

II

認知症サポーター養成や活動にかかる 好事例・先行事例のヒアリング調査

CASE1 長野県駒ヶ根市

CASE2 名古屋市

①名古屋市認知症相談支援センター

②名古屋市中区いきいき支援センター

CASE3 西山田ふらっとサロン(大阪府吹田市)

CASE4 NPO 法人杉並介護者応援団(東京都杉並区)

CASE5 群馬県立県民健康科学大学

長野県駒ヶ根市

認知症を知り、地域で支え合う「おれんじネット」

地域住民・専門職・行政が共に取り組む認知症施策

駒ヶ根市の基本情報

- 駒ヶ根市は長野県の南部に位置し、中央アルプス（木曾山脈）と南アルプス（赤石山脈）を望めることから、「アルプスがふたつ映えるまち」がキャッチフレーズ。
- 人口 32,192 人、65 歳以上人口 9,533 人（高齢化率 30.4%） ※2019 年 4 月 1 日現在
- 人口は減少傾向、少子高齢化が進んでいる。
- 3 世代同居が比較的多いが、住民基本台帳上ではなく民生委員が正確に実態を調べたデータでは、独居の高齢者は約 650 人、高齢者のみ世帯も約 600 世帯で増加傾向にある。
- 16 行政区、地域包括支援センターは直営 1 カ所
- 長野県は公民館活動が非常に盛んで、昔からの地縁や仲間同士のつながりがいまでも続いている。地域住民の中から地域ケア会議への参加者、生活支援コーディネーター第 2 層も配置できており、住民主体の活動が活性化してきている。
- 「自分ごと」として地域づくりに参画する風土が根付いており、その基盤が認知症施策にも生かされている。



● 駒ヶ根市（出典：駒ヶ根市観光ライブラリー）

取り組みのポイント

- 2011 年の「認知症介護ビジョン」の策定が認知症施策の転換点となり、住民参画による地域の支え合い活動が展開された。
- 初期には、地域包括支援センターにボランティア組織(認知症の人と家族の会)の事務局を置き、一体となって事業化を進めた。
- 認知症サポーター養成とステップアップ、実践活動までの明確なキャリアビジョンを持って組織化とネットワーク化に取り組んだ。
- 事業の拡大に伴い、一部をNPOに委託し住民主体の活動を推進した。
- 行政区単位で登録認知症サポーター(おれんじネットパートナー)の組織化を進め、より身近な地域での支え合いの仕組み構築を目指している。

1. 認知症施策の取り組み経緯

1) 駒ヶ根市認知症介護ビジョンの策定が転換点に

2011年に認知症施策の指針となる「駒ヶ根市認知症介護ビジョン」を策定した。当時、介護保険制度における要介護の原因疾患の第2位が認知症であり、今後も増加するとの予測がある中で、認知症を切り口に地域包括ケアシステムの構築をスタート。認知症をモデルに他の疾患における仕組み作りを進めるとの方針を掲げた。

認知症介護ビジョンでは「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」をテーマに、5つの柱を設けて5か年計画で事業の実施ステップを具体化した。

● 地域を支える医療・介護の充実

- ① 認知症の相談や困りごとに対応する環境づくり
- ② 保健・医療・介護の連携、ネットワークの強化
- ③ 認知症ケアの専門性向上

● 住民による見守りや支え合いの充実

- ④ 認知症への理解を深める
- ⑤ 人とのつながり、予防・見守り・支援の輪の拡大

大きな特徴は、従来の行政主体から地域全体での取り組みへと転換することを目指したことであり、医療・介護・福祉や地域の関係者による意見交換会を経て作成されたビ

ジョンであることである。これを機に認知症施策の流れが変わった。

2012年には「もの忘れ相談票」を活用した医療機関・地域包括支援センターとの連携を、2013年には国のモデル事業として「認知症初期集中支援チーム」を開始。2015年には「認知症ケアパス」を作成するなど、認知症介護ビジョンの目標の一つである「地域を支える医療・介護の充実」は着実に進んだ。

2) 認知症の人と家族の会「おれんじネット」の立ち上げ

次に目指したのが、もう一つの目標である「住民による見守り、支え合い、家族支援」であり、これが、駒ヶ根市独自の施策である、認知症を知り、地域で支え合う活動「おれんじネット事業」のスタートとなる。2015年、行政の働きかけにより「認知症の人と家族の会」長野県支部駒ヶ根地区(以下、家族の会)を結成し、名称を「おれんじネット」とした。当初の会員は2名で、地域包括支援センターに事務局を置き、認知症地域支援推進員やメイト、サポーターと協力して、認知症の人や家族の相談・支援、啓発活動などに取り組んだ。

2016年8月には認知症サポーター・ステップアップ講座の開催を目指して、看護師や薬剤師などの専門職や大学教員、介護者、協力者など様々な立場の人を家族の会の会員として募り、勉強会を開始、19人が参加した。2017年3月と4月に同講座を開催し、地域での支え合い活動

の実践者の育成・登録・活動支援の仕組みを構築した。また、これを機に、家族の会会員と有志によるボランティアグループ「おれんじネットフレンズ」を立ち上げた。2019年6月現在、会員数は40名で、介護者・当事者・元介護者・一般・看護師や介護士などの専門職など、立場や職種を超えて共に地域づくりに取り組む仲間の団体となっている。

この「おれんじネット」の活動は、2018年度より駒ヶ根市の認知症施策のひとつ「おれんじネット事業」として推進することとし、さらに、2019年度より事業の一部をNPO法人地域支え合いネットに委託している。

駒ヶ根市の認知症施策は、自治体と専門機関、地域住民、NPOなど、地域全体が一体となって築き、発展させてきたといえる。

2. 「おれんじネット事業」の概要

1) 事業内容

おれんじネット事業は、①認知症カフェ、②認知症サポート医との個別相談、③認知症サポーター養成講座およびサポーターの組織化とネットワーク化、④見守りネットワークで構成される。

①認知症カフェ みんなが「ほっと」なる語らいの場

- ・開催日：第2月曜日（8月・1月除く）
- ・内容：ミニ講話 or 介護に関する講座等
+ カフェタイム
- ・参加費：300円

家族が自由に話せる場であり、認知症サポート医や専門家との学びの場でもある。また、認知症初期集中支援のつ



● 認知症カフェ みんなが「ほっと」なる語らいの場

なぎ先（受け皿）の役割を持つ。

市内・近隣に10カ所の認知症カフェがあり、地域包括支援センターが情報の集約・発信を行う

②認知症サポート医との個別相談

- ・開催日：第2・4金曜日 PM2時～2時45分 /
3時～3時45分

- ・費用：1回 300円

受診ではないため、本人だけでなく家族も相談できる。

必要に応じて受診や初期集中支援、地域包括支援センター、ケアマネジャーなどにつなぐ。

③認知症サポーター養成講座・認知症サポーターの組織化とネットワーク化（3.で後述）

④見守りネットワーク

新聞販売・電気・ガス・金融機関・商店・地域住民・認知症サポーター・民生委員・介護サービス事業者・地域包括支援センター・社会福祉協議会・医療機関・警察など、地域で認知症の人を見守るネットワークづくりを進めている。

年1回の連絡会開催のほか、定期的に事業者を訪問・情報収集を行う。

2) 実施体制

●地域保健課 地域ケア係（地域包括支援センター）

認知症施策の推進と実施体制の構築など

- ・認知症地域支援推進員 1名

●NPO法人地域支え合いネット

事業の一部を委託

- ・担当者 2名

●おれんじネットフレンズ

（認知症の人と家族の会のボランティアグループ）

- ・会員 40名



● 認知症啓発活動「RUN伴」

3. 認知症サポーターの組織化とネットワーク化

1) 登録認知症サポーター

「おれんじネットパートナー」の育成

駒ヶ根市では2006年より認知症サポーター養成講座を開始し、2019年6月30日現在で延べ受講者数は6,171人に上る。総人口に占める割合は長野県トップを誇る。認知症サポーターの数は年々増加し、認知症の理解者は増えているが、地域での活動に結び付いていないことやサポーターの活動が把握できていないことが課題となっていた。そこで、2017年より認知症サポーターの組織化とネットワーク化に取り組んだ。具体的には、認知症サポーターのうち活動の意思のある人を「おれんじネットパートナー（登録認知症サポーター）」として地域包括支援センターにボランティア登録をもらい、活動支援を行う仕組みを構築した。

前述したように、2016年に家族の会の活動の一環としてステップアップ講座開催に向けた準備会を、認知症看護認定看護師など専門職の指導によるテキスト事前学習、県立看護大学でのワークショップなどを実施。2017年3月と4月に開催したステップアップ講座には、112人が参加した。全2回6時間で構成されるプログラムは、1回目は認知症サポート医による講義、おれんじネットサポーターの活動紹介とグループワーク、2回目は駒ヶ根市の地域づくりをテーマに地域の資源について学ぶ内容とした。



● ステップアップ講座

2) ステップアップ講座を行政区単位で開催

初年度のステップアップ講座は市全域を対象に実施したが、2年目の2018年度からは、各区の生活支援コーディネーターと連携して行政区単位で開催することにした。毎年5行政区で開催し、2020年度までに全16行政区で開

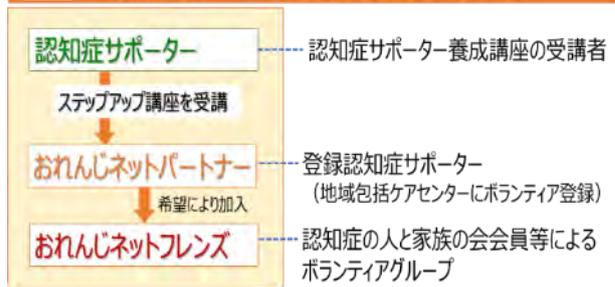
催する計画である。

行政区単位での講座は3時間のプログラムで、認知症の理解・地域づくり・サポーターの活動内容に関する講義とグループワークを行う。講師は保健師、生活支援コーディネーター、おれんじネットパートナーが務める。講座で共に学ぶ中から地域づくりや仲間づくりの意識が醸成され、活動への意欲へとつながることが期待されている。

受講の対象は、養成講座受講者とキャラバン・メイトであるが、養成講座受講前の人でも活動の意欲のある人には先に登録を勧め、後で講座を受講する形をとるなど、柔軟に対応している。基本は、人の役に立ちたいという気持ちがあることが大事であり、タイミングを逃さずに登録することで活動の意思を固めてほしいと考えている。

現在、駒ヶ根市の認知症サポーターは、①養成講座を受講した「認知症サポーター」、②認知症サポーターでステップアップ講座を受講した「おれんじネットパートナー」(登録認知症サポーター)、③家族の会会員等によるボランティアグループ「おれんじネットフレンズ」で構成される(図1)。このうち、おれんじネットパートナーは地域包括支援センターにボランティア登録をして実際の活動を行うことになる。2019年6月現在、おれんじネットフレンズを含めて約160人が登録している。

図1 認知症サポーターの組織化とネットワークづくり



4. 認知症サポーターの活動の実際

1) 活動内容

● おれんじネットパートナーの主な活動内容

- ① 認知症カフェ・サロンでのお手伝い
- ② 話し相手・傾聴
- ③ 医療機関の受診やカフェなどへのつきそいや送迎
- ④ 家族・介護者の話し相手 など

このうち、②の話し相手・傾聴は、自宅への訪問も実施している。“外出はしたくないけれど、家まで来てもらえればうれしい”という人がいれば、認知症地域支援推進員がおれんじネットパートナーに依頼し、1人もしくは2人体制で訪問する。また、1人での外出が難しい人や移動手段のない人も少なくないため、③の外出の付き添いや送迎は、認知症の人が地域に出るためになくてはならない支援である。運転免許証を自主返納した認知症カフェの利用者には、カフェのお手伝いをしてきたパートナーが送迎し、時には帰りに買い物のためにスーパーに寄ることもある。また、一人暮らしの人の受診の付き添いの場合は、一緒に医師の話を聞き、その内容を離れて暮らす家族や担当ケアマネジャー、保健師に伝えることもできる。

