ISSN-2188-0328 佐久大学 信州短期大学部紀要，第 34 巻，33-41（2023.3）

活動報告

さくカフェ（佐久大学認知症カフェ）の成長と課題

大渕律子（佐久大学看護学部）、坂戸千代子（佐久大学）、
菊池小百合、唐澤千登勢（佐久大学信州短期大学部）、
中嶋智子（佐久大学看護学部）、島田千穂（佐久大学人間福祉学部）、
成田千春、喜多村定子（佐久大学看護学部）、
堀内ふき、秋山賢一（佐久大学）

Growth and Challenges of Saku Café（Saku University Dementia Café）

Ritsuko Obuchi（Saku University Faculty of Nursing）,
Chiyoko Sakato（Saku University）, Sayuri Kikuchi, Chitose Karasawa
（Department of Shinshu Junior College of Saku University）,
Tomoko Nakajima（Saku University Faculty of Nursing）,
Chiho Shimada（Saku University Faculty of Human and Social Welfare）,
Chiharu Narita, Sadako Kitamura（Saku University Faculty of Nursing）,
Fuki Horiuchi, Kenichi Akiyama（Saku University）

要旨：さくカフェ（佐久大学認知症カフェ）は、COVID-19 流行下で 2020 年 11 月に誕生し、途中緊急事態宣言などで 4 回休止したが、環境を整えながら月 1 回の実施で、2022 年 8 月までに 16 回開催できた。その過程を認知症カフェ開催毎に記録している「さくカフェ日誌」を基に振り返ると共に、さくカフェ来訪者（高齢者、家族介護者）の感想と連携している地域包括支援センター職員の意見などから、これまでのさくカフェの実践を評価し、次への発展へとつなげる糸口を探りたい。

さくカフェの目的は、カフェに集う人々がそれぞれに楽しく過ごし、認知症ケアについて共に学ぶ機会が得られる場で、認知症の人やその家族、認知症に関心のある地域の人、保健医療福祉の専門職など誰もが気軽に交流でき、認知症になっても誰もが安心して住み続けられる地域づくりに繋がることである。

これまでに実施してきたさくカフェを振り返ると、開設当初から考えてきた認知症カフェが目指す環境はほぼ整ってきていると捉えられる。一方で家族介護者の個別相談による継続支援の強化、中でも男性介護者への多方面からの総合的な介護支援を充実させることが今後の課題である。

キーワード：認知症カフェ、家族支援、個別相談、男性介護者

Keywords: Dementia Café, family support, counseling, male caregiver

Ⅰ．はじめに

認知症施策推進大綱（厚生労働省，2019）の基本的考え方は、認知症は誰もがなりうるものであり、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、「共生」と「予防」を車の両輪とした施策を推進していくとある。その基本には、認知症の人の意見を聞きながら、認知症の人の能力を生かした地域での共生を目指し、家族の介護負担軽減のため、認知症カフェを活用した取り組みを、地域の実情に応じた方法で普及することを挙げている。

認知症カフェは、2012 年に「認知症施策推進 5 か年

戦略」で紹介され、2015 年「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）で飛躍的に増加し、2020 年には 47 都道府県で 7,737 か所に設置されている（厚生労働省，2021）。

しかし、新型コロナウイルス感染症が認知症カフェにもたらした影響は大きく、COVID-19 流行下でカフェの中止を余儀なくされ、認知症の人や介護者、地域住民の交流が減少し、認知症の人や介護者への悪影響が懸念される実態が明らかとなった（谷利ら，2022）。一方で認知症カフェの中止によって、その存在意義がより明確になり、認知症の人にとっては、在宅生活の安定や認知機能の維持に役立ち、家族にとっては、介護負担感軽減や家族関係維持の場になっていることが示唆された（矢吹，2021）。

これまでの、認知症カフェは自由に開設可能であり、認知症の人と家族、地域の人、専門職が集う場であること以外は、明確な設置基準や運営方針もないまま活動してきたことから、現実には認知症カフェを継続的に運営するための「プログラム」や「スタッフ」に関する課題を抱えているカフェが少なくないという報告もある（尹ら，2022）。

その様な中、認知症カフェを継続的に運営するための指針を得ることを目的に既存の認知症カフェの運営者を対象として運営目的を調査し、「介護者へのソーシャル・サポート」「認知症に理解ある地域づくり」「認知症の予防と孤立防止」等を運営の指針としていることが分かった（矢吹ら，2019）。

別にはコロナ禍にあっても初期から認知症の人と家族が自由に話すことを重視し、双方向のコミュニケーションを期待しての認知症カフェやミーテングセンター運営経験から、認知症の人と家族に早期からの心理社会的支援の必要性を述べている（繁田，2022）。

