最も簡単に認知症カフェを開催できます。この場合、飲食物の用意も必要ありません。

一方、しっかりとした場所を作りたい場合には、机や椅子などの家具や、飲食物を提供するための食器などが必要になるなど、どのような場所を目指すのかによって、準備するものが異なってきます。

なお、家具や食器などについて、地域の人に声をかけたら集まったという認知症カフェもあるようです。

なお、認知症カフェを立ち上げる際には、基本的には手続きの義務はありません。ある日突然、「認知症カフェを始めました」ということもできます。

しかし、飲食物を扱う際には保健所に相談が必要です。特に調理を行う際には、飲食店としての営業許可が必要となるため、流し場や床・冷蔵庫等の設備条件や人的基準をクリアする必要があります。詳細は管轄の保健所に相談してみてください。

4) 開催日に手伝ってくれるスタッフを確保しよう

当日のスタッフは何人くらい必要になるのか考えてみてください。出迎える人、参加者と話をしたり、参加者同士の交流を促したりする人、飲食物を提供する人など、どのくらい必要でしょうか。

当日のスタッフはボランティアでお願いすることが多いですが、交通費をお支払いしたり、多少なりとも謝金を支払うところもあります。このような待遇も考えておきましょう。

また、すべてのスタッフが無理なく楽しんで続けられるようにしたいものです。とくにボランティアは報酬ではなく、社会的な意義ややりがいを求めて参加されるため、個々の事情に応じて負担がかかりすぎないように、手伝いの頻度や内容を調整する必要があります。これらも踏まえて、スタッフを確保しましょう。

知り合いに声をかけたり、紹介してもらったりしてスタッフを集める方もありますし、認知症カフェの説明会を開いてスタッフを募集するところもあります。社会福祉協議会ではボランティア登録を行っていますので、スタッフがうまく集まらない場合などは相談してみてください。

なお、けがをした・させた、物を壊したといった場合に備え、スタッフに保険をかけておくと安心です。ボランティアスタッフの場合は社会福祉協議会で実施しているボランティア保険が候補の1つになります。

5) 仲間やスタッフと思いを共有しよう

仲間やスタッフができたら、同じ方向を向いて進んでいけるよう、話し合いの場を作るなどして思いを共有しましょう。自分の思いを伝えるだけではなく、相手の考えていることや感じたことも受け止め、全員でどんな認知症カフェを作っていきたいのかを改めて話し合ってください。この際も、「1. 自分の思いを整理しよう」で整理した内容が役に立ちます。

また、開設にあたっての期待やアイデア、不安や心配事がいつでも話せるよう、話しやすい関係づくり・雰囲気づくりを心掛けてください。

6) スタッフの、認知症やその対応についての理解を深めよう

認知症カフェのスタッフには、認知症の理解や、適切な対応が求められます。勉強会を開いたり、対応方法を見学・説明したり、研修会に参加するなど、何らかの形でスタッフが認知症を理解し、対応できるようにしましょう。各地で開催されている認知症サポーター養成講座に参加すると、認知症サポーターのしるしとして「オレンジリング」がもらえます。どこで開催されているかは、各市町村の窓口で教えてもらうことができます。

7) 開催時に認知症や認知症介護の相談を受けられる人を確保しよう

認知症カフェには「相談」できる場所もあります。地域の身近な場所で相談ができるというのは心強いものです。認知症カフェに医師・看護師・社会福祉士・ケアマネジャーなど、認知症のことや認知症介護に関する相談を受けることができる専門職がいれば安心です。ボランティアで来てくれる専門職もいるかもしれませんが、よい形で継続していくために、専門職や相談員には謝金を支払うという認知症カフェもあります。

専門職以外にも、ご本人や介護経験者で相談に乗れる人がいるのも心強いです。同じ立場の人同士で話し合い、支え合うことは「ピアサポート（同じ立場の人同士の支え合い）」といいます。これは、自身の気持ちを整理したり、実生活上の具体的な情報を知ることができたりするなどの効果があり、認知症カフェで大切になる部分です。開催時には参加した方同士が交流し、ピアサポートが行われるように運営しますが、スタッフにもご本人や介護経験者がいて一緒に話せる、相談に乗れるという形もよいのではないのでしょうか。

相談を受けられる人として誰に来てもらったらいいかわからない、声をかける心当たりがないといった時は、役所や地域包括支援センターに相談してみてください。

4. 知ってもらおう

1) 開催内容や頻度、対象者などの詳細を決定して、他の人に伝えられるようにしよう

ワークシートに、認知症カフェの名称からその他詳細を記載できる部分「●私たちの認知症カフェの紹介」を用意していますので、記載してみてください。このシートを書き込んでいくことで、具体的な内容が整理できます。また、決定した内容が書き込まれた用紙は自分たちの認知症カフェを紹介するときに役立ちます。

なお、参加費については100円～500円程度の参加費を設定して、お茶代を含む形にしているところが多いようです。5ページに掲載した調査結果（リンク）も、どんな認知症カフェが多いのか調べる参考になります。

2) 地域の人々に開催の案内をしよう

開催にあたって、参加者に知ってもらうことが必要です。この地域では、どんな方法で知ってもらうことができるでしょうか。

一つの手段として、場所や日時、内容や雰囲気わかりやすいチラシを作るのはとても有効です。情報を盛り込みすぎると結局なにひとつ伝わらない、ということにもなりますので、ポイントを絞って分かりやすいものを作りましょう。高齢者がよく行くお店、医療機関や薬局など、目に留まる場所に置いてもらったり、町内の回覧板で回してもらったりすることができるかもしれません。役所や地域包括支援センターに相談すれば、広報などに掲載できる方法や周知の工夫を教えてもらえる可能性があります。

もっとも影響力が大きいのは口コミ（くちこみ）です。協力者やスタッフが知り合いに伝え、またその知り合いに伝え…というように輪が広がっていきますので、話が伝わりやすいようにチラシも一緒に渡しておくといよいでしょう。

3) 地域の医療・介護関連施設等に開催内容を伝えよう

地域の医療・介護関連施設のスタッフは、地域に暮らす高齢者のことをよく知っています。「この人に紹介したいな」「あの人が認知症カフェに行ったら楽しんでくれそうだな」と感じて、紹介してくれることもあるでしょう。高齢者の相談窓口となる地域包括支援センターや、地域の医療機関、ケアマネジャーさんがいる居宅介護支援事業所などにもチラシを渡し、情報を伝えておきましょう。なお、紙を送付するだけよりも顔を見て話をしたほうが、安心感を持ってもらえますし、連絡が取りやすくなるのでお勧めです。