これらの活動は無償ボランティアであるが、例えば、送迎を伴う受診の付き添いは時間を要するうえ心身の負担を伴う。そこで、社会福祉協議会が実施している地域住民同士の支え合いシステム「こまちゃん宅福便」の有償ボランティアとして行うというように、柔軟性を持たせることで活動を継続できる工夫もしている。

2018年度における個別支援の件数は、地域包括支援センターが把握しているだけでも33件にのぼる。

2) 活動のマネジメントとフォローアップ

おれんじネットパートナーが活動するためのコーディネートは認知症地域支援推進員が担当している。支援者と支援される人のマッチングをはじめ、例えば、認知症カフェで複数のメンバーとの活動を希望する人、あるいは個別対応を希望する人など、おれんじネットパートナー個々のニーズや特性に応じてマネジメントをしている。

また、認知症地域支援推進員は地域包括支援センターに常駐しているため、保健師やケアマネジャーとの連携がスムーズであり、現状の公的サービスでは対応が難しいケースにも、培った人的ネットワークを生かして支援につなげることができている。

一方、おれんじネットフレンズでは認知症カフェの運営や啓発活動のほか、スキルアップのための学習会や視察研修も実施している。2017年、2018年には、補助金を活用して地域包括支援センター、社会福祉協議会と共催で傾聴やユマニチュードなどを学ぶ「認知症ケア研修会」を開催した。

図2 おれんじネット事業のイメージ図（認知症を知り、地域で支え合う）



地域全体で、認知症の人とその家族に寄り添い、見守り、支え合う
そんなことがさり気なく、当たり前に行われる地域を、おれんじネットは目指します。

5. 2019年度よりおれんじネット事業の一部をNPOに委託

駒ヶ根市では、地域住民・専門職・行政が、地域の課題を出し合い、共に問題解決に取り組む中で、地域の支え合い活動が広がり、「おれんじネット事業」へと発展した。2019年度からは事業の一部をNPO法人地域支え合いネットに委託し、さらなる事業の拡充を目指している。

その経緯の一つとして、一般介護予防事業の「通いの場」の充実における、住民送迎の問題があった。加齢に伴い、免許を返納した高齢者は、交通手段の面で「通いの場」を利用しにくくなる。そこで、第2層生活支援コーディネーターとして活動する地域の区長経験者、民生委員、介護経験者など有志が、送迎を含む生活支援事業を受託するNPO法人を2018年10月に設立した。

一方、おれんじネット事業においても、ボランティアスタッフの増加に伴う事務局スペースの不足や、サロン活動における飲食費の制約などの問題から、自治体事業としての継続性に限界が生じていた。そこで、住民主体の支え合いを軸として、より柔軟な活動体制の構築をめざして、高齢者の生活支援と認知症支援の2つの事業をNPO法人地域支え合いネットに委託することとした。

●NPOに委託しているおれんじネット事業

- ①みんなが「ほっと」なる語らいの場（認知症カフェ）の運営
- ②市全体の認知症カフェの情報収集と発信
- ③認知症サポーター養成講座の開催
- ④認知症サポーター・ステップアップ講座の開催
- ⑤認知症への理解を広めるイベントや講座などの開催
- ⑥認知症 まちかど相談室
- ⑦認知症当事者交流会や本人ミーティングの開催

NPOに委託する意義と必要性

地方自治体はおしなべて財政難を抱えており、駒ヶ根市も例外ではない。民間事業者に、しかも設立して間もないNPOへの事業委託となると、議会を含め様々な関係機関の理解が必要である。市の担当者は、NPOに本事業を委託する意義や必要性を、関係者に丁寧かつ熱心に説明することに努めたということだ。

高齢者支援においては、自治体、地域包括支援センタ

ー、社会福祉協議会、NPOなど、それぞれに果たすべき役割がある。例えば、社会福祉協議会は地域福祉権利擁護の最終の砦として機能する役割があり、NPOには住民主体の民間ボランティアとして、志を持って社会貢献活動に取り組む使命がある。従来、地域福祉全体を社会福祉協議会が担ってきたが、超高齢化社会の地域の課題には地域住民の参画による取り組みが必要だと判断した。

今後は、地域でできる部分は地域の人が担うという役割分担を拡充していきたいと考えている。また、地域住民の志により立ち上げられたNPOを、駒ヶ根市が行政としてどのように支援していくかが課題であり、事業の継続と発展のためには活動実績と定量的・定性的な成果を明確な形で示すことも求められる。

6.おれんじネット事業の今後の展開

2018年度にステップアップ講座を行った5地区では、2019年度はチーム編成をして実際の活動を開始する予定である。現在は地域包括支援センターが核となっているが、将来的には各行政区にコーディネーターを配置して、行政区単位でおれんじネットパートナーが連携協力する緩やかな組織化を図ることを構想している。その中で、認知症地域支援推進員は第1層生活支援コーディネーターと共に、各区代表者会議の開催、パートナーの情報交換、各種研修の実施などを企画・運営する。

2020年には全16行政区でのネットワーク化により、より身近な地域で支え合い活動が展開されていることだろう。その意味でも、駒ヶ根市の「おれんじネット事業」は、国が推進する「チームオレンジ」を先駆的に実現させた姿と言える（図4）。将来的には、おれんじネット事業を生活支援体制整備事業とリンクさせるなど、様々な地域の資源を有機的につなげていくことで、認知症に限らず、暮らしやすいまちづくりを推進したいと考えている。

（文責：NPO法人ミーネット）

名古屋市【1】 名古屋市認知症相談支援センター

若年性認知症支援の取り組み

当事者主体の「場づくり」が地域・社会を変える

名古屋市の基本情報

- 名古屋市は愛知県西部に位置する政令指定都市で、中部経済圏における中核都市として製造業やサービス業をはじめ各種産業が集中している。
- 2019年4月1日現在の人口は231万7,646人、うち65歳以上57万43人（高齢化率 25%）。認知症高齢者数は、2015年 8.6万人、2025年には 11.2万人（高齢者の約 5人に1人）に達すると推計される（厚生労働省「日本における認知症の高齢者人口の将来推移に関する研究」による全国の認知症有病率推定値をもとに推計）。
- 名古屋市の認知症施策に取り組む中核的な機関として「名古屋市認知症相談支援センター」（以下、相談支援センター）が設置されている。
- 行政区は 16 区、地域包括支援センター（名古屋市では、「いきいき支援センター」と呼ぶ）は 29 カ所（各区に 1～2カ所）設置されている。
- 全 16 区の地域包括ケア推進会議に認知症専門部会を設け、住民、保健・医療・介護等の関係者、行政の連携を図っている。各区では、それぞれの地域の実情に応じて「認知症の人にやさしいまちづくり」を進めており、多様な活動が展開されている。また、それらを共有する機会として、相談支援センターが連絡会や研修会を開催している。
- 認知症地域支援推進員が相談支援センターに 3 人、いきいき支援センターに 1 人ずつ配置されている。また、すべてのいきいき支援センターに認知症初期集中支援チームを設置している。



●名古屋市街

取り組みのポイント

- 名古屋市では、全国の政令指定都市に先駆けて、2013年7月に若年性認知症相談支援担当員1名を配置。同年10月の相談支援センター開設と同時に、若年性認知症相談支援事業を本格的に開始した。
- 2013年10月に若年性認知症本人・家族交流会「あゆみの会」を立ち上げ、本人・家族、そして仲間であるパートナーが目標を共有し、仲間づくりの場、情報交換の場、社会とつながる場を作り、共に活動している。
- 「あゆみの会」の活動から当事者同士によるピアサポート「おれんじドア も〜やっこなごや」へと展開し、当事者の活動が広がっている。
- 認知症当事者の活動や情報発信を支える仕組みとして、「本人＋活動パートナー＋いきいき支援センター（認知症地域支援推進員）」による協力体制を構築している。
- 2019年度からは若年性認知症支援コーディネーター2名体制として相談支援事業を強化している。

1.名古屋市の若年性認知症相談支援の取り組み経緯

1) 若年性認知症相談支援担当者の配置 ～名古屋市認知症相談支援センターの開設

2012年4月、名古屋市より「認知症連携体制強化事業」を名古屋市社会福祉協議会が受託し、事業として開始した。いきいき支援センターへの認知症に関する聞き取り調査を実施する中で、若年性認知症について「社会資源がなく対応ができなかった」という複数からの声を聞く。こうした現場からの声と、2013年2月の「認知症施策推進5か年計画」（オレンジプラン）策定を受け、若年性認知症に関する事業の立ち上げと担当職員の配置を名古屋市に予算要求したところ、7月に若年性認知症相談支援担当員1名の配置が実現した。

これは2015年に国が「新オレンジプラン」で政令指定都市に若年性認知症支援コーディネーター（以下、コーディネーター）の配置を打ち出す前であり、全国でも先駆的な取り組みといえる。さらに10月には名古屋市の認知症施策の取り組みの中核機関として「名古屋市認知症相談支援センター」を開設し、若年性認知症相談支援事業を本格的にスタートさせた。2019年度からはコーディネーター2名体

制として相談支援事業を強化している。

【名古屋市認知症相談支援センターの概要と事業内容】

認知症になっても住み慣れた地域で生活を継続できるよう、地域における支援体制づくりや認知症コールセンターの運営、若年性認知症の方やその家族に対する支援などを行う。

名古屋市社会福祉協議会が名古屋市から委託を受けて運営している。

【主な事業内容】

- 地域での認知症支援体制づくり
関係機関とのネットワーク構築、認知症ケア及び医療との連携連携強化
- 認知症の普及・啓発
- 若年性認知症相談支援
- 認知症コールセンターによる相談支援
- 認知症ケアパスの作成・普及
- 認知症カフェの開設助成
- 相談支援機関へのバックアップ・連携
いきいき支援センター
認知症疾患医療センター
その他関係機関



【名古屋市認知症相談支援センターの概要と事業内容】

【ポイント】

名古屋市の中核機関として認知症施策を実現するための各種活動を統括し、横展開していることが特徴であり、大きな強み。例えば、認知症サポーター養成と介護家族支援、初期集中支援チーム、地域支援推進員の活動などを有機的に結び付け、総合的にまちづくりを考え、展開することができる。

各区の認知症地域支援推進員の活動支援のほか、連絡会・研修会による情報の共有とレベルアップ、関係機関とのネットワークの構築などにより、各区の取り組みを後方支援する。

2) 若年性認知症の現状と相談支援事業の内容

若年性認知症の人は全国に約 38,000 人（2009 年 3 月）、名古屋市内には 2019 年で約 900 人と推計されている。原因疾患は高齢者の認知症と同様であるが、現役世代で発症することで高齢者とは違った課題をかかえている。就労や生活費等の経済的問題のほか、子育てや親の介護が重なることも多く、配偶者には二重の負担がかかるなど家族への影響が大きい。また、退職などで社会参加の機会が失われるため孤立しがちになること、さらには直面する多様な課題に対して、総合的に対応できる相談窓口がないことも課題である。

このような状況から、若年性認知症本人・家族にはさまざまな分野にわたる支援を、発症初期から高齢期まで状況や状態の変化に応じて、継続的かつ総合的に行う必要がある。相談支援センターにおける取り組みにおいてもこの視点を重視し、個別支援とともに若年性認知症本人・家族交流会を両輪として支援活動を行うほか、医療、介護、福祉、就労の支援機関・団体との連携、ネットワーク化を進めている。2019 年度より若年性認知症自立支援ネットワーク会議も開催される。

【若年性認知症相談支援事業】

【相談支援内容】

- 相談・個別支援
- 若年性認知症本人・家族交流会の運営
- 若年性認知症支援ハンドブック「なごやの手帳」の発行
- 若年性認知症啓発講演会の開催
- 若年性認知症相談職員向け研修の実施
- 若年性認知症自立支援ネットワーク会議の開催（2019 年度より）