また、当事者の立場から、認知症カフェと出会ったことで、本人も家族も認知症と共に生きる人生を再構築できた経過を述べ、認知症カフェのあり方を示唆している（河合ら，2020）。

そして、大学と地域が共同で運営する認知症カフェとして、地域につながる活動を報告し、小見山（2020）は、地域の高齢者が月 1 回校舎の認知症カフェへ集うことで地域の社会資源となっていると述べ、田代ら（2021）は、地域住民と大学が共同で運営する「認知症カフェ」の成果として、「大学との協働開催を通した相乗効果」について、大学の持つ専門性と学生の活用をあげている。

さくカフェ（佐久大学認知症カフェ）は、COVID-19 流行下で 2020 年 11 月に誕生し、途中で 4 回休止したが、環境を整えながら月 1 回の実施で、2022 年 8 月までに 16 回開催できた。その過程を記した「さくカフェ日誌」を基に実績を振り返ると共に、アンケートにより、来訪者の感想と連携している地域包括支援センター職員の意見を基に、これまでの実践内容を評価し、次への発展につなげる課題を探りたい。

Ⅱ．さくカフェの実際

1. さくカフェの目標

さくカフェで目指すことは、認知症の人や家族、認知症ケアに関心のある地域の人、保健医療福祉の専門職などが気軽に集い、誰もが認知症のことを正しく学び、何でも話せる安心の場になることである。具体的には、①認知症の人が気軽に参加でき、楽しく過ごせる場　②認知症の人が主体的に活動できる場　③介護者が和み、人との交流と情報交換ができる場　④認知症ケアに関して何でも相談でき、適切な情報が得られる場　⑤地域の人が認知症について正しく理解できる機会が得られる場とすることである。そして、認知症の人は、何もできない人ではなく、ほんの少しの思いやりや心配りで、皆が穏やかな気持ちで過ごせることを、さくカフェでの集いの中で当たり前のこととして理解できる環境になることを目指している。

さくカフェ開催で大切にしていることは、カフェの環境が季節を身近に感じ、季節ごとの楽しみを見つける心のゆとりに繋がるように、身近にある季節の花と果物や野菜の収穫を愛で、その季節に合ったお茶とお菓子を用意している。また、さくカフェの導入としてその月の歳時記を話題にして、来訪者が自分自身の体験や思い出を話しやすい雰囲気づくりをして、回想法的な会話の時間にしている。そして、カフェタイムでは、それぞれが心に思うことを自由に話せ、新規の来訪者には、専門職がじっくり話を聞ける環境にして、カフェになじみやすくなるように対応している。さらに、BGM としてピアノ曲などの CD を流し、時々はバイオリンの生演奏を聴き、バイオリンに合わせて歌う機会もあって、来訪者の気持を豊かにできる環境を整えている。そして、徐々に来訪者が主体的に活動できるように、その人が得意とすること、自身でやってみたいと思うことを発揮してその人らしく過ごせる機会を作り、発展させようとしている状態にある。そして、さくカフェの来訪者は、皆が並列な関係にあり、お互いに学びあえる環境づくりを大切にして

いる。

また、大学で実施している認知症カフェの特徴を生かして、学生の入学・卒業・その他の大学の行事などを紹介し、新校舎落成時にはさくカフェに来られた人にも見学の機会を作り、桜の頃には「桜の小径」を散策するなど来訪者が大学を身近に感じてもらえるような対応を心掛けている。

2. さくカフェ実施状況

それぞれのさくカフェ開催毎にその様子を具体的に記録した「さくカフェ日誌」を基に実施状況を概観する。

1）さくカフェの開催日・参加者・実施内容（表 1）

さくカフェ開催日時は、基本的には毎月第 4 土曜日 10:00 ～ 12:00 とし、大学の行事と重なる場合には第 3 土曜日に変更して実施している。さくカフェの年間予定表を参加者に配り、自らの管理で来訪してもらえるようにしているが、中にはこちらから声をかけないと、参加できにくい人もいて、開催直前の週の木曜日または金曜日に電話での連絡が必要な場合もある。

参加者の状況は、表 1 にみるように、当事者（認知症の人）、高齢者、家族介護者、地域包括支援センター・高齢者福祉課職員、ボランティア、大学関係者で、開催日によって参加人数はまちまちであり、多い時には 21 人、少ない時で 11 人であった。さくカフェ 1 回の平均参加者は 16.6 人で 16 回開催の延べ参加人数は、265 人である。内訳は当事者・高齢者・介護者の延べ人数が 89 人であり、そのうち新規来訪者 15 人は全て家族介護者であり、連携している 2 箇所の地域包括支援センターからの紹介である。当初、認知症の当事者は 1 人であり、配偶者と 1 度来訪したが、配偶者の健康状態と送迎の困難からか再来はなかった。当事者から日頃感じている自分や家族への思いと配偶者自身の思いをありのままに聞く機会が得られる貴重な場になったが、継続はかなわなかった。その後は、健康高齢者と介護の悩みを抱えた認知症の家族介護者である配偶者、息子、娘、息子の配偶者などが主な来訪者である。

