

## 第3章 参加者の声、参加できない人の声

これからご紹介する「参加者の声」は、実際の意見をもとにしながら、一部改変・追記して作成したものです。

どんな人（対象者）に参加してほしいのか、どんなふうに・どんな目的で自分の認知症カフェを利用してほしいのかを考える参考にしてください。

見ていくと、同じことについても受け取り方はその人やその時の状態によって違うことがあるようです。最後に参考資料「認知症介護家族のたどる心理ステップ」の表を入れました。介護中の家族がどんな状態にあるのかを考える際の参考にしてください。

### 参加者の声(参加してよかったという声)

---

#### <本人>

- ・ わからなくなることが増えてきて、人に迷惑をかけたりしないか心配であり出かけられなかった。ここなら何かできないことがあったり失敗しても、変な目で見られたり責められたりしないから安心して過ごせる。
- ・ 気軽に出かけられる場所ができてうれしい。何もすることがなくて家で過ごしてばかりいたけど、出かける先ができた。
- ・ いつも面白いことをやっていていい。
- ・ 仲間と一緒に笑い合えるところ。
- ・ 応援してくれる人たちがいる。
- ・ 認知症のことを教えてあげないと。
- ・ できることで手伝いができて、みんなの役に立ててうれしい。
- ・ わからないこと、できないことがあってもここなら大丈夫。頑張らずにありのまま過ごせる。
- ・ ここでは認知症であることを隠さずにいられる。
- ・ 家から近くて自分一人でも歩いていけるし、ほっとできる。
- ・ 昔から顔なじみの人がいるから行きやすい。
- ・ カレンダーに書いてあるから行く。あそこなら歩いていけるしね。
- ・ 自分だけじゃない。ここに来たら仲間に出会えた。
- ・ 同じ病気の人に会ったら、笑顔で明るかった。認知症って言われて不安で仕方がなかったけど、「認知症になったら終わり」なんかじゃないと思った。
- ・ ためになることを教えてくれる。印刷したものももらえるから、帰ってからうち

の人に見せて勉強してもらおう。

#### <家族>

- ・ 認知症カフェに参加するのは初めてで、うまく馴染めるか心配だったけど、やさしく声をかけてもらえてうれしかった。
- ・ 介護に追われて、家族以外の人と話す時間もなかったけど、認知症カフェに行っ  
て久しぶりに他の人と楽しく話げできた。近所の人とゆっくり話すのも久しぶり  
だった。いい気分転換になった。
- ・ まわりに認知症の家族を介護している人がいなかったけど、自分と同じ立場の  
人を紹介してもらえて、ゆっくり話げできてよかった。みんな同じようなことで  
悩んでいて、自分だけじゃないって思えたら気持ちが楽になった。
- ・ 誰にもわかってもらえないと思っていたけれど、分かり合える人と出会えた。苦  
しかった心がほぐれて楽になった。
- ・ 怒っちゃいけないってよく言われるけど、家族だから難しいときもあって…。ど  
うしたら怒らず過ごせるか、どうやって気持ちをきりかえたらいいか今まで教  
えてもらったことがなかったけど、認知症カフェに参加したら、色々と工夫して  
いる人の話げ聞けてとても参考になった。早速やれそうなことから試してみよ  
うと思う。
- ・ 人に話げすることで気持ちが整理できた。自分なりに、これでいいんだと思えた。
- ・ 誰にも言えないことも同じ介護者同士だから安心して相談できる。
- ・ 親身になって話を聞いてもらえてうれしかった。
- ・ 話を聞いてもらえてスッキリ！明日からまた頑張ろう！
- ・ 迷惑をかけないか心配であまり外出できなかつたけど、ここなら何かあつても  
受け入れてもらえる安心感がある。
- ・ この先どうなるか不安だったけど、介護していた方の話を聞いたり、他の認知症  
の方と話をしたり、認知症について勉強したりすることで今後の見通しができ  
た。気持ちが軽くなった。
- ・ 他の人の話を聞いていたら知らないことがたくさんあつた。自分は遅れている  
と感じた。明日にでも役所へサービスを申請しに行きたい。
- ・ 他の人からいい先生や施設の情報がもらえて助かる。デイサービスというのが  
いいようなので、見学に行ってみようと思う。
- ・ 来ている人の関わり方をみて、なるほど、そういう風に関わればいいのか！とよ  
いアイデアをもらった。早速試してみようと思う。
- ・ 私が言つてもダメだけど、他の人から言ってもらおうと素直に受け入れてもらえ  
る。

