

第4章 認知症カフェの運営継続

認知症カフェを立ち上げた後、継続していくのもまた苦労や困りごとがあったりするものです。例えば数か月や1年といった節目で、それまでの活動を振り返り、現状を見つめ直して、今後の活動について考えてみましょう。個人で実施するのもいいですが、これを一つの機会として、スタッフみんなで話し合い、同じ方向を向いて進めるようにするのもよい方法です。

運営継続についても、立ち上げと同様にチェックシートとワークシートを用意していますので活用してください。

1. 目的や意義を見つめ直そう

1) 立ち上げたときの思いを再確認しよう

続けていると、当初の思いや考えから外れてしまったり、仕方がないからと現状に流されてしまうことがあります。現状の良し悪しは別として、改めて、当初の思いをもう一度振り返ってみましょう。

2) 続けてきた中で、うれしかったことを書き出してみよう

続けていくために、スタッフの気持ち・モチベーションはとても大切です。小さなことでもよいので、うれしかったことをどんどん書き出してみましょう。こんな言葉が聞けたからうれしい、こんなふうに関に立ってうれしい、仲間ができてうれしい、こんな話ができるうれしい…など、普段は言葉にしないことや何気なくて気づかないことなど、たくさんあるのではないのでしょうか。

問題点を言葉にすることは多々あるかもしれませんが、このように、よかったところやうれしいと感じたことなどの「プラス」の面もぜひ言葉にしてください。

3) 自分たちの認知症カフェの効果として、どんなことが言えるか考えよう

認知症カフェは、様々な人に効果があるといわれています。ワークシートでは、本人、介護家族、地域住民、専門職、スタッフ、その他と欄を分け、効果として言えそうなことを記入する場所を用意しています。実際に変化があったことを記載してみてください。また、はっきりわからないけれどもこうじゃないかな、と感じる

ことも（ ）でくくるなどして書いておくとよいでしょう。これから活動していくときに、そのような効果があるかどうか観察することができるようになります。「効果」を整理しておくと、「その認知症カフェって何がいいの？」と聞かれた際に説明できるようになりますし、他の人に伝えて協力を得たり、助成金の申請をしたりする際にも活用できます。

4) 自分たちの認知症カフェの特徴を人に伝えられるようにまとめよう

第2章の「認知症カフェには様々なタイプがある！」で触れたように、地域には多種多様な認知症カフェがあります。自分に合っているところを選んでよいという反面、それぞれの特徴がわからないと「思っていたのと違った」とがっかりしてしまうことにもつながってしまいます。

参加者に「うちの認知症カフェはこういう特徴のあるところですよ」と説明できるよう、特徴を整理してみましょう。自分たちが当たり前と思っていることも、参加者にとってはそうではないこともあります。「愛知県 認知症カフェ利用案内」など、他のたくさんの認知症カフェの特徴や説明が記載されている資料を見ると、改めて自分たちの特徴がはっきりするかもしれません。他のところとも比べながら考えてみてください。

2. スタッフや認知症カフェの状態を確認しよう

スタッフの育成・確保・調整・情報共有は運営を続けるうえで肝心な部分です。

また、地域や専門職、行政、他の認知症カフェ等と「つながり」を作り連携することが、認知症カフェの運営にも、よりよい地域づくりにも役に立ちます。広報活動や利用者確保、経済的な部分などで協力を得られることもあります。

自分たちの認知症カフェの現状を確認してみましょう。

1) スタッフは認知症やその対応に関する基本的な知識を持っていますか

認知症カフェの基本的な要件でもあります。新しいスタッフがいる場合は、その方のことも含めて考えてください。不足している場合には、スタッフ全員での勉強会や、認知症サポーター養成講座の受講なども検討するとよいでしょう。それぞれの地域でも様々な研修会や講座が開催されています。

2) スタッフは認知症の方や介護家族の気持ちを理解しようと努めていますか

いくら認知症に関する知識があっても、スタッフに、相手の気持ちを理解しようと努めたりする姿勢がなければ、認知症カフェの参加者には居心地の悪い場所となってしまう。

「アドバイスや指導をしよう」「教えてあげよう」「助けよう」といった気持ちではうまくいかないことが多いでしょう。それぞれの方によって家庭事情や背景、受け取り方や今の心理状況は異なりますので、相手の話をよく聞く、「傾聴」する態度が大切です。話しているうちにご自身の中で気持ちが整理できることも多くあります。特に混乱期にある場合は、いっぱいいっぴいで、もう何も受け付けられない…というようなイメージです。あふれんばかりの気持ちを少しこぼしてもらって、ゆとりが作れるとよいでしょう。相手の話を否定したり、話をさえぎって「こうするといいいよ」と押し付けたりしないようにしたいものです。