さくカフェの支援者は、開設当初から佐久市高齢者福祉課職員の応援参加もあり、また連携している二カ所の地域包括支援センターからは、職員が毎回参加しており、さくカフェの成長を共に支える重要な存在である。ボランティアは、キャラバンメイト 1 人がほぼ毎回参加して、高齢者や介護者の話し相手となり、毎回季節の山野草などを届けてくれ、参加者が集う各テーブルに飾り、希望者には花を持ち帰ってもらうようにしている。また、参加者が心待ちにしているのは定期的にバイオリンの生演奏をして参加者を感動させ、参加者のこころを潤してくれる貴重な大学内のボランティアもいる。

大学関係者は、認知症ケア推進会議のメンバーであり、認知症ケアの実践・教育・研究などに取り組んできた保健医療福祉の専門職であり、全体の調整役を担ってくれる事務職員も含み、毎回の平均参加人数は 7 人で、これまでの参加延べ人数は 113 人である。他の来訪者は、認知症カフェを新たに開設する予定の施設からの 2 人の見学者である。

3. さくカフェの実施内容

1）会場準備

第 1・2 会議室をオープンにして会場を準備する。テーブル 3 台を合わせて 1 テーブルとし 3 カ所設置、椅子は密にならないように各 4 客セット、清潔なテーブルクロス・ランチョンマット、除菌ティッシュ、一輪挿しをセットし、プレイヤー及び CD、湯茶サービスコーナーは、会場入口左側に設置する。参考資料コーナー、手指消毒用薬品、テーブル消毒用薬品、体温測定機、受付記録用紙、参加費集金箱、カメラを準備する。当日に 5 号館玄関前及び会場入口に案内板を設置し、ラミネートポスターを掲示する。お菓子は、クッキー、チョコレート菓子、煎餅他全て個包装品。コーヒーメーカーでコーヒーを準備し、紙コップを使用する。花はひまわり、アルストロメリアと季節の野菜はキュウリ、ナス、トマトを飾る。キャラバンメイトが持ってきた色とりどりの山野草を個々のテーブルに飾る。

2）受付

コロナ対応で、マスク着用、入口で体温を測定し、会場で手指消毒後、個別の受付用紙に氏名・電話番号、体温測定結果を記入し、お茶代 100 円を徴収。任意で宛名シール等に自分が希望する呼び名を書き、胸などに貼る。「さくカフェ本日のご案内」と新規の来訪者にはさくカフェ開催の年間予定表を手渡す。受付後に好みの飲み物を注文し、好きな席につく。

3）さくカフェへの案内

毎月の「さくカフェ本日のご案内」にその月の歳時記や、佐久地域の季節の話題と、季節に合わせた健康情報を取り入れ、本日の流れで、その日のおおよその過ごし方（カフェタイム、みんなで楽しめること、ミニ講話、質疑応答、意見交換、相談、情報提供）について話し、来訪者が身近な季節の話題や体験談を話しやすくなり、みんなでその時間を和やかに楽しく過ごせるようにして

