

特集

# 話そう。仲間をつくろう。

## 認知症当事者が集う本人ミーティング&認知症カフェ



### 本人ミーティングとは…

認知症の当事者が集い、主体的に自らの体験や希望、必要としていることを話し合ったり、仲間を作ったりする場です。提案・発信によって、より暮らしやすい地域づくりに取り組む場でもあります。



こ 数年、岡谷市内では認知症の人同士が語り合う「本人ミーティング」や、認知症当事者やその家族が参加する「認知症カフェ」の開催がスタートしています。

これらの場では、当事者や家族が自分の思いを語ったり交流したりすることで「自分はひとりじゃない」と感じることができます。そんな場にもっと多くの人に来てほしい！と参加者たちが声を上げました。

認知症はだれにでも起こりうること。あなただったら、どんな社会、地域が生きやすいと思いますか？ そんなことを考えながら読んでみてください。

### 本人ミーティング岡谷「つつじ会」



岡谷での本人ミーティングは今年の5月から始まり、当事者の人が「つつじ会」と名づけました。月1回開催され、当事者、支援者など含め毎回10名ほどが参加。話すテーマや、やりたいことは当事者が中心になり決めていきます。10月現在、県内では岡谷市と長野市でのみ本人ミーティングが開催されています。岡谷市では「宅老所和が家」で開かれていた認知症カフェが発展して本人ミーティングになりましたが、民間事業所が主軸となり、市、県と協働して運営しているため、このような先駆的な取り組みが可能となりました。

この会は当事者、支援者のほか、当事者の家族や認知症の疑いがあり悩んでいる人、本人ミーティングに関心がある人も参加できます。気軽に参加してみてください！

### 〔2019年度スケジュール〕

日時：12月17日(火)、1月21日(火)、2月18日(火)、

3月17日(火) 午後2時30分～4時

※申込み不要 ※参加費は1人100円(飲み物・お菓子付)

※定例会以外の行事には別途実費がかかります。

会場：engawaかふえ食堂

(宅老所和が家・地域交流スペース)

### 本人ミーティングができた背景

厚生労働省が2017年に改訂した「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」では「認知症の人やその家族の視点の重視」という理念が示され、認知症の人が地域で自分らしく暮らすために「ミニミニのつながり」も重要視されています。これらの施策の一環で、本人ミーティングや認知症カフェの実施が推奨されています。

認知症の人が  
暮らしやすいまちをつくろう!

もっと仲間が  
増えたらいいな♪

人と人が  
つながる場所が  
あるといいな

同年代の人との話も  
だいじだけど、  
若い人と話をして、  
良い所をマネできるといいな

各地区で  
本人ミーティングが  
できたらいいな

助けてくれる人がたくさんいたら、  
みんなが暮らしやすいまちになる!

家で寝ている方が  
楽だけど、  
ここに来れば  
脳が活性化する!

全てがダメになる  
わけじゃない。  
人それぞれ

### これまでの 本人ミーティングで出た 意見・思い



### 実際の進め方

#### 「誕生日会のケース」

参加者に8月生まれが多かったので、誕生日会をしよう！と計画しました。

#### 《当事者も支援者も一緒に考え、準備》

- ◆ 本人ミーティングに「お客さん」として来る人はいません。当事者も支援者も一緒に「どんな誕生日会にしよう?」「何を作って食べよう?」とアイデアを出し合って決めていきます。話し合いも準備も、楽しんでやるのがだいじ!
- ◆ 料理とケーキ用に、参加者が持ち寄れる材料と購入する材料を決め、いくらずつ負担するかも決めました。



#### 《当日はみんな感じ》

- ◆ それぞれができることを分担して準備。
- ◆ 当事者の人が育てて収穫した茶豆や、デコレーションしたケーキでハッピーバースデー!!
- 《次の活動につなげるために…》
- ◆ こんな楽しいことをもっと多くの人と共有したい!とこのことで、仲間を増やすために活動の記録を「つじ会だより」(今後発行予定)にまとめたり、「広報おかや」や「シルキーチャンネル」の取材も受けようと決まりました。
- ◆ 認知症の人にやさしいスーパールがあったらいいなという話から、当事者がスーパールに出向き認知症の啓発をする案も出ました。

問合せ ● 宅老所和が家 ☎ 24-3708  
介護福祉課(内線1277)

本人ミーティング参加者の声①

認知症の当事者にお話をうかがいました



H・Tさん

元気に自分自身を出して生きる

認知症と診断されて、落ち込まないと言ったら嘘になる。でも、ほかの人の状況も見てきたから「わたしにも来たな」と思っています。卑屈になる必要もないし対等にものを言いたい。プライドもなくしたくないと思っています。認知症はなりたくてなるわけじゃないから、仕方ないですよ？ それをどうとらえるか：暗く考えるか、そんなのはねのけて元気に自分自身を出して生きるか、どちらかだと思っ