【相談支援体制】

- 若年性認知症支援コーディネーター 2 名
個別支援と交流会で本人・家族としっかり関わりながら活動展開をするとともに、各区の初期集中支援チームや地域支援推進員の後方支援の役割を担う。その中で得られた気づきや新たな課題をもとに、仕組みづくりまで提案する。

2. 本人・家族交流会「あゆみの会」

認知症になっても、介護が必要な状況ではなく、まだまだできること、やりたいことが多い人にとって、仲間との出会いは心の支えなり、次の一步を踏み出す力にもなる。名古屋市の若年性認知症本人・家族交流会「あゆみの会」は、仲間同士の出会いの場として、2013 年 10 月に開設された。毎月第 4 土曜日午後の定例会には、1 回あたり本人・家族（メンバー）が 15 組前後参加するほか、本人・家族以外の「パートナー」が 5～8 名参加しており、1 年間の延べ参加者数は約 500 名にのぼる。パートナーには特に資格等は必要なく、希望する人は誰でも参加できる。ケアマネジャーなど介護の専門職等が多いが、最近は行政担当者や大学教官、医師、薬剤師、社会保険労務士など様々な人が参加しており、他地域からの参加も増えている。

定例会では本人同士、家族同士が話し合ったり、情報交換をするほか、時には近くの公園で散歩やキャッチボールをするなど、特にプログラムは決めずに、皆で楽しむこと、安心できる場を作ることを大切にしている。この中で、メンバー

の「したいこと」を応援し、実現することにも力を入れている。例えば、認知症になり、好きだった山登りから遠ざかっているという人がいれば、あゆみの会で一緒に行こうと、山登りを企画する。この時、企画は本人・家族が主体となって行うことを原則としている。また、野球をしたいという人の場合は、近くの中学校の野球部に働きかけた。本人と一緒に中学校に行き、まず認知症サポーター養成講座を行うことから提案、中学生に認知症のことや当事者の思いを知ってもらったうえで一緒に野球をやるという取り組みも行っている。このように周囲の協力を求めて自ら活動する過程で本人の力が引き出されていくように支援している。

また、参加者の状況に応じて、コーディネーターがいきいき支援センターなどの関係機関と連携を図りながら個別支援を行うことで、参加者の多くは、参加前には医療以外の社会資源につながっていなかったが、参加後はほとんどの人がつながっている。



● 中学校野球部とのソフトボール交流

【あゆみの会とは】

- 同じ立場の方同士が集まる場であるため、参加しやすく、仲間と出会える場です。
- 生活の工夫や社会資源の情報など、病院や相談機関では得られない活きた情報が得られる場です。
- 交流会参加をきっかけに、仲間同士の活動が広がったり、ボランティア活動や日中活動の場所（作業所型の事業所やデイサービスなど）につながった方もいます。
- 月に1回の例会のほかに、有志メンバーを中心に、公園などの散策を行う「歩こうかい！」や認知症カフェ「といぷーどる」などの活動も行っています。

※若年性認知症支援ハンドブック「なごやの手帳」より

3. 当事者同士の出会いと活動の広がり

1) 当事者による相談支援「ピアサポート」への展開

「あゆみの会」は、認知症本人が次のステップを踏み出すための出会いの場でもある。その代表例の一つが、西区の認知症当事者による相談支援窓口「おれんじドア も～やっこなごや」である。代表の山田真由美さんは、51歳の時に若年性認知症と診断され、将来への不安を感じている中で、友人の紹介で「あゆみの会」に参加し、同年代の似た症状を持つ女性と知り合った。そこで「自分だけではなかった」と感じ、励まし合うことで前向きになれたという。それをきっかけに、多くの人に認知症のことを知ってもらいたいと、講演会や研修会などで自らの体験や思いを発信する活動も始めた。

また、当事者同士が悩みを分かち合い、元気になれる場をつくりたいとの思いから、先行事例である宮城県仙台市の「おれんじドア」を、コーディネーターと一緒に視察し、地元西区の行政および、いきいき支援センターに働きかけた。その結果、地域包括ケア推進会議の認知症専門部会の事業として2017年6月に「おれんじドア も～やっこなごや」が開設され、西区役所で毎月第3土曜日に開かれている。山田さんは西区の認知症専門部会の委員にも就任し、地域づくりに参加している。

山田さんの思いが実現した背景には、当人が名古屋市で初、全国でも数少ない当事者キャラバン・メイトとなり、高校生などを対象に認知症サポーター養成講座を実施するなど、以前から西区のいきいき支援センターと一緒に活動していたという経緯がある。当時、名古屋市ではキャラバン・メイトは専門職に限られていたが、当事者がキャラバン・メイトとして活動していく土台をつくらせ、相談支援センターが市と協議した結果、現在は4人の認知症当事者キャラバン・メイトが活動中であり、うち3人があゆみの会のメンバーである。

2) 当事者による情報発信を支援する体制

■「本人＋活動パートナー＋いきいき支援センター」がチームを作る

「あゆみの会」および「おれんじドア も～やっこなごや」の活動は、全国的に注目を集めており、コーディネーターや山

田さんへの講演依頼が増加している。また、講演会後には「出張おれんじドア」として地域の当事者の人たちと話す機会を設けている。そこを起点に、新たなピアサポートの場や、本人同士の交流の場などがいくつか立ち上がってきているという。

認知症本人が活動していくためには、パートナーの存在が欠かせない。山田さんの場合も、あゆみの会のパートナーが講演会などに同行している。現在、山田さんの他にも数人が講演活動をしているが、それぞれに活動パートナーがいる。「本人の希望をかなえる」というあゆみの会の理念のもと、地域での活動を希望する当事者がいれば、コーディネーターは、まず活動パートナーと一緒に見つけるところから支援する。そして、活動の最初のステップとして当事者キャラバン・メイトになることによって、いきいき支援センターのバックアップを得る。それにより、「本人＋活動パートナー＋いきいき支援センター（地域支援推進員）」の3者による協力体制が出来上がる。ここまでを相談支援センターがコーディネートを行うという形を確立しつつある。

1人では活動が難しい認知症の人に対して、どのような合理的配慮を行いながら活動環境を作ればよいのか。名古屋市の取り組みは、一つのモデルとなり得るだろう。ただし、この形を取り入れるための鍵となる活動パートナーを見つけることは簡単ではない。名古屋市で実現したのは、長年の「あゆみの会」での積み重ねがあったことが大きい。他地域で展開するには、まずは認知症カフェや交流会のような活動のハブになる場を作ることが大切だという。当事者が安心して集まれる場、やりたいことを言える場、本人の思いを次の希望につなげていく場を丁寧につくったうえで、当事者からの情報発信活動を展開していく必要がある。



● 認知症当事者による相談窓口「おれんじドア も～やっこなごや」

■「本人ミーティング」を地域づくりにいかす

相談支援センターでは当事者からの情報発信活動として、本人ミーティングも始めており、2018年度から担当者を配置した。若年性認知症については、西区の「おれんじドア」を核とした活動の中で本人ミーティングを開催、2018年の「認知症なんてどうってことない 西区おもいやりのまち宣言」に認知症当事者の思いや意見が反映された。また、中川区でも若年性認知症サロンを起点に本人ミーティングを行い、中川区の認知症施策づくりに生かしている。

2018年度からは病院での本人ミーティングも始まった。名古屋市立西部医療センターと東部医療センターで各1回、医師、認知症看護認定看護師、そして、いきいき支援センターも含めて、医療・福祉関係者との協働による開催が実現している。今後、様々な病院や施設で展開する中で、診断直後に患者が集う場ができていくことを目指している。

4. 認知症のピアサポートの今後

1) 当事者同士のピアサポート

認知症のピアサポートについて、認知症施策推進大綱では、「先に診断を受けその不安を乗り越え前向きに明るく生きてきて思いを共有できるピアサポーターによる心理面、生活面に関する早期からの支援など、認知症の本人本人による相談活動を支援する」と記された。

ここでイメージされているのは、「おれんじドア」に代表される当事者同士のピアサポートであるが、それだけではなく、ピアサポートには多様な形があると考えている。例えば、認知症カフェは、本来、ピアサポート的な要素もありつつ、そこに様々な人が集まり、関わることで別の効果も生まれる。

認知症当事者によるピアサポートは、がんや精神障害などで行われている一対一の個別相談によるピアサポートとは異なり、本人およびその周りの人を含めたグループで話をするグループ援助的なイメージが強い。認知症の特性や地域性などを踏まえたピアサポートのあり方や仕組み作りを進めていく必要がある。相談支援センターでは、初めて相談に来た人には、まず「あゆみの会」に参加することを勧めている。同

じ病気を抱えている人たちと出会うことで、「自分だけではない」と感じ、前向きに元気に過ごしている人に会うことで、「私も頑張ろう」と思う。それがピアサポートの一步であり、本質だと考える。

2) チームオレンジ

一方、国が認知症サポーターの活動展開としてイメージしている「チームオレンジ」は、認知症サポーターが地域の様々な機関や専門職、事業者などとチームを組んで、認知症の人をサポートしていくというものであり、ここに認知症当事者が参加する可能性はある。

名古屋市では、認知症介護家族支援事業として、家族教室と家族サロンを各いきいき支援センターで展開しているが、今後の取り組み課題として、認知症の介護家族の経験を生かす場を作ることを挙げている。すでに北区では「サポーターキャリアビジョン」を作成し、家族教室参加者と認知症サポーターを対象にフォローアップ研修を行い、認知症カフェや地域でのお手伝い、見守りを行うサポーターとして派遣する事業を 2020 年度から実施予定で準備中である。ここでは、認知症サポーターはまちづくりと一緒に進めていくパートナーと位置づけている。

5. 今後の課題と展開

1) 診断時からの相談支援の仕組みづくりとネットワーク強化

現在、名古屋市における若年性認知症の人の数は約 900 人とされているが、これは介護認定を受け、かつ認知症日常生活自立度Ⅱ以上として市が把握できている数字である。相談支援センターに年間で寄せられる 100 件近い相談の中で、介護認定を受けている人は 1~2 割である現状からも、900 人は氷山の一角であると考えられる。介護保険制度や障害福祉制度のはざままで支援の網から漏れてしまっている若年性認知症本人・家族を、少しでも早期に相談窓口や支援機関につなげるための仕組みづくりが課題だという。

特に若年性認知症の場合、いわゆる現役世代に発症す

るため、就労の問題は本人・家族に与える影響が大きい。2014 年度に認知症介護研究・研修大府センターが実施した「若年性認知症者の生活実態および効果的な支援方法に関する調査研究事業」によると、仕事に就いていた人のうち発症後に退職した人は 6.1%、解雇された人は 7.7%で、7~8 割の人が仕事をやめている。その原因の一つとして、若年性認知症と診断されてから相談窓口の利用に至るまでの期間が長く、病状が進行した段階で相談するケースが多いことが挙げられる。早期の段階であれば、地域障害者職業センターやハローワークなどの就労支援機関や保健医療機関との連携を図りながら、仕事を継続するための対策や支援策を講じることも可能になる。

そのためには、診断後にすぐに適切な相談機関に相談できるよう、かかりつけ医や看護師、医療ソーシャルワーカーなどに、相談支援センターおよびコーディネーターの役割を知ってもらい、相談につながるような連携体制を築く必要がある。2019 年度に設置した若年性認知症自立支援ネットワーク会議は、関係者の相互理解を促進する場となると期待している。

2) 疾患を超えた連携と支援体制づくり

2018 年度の若年性認知症啓発講演会では「ともに、働く~病気、障がい、介護~」というテーマで、企業の産業医や産業保健総合支援センターの両立支援コーディネーター、認知症の人と家族の会などによるシンポジウムを行った。若年性認知症に限らず、がんや糖尿病、高次機能障害など、どのような疾患、状況であっても、その人には自分の人生を選択する権利があり、働く権利がある。そのような視点で、疾患は異なっても共通する社会的課題に対して、診療科や専門機関、支援団体を超えた横断的な連携を行う体制づくりを今後の課題として位置付けている。