- ・ここだと色々な人がいるから家に二人でいる時と雰囲気が変わって一緒に過ごしやすい。思わぬ本音が聞けたり、大声で笑ったり家ではみられない表情をする。家族では引き出せない力が出てくる。外に出て色々な人と一緒に過ごすことって大事かも。
- ・こんな風に笑って過ごせるなんて、家にいるときは気がつかなかった。お父さんらしいなと思って嬉しくなった。
- ・帰るときにはニコニコ笑顔。おかげで今週も乗り切れそう！
- ・認知症カフェへ訪れるごとにだんだんとお母さんの笑顔が増えてきた。最近家でも調子がいい感じ。
- ・自分のことをそんな風に感じていたなんて知らなかった。夫の気持ちがわかってよかった。
- ・いつも行っていたところなので、スタッフさんも母の好みや性格をよく知ってくれている。できないことが増えてきてどうしたらいいか悩んだときも、すぐに相談できるし、具体的にアドバイスをもらえる。身近に頼れる場所があって安心。
- ・家でボーっと過ごしていた母。認知症カフェに飾る花を活けてほしいと頼まれたのをきっかけに、表情がいきいきとしてよく笑うようになった。
- ・介護のために仕事も辞めて社会とのつながりがなくなっていたけれど、認知症カフェでヨガを教える機会があって、久しぶりに社会復帰したような気持ちでした。今まで引きこもってしまっていたことに気が付いた。もう少し外に出かけてみようと思う。
- ・デイサービスと一緒に参加できないけど、ここなら夫と一緒に参加できる。色々催しがあるのも楽しみの一つ。この前は笑いヨガにチャレンジして、久しぶりに夫と大笑いした。

#### <専門職>

- ・認知症カフェでは支援する人、される人の関係ではなく、同じ時間を共有する仲間として関わることができる。いつも元気をもらっている。
- ・ご家族やスタッフの対応が自分よりもうまくできていて勉強になった。生活の中でのちょっとした知恵や工夫もたくさん教えてもらった。
- ・病院やデイサービスに通っているときと表情が全然違うので別人かと思った。活き活きと笑顔で過ごせていた。
- ・認知症によって不自由なことも出てくるけれど、できることもたくさんある。必要以上のサポートはいらない、寄り添うことの大切さに気づいた。
- ・関わっている専門職や機関同士で、新たな連携が生まれた。

## <地域住民>

- ・ 自分が認知症になってもここに来ればいいんだなと思った。こうやって楽しく過ごせるならそんなにこわいことじゃない。
- ・ 認知症になったら何もわからなくなると思っていたけど、ここに来て認知症のイメージが変わった。
- ・ スタッフがうまく関わっているのを見て、認知症の人との接し方や声のかけ方などがよくわかった。あまり普通の人と変わらないし、いままでちょっと遠巻きにしていたけど「なーんだ」という感じ。
- ・ 最近、母の物忘れが多くなって、鍋を焦がすことが増えてちょっと心配していたけど、病院に行くほど困っているわけでもないからそのままにしていた。知人にそんな話をしたら認知症カフェを教えてくれたので行ってみたら、喫茶店みたいで入りやすい雰囲気、コーヒーを飲みながら気楽に相談できてよかった。
- ・ 認知症のミニ講座に参加したところ、認知症の基礎知識だけではなく、どのように困るのか、どうすればよいのかなど、日常生活に沿った話がきけて役に立った。その後、コーヒーを飲みながら他の参加者と一緒に話しができて、色々な意見が聞いたのも参考になった。
- ・ 認知症の講座があると聞いてはじめて参加した。コーヒーを飲みながらリラックスして話を聞けるし、わかりやすい言葉で説明してもらえてイメージしやすかった。また、都合が合うときに参加したい。
- ・ 何か力になればと思うと、畑の野菜をバザーで出してもらったり、料理に使ってもらえるように持って行く。楽しみにしてくれている人もいてうれしい。
- ・ 近くの認知症カフェで趣味のギターを演奏したところ、曲を聴きながら涙される親子の姿があり、「母の好きな曲と一緒に聴くことができてうれしい」と大変喜ばれることがあった。そういったことで役に立てるなら次回も演奏したい。
- ・ 地域の認知症カフェでボランティアを募集していたので、いつか自分もお世話になるかもしれないし、時間もあるので何かお手伝いできることがあればと思って参加した。お茶を入れたり、お話ししたり何か特別なことをするわけではないけれど、喜んでもらえるのでとてもうれしい。今後も続けていきたい。