尊厳を傷つけずに認め合って

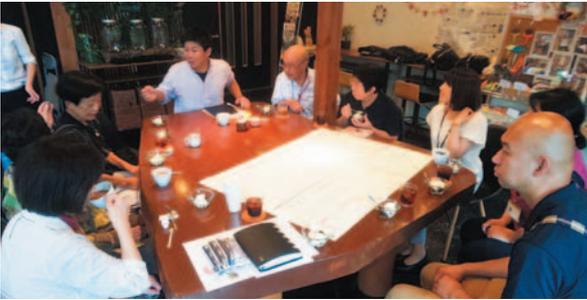
認知症になっても、みんな一人前の人間だから、見下したり尊厳を傷つけてもらいたくない、と思います。みんながすぐに症状が進んだり、わからなくなったりするわけではないです。わたしも家事や畑仕事をしっかりやっていますしね。



できないことや悪い面ばかりを見て言ってもらいたくないですね。そうではなくてもいちばん気になってるのは本人なんです。から。「大丈夫よ」って声かけあつて、ほがらかに生きていくのがいちばんじゃない？

人と接すると良いことが多い

ここでみんなとしゃべると楽しいですね。性格にもよると思うけど、一人だとじこもるより、人と接した方が良い場合は多いと思います。ほかの会合でここの話をする、来たいという人もいるし、年をとると外に出る機会も減るので、こういう会に来るといいと思います。外に出ると、そのあいだ本人も家族もお互いに楽ですしね。



本人ミーティング参加者の声②

支援者にお話をうかがいました

開催で地域が少しずつ変わる

意見を言える場があれば、当事者の人はいろいろな課題を解決できる力があります。周りの人にも、その力を与えるべく尊重してもらえたらと思っています。

ここでは当事者の人が「こういう地域であればいいのに」という目標や希望を語っていて、そのことが、地域が変わっていきつきかけになると思います。

本人ミーティングで一人ひとりを尊重し、主張したいことを丁寧にひろうことが、だれにとつても生きやすい地域をつくることにつながる

本人の力を発揮できる場

当事者の生の声を聞くことで気持ち共有でき、意外な経験値や底力を知ることでもできました。共同作業のなかで発揮される力もあります。それらの力を感じると、ご本人は前向きになります。わたしたちもご本人の力を活かした支援ができます。

当事者のみなさんの思いを、できるかぎり住み慣れた地域での暮らしのなかで実現できるようにしていきたいです。まずは地域の一人ひとりが自分事として考えられるよう、認知症への



ていくのです。「お互いさま」という関係のなかで、支え合う力や地域力が高まっていけばと思いますし、今後は、こうした場が家から歩いて行ける距離に、もっとたくさんできることが必要だと考えています。



長野県若年性認知症支援コーディネーター

浦野 千絵さん

昨年行われた、市の介護者教室での「認知症当事者会議」で講師・進行役を務め、その後もコーディネーターとして関わっている。

理解を広めていきたいです。当事者の人やご家族は、ぜひ一度参加して、自分の気持ちをまずは気取らず構えず話してみてください。



介護福祉課  
岡谷市地域包括支援センター  
石橋百合子さん



区で開いている認知症カフェ

# オレンジカフェ小井川

昨年3月から始まった小井川区「オレンジカフェ小井川」は、市で唯一の区主催の認知症カフェです。

※オレンジ色は認知症支援のシンボルカラー。「オレンジカフェ」という名称が全国各地でよく使われています。



**認知症カフェとは**…認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場です。年齢を問わずだれもが参加できます。交流によって認知症の人や家族の不安を軽減したり、地域や人とのつながりをつくり出します。

## 地域のみんで楽しい ときを過ごす

「オレンジカフェ小井川」では、お茶を飲みながら話をしたり、いろいろなことを楽しんでいます。合唱では、唱歌や歌謡曲などを集めた歌詞集を作り、ギターの得意なスタッフが伴奏。一つの歌をみんなで歌うと表情がなごみ、話も弾みます。脳と身体を活性化する指体操は、元保育士のスタッフが担当しています。

毎回、認知症当事者とその家族、最近物忘れが気になっている人やスタッフなど20名ほどが参加。会場の設営や片づけは、当事者の人も含め、みんなでやることもあります。

## 支え合う地域づくり

こうした活動ができるのも区の協力があってこそ。区の予算を充ててバックアップしてもらっているため、この会の参加費は無料です。区の発展に貢献してきた高齢者のみなさんに感謝し、お互いに助け合う地域づくりを行っています。