(文責：NPO 法人ミーネット)

名古屋市【2】 中区いきいき支援センター (地域包括支援センター)

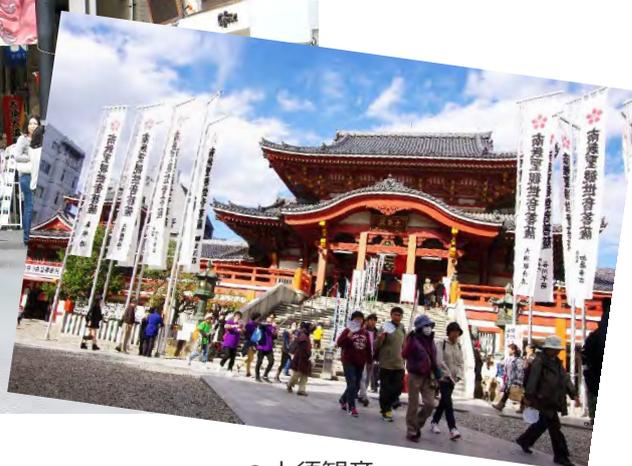
学区・商店街との共同で 「認知症の人にやさしいまち」づくりを推進

名古屋市中区の基本情報

- 2019年10月1日現在、中区の人口は約9万人であるが、官公庁、企業の本社、支社・支店、商業施設が集中しているため、昼間の人口は約30万人に膨れ上がる。外国人住民が全16区の中で最も多いことも特徴の一つ。
- 高齢化率は市全体の約25%に対して、中区は20.0%で全16区の中で最も低い。しかし、独居高齢者の割合は市の平均17.6%に対して中区は22.7%で最も高い。
- 中区は高齢者の絶対数は少ないものの独居高齢者が多く、その多くがマンション住まいで、地域的なつながりが薄いことが特徴として挙げられる。また、交通の便が非常に良いため、外出の機会は多いものの、一方で、外に出ない人の状況を把握することが難しい地域と言える。
- 中区には、地域包括支援センター（名古屋市では「いきいき支援センター」と呼ぶ）が、中区いきいき支援センターおよび同センター分室の2か所設置されている。



●名古屋最大の商店街「大須商店街」



●大須観音

取り組みのポイント

- 名古屋最大の商店街として知られる大須商店街および大須学区との共同で、「認知症にやさしいまち大須」プロジェクトを 2018 年より始動。認知症への理解を深めるための啓発活動をまちぐるみで展開している。
- プロジェクトの一環として、大須商店街の店舗スタッフを対象に認知症サポーター養成講座を開催し、約 60 店舗が受講した。誰もが安心して買い物や食事ができる商店街を目指している。
- 2019 年度は世界アルツハイマーデーと合わせて、9 月に集中的にプロジェクトを実施。はいかい高齢者おかえり支援事業、認知症サポーターフォローアップ講座、RUN 伴、大須カフェ（認知症カフェ）などを行った。
- 名古屋市中区において 2018 年度に認知症サポーター養成講座を受講した人は 2,088 人。特に金融機関や生命保険会社などからの依頼が増加しており、3 年間で認知症サポーターは倍増した。
- 独居高齢者の増加、近所づきあいの希薄化、転入・転出が多く住民意識が育ちにくいなどの課題がある一方で、交通の便が良い、商店街や商業施設が多く外出の機会を作りやすいといった地域の特性を踏まえた高齢者支援の仕組み作りや事業に取り組んでいる。

1. 中区いきいき支援センターの概要と 認知症支援の取り組み

名古屋市では、高齢者の身近な相談窓口として、各区に 1~2 か所、全市に 29 か所の地域包括支援センター（名古屋市では、「いきいき支援センター」と呼ぶ）を設置している。中区には、中区いきいき支援センターおよび同センター分室の 2 か所を設置し、センター長 1 名、保健師 4 名、社会福祉士 4 名（うち 1 名が認知症地域支援推進員）、主任介護支援専門員 2 名の計 10 名の専門職が、それぞれの専門性を活かしながら、互いに連携してチームで対応している。

認知症については、認知症の人を介護する家族への支援事業として、家族教室を月 1 回（5 回コース）、認知症おしゃべりカフェを毎月 1 回、もの忘れ相談医による専門相談を毎月 1 回実施するほか、認知症サポーター養成講座を開催している。また、認知症地域支援推進員を中心として、地域資源の把握や「なごや認知症カフェ」の運営支援、

はいかい高齢者おかえり支援事業、ケアマネジャー同士の交流や勉強の機会のある場であるケアマネサロンなどを開催し、認知症の人やその家族が暮らしやすい地域づくりを進めている。

【いきいき支援センターの主な業務内容】

- 生活機能の低下がみられる方（二次予防事業対象者）への介護予防ケアマネジメント
- 要支援 1、2 の方への予防給付のケアマネジメント
- 介護保険サービスやその他保健・福祉サービスの利用に関する相談
- 高齢者虐待や権利擁護に関する相談
- 相談内容に応じた各種情報提供や関係機関の紹介など
- 認知症高齢者を介護する家族への支援事業

2. 「認知症にやさしいまち大須プロジェクト」の始動

中区（地域包括ケア推進会議認知症専門部会）では、2018年度より大須学区と大須商店街との共同事業として、エリア特化型認知症普及啓発・風土醸成事業「認知症にやさしいまち大須」プロジェクトを進めている。学区・商店街・行政機関が共同で、認知症に関する取組を行うことは全国的にもまれで、市内では初めての試みである。

大須商店街には、老舗から流行の先端を行く店まで、個性的な商店・飲食店が軒を連ねており、若者から高齢者、外国人まで幅広い層が集う。大須地区全体では約1,200の店舗が出店している。

取り組みにあたり、まず大須商店街連盟と大須学区連絡協議会を訪問し、地域住民が認知症の人をあたたく見守る「認知症にやさしいまちづくり」に地域ぐるみで取り組むというプロジェクトの趣旨を説明し、快諾を得た。大須では古くからの地域住民同士が連携、協力し合って地域の問題の解決に取り組んできた歴史があり、商店街連盟の役員や学区の民生委員会長などの理解や支援もあり、協力体制をスムーズに築くことができた。

2018年5月に開催したキックオフセレモニーでは、大須が「誰もが安心して暮らせるまち、安心して楽しんで買い物や食事ができる商店街」を目指す「認知症にやさしいまち大須宣言」を参加者で唱和した後、商店街を練り歩き、普及啓発事業のスタートを切った。

初年度は、大須商店街の店舗スタッフを対象とした認知症サポーター養成講座を開催。また、はいかい高齢者おかり支援事業模擬訓練のほか、認知症カフェを大須商店街内に開設した。



【大須商店街】

大須商店街は、名古屋市の代表的な繁華街・商店街の一つで、老若男女が集う活気ある商店街として外国人も多く訪れる観光地でもある。大須観音の門前町として栄えた時代からの歴史を受け継ぐ老舗から、パソコンショップや古着店、メイド喫茶などのサブカルチャーの店まで、個性ある店舗が縦横に伸びるアーケード街を中心に立ち並ぶ。大須エリア内には約1,200の店舗・施設が密集し活況を呈している。

3. 「認知症にやさしいまち大須プロジェクト」2019年度の取り組み

2年目の2019年度は、世界アルツハイマーデーの9月21日に合わせて、9月に重点的に下記の事業を実施した。

認知症サポーター養成講座

前年度同様に開催し、2年間の開催で約60店舗が受講した。忙しい店主などが90分の時間を作ることは容易ではないが、2018年は閉店後に参加できるように夜間に、2019年度は店が忙しくなる前の夕方の時間に開催するなど、営業に支障が出ないよう配慮した。

認知症サポーター養成講座受講店舗には、『認知症サポーターがいます』と書かれたステッカーを貼り、大須商店街を「誰もが安心して、楽しんで買い物することができる街」としてアピールしている。



認知症サポーターフォローアップ講座

第1部は認知症サポーター養成講座を、第2部は認知症当事者である丹野智文さんによる講演と認知症当事者3名による座談会を実施した。会場には約70人が参加し、「前向きに生きることの大切さを知り、学ぶことが多くあった」、「何でも手を貸すのではなく、本人が出来ることは奪わないようにしたい」等の声が寄せられた。



はいかい高齢者おかえり支援事業模擬訓練

はいかいしている認知症の人を早期に発見するための取り組みの一環として、大須商店街において「はいかい高齢者おかえり支援事業模擬訓練」を2日間かけて実施した。1日目は学習編として、大須演芸場を会場に医師による講演、中警察署生活安全課による、ひとり歩きをしている高齢者を見つけた際の通報時のポイントの講話、講談師による認知症をテーマにした講談を実施した。

2日目は実践編として、認知症の人が行方不明になったという想定のもと、大須商店街を歩く高齢者役の職員への声かけ訓練を実施し、15店舗程が参加した。高齢者役の職員が店の前でずっと立っていれば、「どうされましたか」「何かお困りですか」と声をかけ、1日目で学んだ、目線を合わせる、優しく話す、後ろから声をかけないなどの声かけのポイントを実践した。

この他、拠点ブースを設置した「ふれあい広場」では、脳年齢・血管年齢測定、健康チェックと認知症予防啓発を行ったほか、認知症クイズを盛り込んだスタンプラリーを行った。2日間で約160名が参加した。

現実問題として、中警察署には、認知症に限らず高齢者の迷子として毎日5人程が保護されているという。例えば、注文をせずにずっと喫茶店に座っている、街中をパジャマ姿



●大須商店街での高齢者への声かけ模擬訓練の様子

で歩いている、あるいは季節に合わない服を着ている人などを見かけた場合に、自然に声かけができる「認知症にやさしいまち大須」を目指す。

RUN 伴

認知症にやさしい社会づくりに向け、認知症の人や家族、支援者、一般の人などがリレーをしながらタスキをつなぐイベント「RUN 伴」を開催した。若年性認知症本人・家族交流会「あゆみの会」のメンバー、中区介護保険事業者連絡会、認知症キャラバン・メイト、中区広報大使のアイドルグループOS☆Uなど総勢約50名が、栄のオアシス21から大須商店街を経由し大須観音までの約2キロを歩き、認知症になっても安心して訪れることのできるまち大須をアピールした。

認知症カフェ「大須カフェ」

大須カフェは、いきいき支援センター直営のカフェとして2018年に開設した。大須商店街組合会館の中にあるコミュニティセンターにおいて、月1回開催しており、1回平均10人前後、多い月で20人程度が参加する。

中区には他に6カ所の認知症カフェがある。運営主体は、病院、介護老人保健施設、有料老人ホーム、特別養護老人ホームなど介護関係の施設が多い。

はいかい高齢者おかえり支援事業模擬訓練 参加無料

ひとりぼっちに しないまち 中区

認知症の方のひとり歩きに伴う事故を未然に防ぐために、認知症に関する知識を深めるとともに、認知症の方が行方不明になったという想定のもと、大須商店街内を歩く高齢者役のスタッフに、実際に声かけを行っていただきます。

Part 1 学習編

令和元年9月12日(木)
14:00~16:00
(受付13:30~)
大須演芸場にて
定員 150名

講演
『認知症は
歩きなさい!』
神経内科 渡辺クリニック
院長 渡辺正樹 医師

講話
『通報時のポイントは』
中警察署生活安全課

講談
『声をかけられる
人になろう』
講談師 旭堂鱗林
あきひろ さん

この取り組みは、名古屋市の「はいかい高齢者おかえり支援事業」の位置づけとして実施されるものです。

Part 2 実践編

令和元年9月20日(金)
14:00~16:00
ふれあい広場(拠点会場)
大須商店街内にて
小雨決行

- 声かけ体験
- スタンプラリー
- 認知症クイズに
答えよう!
- 脳年齢・血管年齢測定
- OS☆Uも
参加予定!