表 1. さくカフェ実施状況（2020 年～2022 年）

開催日	参加者	内容
令和 2 年 11 月 14 日（土） 10:00～12:00	参加者 21 人 （当事者 3、介護者 4、高齢者福祉課 4、地域包括 3、 大学 7）	第 1 回さくカフェ開催挨拶 ミニ講話「認知症カフェとは？」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
12 月 19 日（土） 10:00～12:00	参加者 14 人 （当事者 1、介護者 2、地域包括 3、大学 8）	ミニ講話「認知症とは」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
令和 3 年 1 月・2 月	新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止	参加予定者へのカフェ休止の個別連絡
3 月 27 日（土） 10:00～12:00	参加者 17 人 （当事者 1、介護者 3、高齢者 1、地域包括 3、高齢者福祉課 1、ボランティア 1、大学 7）	ミニ講話「もの忘れへの対応」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
4 月 24 日（土） 10:00～12:00	参加者 16 人 （当事者 1、介護者 3、高齢者福祉課 1、地域包括 3、見学者 1、大学 7）	ミニ講話「認知症を遅らせるために」 カフェタイム、相談、情報提供など 新校舎 6 号館周辺及び館内見学
5 月 15 日（土） 10:00～12:00	参加者 11 人 （高齢者の参加無し、地域包括 3、高齢者福祉課 1、大学 7）	ミニ講話「認知症と生活習慣病」 高齢者の参加が無く、関係職種間で、さくカフェの感想及び今後について情報交換する。
6 月 19 日（土） 10:00～12:00	参加者 20 人 （介護者 6、高齢者 1、（新規：5）、地域包括 3、高齢者福祉課 1、見学 1、ボランティア 1、大学 7）	ミニ講話「認知症ケアの相談と窓口」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
7 月 24 日（土） 10:00～12:00	参加者 18 人 （介護者 6、高齢者 1、（新規：1）、地域包括 2、ボランティア 1、大学 8）	ミニ講話「認知症の人がいきいき過ごせるために」 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
10 月 16 日（土） 10:00～12:00	参加者 21 人 （介護者 6、高齢者 2、（新規：2）、地域包括 2、見学 1、ボランティア 2、大学 8）	ミニ講話「コミュニケーションを豊かに」 バイオリン演奏（糸、もみじ、浜辺の歌、愛の賛歌） カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
11 月 27 日（土） 10:00～12:00	参加者 12 人 （介護者 2、（新規：1）、地域包括 2、ボランティア 1、大学 7）	ミニ講話「災害への備えについて」 認知症の人の避難場所での対応 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
12 月 25 日（土） 10:00～12:00	参加者 20 人 （介護者 6、高齢者 3、（新規：1）、地域包括 3、ボランティア 1、大学 7）	ミニ講話「認知症とお口のケア」 バイオリン演奏（クリスマスソングなど） クリスマスを楽しく過ごす カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
令和 4 年 3 月 26 日（土） 10:00～12:00	参加者 18 人 （介護者 5、高齢者 2、（新規：2）、地域包括 3、ボランティア 1、大学 7）	ミニ講話「認知症にやさしい町になるために」 参加者が力を発揮できるカフェへの提案 カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
4 月 23 日（土） 10:00～12:00	参加者 14 人 （介護者 3、高齢者 2、（新規：1）、地域包括 2、ボランティア 2、大学 5）	ミニ講話「認知症とは？　認知症の人のこころ」 バイオリン演奏（早春賦、春の小川、花、さくらさくら、さくら（独唱））　花見（桜の小径散策） カフェタイム、自由会話、相談、情報提供
5 月 28 日（土） 10:00～12:00	参加者 18 人 （介護者 5、高齢者 2、地域包括 2、ボランティア 1、大学 8）	ミニ講話「認知症の人の生活リズムと活動」 抹茶お点前　披露（20 人前のお抹茶を点てる） カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
6 月 25 日（土） 10:00～12:00	参加者 17 人 （介護者 4、高齢者 1、地域包括 2、ボランティア 1、大学 9）	ミニ講話「フレイルを予防しよう」 懐かしの歌（歌唱リード） カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など
7 月 16 日（土） 10:00～12:00	参加者 17 人 （介護者 6、高齢者 3、（新規：2）、地域包括 1、高齢者福祉課 1、ボランティア 1、大学 5）	ミニ講話「認知症の人の人格を尊重する対応を」 ゲーム「輪投げ、的当て」（ゲームリード） 短冊に願いを書く、詩の朗読（沖縄小 2 の平和の詩） カフェタイム、自由会話、相談、情報提供
8 月 27 日（土） 10:00～12:00	参加者 12 人 （介護者 3、高齢者 1、地域包括 1、ボランティア 1、大学 6）	ミニ講話「家族が穏やかに過ごせるために」 ゲーム「ピンコロ長寿いろはカルタ」読み手など、カフェタイム、自由会話、相談、情報提供など

いる。

4）カフェタイム

コーヒーメーカーでいれたコーヒーを紙コップで飲み、お菓子は、チョコレート、焼き菓子、米菓など個包装のものにしている。お茶もお代わり自由でコーヒー、日本茶、紅茶、ココアなどを選んでもらい、できれば自分で飲み物を取りに来てもらう。会場は、常に出入り口と窓を開放して換気を図り、お茶やお菓子を飲食の時には除菌ティッシュで手を拭いてもらい、飲食以外は常にマスク着用とした。

カフェタイムは、何といっても自由な会話が中心であり、来訪者同士の対話ができる場や介護者同士の情報交換の場であり、和みの場でもある。ゆったりとした時間を心地よく過ごすことを大切にしながら認知症について話せ、学べる場所にする。来訪者も顔なじみが多くなり、自由に楽しく集える場になってきている。新規の来訪者には、自分の思いを語ってもらえるように必ずケアの専門職がついてしっかりと話しを聞けるようにして来訪者のニーズを把握し、適切に対応できるようにしている。