## 参加者の声(参加してみたが残念だったという声)

---

- ・ どんなどころかよくわからないし、どんな人がいるのかも不安だったけど、勇気を出して認知症カフェへ行ってみた。でも、そこにいる人はみんな知り合いみたいで輪ができあがっているようだった。誰も声をかけてくれないし、除け者にさ

れた感じで悲しかった。

- 仲間に出会えたらいいなと思って、認知症の夫と一緒に認知症カフェに行ってみたけれど、そこは認知症予防に力を入れているみたいで参加者は元気なお年寄りばかりだった。「認知症にはなりたくない」という話し声が聞こえてきて、夫の気持ちを考えると胸が苦しくなった。
- 毎日介護に追われていつも気が休まらなくて、知人に勧められて認知症カフェに行ってみたけれど、話した相手は自分の介護がうまくいった話ばかりだった。私の悩みを話しても「そのくらいならまだまだ大丈夫」と言われて…。こんなに頑張っているのに、私の苦労はたいしたことないって言われているみたいでとてもつらかったし、これからもっと大変なことになるのかと思うと、もうどうしたらいいかわからない。
- 一方的にお話しする人がいてしゃべりにくかった。
- 参加者の方の中に介護の自慢話をお話しされる方がいて話が重かったせいか気持ちが暗くなったことがあった。
- 忙しい中何とか時間をつくって認知症カフェに行ってみたけれど、話を聞いてくれるだけで何も変わらない。最初はただ聞いてもらえるだけでうれしかったけど、悩みは解決しないまま。どうしたらいいか実用的な情報を教えてもらえたらうれしい。
- こんなことがあって大変だったという話をしたら、ちょっとした愚痴くらいのもりだったのに、スタッフから「こうするといい」とか「他の人はこうしてる」とかいわれて、きちんと対応できない自分が悪いように感じて、なんだか疲れてしまった。アドバイスがほしいんじゃないくて、聞いてくれるだけでよかった。
- 夫と一緒に、のんびり過ごせたらと思っていたけれど、その時間は作品作りと一緒にやらなくてはならなくて、夫には難しい。いくらスタッフの人が声をかけてくれても、やっぱり居づらかった。
- 家だと何もしないでボーっとしているので、体操や何かできたらと思って来たけど、特にそういう内容のものがなかったので残念。お義父さんは話をすることも得意ではないし、周りの人は知らない人ばかりなので、話すことも難しかった。なにかこれをやると決まっていたほうが参加しやすい。
- 受付で、相談があるかないか参加者に聞いてほしい。
- ファシリテーターがいると良かった。
- 相談できる空間が確保できておらず相談しにくかった。
- ボランティアで参加されているのか、当事者で参加されているのかわからなかった。

- ★ 特に初めての参加者は不安を抱えています。参加の目的や希望を聞いたり、他の参加者と楽しく話ができるように場を調整したりすると、「また来よう」と思ってもらえることでしょう。
- ★ その人それぞれによって、合うところ・合わないところがあるようです。「自分たちの認知症カフェはどんなところ」ということを事前に伝えられるようにしましょう。