詳しくは裏面をご覧ください→



4. 認知症サポーター養成と活動支援

認知症サポーター養成講座は、年2回、いきいき支援センターのある中区在宅サービスセンターで実施する主催講座のほか、企業からの依頼に応じる「出前講座」が多いことが中区の特徴である。特にここ数年は、生命保険会社と金融機関からの依頼が急増しており、2018年度は、合計76回、2,088人が受講。2007～2018年度までの累計は6,800人を超えた。

養成講座受講者への活動支援がこれからの課題だという。中区の場合、勤務先での受講が多いため、その人たちが実際に生活している地域で活動しているかどうか、把握ができない。養成講座受講者を対象としたフォローアップは年1回実施しているが、現状では、実際の活動につなげるためというよりも、認知症への関心を持ち続けてもらうことに主眼を置いている。

5. 今後の課題と展開

1) 大須商店街および大須学区との共同プロジェクトの継続

商店街および学区との共同プロジェクトは全国的にも珍しい取り組みであり、多くの商店の参加協力を得られているので、さらに内容を深めていき、先行事例として他地域へのモデル展開を目指している。約60店舗が養成講座を受講し、はいかい高齢者おかえり支援事業模擬訓練にも15店舗が参加したが、商店街全体で見ればまだまだごく一部に過ぎない。しかし、まだ始まったばかりであり、現時点の協力者を大切にフォローしていく中で、広がっていくことを期待している。例えば、商店街での声かけの成功事例があれば、事業に参加した人が取り組みの成果を実感でき、次につなげていく原動力にもなる。

2) 引きこもりや孤立の予防、健康増進

大須プロジェクトは、外出できる比較的元気な高齢者を対象とした事業として一定の成果を上げているが、一方で、家の中に閉じこもっている人への支援についてはこれからの



●大須演芸場で「楽しく学ぶ成年後見制度」の講座を開催

課題だという。先述したように、中区の場合、単身独居の高齢者の割合が全16区中最も高いという特徴を持つ。都市化の進展に伴い、近隣住民とのつきあいが希薄となり、「このところ顔を見ない」、「最近、様子がおかしい」といった、地域コミュニティの中での見守りや、支援が必要な高齢者を見つけ出すことが難しくなっている。また、他者との関りや支援を拒否する高齢者も増えている。

実際、高齢者世帯の健康状態の把握や見守り、安否確認のために民生委員などが訪問しようにも、近年、マンションや集合住宅は、オートロックなどセキュリティ機能が強化されていることに加えて、詐欺などへの警戒心から、訪問や電話をしても応答がないなど、関わりが持てずに生活実態を把握できない高齢者が増加しているという。

このような状況の中で、高齢者の見守りや生活支援の強化が重要な課題であり、引きこもりや孤立の予防、健康増進につなげるためにも、元気なうちから地域の人とつながる機会を持てるように、外出を促すための取り組みも進めていく方針である。

(文責：NPO法人ミーネット)

地域住民が気軽に集う世代間交流の場

「ふらっとサロン」を拠点に地域で求められる多様な活動を展開

吹田市の基本情報

- 吹田市の人口は 2019 年 9 月現在で約 37 万人。うち 65 才以上の高齢者は 8.9 万人で高齢化率は 23.7%。
- 高度成長期に大阪市内が過密化したことから、大阪府は吹田市を含む北摂地域に日本初の大規模団地「千里ニュータウン」を 1962 年に建設。その後、周辺の山田地区にも大規模集合住宅が多数建設されて多くの住民が移り住み、現在の街が形成された。
- 吹田市の人口は、1987 年をピークに減少していたが、1994 年以降、再び増加に転じ、近年は住みたい街として関西でも人気のエリアとなっている。しかし、開発後 50 年近くが経過した山田地区、中でも西山田ふらっとサロンのある山田西地域の人口は、1995 年の 2.6 万人から 2015 年には 2.5 万人へと減少するとともに、高齢化率は 26.8%と吹田市平均を上回っている。
- 吹田市では、ふれあい交流サロン事業として、高齢者から乳幼児までの市民が、気軽に利用できる世代間交流の場として、市の選考を受けた団体が地域サロンを運営しており、西山田ふらっとサロンもその一つである。



● 千里中央公園より臨む吹田市の街並み

取り組みのポイント

- 西山田ふらっとサロンは、2005年に西山田団地の地区集会所の運営委員会に対し、吹田市より大阪府のモデル事業として、高齢者の居場所づくりと3世代交流の場として運用することを依頼されたことがきっかけで開設された。
- ふらっとサロンは平日の10時から16時まで開設されており、その運営は地域のボランティアが担っている。
- すべて100円の飲み物の提供に加え、週1回は500円のランチを提供している。喫茶のほか、高齢者の健康増進や介護予防のための体操を週1回、こどもの居場所として「こどもふらっと」を月2回実施するなど、活動内容を広げる中で、気軽に話せる場として地域に定着してきた。
- ボランティアの高齢化が進んでいること、利用者に認知症が疑われる人がいることなどから、ふらっとサロンにおける認知症の人や家族への支援をどのようにするかを考えるようになり、認知症サポーター養成講座や徘徊高齢者の声かけ訓練なども実施している。
- 地域サロン活動を通じて、高齢者から子どもまで地域住民が気軽に集い、話すことができる憩いの場づくり、さらには地域づくりに取り組む。

1. 西山田ふらっとサロンの取り組みの経緯

■高齢者の居場所づくりと3世代交流の拠点

西山田ふらっとサロンは、2005年に大阪府のモデル事業として、高齢者の居場所づくりと3世代交流の拠点となることを目的に開設された。きっかけは、20数年前に廃園になった市立西山田幼稚園の跡を地区集会所として利用する中で、運営委員会に対して吹田市より事業の受け皿を依頼されたことである。実際のサロンの運営は、集会所運営委員の一部と活動に興味を持って参加した地域の女性を中心としたボランティアが担う。3年後には吹田市の事業として引き継がれ、現在は、ふれあい交流サロン事業として市より運営補助費が支給されている。

開始以来、カフェの運営を中心にしながら、徐々に地域で求められる役割に応じて、介護予防体操やパソコンなんでも相談室・教室、生活・福祉相談や看護師による講座の開催など、人との縁や地域ネットワークを生かして活動内容を広げてきた。

2018年には、集会所の老朽化による耐震改修に伴い、

場所を商店街の一画に移転し、週1回のランチの提供やこどもふらっと（こども食堂）も開始し、多世代が集う地域の憩いの場所として定着している。

2. 西山田ふらっとサロンの活動内容

1) 吹田市ふれあい交流サロン事業

吹田市のふれあい交流サロン事業の補助の対象となる要件としては、①閉じこもりがちな高齢者の参加を促すサービスの実施、②週3日以上開設、③午前10時から午後4時まで開設の3点で、一部の方や特定のクラブ活動等、参加対象者が限定された事業は対象とならない。また、高齢者の参加を促す仕掛けづくりとして、お茶やコーヒー等を低額で提供する取組や、介護予防の体操やハンドクラフト等の講座を企画する等の取組が対象となっている。

市からの運営費補助は、月5万円に加えて介護予防への取り組みに対する月2万円であり、スタッフの人件費は対象にならない。このため、ボランティアはすべて無償である。

2) ボトムアップで多彩な活動を主体的に実施

現在、ふらっとサロンの活動内容は、週 5 日のカフェ、週 1 回のランチと介護予防体操、週 2 回のパソコンなんでも相談室、月 2 回の生活・福祉相談員（CSW）による相談、こどもふらっと、月 1 回のナース講座、まちなかワークショップなどの定期活動のほか、季節に応じたイベントを実施している（図 1）。また、活動場所を求めている人のために、土日は貸しスペースとして地域に開放しており、そこからネットワークが広がっている。

このように多彩で多様な活動が行われているが、すべてはメンバーからのボトムアップで取り組みが始まっている。カフェの利用者との交流や地域での活動の中で、必要だと思われるサービスや支援を提案し、皆で話し合っ決めてきた。また、運営委員の中で各活動の担当者を決め、自主的に運営することを基本としている。そして、月 1 回開催する運営委員会では、代表、副代表、運営委員 11 名がサロンの運営や活動計画の立案、解決すべき問題があれば対応策を話し合っている。

ふらっとサロンは、月曜日～金曜日の 10 時～16 時まで開設。カフェの利用者は 1 日平均 30～50 名で、高齢者

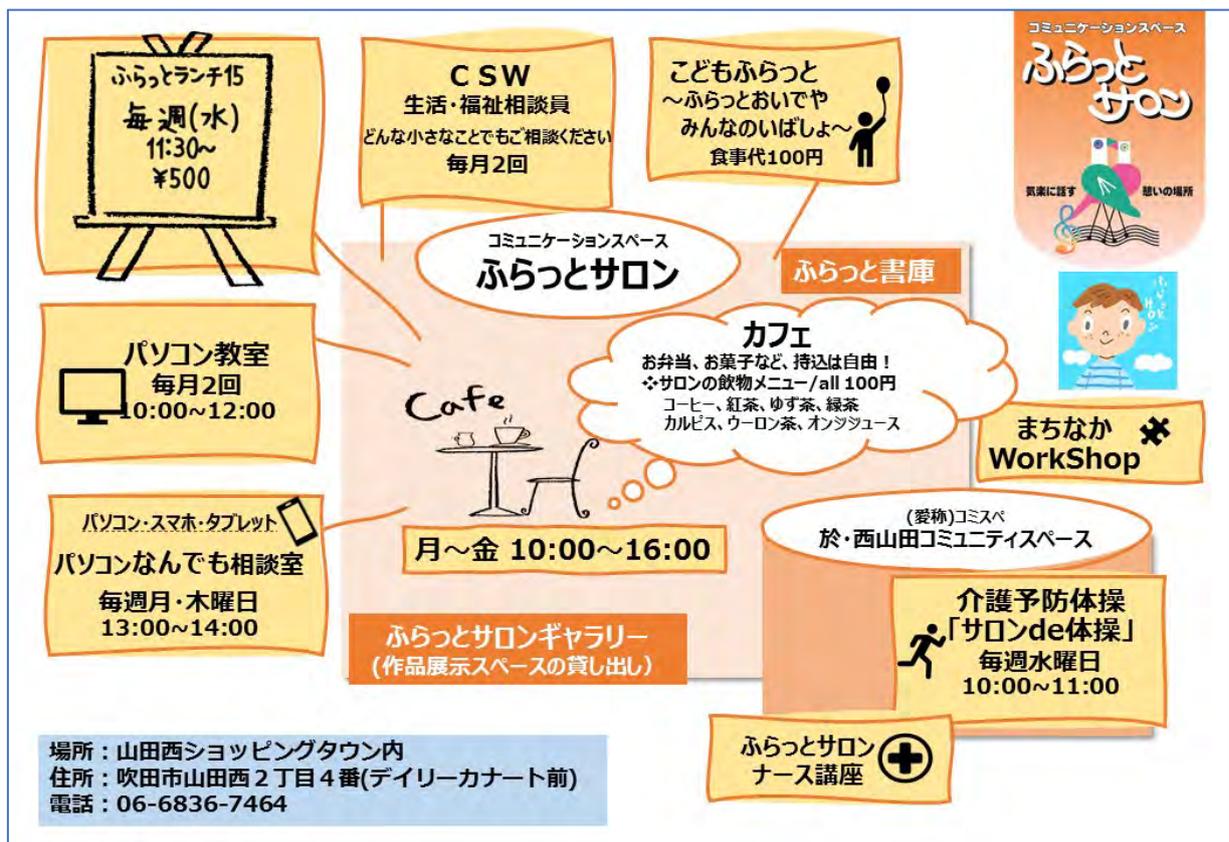
を中心に、子育て中の母親グループや趣味のサークルの利用も増えてきている。商店街に移転後には、一人でもふらっと立ち寄って読書をしたりする男性も増えている。また、2015 年から開始した介護予防体操「サロン de 体操」には、毎回 17～18 名の参加がある。

広報活動として、年 6 回、サロンの活動スケジュールや地域の情報などを掲載した「ふらっとサロン通信」を 3,000 部発行し、地域に配布している（図 2）。また、盆踊りや文化祭、敬老会のお手伝いなど、地域の行事にも積極的に参加している。