また、参加者がどのようなことを期待して来ているのかを知ることで、希望に沿った対応ができます。

3) スタッフ間で利用者についてなどの情報共有ができていますか

開催の前後や定期的にスタッフでミーティングを開いたりして、情報を共有するタイミングを作っていますか？こんなことがあった、対応に困った、といったことも、そのままにせず共有し、知恵を出し合うことで解決に向かうことができます。特に終了後のミーティングを開いている認知症カフェは多くあります。また、認知症カフェでは、医療機関や介護事業所のようなカルテや個別記録はありません。何か記録用紙を作る、メモを残す場所を決める、メールや Web 上で連絡するなど、それぞれの認知症カフェやスタッフの状況に応じて、出来事や、気になる方の情報、対応した内容等を伝えていけるような工夫を考えてください。ただしその際は、個人情報保護についても留意が必要です。スタッフ以外が見られるようなところに、氏名や生年月日などの個人を特定することができる情報や、住所や電話番号等をのせることは厳禁です。

4) スタッフの負担が大きくなりすぎていないか確認していますか

認知症カフェの開催で利益が出るということはあまりないと思いますので、スタッフはボランティアの方が多くなることでしょう。ボランティアでも無理なく長く続けてもらえるよう工夫し、また、負担が大きくなりすぎていないかを折に触れて

確認してください。

その人がどのくらいの時間を使えるか、どの程度まで力を貸してくれるのかは、それぞれの方によって違います。誰かの負担が大きくなってくると、スタッフの中で、「Aさんはこんなにやっているのに Bさんはこれしかやってくれない」といった不満が出やすくなります。こんな時に機をとらえ、スタッフが集まっておいしいものを食べ、楽しく話す親睦会を開催しているという認知症カフェもあります。お互いの理解が深まったり、モヤモヤしていた気持ちを吐き出してスッキリし、関係性が良くなったりする効果があるようです。

また、スタッフ間での相性もあります。合わないスタッフ同士は別の日でお願いしたり、別の役割をお願いしたりするのも一案です。参加者だけでなくスタッフも楽しむことが認知症カフェ継続の秘訣です。

5) 新しいスタッフが増えていますか

同じスタッフが続けて手伝ってくれるのは、安定した運営やなじみの関係にもつながり、喜ばしいことです。しかしそれだけでは、長く続けていくことは難しいでしょう。できればあなたの認知症カフェが地域の中で大切な場所として続いていくよう、新しいスタッフを招き入れ、世代交代をしながら継続できるような体制を作ることをおすすめします。

また、新しいスタッフは今まで当たり前になってしまっていて気が付かなかったことに気付いてくれたり、新しいアイデアをくれたりすることもあります。新しいスタッフものびのびと意見を言えるような環境にしましょう。

6) 地域の理解や協力が得られていますか

立ち上げのところで、地域の人々の協力を得ようという項目を入れました。開設後はどうでしょうか。

折を見て、顔を合わせて状況や様子を伝えたり、認知症カフェに招いて一緒に楽しんでもらったりしてください。状況や様子がわかれば、住民に紹介してくれたり、困っていることについて、力になってくれるかもしれません。

7) 参加者から相談があったら、対応できる人・機関を紹介できますか

認知症カフェは専門的な相談機関ではないので専門的な相談に応えられなくてもよいのですが、認知症に関する地域の相談窓口の連絡先を紹介するなど、参加者の方

に認知症に関する基本的な情報を提供できるとよいでしょう。認知症カフェの中に相談機関や認知症に関するリーフレットや書籍などを手に取りやすいところに置いておくのも一つの方法です。

また、認知症について詳しいスタッフは誰かといったことや、それぞれのスタッフの得意なことを知っておくと、相談を受けたときに詳しい話ができるスタッフにつながることができます。こんな相談はこのスタッフにつなぐ、こんなときはこのリーフレットを渡すなど、対応方法をスタッフ間で共有しておくともスムーズに対応できてよいかもしれません。

なお、役所以外にも県内には以下のような相談窓口があります。

- 愛知県認知症電話相談 0562-31-1911（平日 10-16 時）
- 若年性認知症に関する相談（65 歳未満の方）
「愛知県若年性認知症総合支援センター」 0562-45-6207（月～土 10-15 時）
- 地域包括支援センターでの相談
- 市町村や家族会、その他が行っている介護者交流会、家族教室や講座など

8) 理解・協力してくれる専門職や機関がありますか

認知症カフェを運営していくと、対応に困ることもあることでしょう。特に、相談に重きをおく認知症カフェや、ご本人・介護家族に多く参加してもらいたいという認知症カフェでは、医療・介護・福祉の専門職とつながって運営に協力してもらったり、対応で悩んだときなどに連絡して協力を得られるようにしておくとも安心です。

また参加者としては、「ここに相談するといいよ」といわれただけではなかなか相談に行けないことも多いものです。対応できる人や機関に連絡をつなぎ、相談できるように取り計らうことができれば、相談者の方はきっと助かることでしょう。そのためにも、専門職や機関と協力が得られやすい関係があるとよいでしょう。