### 「オレンジカフェ小井川」

開催日時…毎月第3月曜日

午後1時30分～3時30分

場所…小井川区民会館

対象…小井川区民

参加費…無料

※のぼり旗は市からの補助金でつくりました。

スタッフの  
宮坂さんに  
お話を  
うかがいました



宮坂 寛さん

## Q. なぜ区で認知症カフェを始めたのですか？

小井川区でも高齢化が進み、それとともに認知症の人や介護を受ける人も多くなっています。認知症になっても生まれ育ったところで、つながりを持ちながら暮らせると良いとみんなで考え、居場所づくりをしようということになりました。当事者もスタッフも同じ目線でつき合い一緒にやろうという方針で楽しんでいます。

自分の居場所があるか心配していたが、参加してみたら大丈夫だった。「行くのが楽しみ。おしゃべりして歌って、この前はダンスまでした」というような声がありました。ここで楽しんで、また新しい気持ちで日常を過ごしてもらえればと思っています。

## Q. 今後の課題や展望は？

参加したいけど会場に来る手段がないという人もいます。本当は送迎までできればいいのですが限界があつて、今後の課題ですね。一人でも多くの人に、より気軽に参加してもらえような環境づくりと広報活動にもっと力を入れていきたいと思っています。そして、こういうカフェがほかの区にも広がればいいなと思っています。

## Q. 参加者のみなさんの反応は？

「知らない人たちのなかで

問合せ ● 小井川区民会館 ☎22-2755

広がっています！  
暮らしやすい地域づくり

認知症サポーター養成講座



認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者・認知症サポーター。金融機関や配達業務のある事業所では、認知症サポーター養成講座を受講するところが増えています。

Q. 新人研修に認知症サポーター養成講座を取り入れている理由は？

地域密着の金融機関として高齢のお客さまとのやりとりが多く、適切に接することが必要なため10年以上前に全職員が受講しました。その後も、新入職員が毎年受講していますので、全職員が認知症サポーターです。



諏訪信用金庫  
人事部人事課長  
竹内 一記さん

Q. 職員が受講して良かったことは？

認知症を正しく理解できて、どう接するのが良いのかを具体的に学べるのがいちばん大きいです。わたしたちだけでは対処が難しいケースについては市がサポートしてくださって、連携体制ができていますので安心できますね。やはり地域全体で認知症の人をサポートしていくのがだいじだと考えています。

◎認知症サポーター養成講座の受講を希望する地域や職場、学校などの団体を随時募集しています!! 少しでも興味のある人は、お気軽にご連絡ください。

そのなかで、諏訪信用金庫では新人研修の一環として毎年、新入職員が受講しています。人事担当者と過去に受講した人にお話をうかがいました。

Q. 講座を受けた感想は？

正しい知識を持って接客するのが大切だと思うので、認知症のことを学べてよかったです。また、わたしたちの世代は祖父母と同居していない人も多く、高齢の人と接した経験自体が少ないので、事前に受講できてよかったと思います。



諏訪信用金庫  
本店営業部 営業課係  
小松 優芽さん

窓口業務担当。5年前に受講。

Q. 受講後に、どのようなことが心にかけていますか？

気になる人がいた場合は声をかけ、接客する際もわかりやすく話し、相手の人が不安にならないよう目を合わせて接しています。お客さまが不安だとか、切ない、悲しい思いをしないように接していきたいと思っています。

あったか見守りネットワーク事業



～協力事業者11社と見守り協定を結びました～

「あったか見守りネットワーク事業」(平成30年度から開始)は、認知症などにより行方不明になる恐れがある高齢者について家族が事前に登録、その情報を警察署と市で共有することで早期発見・保護につなげ、また家族の負担軽減を図るものです。

今年度、高齢者宅などを訪問、地域を巡回する機会が多い民間事業者(郵便局、生活協同組合、新聞販売店)と、「あったか見守りネットワーク事業に関する協定」を結びました。

地域での見守り活動は、これまででも民生児童委員や地域の人をお願いしていましたが、今回の協定により、これまで以上に地域の見守りの目を増やすことができます。

◎見守りに協力していただける事業者を募集します!

◎認知症などにより、行方不明が心配な人の登録を受け付けています。



《協力事業者》 ※令和元年9月現在(申請順)

(有) 浜新聞店・(有) 唐澤新聞店・産経新聞専売所小口新聞店・中日新聞岡谷専売所・長野日報販売(株) 岡谷下諏訪営業所・毎日新聞岡谷専売所・読売センター岡谷・生活クラブ生活協同組合・生活協同組合コープながの・日本郵便(株)・信每ふれあいネット下諏訪営業所