図 2 広報誌「ふらっとサロン通信」と月間スケジュール



図 1 西山田ふらっとサロンの活動内容



西山田ふらっとサロンの概要

【概要】

目的：世代を超えたつながりや交流、高齢者や障害者の居場所、コミュニティ醸成の場づくり。

吹田市のふれあい交流サロン事業として運営している。

所在地：吹田市山田西2丁目4番 A1-109

電話/FAX：06-6836-7464

ホームページ：<http://flatsalon.greater.jp>

メンバー：93名（2019/6/27時点）

開設日時：月曜日～金曜日（祝日を除く）午前10時～午後4時



【活動内容】

- 1) 喫茶（カフェ）
 - 飲物の提供（全て1杯100円）：コーヒー・紅茶・ゆず茶・緑茶・カルピス・ウーロン茶・オレンジジュース
 - お弁当、お菓子などのお持込自由
- 2) ふらっとランチ 週1回（1食500円）
- 3) こどもふらっと（こどもの居場所ネットワーク）
 - 食事代100円
 - 開催日：第3木曜日 16:00～19:00
第4日曜日 11:00～15:00
- 4) ふらっとギャラリー
ギャラリースペースの貸し出しによる写真や絵画、パネルなどの展示
- 5) ふらっと文庫
地域住民から寄贈された書籍からなる文庫
- 6) 介護予防体操 週1回
- 7) パソコンなんでも相談室 週2回
- 8) パソコン教室 月2回
- 9) 生活・福祉相談員（CSW）の相談 月2回
- 10) その他
ナース講座、まちなかワークショップ、草むらはワンダーランド など



3. ボランティアの活動と研修

ふらっとサロンの活動を支えるのがボランティアであり、2019年6月現在、93名が登録している。そのうちの約50名の活動メンバーが、毎月シフトを組んでふらっとサロンを運営している。

ふらっとサロン開始時のボランティアの募集は、周辺の山田西2丁目・3丁目を中心にチラシの各戸配布(3,000部)、マンションへのポスター貼付を行った。対象者としては、どちらかというとボランティアのベテランではなく、ボランティアに関心はあるが、これまで活動をしたことのない初心者に、「一緒にサロンを創り上げよう」と呼びかけ、約20名が手を挙げた。

その後、毎年、メンバーの研修を兼ねたボランティア登録会を行っているほか、ふらっとサロンの利用者などにも声をかけ、現在では100名近い大所帯となった。カフェの運営以外にも、広報誌の作成、大工仕事や写真撮影、パソコンの相談や指導など、ボランティアが各自の得意なことを活かして活動をしている。

ボランティアの研修として、特に力を入れているのは、美味しいコーヒーや紅茶の入れ方であり、コーヒー豆メーカーによる研修会への参加のほか、マニュアルを作成して誰が入れても同じ味になるように練習を重ねた。それにより、安価な豆を使用しているにもかかわらず、美味しいコーヒーを提供できており、利用者から好評を得ている。

その他、傾聴ボランティアの会など、行政や各分野から講師を招き、様々な研修を行っている。その一つが、次に述べる認知症の支援である。

4. 認知症の人の居場所としての役割

1) 認知症への理解を深める

高齢者の居場所づくりを役割とするふらっとサロンにとって認知症の問題は避けて通れないとして、認知症サポーター養成講座を開催し、ボランティア約50人が受講した。その他にも、西山田のこれからを考える会(見守りネット西山田)による養成講座をはじめ、認知症の人への声かけ見守り訓練など、地域で開催される講座やセミナーなどにボランティア

が参加し、認知症への理解を深めている。

今後の課題として、①養成講座受講後の具体的な活動についてイメージができていないこと、②認知症の人への対応スキルを学んでも、認知症かどうか分からない状況では、声をかけることも難しいこと、③家族への支援が必要だとしても、家族からの要請がなければ、こちらから踏み込むこともできない、などが挙げられる。

認知症の人だからできること、人の役に立つこと、認知症本人の声を発信する機会を作ることができないだろうか、数年来、模索してきた。認知症のピアサポートや本人ミーティングをふらっとサロンで取り組むことは可能だと考えるが、それらを認知症の人や家族にどのように働きかければよいか、まだ結論は出ていない状況だという。

2) 認知症の人の活動参加とピアサポートの可能性

そのような中で、ふらっとサロンで認知症の人の活動参加やピアサポートの可能性が生まれている。

一つは、60代の認知症の男性の例で、運営委員の一人からサロンを紹介され、当初は月2回程度の予定であったが、現在はほぼ毎日、ボランティアの一員として活動をするようになっていく。朝夕のシャッターの開閉や重い荷物の運搬などの力仕事をはじめ、一人でサロンに来た人の話し相手や、フロアで注文を受けるなどで活躍している。状況に応じて他のボランティアがサポートしたり、一度に多くの注文がある時は紙に書いてもらうなどの対応策により、スムーズにサロンの活動に溶け込むことができているという。

その要因の一つとして、認知症サポーター養成講座や研修で認知症に関する知識を得ていたことが考えられる。自然な形で認知症の人の居場所と役割を作ることができ、地域のサロンとしての意義を新たに見出すことができた事例である。

もう一人は、認知症をカミングアウトした60代の男性であり、お茶を飲みながらサロンに訪れている。その人はいろいろな活動に参加する地域のリーダー的存在であったが、知症サポーター養成講座を開催した時に、フロアから手を挙げて「私は認知症になりました。恐ろしいことはないから皆さんも早期発見してください」と話した。カミングアウト後には、地域の集まりやイベントで話しかけられ、相談を受けたことを聞き、ふらっとサロンでお茶を飲みながら地域の人との相談に乗ることはできないかと話してみたところ、受け入れてくれた。

ただし、実際に相談者とのマッチングをするためには、課題

もある。ふらっとサロンのボランティアの多くは、すでに認知症サポーター養成講座を受講しているが、さらに認知症の理解を深めると共に、認知症のピアサポートについても基本的なスキルを身に付けることだ。ピアサポートの意義をはじめ、対応における注意点、守るべきルールなどをまず勉強する必要があると考えている。

3) 認知症の人たちの居場所づくり

今後、認知症の人がサロンを利用した時に、声をかけ、対応できる専門性を持った認知症サポーターが必要であるとともに、まずは認知症の人たちの居場所であることが大事だと考えている。現在、国が推進している、「チームオレンジ」をふらっとサロンの活動に組み込むことは可能かもしれないが、現在のような無償の活動の中で、はたしてシニアサポーターとして毎日常駐するという条件を満たす人がいるのかは疑問だという。

その中で、一つの可能性として考えられるのが、公民館の活用である。吹田市には小学校区に1館、公設民営の公民館があり、地域づくりや生涯学習の拠点となっている。各公民館では様々な講座を開催しており、ふらっとサロンのボランティアもここで学習の機会を得ている。公民館との協力・連携により、ボランティアの育成やスキルアップを図ることができるのではないかと考えている。

生きられるように、お互いにサポートしあうことを目標としている。その意味からも、ふらっとサロンには「ボランティアの居場所」としての役割も大きくなっており、ボランティアは無償の活動で良いという考え方がある。しかし、一方で、若いメンバーが活動を継続するための組織の強化やモチベーションの維持・向上も必要となっている。

ふらっとサロンが地域で存続するためには、ボランティア活動の在り方は重要な課題であり、今後も検討を重ねていく。

(文責：NPO 法人ミーネット)

5. 次世代への継承と活動の継続

現在、ふらっとサロンで取り組んでいることの一つに、若い世代の活動への参加要請と育成、そして、次を見据えた仕組みづくりがある。運営委員11名は、それぞれがふらっとランチや介護予防体操、商店街の振興、子ども食堂などを担当し、自主的に活動しており、非常にうまく運営できている。課題は、全体を統括する次世代のリーダーの育成であり、新たな組織づくりにある。そのためにも、数年前から、50代の若いメンバーをボランティアに勧誘し、参加者を増やしてきた。

西山田ふらっとサロンが開設されてから15年が経過し、運営委員をはじめメンバーの平均年齢は約70歳と高齢化が進んでおり、生活環境や身体面の変化も生まれている。会としては、すべてのメンバーが、最後まで地域で自分らしく

「介護者の会」の運営支援とネットワーク化

地域住民が「お互い様」の気持ちで支え合う介護者支援活動を展開

杉並区の基本情報

- 東京 23 区の西端にあり、面積は 8 番目に大きい。都内でも比較的自然的に恵まれた住宅都市。
- 2019 年 4 月 1 日現在、人口 571,512 人、高齢者人口 119,327 人（高齢化率 20.88%）。人口は 1997 年以降微増している。一方で平均世帯人口は 1.8 人へと減少し、核家族化や単身世帯が増加しており、独居や高齢者のみ世帯も増加している。
- 高齢化率は全国平均、東京都平均よりも低いが、高齢者人口に占める 75 歳以上の後期高齢者の割合は 2019 年推計で 53%であり、全国平均 51.1%、東京都平均 51.9%に比べて高い。このため杉並区では、後期高齢者になると発症率が一気に高くなる認知症対策を重要課題としている。
- 2012 年に策定した杉並区基本構想（10 年ビジョン）では、健康長寿と支え合いのまちを目標の一つに掲げ、戦略的・重点的な取り組みとして、地域で孤立することのない仕組みづくりを進めている。高齢者世帯の生活援助においては、地域のボランティア（あんしん協力員）がひとり暮らし等の高齢者世帯を見守る「たすけあいネットワーク（地域の目）事業」や、認知症高齢者を在宅で介護している家族の休息のためにボランティア（安らぎ支援員）を派遣する「認知症高齢者家族安らぎ支援」、認知症の人を介護する家族が互いに支えあう「介護者の会」等への運営支援などを行っている。
- 日常生活圏域は 7 地域、地域包括支援センター（ケア 24）は 20 ヶ所。



●杉並区 善福寺川の歩道



●杉並区内の南北の鉄道駅を結ぶ
コミュニティバス「すぎ丸」

取り組みのポイント

- 杉並区が開催した介護者サポーター養成講座の修了者らで結成された任意団体の活動が原点。
- 各地区の「介護者の会」および介護者サポーターが相互に協力し、「杉並方式」と呼ばれるネットワーク形式による「介護者の会」運営支援の仕組みを構築した。
- N P O 法人化して区の家族介護支援事業を受託し、継続的な支援活動の基盤を築いた。
- カフェや地域サロン活動を通じて、要介護者・介護者が安心して参加できる地域の居場所づくりにも取り組む。地域の支援者との交流、連携を促進し、地域の支えあいの力を高めている。
- 行政や地域包括支援センター（ケア24）、専門機関、自治会、N P O、専門職、研究者などの協力・連携による地域ネットワーク化で、「誰もが安心して、自分らしい暮らしを継続できる地域づくり」を目指している。

1. 介護者支援の取り組み経緯

1) 「介護者の会」の運営支援とネットワーク化

2005 年秋、杉並区高齢者施策課が介護者支援対策として「介護者の会」設立を区内の地域包括支援センター（ケア 24）に呼びかけた。賛同したケア 24 荻窪・方南・浜田山が地域住民に対して「介護者教室」を開催、介護者の掘り起こしを始める。同時期に高齢者施策課が主に認知症の人の介護家族を支援する介護者ボランティア育成に取り組み、「家族介護者への支援者養成講座」を開催、介護者サポーター（以下、サポーター）が誕生する。

介護者教室の終了後に誕生した 3 カ所の「介護者の会」に対して、12 名のサポーター（コアメンバー）が運営協力を開始する。その後、賛同を得た既存の「介護者の会」にもサポーターが世話人として入り、各会のサポーターの情報交換も始まった。これが杉並区における「ネットワーク形式での介護者支援」の始まりとなった。