## 参加できない、参加しにくいという声

---

- ・ 月に1回だと少ない。都合が合わず参加しにくいので回数を増やしてほしい。
  - ・ いつでもいいといわれると、特にきっかけがないので踏ん切りがつかない。月に1回と決まっていたほうが予定を立てやすく参加しやすい。
  - ・ 仕事をしているから平日昼間の参加は無理。土日か夜なら参加できるのに。
  - ・ 介護の話がしたいので、本人と一緒にには行きたくない。デイサービスがやっている平日昼間だと手が空くから参加しやすい。
  - ・ 近所だと知っている人がいて行きづらい。知り合いがいない遠くの認知症カフェだと安心。
  - ・ 忙しくてあまり時間が取れない。歩いてすぐのところであれば通えるかも。
  - ・ 一緒に歩いて移動するのが大変。車で移送するので駐車場が近くにないと行けない。
  - ・ 歩いていくには遠くてしんどい。車も運転できないから送迎があると安心して参加できる。
  - ・ 妻を介助するとき女性用トイレの中には一緒に入れない。多目的トイレがあるところだと行きやすい。
  - ・ 施設がやっているところだと、その施設の案内や宣伝が配られたりするので行きにくい。
  - ・ もともと人見知りでうまくなじめる自信がない。認知症カフェの近くまで行ってはみるもののなかなか勇気が出なくて入れない。
  - ・ 介護に追われて気持ちに余裕がなくて。新しい場所に出かけたり、人間関係をつくるのが億劫で、今はそんな気分になれない。
- 
- ★ たくさん実施されている方がよい人もいれば、ある程度回数が決まっていたほうがよいという人もいます。土日か平日か、日中か夜間か、また、近所か遠方かなど、その人の都合や状況によって好みは様々ようです。

- ★ 車がないからいけない、送迎があれば行けるのにという声をよくききます。近隣の人が誘い合って車に乗り合ったりされることもあるようです。送迎がある認知症カフェの場合は、そのことをアピールすると参加が増えるかもしれません。
- ★ トイレのことを心配される方もあります。多目的トイレや車いすで入れるトイレがある場合は、参加を呼び掛ける際に伝えておくとよいでしょう。

## <参考資料 ●認知症介護家族のたどる心理ステップ>

以下は、認知症介護家族の気持ちを整理したものです。

ステップは下から上に進み、同じ介護者でも時期によって受け止め方が変わります。

第5ステップ 人生観への影響	
受容	介護の経験を自分の人生において意味あるものとして位置づけていく。 自分なりの看取りができる。
第4ステップ 認知症の人の世界を認めることができる	
理解	認知症の症状を問題と捉えなくなり、認知症の人に対する いとおしさが増してくる。
第3ステップ なるようにしかならない	
③適応	認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。 介護に前向きになる。
②開き直り	なるようにしかないと開き直る。自らを「よくやっている」と 認められるようになる。
①あきらめ	怒ったりイライラしても仕方ないと気づく。 (介護サービスを使うなどして生活を建て直し始める。)
第2ステップ ゆとりがなく追い詰められる	
	(必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する情報を 手当たり次第に探し求めはじめる。)
②怒り・拒絶・ 抑うつ	「自分だけがなぜ…」 「こんなにがんばっているのに…」 と 苦労しても理解してもらえないことを腹立たしく思う。 認知症の人を拒絶しようとする。そんな自分がいやになる。
①混乱	認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に疲労困ぱいする。 やってもやっても介護が空回りする。
第1ステップ まさかそんなはずはない、どうしよう	
否定	周囲にはなかなか理解してもらえない。 介護者自身も、病気だということを納得できないでいる。
驚愕・とまどい	おかしい行動に少しずつ気づき始め、驚き、とまどう。

参考文献：杉山孝博「ぼけー受け止め方・支え方」 p102-110, 家の光協会, 1992.