付録 ① 認知症カフェ 立ち上げ準備チェックシート（できる範囲で記入してみましょう）

No.	項目	状況の詳細
●自分の思いを整理しよう		
1	なぜ、何のために立ち上げたいのかを他の人に伝えられるように整理しよう	（付録②に記載する）
●仲間や協力者を作ろう・増やそう		
2	運営に協力してくれる仲間をつくろう	だれ：
3	地域の人（町内会長、老人会、民生委員等）に開設することを伝えて協力を得よう	
4	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	
●実現に向けて具体的な準備をしよう		
5	経営計画を考えよう	
6	開催場所を確保しよう	どこで：
7	開催するための道具を確保しよう（家具や食器など）	どのように：
8	開催日に手伝ってくれるスタッフを確保しよう	どのように：
9	仲間やスタッフと目指す認知症カフェの考え方を共有しよう	どのように：
10	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	どのように・どの程度まで：
11	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	誰：
●知ってもらおう		
12	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	（付録②に記載する）
13	地域の人々に開催の案内をしよう	どのように：
14	地域の医療機関や居宅介護支援事業所、介護サービス関連施設等に開催内容を伝えよう	どこに：

その他、自身の認知症カフェで必要になる準備項目があれば書き出してみよう

No.	項目	状況の詳細
1		
2		

付録　②　認知症カフェ 立ち上げ 項目整理ワークシート

認知症カフェ立ち上げへの思い	なぜ・何のために認知症カフェを立ち上げたいのか	
	地域や参加者がどんなふうに変わることを期待しているか	
重視する機能や役割	機能など	どのようになることを目指すか　予定や理想、思いなど
	居場所	
	交流	
	相談	
	活躍	
	学び	
	その他	

●私たちの認知症カフェの紹介

認知症カフェの名称	
運営主体	
住所	〒
アクセス情報	（最寄り駅、来訪の際の目印など　例：〇〇駅から徒歩 3 分、赤い看板あり）
利用者からの 問い合わせ先	（電話・連絡可能時間、FAX、メール、Web サイト等）
開催日	①ほぼ毎日　②週に数回　③月に数回　④その他 開催日と時間の詳細（例：平日 10～15 時、毎月第 3 木曜 13～16 時）
主なカフェスタイル	①プログラムが決まっている　②自由に過ごせる　③いずれもあり <概要>
当日のスタッフ	①地域住民 ②専門職（詳細：　　） ③介護家族　④認知症の方　⑤若年性認知症の方 ⑥その他（　　）
対象とする利用者	①認知症の方　②若年性認知症の方　③介護家族 ④地域住民　⑤専門職　⑥その他（　　）
期待する参加者数の目安	①～5 名　②～10 名　③～20 名　④それ以上

参加条件	①参加するにあたって、事前の相談が必要 ②参加する場合、メンバーとしての登録が必要 ③開催日ごとに、参加予約が必要 ④上記のような条件なし
参加費･飲食代	参加費　：　（　　）円 飲食代　：　①参加費に含む　②別途注文必要　　③注文自由 飲食物の提供　　：　①可　　②不可 飲食物の持ち込み：　①可　　②不可 提供する飲食物の内容と料金（例：昼食 500 円、お茶 1 杯 100 円） 誰が提供するか
特徴（選択式）	①介護者同士で交流・情報交換できる ②介護者と認知症の方が分かれて交流・情報交換ができる ③介護者の続柄別（例：妻、夫、息子、嫁、など）の集まりがある ④医療・介護専門職に相談できる ⑤介護経験者に相談できる ⑥レクリエーションやイベントがある ⑦認知症に関する講座がある ⑧認知症予防の講座がある ⑨認知症の方が活躍できる ⑩送迎が可能 ⑪症状が強く出ている場合にもある程度対応できる ⑫排泄介助ができる ⑬ボランティアを歓迎している
その他、カフェの特徴やアピールポイント	

付録 ③ 認知症カフェ 運営継続チェックシート

振り返ることで見えてくる！ ～ 一人で、またはみんなと一緒にやってみよう ～

No.	項目	状況の詳細
●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	（付録④に記載する）
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	（付録④に記載する）
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	（付録④に記載する）
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	（付録④に記載する）
●スタッフや認知症カフェの状態を確認しよう		
5	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	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
6	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	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
7	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	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
8	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	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
9	新しいスタッフが増えていますか	増えている ・ 増えていない
10	地域の理解や協力が得られていますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
11	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	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
12	理解・協力してくれる専門職や機関がありますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
13	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	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
14	他の認知症カフェとのつながりがありますか	十分 ・ もう少し ・ まだまだ
15	現在の経営状態のままで運営を継続できますか	・ 継続できる ・ 継続はできるが不安 ・ 継続できない可能性が高い
●これからの活動に向けて		
16	当初の予定・こうありたいと思っていたものと、現在の認知症カフェを比較してみよう	（付録④に記載する）
17	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よう	（付録④に記載する）
18	これまで工夫して乗り越えてきたことを書き出してみよう	（付録④に記載する）
19	利用者の声や他の認知症カフェの工夫などを知ろう	どんな方法で:
20	よりよい認知症カフェの運営に向けて、これからできそうなことを挙げてみよう	（付録④に記載する）
21	解決が難しいことは相談しよう	誰に:

付録　④　認知症カフェ 運営継続 項目整理ワークシート

立ち上げたときの思いの再確認	なぜ・何のために認知症カフェを立ち上げたのか
	地域や参加者がどんなふうに変わることを期待していたか
続けてきた中でうれしかったこと	小さなことでも、どんどん書き出してみましょう

効果として言えそうなこと	本人にとって	
	介護家族にとって	
	地域住民にとって	
	専門職にとって	
	スタッフにとって	
	その他	
自分たちの認知症カフェの特徴		

	機能等	予定・理想	現状
予定や理想と現在の状況の比較	居場所		
	交流		
	相談		
	活躍		
	学び		
	その他		

●続けてきた中で、困ったことや残念だったこと

●これまで工夫して乗り越えてきたこと

●よりよい認知症カフェの運営に向けて、これからできそうなこと

付録⑤　認知症カフェの例（イメージ）

様々な特徴を持つ認知症カフェがあります。
以下は一例ですが、自分たちがどんな認知症カフェにしたいのかを考えるときに参考にしてください。

	例	概要
①	プログラムが決まっている	最初に体操や音楽などの活動、次にミニ講話、最後にお茶を飲みながらおしゃべりをする…といったように、何かプログラムが決まっていて、全員一緒に同じプログラムに参加するのが基本となっているもの。
②	イベントがある	通常は参加者が自由に時間を過ごせる形になっているが、ある日時だけ講座やレクリエーションなどのイベントがあるもの。イベントを通じて住民に認知症カフェの存在を知ってもらえるという効果もある。
③	自由に過ごせる	特にプログラムがなく、自由に出入りしてもらえる形。様子を見ながらスタッフが話しかけたり、他の方と一緒に話ができるように席を近くしたり、紹介したりすることもある。
④	医療・福祉施設を活用している	デイサービスや病院の一角などを使って認知症カフェを開催するもの。専門職の協力が得やすいことが多い。施設側のスタッフが主体となって行うことが多いが、住民側から希望を出して活用している場合もある。 施設の一角を認知症カフェのスペースと決めて、参加者がいつでも自由に出入りできるようにしているところもある。
⑤	喫茶店や店舗を利用している	日時を決めて（例えば「第３日曜 14 時から」など）、喫茶店や大型ショッピングセンターのフードコートなどの一角を利用するもの。店舗側にも許可を得て実施しており、飲み物のサービスが受けられるなどの協力が得られる場合もある。地域包括支援センターに協力を求め、当日相談に乗ってもらうなどしているところもある。
⑥	飲食を参加者が持ち寄る	公民館やどなたかの家、地域の集会所など、地域の人たちが集まりやすい場所で日時を決めて集まり、参加者がそれぞれ飲食物を持参する形。お茶のティーバッグとポット、ペットボトルと紙コップなど、簡単なものだけ用意することもある。

	例	概要
⑦	参加者を限定する	介護者に限定したり、本人同士で話ができるようにしたりするなど、ピアサポート（同じ立場の支え合い）を重視しているものに多い。嫁介護者、男性介護者などの立場に特化したものもある。他の立場の人には気軽に言えないことも言いやすく、具体的に参考になるため、遠くても参加したいという意見もある。
⑧	相談重視	静かで落ち着いた雰囲気で、一人一人の話をみんなでゆっくり聞けるようにしていたり、専門職が相談に乗れるスペースを仕切って、個別に作っていたりする。
⑨	地域交流の場	地域の人たちがバザーを開催したり、畑の野菜を持ってきてくれたりする場にもなっていて、地域の人同士も交流してにぎやかな場。お子さん連れの方などと高齢者の方の世代間交流があったりもする。
⑩	本人の活躍重視	認知症のご本人がマスターであったり、喫茶を提供したり、イベントを実施したりするなど、役割を持って活躍できるようにしているもの。ご本人と参加者がスムーズに交流できるように他のスタッフが言葉を添えたりすることもある。
⑪	夕方以降に開催	認知症カフェならぬ認知症カフェバーと名付け、夕方以降に開催し、お酒を出すところもある。平日日中は参加できない、最近気軽に飲みに行けない、という方に好評。 給仕をする専門職の普段と違う様子に、距離感が近くなって話しやすくなったという参加者もある。