5）ミニ講話

年間を通してミニ講話のテーマがあり、「認知症カフェとは？」から始まり、「認知症とは？　認知症の人のこころ」「認知症の人がいきいき過ごせるために」「認知症を遅らせるために」など、認知症の理解につながる内容である。そして「家族が穏やかに過ごせるために」「認知症ケアの相談と窓口」など家族支援に繋がる内容がある。さらに「災害への備え」「認知症にやさしい町になるために」など、地域ぐるみで考える内容を含め、皆が認知症のことを身近に感じ、それぞれの立場から前向きに学び合える機会にと考えている。ミニ講話では、毎回参加者の意見や反応を十分に取り入れながら、認知症への理解と健康増進への取り組みがそれぞれの生活の中で生かされるように具体例をあげながら話を進め、参加者が疑問に思ったことは何でも質問し、意見を言えるなど、主体的に自分の言葉で話しができる機会を作れるようにしている。

ミニ講話の「認知症の人の人格を尊重する対応を」では、認知症になった専門医の言葉からその心情を紹介し、どのような場合にも認知症の人の人格を尊重する接し方が大切であると感じてもらえるようにと話す。その話の後、ある男性介護者が「ここで話を聞いている時には、その人を尊重することの大切さを納得できるが、家に帰るとどうしても、同じことを言われると妻にいらいらしてしまい、また、同じことかと話を聞きたくないと思ってしまう」と、自分の思いをこの場で率直に話してくれ、他の介護者の代弁者でもあるような言葉かけがあった。

6）参加者の持てる力を発揮する場面

(1) 七夕かざりに願いを託す

7月は、笹を用意して参加者の「願い」を短冊に書いて、紹介してもらう機会とした。短冊に書かれた願い事は、「楽しく元気な人生を過ごしたい」「毎日元気で野菜作りをしたい」「皆が元気でいますように」「病気に負けず毎日を過ごしたい」「健康で毎日を元気に」の他、「病気と上手につきあって社会とかかわりあって楽しく過ごしたい」「一日一日を大事に生きる」「一日一回笑顔で」など健康な毎日を願うと同時に自分の日々の目標を表現している。また、世界の出来事にも目を向け「世界中のコロナが早く終息しますように」と願う短冊もある。

(2) お茶会でお点前披露

5月は「お抹茶とお菓子を楽しみましょう」とお茶の先生をしている矍鑠としたAさんにお点前を披露してもらった。お菓子をいただき、お抹茶を一服いただいた時の美味しかったこと。多くの人から御代わりの声がかかり、みんなで至福の時を過ごした。何といっても、20人分のお点前を披露したご婦人の凛とした姿に一同、感動の場面となった。お客の満足感と、ご本人の達成感が合わさり極上の時間を共有した。

(3) 歌唱のリード

自分の得意なことを発揮する機会に、Bさんが歌唱のリードをしてくれた。夏にちなんだ6曲を選んでもらい、歌集を作ってみんなで歌う機会となった。曲は、「幸せなら手をたたこう」、「知床旅情」、「夏の思い出」、「夏は来ぬ」、「見上げてごらん夜の星を」、「椰子の実」で、みんなにとってなじみの歌だったこと、歌集を見ながら歌えたことから、マスク越しではあるが声を合わせて楽しく歌うことができた。

Bさんが沖縄本土復帰50年の記念式典での小学2年生の詩の朗読に感激したこと、ウクライナの戦争のことにふれ、自分の思いを述べたあと、3曲続けて歌い、少し間をとって後の3曲を歌った。みんな口々になじみの歌を唄った喜びを語っていた。また、それぞれが歌いたい曲を選べることで、より満足感が得られるものになり、リードしてくれたBさんもはつらつとした表情で自信に満ちていた。

Bさんが感動したと話した沖縄慰霊の日に小学2年生の女の子が朗読した詩を改めてBさんに披露してもらった。Bさんが情感豊かに詩を朗読し、この詩から素直な女の子の平和への願いをみんなでかみしめ、戦争があ

ってはならないと、しみじみと感じる機会となった。

(4) ゲームのリーダー

介護者の C さんにゲームを進行してもらった。輪投げは、1 人 3 回ずつ行い、記録用紙に点数を書き入れて、後で合計してもらうようにした。うまく入るとみんなで手をたたいて共に喜び合った。おとなしい D さんも自らやりたいとの意思表示で、輪投げに集中する姿があった。それぞれが互いに見守り、声を掛け合い、手をたたいて応援する姿が見られた。的当てゲームも、最初に C さんが投げて見本を見せてくれ、やりたい人が自主的に出て、楽しい雰囲気で応援し合う場となった。みんなが自分の力を存分に出せる機会となり、ワクワクしながら楽しく過ごせる場となった。C さんもゲームをする人に合わせた声かけや対応の仕方を工夫してゲームをリードした。