2006 年 3 月、コアメンバーが任意団体「杉並介護者応援団」（以下、応援団）を設立した。応援団は、2006 年度から 3 年間、杉並区社会福祉協議会の地域活動助成金を得て、介護者向けの講演会や交流会、介護相談会、サポーターのスキルアップのための研修を行った。このほか、新規介護者の会の立ち上げおよび立ち上げ協力、介護者の会の情報交換、事例検討会を毎月 1 回行うなど、現在の

活動の基盤を作った。これらの活動は厚生労働省の「認知症でもだいじょうぶ」町づくりキャンペーン 2009 モデルに選出され、全国に紹介された。

2) N P O 法人を設立し、認知症家族支援事業を受託

2009 年 2 月、特定非営利活動法人杉並介護者応援団を設立。同年 4 月より、杉並区の認知症家族支援事業として「杉並介護者の会」の継続的運営支援、同連絡会の企画運営を受託し、以後、継続して実施している。

一方で、介護者の会への支援要請の増加に対応するために、杉並区が主催する「すぎなみ地域大学」の中のコミュニティ講座として「介護者応援ボランティア講座」の企画・運営を受託し、サポーターとして活動を行う人材を養成。以後、数年にわたり区民によるサポーターを養成した。

2011 年度から公共高齢者福祉増進施設（ゆうゆう高円寺東館）の管理運営業務を受託し、高齢者の生きがいづくり事業にも取り組む。この他、認知症サポーター養成講座およびフォローアップ講座の開催、認知症カフェや介護者・要介護者のための地域サロン活動などへと活動を発展させながら、行政や専門機関、地縁団体などの協働による「誰もが安心して暮らしを継続できる地域づくり」をめざしてきた。

2019 年 10 月現在、応援団からサポーターを派遣している介護者の会は 11 ヶ所。介護者サポーターは約 50 人で、うちサポーターとして常時活動しているのは 20 人程度。年代は 60 代～80 代が中心となっている。

2.事業(活動)内容

現在、応援団が取り組んでいる主な事業（活動）は下記の通りである。

①認知症家族会支援事業(杉並区委託事業)

杉並区介護者の会(11カ所)の運営サポート

・応援団介護者サポーターが運営のお手伝いのほか、介護者の話の傾聴、介護者同士の交流をサポート(図1)

・各会毎月1回、2時間程度の開催で、2018年度の延べ参加者数は1,040人

杉並区介護者の会連絡会の企画・運営

杉並区内介護者の会相互のネットワーク体制の強化と、各支援機関、専門職との連携を推進するために、年1回、連絡会を開催

介護者の集い「介護者ひろば」の開催 年1回

行政、全地域包括支援センターなどとの協働による「介護者ひろば」(フォーラム)を開催

②地域のネットワークづくり

3カ所のケア24と杉並区社会福祉協議会、区内外の事業者との研究会・連絡会を月1回開催。

③ボランティア研修および人材育成

認知症カフェ、地域サロンを運営するボランティアの育成のためスキルアップ研修

- ・事例検討・意見交換などの研修 毎月1回
- ・OJTによる研修

④認知症サポーター養成講座の開催および開催協力

・ケア24と共同で、小・中・高校生、安らぎ支援員、一般区民などを対象にして認知症サポーター養成講座、フォローアップ講座を開催。ボランティア活動や介護について学ぶ機会を提供している。2018年度は12回開催。

・2009年に立ち上げたサポーターによる劇団「もうすぐ我が身」による寸劇やグループワークを取り入れ、認知症についての啓発活動を実施している。

⑤認知症カフェ、地域サロンの開催

図1 杉並区における介護者の会・地域サロンなどのマップ



出典：杉並介護者応援団パンフレット

認知症カフェの開催

「Mカフェにしおぎ」「CAFÉ ふくろう」「さくらカフェ（ケア24久我山との協働開催）」をそれぞれ月1回開催

※MカフェのMは「メディカル」を意味し、保健師や看護師、ソーシャルワーカーなども参加する。カフェスタイルの気軽な雰囲気の中で相談できることで、認知症の早期発見・早期診断・早期対応につなげる。

介護者・要介護者のための地域サロン活動

地域サロン「介護者のための晩めし屋」「おばあちゃんの駄菓子屋サロン」「メリーゴーランド久我山」を、それぞれ月1回開催

⑥公共高齢者福祉増進施設の管理運営（杉並区委託事業）

「ゆうゆう高円寺東館」の管理運営および様々な講座開催により地域の高齢者の生きがいづくりを支援

3. 「介護者の会」の役割と成果

1) 仲間同士の支えあい「ピアサポート」の場

「介護者の会」では、主に在宅で介護をしている家族が集い、介護に付随する悩みや不安を語り、聴きあい、仲間同士が支えあう気持ちで交流や情報交換を行う。基本的に毎月1回、同じ曜日・時間・場所で開催される。

介護者が日常の介護生活で不安や苦悩を1人で抱え込まずに吐き出せる場として、また、孤立しがちな介護者が地域社会とつながる場としての役割を持っている。介護経験者同士の集まりであるため、自分の気持ちを素直に話すことができ、他の介護者の話を聴くことで、自分の心の整理ができたり、苦しいのは自分だけではないと感じ、新たな気持ちで介護に向き合う力を得ることができる。また、会への参加を通じて地域の資源や支援制度の情報を得られ、活用することで負担の軽減につながっているという。

2) 介護者サポーターの役割と求められるスキル

介護者の会では、サポーターは、まず、会場の設営から茶菓の用意、情報提供のための資料収集などの事前準備を

行う。開始後は参加者の話を傾聴するほか、各参加者が十分に話せるように進行したり、参加者同士のピアサポートを促すファシリテーターの役割を担う。さらに、家族やサポーターだけでは解決できない問題があれば、専門職やケア24など専門機関へつなぐことも大切な役割となっている。

応援団では、研修会のほか、事例検討会や専門職のスーパービジョンやコンサルテーションを受けるなど、サポーターのレベルアップにも取り組んでいる。支援において最も大事なものは、相手に寄り添うことであり、そのためには傾聴のスキルが求められる。また、介護者とサポーターは同じ立場であり、指示や指導はしないこと、会で話したことは他に漏らさないという守秘義務を徹底させるなど、活動のルールを明確にしている。

3) ネットワーク化のメリット

杉並区のようにネットワーク形式で介護者の会を運営することのメリットとして、応援団では下記を挙げる。

- 杉並区内の介護者の会の情報を一元化して提供できるため、介護者は自分の都合やニーズ、会の特色に合わせて参加する会を選択できる。介護者はどこの会でも自由に参加できる。
- 連絡会で情報交換を行い、課題などを話し合うことで、全体のレベルアップを図ることができる。
- 介護者の会の運営内容や介護者サポーターの支援スキルの維持・向上に組織的に取り組むことができる。
- 委託事業として、行政が全体の運営に関わっていることで、介護者が安心して参加できる。
- 介護者の会で聞かれる介護者や要介護者の生の声を連絡会で集約し、行政やケア24、地域社会に発信することで、地域における介護者支援のレベルアップを図ることができる。

4) 介護虐待の防止に貢献

介護者の会は、介護虐待防止のセーフティーネットとしての役割も持つ。介護虐待に陥る原因として、認知症や虐待に対する知識や理解の不足がある。また、介護者が孤立状態にあり、介護ストレスを抱え、中には介護うつ状態になっている例もある。そのような状況の中で、介護者同士で共感し合い、心の交流を重ねることで次第に孤立から脱却し、虐待を回避できている介護者もいる。また、会での会話や態度から、介護者自身も気付いていない要介護者に対する

虐待を、他の介護者やサポーターが気付き、専門職につなげることで最悪の事態を回避できることもある。杉並区における介護虐待件数の減少には、介護者の会やサロン活動が少なからず寄与していると考えられる。

応援団では、2013年に杉並区长寿応援ファンド助成事業により「介護経験についての調査報告書」をまとめた。ここでは、介護者を対象に実施したアンケート調査やインタビューから、虐待に至る不適切な介護事例や対応を拾い上げ、整理分析することで虐待防止の啓発を行った。

4. 行政、他団体との協力・連携による支援ネットワーク

杉並区では、NPOと行政が協働して介護者の会の運営支援と地域ネットワーク化により支援する体制を築いているが、要介護者・介護者一人一人をきめ細かく総合的に支援するためには、行政だけでなく、地域支援に関わる幅広い人や機関、団体などとの連携が不可欠である。例えば、介護者の会とカフェ、地域サロンの運営においては、社会福祉協議会、社会福祉士会、NPO、町内会、民生委員、あ

んしん協力員など地域の支援者の支援・協力を、また、サポーターのスキルアップについては、研究者や専門職による研修やコンサルテーションなどを得ており、その成果を連絡会で共有している。

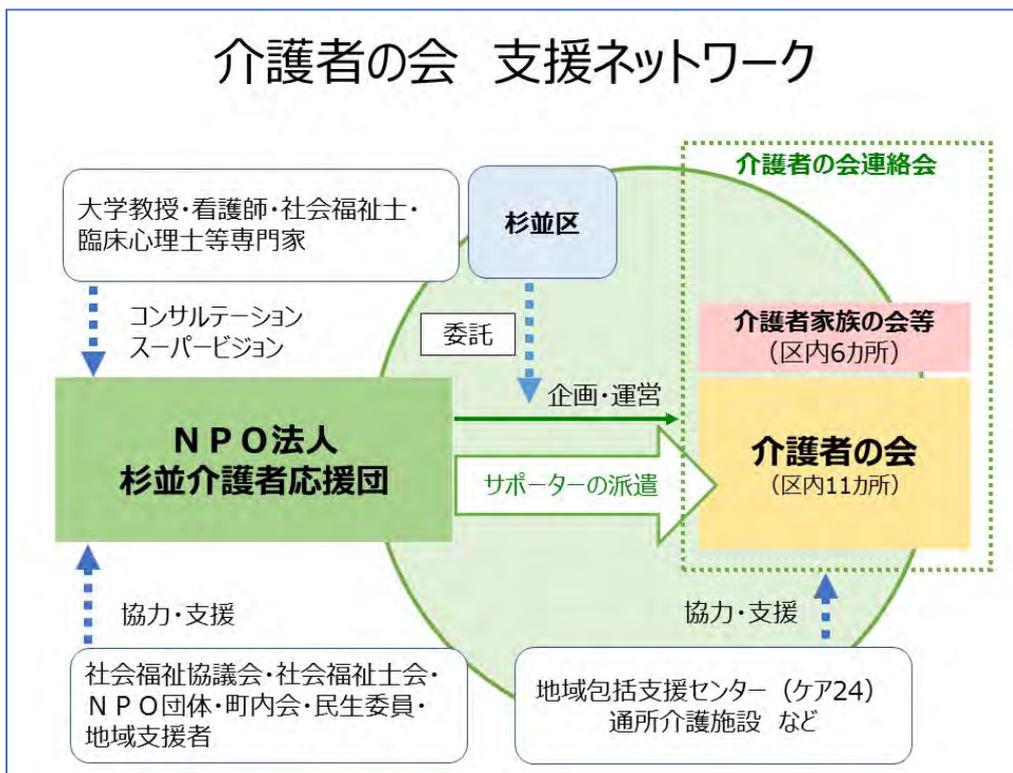
問題は、介護者の会やサロンなどに参加していない人に対して、どのように介護者の会の存在を周知し、参加を呼びかけていくかだという。ケア24や自治会、社会福祉協議会、各専門職連絡会、地域のボランティアなどとの連携をさらに強化し、地域の資源を広く知ってもらう必要があると考えている。

5. 現状の課題と今後の展開

1) 認知症を含む高齢者全般の支援を

現在、応援団では高齢者、特に認知症の家族介護者の支援を柱とした活動を行っているが、今後は認知症に限らず、幅広い対象者を支援する活動も視野に入れている。その一つが、グリーンケアへの取り組みであり、介護者の会や