9) 市町村や地域包括支援センターとは気軽に情報交換ができますか

市町村や地域包括支援センターにつないだ方がよい参加者がいる場合はもちろんですが、それ以外の時にも随時顔を出して、参加者の状況や認知症カフェの効果、相談の内容やスタッフの状況等をざっくりばらんにでも伝えておくと、何かの時に話がしやすいです。役所や地域包括支援センターの方からも、地域の状況や行政の方針等、役に立つ情報がもらえたりします。

また、役所は住民への広報ができたり、地域包括支援センターは地域の高齢者と

接しているなどそれぞれに強みがあるので、参加者の確保に力を貸してくれるかもしれません。気軽に情報交換ができるような関係づくりを心掛けてください。

1 0) 他の認知症カフェとのつながりがありますか

運営を続けていくと、困りごとなども出てきます。同じ立場の参加者同士が支え合うピアサポートが重要なと同様に、認知症カフェ運営者同士の支え合いも重要です。他の認知症カフェの運営者と話し合うことで課題解決の糸口がつかめたり、アイデアをもらえることもあります。また、特徴が異なることをはっきり知ることもでき、別の認知症カフェの方が希望に合う参加者を紹介することもできます。

認知症カフェの運営者が集まる「連絡会」がある市町村もありますので、役所等で尋ねてみてください。そのような会がない場合は個別に認知症カフェに声をかけることとなりますが、役所の担当者に連絡会の開催・立ち上げを相談してみてもよいでしょう。

1 1) 現在の経営状態のままで運営を継続できますか

費用面も大切です。現在の経営状態のままで運営を継続できそうでしょうか。継続はできるけれども、このままで長く続けられるのか不安という方もあると思います。また、個人での持ち出しがあったり、このままでは続けていけそうにない、という状況の方もあるかもしれません。今どのような状況なのか、負担があるとすればその原因を考えてみてください。しかし、支出を削って本来の認知症カフェの目的が達成できなくなるとは本末転倒です。行政に相談して何らかのサポートを受けたり、各種助成金を調べて資金の獲得を試みている認知症カフェもあります。

3. これからの活動に向けて

1) 当初の予定と現在の認知症カフェを比較してみよう

ワークシートに、「予定や理想と現在の状況の比較」の欄を設けました。居場所・交流・相談・活躍・学び・その他の機能についてそれぞれ、予定や理想とするものと現状を書き込んで比較してみてください。改めて考えるとどのあたりが違うか、今後、どこに力を入れていきたいか、どう工夫するかなどを考える材料になります。

2) 困ったことや残念だったことを書き出してみよう

続けてきた中で、困ったことや残念だったことを書き出してみてください。ワークシートに記載欄を用意しています。他のスタッフと一緒に振り返れば、お互いにフォローできることが見つかるかもしれません。また、書き出した内容について、これから改善に向けて何かよい方法があるかどうか考えてみてください。

3) 工夫して乗り越えてきたことを書き出してみよう

先に困りごとを挙げてもらいましたが、一方で、様々なことを乗り越えてきたからこそ、ここまで継続されてきたのだと思います。振り返ってみて、工夫して乗り越えてきたことを挙げてみてください。困らないように工夫して予防していたということもあると思います。どんな工夫をしていましたか？その工夫は、上記の困りごとの解決にむけたヒントにもなるかもしれません。

また、自分たちがこうやって乗り越えてきたということは他の認知症カフェの参考にもなりますので、ぜひ伝えられるよう言葉にしておいてください。

4) 参加者の声や他の認知症カフェの工夫などを知ろう

ここまでは自分たちの認知症カフェを振り返ってきましたが、ここでは情報を集めます。まずは肝心の認知症カフェの参加者はどのように感じているのかを知ってください。その上で今後の方向性を考えると、より参加者の希望に沿った内容にできるはずです。この冊子にも「参加者の声」を載せています。実際の参加者に話を聞いてみるのもよいでしょう。

また、他の認知症カフェではどのような工夫がなされているかも聞いてみましょう。この冊子にも、調査の結果得られた様々な工夫を載せています。ここの認知症カフェによって事情は異なるので、そのままアイデアが使えるわけではありませんが、今後のことを考えるための材料になります。

5) これからできそうなことを挙げてみよう

ここまでの結果を踏まえて、自分たちが目指す認知症カフェのよりよい運営に向けて、これからできそうなことを挙げてみてください。小さなことをどんどん挙げて、具体的な内容をいれておきましょう。その中で優先順位をつけて実施していきましょう。

6) 解決が難しいことは相談しよう

なかなか自分たちの力だけでは解決できない困りごとは、他の人に相談してください。行政や専門職・専門機関、地域の人、他の認知症カフェなど、それぞれに得意なことがあります。自分たちだけで抱えずに、状況を伝えることで解決につながることもあります。

誰かの頑張りだけでは長く続きません。無理なく運営を続けていけるよう、多くの人の協力を求めましょう。