7）家族介護者の相談内容 「さくカフェ日誌」より

・今日初めて来られた介護者、夫がアルツハイマー型認知症と診断されており、夫婦だけで過ごすことがほとんどの毎日で、息が詰まる思いであると言う。イカリソウの花束をおみやげにして、今度はお二人で「さくカフェ」にいらして下さいとお誘いする。

・昨年秋から介護が本格化した参加者から「おむつは、まとめて買う方がよいのか」との問いに介護経験者が体験を語るなど、情報交換の場になっていた。

・高次脳機能障害について聞きたいと希望のあった人に次回のさくカフェの時に別室でお話しをする。

・初回参加の介護者の夫が前頭側頭型認知症で、同じテーブルで、同じ疾患の介護者同士で話せる機会が得られた。

・各テーブルで、介護者同士がそれぞれの悩みなどを話す機会があった。介護疲れや肩こりなど、ぽろり、ぽろりと自分のことを語っていた。

・介護にあたり同居の義理の母と会話が進まず、どうすればよいかと悩んでいる。

・他県から母と息子で転入した。母親のためにと思って言っても聞き入れず、イライラしてしまう。

・同居家族の介護者で母と二人暮らしの娘。母は日中も寝ていて、食事の時に起きてくる状態。最近は母に、どう接してよいかわからない毎日ですと。

「今日参加して本当に良かった。家族を介護していて大変な思いをしているのが自分だけではなかったので」と。

・母親の介護をしている遠距離介護の男性は、ついきつく言ってしまうと。

・父のもの取られ症状が出て、毎日介護しているのに疑われ、悲しいと同居の娘。

Ⅲ．さくカフェについての評価

1. さくカフェ来訪者の感想

2022 年 9 月 24 日のさくカフェ来訪者（高齢者、介護者）6 人に、さくカフェの感想を紙面上で 10 項目、無記名で「はい」「いいえ」で簡単に答える質問をし、個人が特定されないように回収した。

・「楽しく過ごせていますか」、「楽しい会話ができますか」、「居心地のよい環境になっていますか」、「他の人との交流を楽しんでいますか」、「自分の思いを話せる場になっていますか」の 5 項目は、6 人全員が「はい」と答えている。そして「お茶とお菓子を楽しんでいますか」、「相談しやすい環境になっていますか」、「介護のヒントが得られますか」、「認知症について学べていますか」は、5 人が「はい」と答えた。一方、「自分の力を発揮できていますか」は 4 人が「はい」と答えている。今回の来訪者 6 人の感想によると、ほぼさくカフェの目指す環境になってきていることがわかる。

2. 連携している地域包括支援センター職員の意見と感想

佐久平・浅間地域包括支援センター職員、岩村田・東地域包括支援センター職員で、さくカフェに参加したことのある職員各 4 人、合わせて 8 人にさくカフェの感想と意見を紙面上で求めた。倫理的配慮として、アンケートの目的、無記名、プライバシーの保護、参加の自由について口頭と紙面で説明し、留め置きでそれぞれの回答を封筒に入れて回収した。

1）「地域包括支援センターでの認知症相談支援に役立っているかどうか」

8 人全員が「役立っている」と答え、その理由として「本人のやすらぎ、楽しみの場にもなっている」、「家族や本人が集える場になっている」をあげている。さらに「家族も同じ境遇にある人と話しができることで気持ちが楽になっている」、「家族がほっとできる居場所になっている」、「家族への紹介先として有難い」と、家族支援に繋がっていることがわかる。そして、「地域の学校として認知症の正しい理解についての発信がされている」と、大学の役割にも触れていた。

2）さくカフェの雰囲気について

「認知症の当事者と家族や地域の人が一緒になって集

まれる場として雰囲気もとてもよい」、「あたたかい感じでよい」、「あたたかく迎えてもらえている雰囲気がよい」、「ほっと一息つける場所になっている」、「季節の花が飾ってあり、落ち着いた雰囲気が感じられる」「日常とちがった感じでよい」「初めての人でも行きやすく、なじみやすい雰囲気」とさくカフェの雰囲気も好印象であり、さくカフェで大切にしている寛げる雰囲気への配慮が来訪者に伝わっていることがわかる。

3）これまでのさくカフェで印象に残っていること

「参加者がのびのびと特技を披露している姿」、「当事者の方が歌を歌ってくれたこと」、「沖縄の小学2年生の詩の朗読が素敵でした」などを挙げ、高齢者がのびのびと主体的に活動している姿が印象に残っていることが分かる。

また、「転居してきたばかりの息子さんが母親との暮らしに不安を抱えていたがカフェに参加して気持ちが楽になったこと」など参加者のよりよい変化が印象に残っているとした。

さらに印象に残っていることには、「バイオリン演奏、防災について、認知症チエックリストなど参加型のものがよかった」、「バイオリン演奏、歌をうたう」、「バイオリン演奏」、他に「認知症について毎回勉強になっている」ことが挙げられており、バイオリン演奏への印象が最も強かったのは、奏者の演奏とトークで皆の心が和み、心からの楽しい一時を過ごせた音楽の力である。さらに「認知症について毎回勉強になっている」との返答にさくカフェの役割が発揮できていることが分かった。

4）これからのさくカフェに望むこと

・「認知症の人やそのご家族、地域の人、介護職員、地域包括支援センター、誰もが集える場所、気軽に悩みや相談などができるコミュニケーションの場所としてこれからもこれまで通りのさくカフェ開催を願う」
・「地域にこうした認知症カフェがあることは、とても有難い。本人・家族もこういう場があることをとても喜んでおり、是非続けてほしい」
・「参加者同士で会話をして交流できる場であると共に認知症の当事者や家族が抱える悩みの相談ができ、専門職同士の連携を深められる場として感謝している」
・「認知症の介護は当事者、家族とも行き先が見えにくいが、誰でもなり得る、誰もが助け合える、支え合えることを確認できる場であってほしい」などこれまでのさくカフェの実践を通しての高評価な感想や意見を聞くことができた。

5）その他の要望

「高齢者と学生さんが交流できる機会があればうれしい」と学生との交流を望む声も複数にあり、「大学からの発信場所である特性を大事にしてもらいたい」、「地域に開かれた地域に根づいた大学であってほしい」とある。

Ⅳ．考察

これまでのさくカフェの実践を評価し、これからの成長に向けて考察する。

1. さくカフェの成長

さくカフェの目標は、認知症の人や家族、認知症ケアに関心のある地域の人、保健医療福祉の専門職などが気軽に集え、誰もが認知症のことを正しく学び、何でも話せる安心の場になることである。それらを具体的にさくカフェ運営の中に盛り込みながら実践してきたことを、「さくカフェ日誌」、来訪者と地域包括支援センター職員のアンケート結果を基に評価した。その結果、①誰もが気軽に参加でき、楽しく過ごせるについては、さくカフェ来訪者の感想と地域包括支援センター職員へのアンケートの結果からみても十分に達成できていることがわかる。また、②認知症の人が主体的に活動できるは、「さくカフェ日誌」にあるように、七夕かざり、お茶会、歌唱、ゲームなどで、その人の持てる力を発揮でき、皆を楽しませ、はつらつとしたその人本来の姿を発揮していた。③介護者が和み、人との交流と情報交換ができるは、「さくカフェ日誌」にあるように同じテーブルに座った介護者同士でお互いの気持ちをありのままに話せる機会が得られており、情報交換も自由にできていることが分かる。④認知症ケアに関して何でも相談でき、適切な情報が得られることについては、特に初回の来訪時には、それぞれの介護者が持つ悩みを専門職がよく聞いて、共によりよい方向に向かうケアの伴走者となり、必要な情報提供等をしている。しかし、さくカフェに継続して来ない場合は、その場限りの対応になることもあり、地域包括支援センターでの継続支援にゆだねることになる。また、必要な場合にはカフェの時だけではなく、別の時間に相談を受ける対応をと考えているが、相談者に十分に伝わってないこともあって、家族支援が十分でない懸念がある。⑤地域の人が認知症について正しく理解できる機会が得られるのは来訪者と地域包括支援センター職員のアンケートの結果からも十分に達成していると捉えている。

これらの状況からみると、「さくカフェ」は、目標に向けて環境を整え、ほぼ順調に成長してきていることが分かる。

2. さくカフェの課題

今回のさくカフェの評価から見えてきたことは、家族介護者への個別相談の充実と継続的な介護者支援、中でも個々の男性介護者の特徴を踏まえた支援のあり方を具体的に検討し、さくカフェに集う家族介護者への個別支援の充実を目指していきたい。認知症カフェは、誰でも安心して自らの経験や思いを話すことができる場であり、家族介護者がありのままの自分を安心して開示でき、認知症ケアの新たな道が開ける場所でありたい。

家族介護者支援に関して、松田（2022）は、認知症カフェにおける心理社会的支援は、家族の介護負担に対してポジティブに機能し、元の状態への回復や心理的成長に繋がると述べている。さらに横山ら（2021）は、認知症カフェにおいては、希望や生きがいなど心の支えに関連するポジティブな話題を扱うこと、介護の経験を語る場を保障することが重要であると述べている。これらのことからも、介護者が自分のありのままをどこまで吐露できるか、お互いの信頼関係をどのように作っていけるかが課題となる。

また、北村（2020）は、認知症の最初期の家族支援においては、今までの生活とのつながりで、認知症と自分の生活について考える機会を作る必要があると述べており、初期の対応の在り方を示唆している。さらに徳地ら（2019）は、認知症カフェの個別相談には、情報提供、社会資源への架け橋となること、家族介護者の愚痴や感情を傾聴する場としての機能があるとし、個別相談で多い内容は、「認知症の症状とその対応ニーズ」「身体症状とその対応ニーズ」などを挙げ、対象者の心身両面からの支援の必要性を述べている。

現在、さくカフェには、継続して来訪する男性介護者の他、他県からの移住で母親を介護する息子、母親が認知症で介護離職した息子、遠方から介護のために通って来る息子、妻を介護する夫など、このところ男性介護者の来訪が目立ってきている。

津止（2022）は、男性介護者の特徴として、孤立している男性介護者と、仕事をしながら介護している人が多いことを挙げ、女性介護者よりも心を開いてくれるまでに時間がかかるとも述べている。また、西尾ら（2019）は、男性介護者の介護における情緒的疲弊は、認知症の症状に伴う生活自立度に大きな影響を受けると考えられると述べている。

さくカフェにおいても、それぞれの男性介護者の生活背景と健康状態、介護を必要とする人の心身の健康状態と生活自立度、両者の人間関係、介護の状況と支援環境などを把握し、認知症の人と介護者両者の生活の安定に向けたケアを共に考え、実践できるような支援をじっくり継続していく必要がある。そのためにも、介護上の変化に合わせて個別相談をこまめに受けられる環境を積極的に整えると共に、家族介護者にも「さくカフェ」をもっと身近に感じてもらえる声かけと丁寧な対応を積み重ね、認知症ケアの総合的な支援が継続できる認知症カフェとして成長していくことが課題である。

文献

尹亨月，猪飼美緒，小西麗子，眞島崇，向井啓，小森浩二，河田興，小村純子，瀬戸口達郎，片岡孝昭（2022）．認知症カフェを継続的に運営するための課題とその提案　姫路市における 209 か所の認知症カフェの調査から得た考察．日本認知症ケア学会誌，20（4），572-583.

河合雅美，武地一，森俊夫（2020）．認知症カフェのセカンドステージに向けて．日本老年医学会雑誌，57（1），34-39.

北村世都（2020）．認知症最初期からの地域での家族支援　家族の生き方を支援する試み．日本認知症ケア学会誌，18（4），768-775.

厚生労働省（2019）．認知症施策推進大綱．2022/12/1 https://www.mhlw.go.jp/content/000522832.pdf

厚生労働省（2021）．認知症カフェ実施状況 2020 年度実績調査，2022/10/8 https://www.mhlw.go.jp/content/000935275.pdf

小宮山恵美（2020）．都市部における新オレンジプランの推進　認知症カフェを通して地域とつながる活動．日本認知症ケア学会誌，18（4），762-767.

松田千広（2022）．家族介護者に対するサイコソーシャルなアプローチの展開―認知症カフェにおける家族介護者支援―．老年精神医学雑誌，33（4），370-376.

西尾美登里，坂梨沙織，木村裕実，古賀佳代子（2019）．在宅で認知症者を介護する男性の情緒的疲弊．日本認知症ケア学会誌，18（2），524-533.

繁田雅弘（2022）．認知症カフェの経験―認知症の人と家族のためのサイコソーシャルな支援．老年精神医学雑誌，33（4），364-369.

谷利美希，伊藤美奈，梶野佑華（2022）．COVID-19 流

行下における A 県 B 地区の認知症カフェ実態調査．認知症ケア学会誌 21(3)，449-459.

田代和子，小板橋恵美子，伊藤ふみ子（2021）．地域住民と大学が協働で運営する「認知症カフェ」の成果と課題　認知症カフェの運営にかかわる住民スタッフの視点から．日本認知症ケア学会誌，19(4)，677-687.

津止正敏（2022）．男性の介護者　その介護実態と支援の課題．日本認知症ケア学会誌，21(3)，425-433.

徳地亮，河本良二，野口泰子，松浦隆彦（2019）．認知症カフェの個別相談が家族介護者支援に果たす機能．日本認知症ケア学会誌，18(2)，516-523.

矢吹知之，渡部信一，佐藤克美（2019）．認知症カフェの目的を基軸とした体系的分類に関する研究．日本認知症ケア学会誌，17(4)，696-705.

矢吹知之（2021）．新型コロナウイルス感染症が認知症カフェにもたらした影響．日本認知症ケア学会誌，20(2)，260-267.

横山和樹，宮嶋涼，森元隆文，池田望（2021）．認知症カフェにおける家族介護者の自己開示とソーシャルサポートおよび精神健康との関連．日本認知症ケア学会誌，19(4)，668-675.