図2 行政、他団体との協力・連携による支援ネットワーク



出典：杉並介護者応援団提供資料(参考資料1)を基に一部編集・作成

サロンでの支援を継続する中で、看取りを経験した人への支援の必要性にも目が向けられるようになった。

もう一つは、がん患者支援である。近年、要介護者や介護者、支援者において、がんを発症するケースが増えている。その一方で、高齢者ががんの診断・治療をきっかけに認知症を発症することもある。そうした現状を目の当たりにする中で、数年前から、がん患者や高齢者施設などに手作り帽子を贈る活動を実施している。地域住民からボランティアを募り、現在、高齢者を中心に15～16人が帽子づくりに参加している。制作した帽子を区内の病院・施設、震災被災地（陸前高田、熊本阿蘇）、イベントの来場者などに贈り喜ばれている。この活動が、参加するボランティアの居場所づくり、生きがいづくりにもつながっている。

今後、グリーンケアやがん患者支援を、どのように地域のささえ合い活動の中に取り入れていけばよいか模索している段階だという。

2) 次世代への事業継承と経済的基盤の確立

今後、活動を継続するためには、次世代への継承が課題であり、数年前からサポーターの意識づけと、若い世代への権限委譲を進めている。また、もう一つの課題として、サポーターの経済的負担の軽減が挙げられる。現在は、介護者の会やサロンへの参加費、交通費はサポーターの自己負担のため、複数の会を担当するサポーターにおける金銭的負担は少なくない。活動開始以来、一度も不満や文句が出たことはないというが、今後は、有償化は難しいまでも、交通費などの実費を支給できるよう、法人としての運営体制の強化を行っていくことを課題として挙げる。

応援団の財産はサポーターであり、サポーター自身が活動の喜び、生きがいを感じられる活動にすることも、事業を継続するうえで大切なポイントだと考えている。

今後、さらに組織を活性化するためには、10年以上にわたり貫いてきた団体の信念や、培ってきた風土を大切にしつつ、新しいアイデアを柔軟に取り入れ融合させる必要があると考えている。

(文責:NPO 法人ミーネット)

【参考資料】

1. 杉並区長寿応援ファンド助成事業「介護経験についての調査報告書」2014年3月発行（特定非営利活動法人杉並介護者応援団）
2. 平成21年度老人保健健康増進等事業「認知症でもだいじょうぶ町づくりキャンペーン2009報告書」2010年3月発行（認知症介護研究・研修センター／住友生命保険相互会社）

群馬県立県民健康科学大学

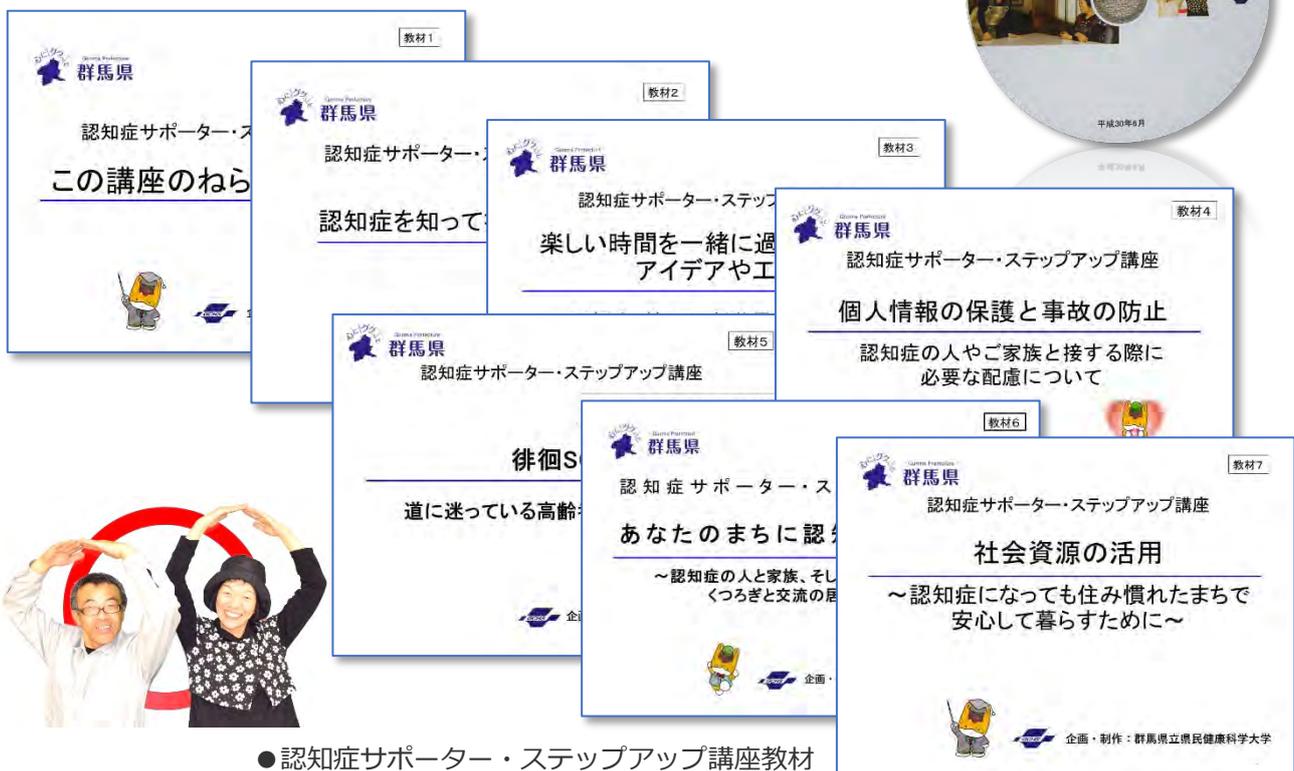
認知症サポーター・ステップアップ講座の教材開発

支援の実際に即した視覚性の高い教材を全市町村に配布

取り組みのポイント

- 群馬県では、「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」(新オレンジプラン) に基づく認知症サポーター・ステップアップ教材開発事業を、2016年度に群馬県立県民健康科学大学 地域連携センターに委託し、同大学看護学部関係教員が企画・制作を担当した。
- 同事業で目標としたのは、認知症サポーターからステップアップした「地域で活躍できるサポーターの育成」であり、教材は具体的な場面を想定したリアリティのある動画を随所に使用し、実際の場面で活用できる内容を意識して作成した。
- カリキュラムは、認知症サポーター・ステップアップ研修を3日間で実施する「総合コース」と、1～2日間で実施する「選択コース」の二つのコースを設定している。
- 教材およびカリキュラム概要資料等はUSBメモリやDVDなどの電子媒体で群馬県内市町村等に無料で配布している
- 群馬県立県民健康科学大学ホームページでサンプル動画を公開している

<https://www.gchs.ac.jp/cooperation>



●認知症サポーター・ステップアップ講座教材

1. 事業実施の背景と経緯

群馬県立県民健康科学大学は、県立の医療系大学として、大学が所有する知的財産や研究成果等を、県民をはじめ広く教育機関、医療機関、医療従事者、行政等に対し還元することにより、県民福祉の向上に寄与することを目的として、2012年に「地域連携センター」を開設した。活動の一環として、従来は個々に実施していた市民公開講座やイベント、セミナーなどの地域貢献活動を集約して実施することとした。

一方、群馬県では、2015年に国が策定した「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」(新オレンジプラン)に基づき、認知症サポーター養成講座受講者の地域の実情に応じた活躍を支援する取組を推進するために、2016年度事業として、認知症サポーター・ステップアップ講座教材開発事業の実施を決め、同大学地域連携センターに委託(事業予算336千円)。実際の企画・制作は看護学部関係教員が担当することとなった。

制作にあたり、2016年10月に県内市町村保健師等との打ち合わせ会議を開催して現場のニーズを集約し、カリキュラムおよび教材内容を検討した。その後、教材動画の撮影・編集等を行い、2017年3月末に完成に至った。

2017年度には教材内容の細部を調整の上、最新版に改訂を行った後、6月に県内市町村担当者向けの発表会を開催し、教材およびカリキュラム概要資料等を保存したUSBメモリ約100本を配布した。担当者は、本教材に各市町村独自の取り組みや制度の紹介を加えるなど、実情やニーズに合わせて適宜加除・改変を行い、講座で使用することができる。

この他、看護協会の研修や認知症ケア認定看護師の講座で教材を宣伝したり、日本老年看護学会、日本公衆衛生看護学会の自由集会でDVDの配布と使い方の講習を実施した。2019年9月時点で600～700人に無料で配布した。

2. 教材開発で目指したもの

1) 地域で活躍できるサポーターの育成

認知症サポーター・ステップアップ講座教材開発事業で目標としたのは、認知症サポーターからステップアップした「地域で活躍できるサポーターの育成」である。ボランティア活動は利用者の支えになるが、活動に参加する本人が楽しく、やりがいを持って活動することによって地域も元気になれる。定期的なボランティア活動ができなくても、地域の認知症の人の見守りや、ごみの分別とゴミ出し、声掛けなど、認知症の人の困り事を理解し、手助けできる地域の人を増やすこと、地域のサロンで、認知症の人も、参加するサポーターも一緒に集まって、話をしたり、お茶を飲んだりできるサロンが定着することを目指した。

そのために、講座の目的と一般目標、行動目標を定めて、教材およびカリキュラムの内容に落とし込む作業を行った(資料1)。地域でのボランティア活動を希望する認知症サポーターのステップアップ研修はもちろん、徘徊する高齢者の対応や認知症の人を支えるための地域学習会の教材としても使用できることを意識した。また、座学だけでなく、サポーター同士の発表や討議を含めた講座内容とすること、復習も兼ねた学習機会での使用も想定して作成した。

2) 現場の声を反映させた教材とカリキュラム

制作に当たって、先述したように、作成の前に地域で活動する保健師から、認知症支援の現状と認知症サポーターに対するニーズを聴き取る場を設け、教材およびカリキュラムに反映させた。カフェや福祉施設でのボランティア活動のほか、地域での見守り、声かけなど、具体的な場面で必要な知識や対応方法を伝えるため、動画等を使用したわかりやすい教材の開発を目指した。

具体的には、認知症の人への接し方、道に迷っている高齢者への対応方法などを、企画・制作者らの実体験に基づいたストーリー構成のもと、舞台俳優らの出演・演出により、わかりやすく親しみやすい動画で示している。また、対応の「良い例」と「悪い例」のストーリーを提示して、対応方法の工夫で反応が変化することを伝えている。

認知症サポーター・ステップアップ講座の目的と目標

講座の目的

認知症の人やその家族に対する地域支援体制の充実及び認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、認知症サポーターからステップアップした「地域で活躍できるサポーター」を育成する。

一般目標

1. 認知症の概要及び認知症症状によって生じる高齢者と家族の困りごとを理解する。
2. 認知症高齢者に対する基本的な対応方法、危険防止や個人情報保護に向けた留意点を理解する。
3. 認知症高齢者との交流方法を学び、交流の実際を体験する。
4. 認知症高齢者が利用できる社会資源を知り、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに向けた自身の役割を考える。

行動目標

- 1. 認知症の概要及び認知症症状によって生じる高齢者と家族の困りごとを理解する。**
 - 1-1) 認知症をきたす疾患と症状の特徴、疫学的特徴を理解する。
 - 1-2) 認知症症状の特徴と進行の過程を理解する。
 - 1-3) 認知症の中核症状と行動心理症状（BPSD）の概要と関係を理解する。
 - 1-4) 認知症症状が高齢者と家族の生活にもたらす問題を理解する。
- 2. 認知症高齢者に対する基本的な対応方法、危険防止や個人情報保護に向けた留意点を理解する。**
 - 2-1) 認知症高齢者への基本的な対応方法を理解する。
 - 2-2) 徘徊等の行動心理症状がある認知症高齢者に対する対応方法を理解する。
 - 2-3) 個人情報保護や危険防止など、認知症高齢者や家族と接する際に必要な配慮について説明できる。
- 3. 認知症高齢者との交流方法を学び、交流の実際を体験する。**
 - 3-1) 昔懐かしい写真や音楽を用いた認知症高齢者との交流や、会話のきっかけ作りの方法を体験する。
 - 3-2) グループホームや特別養護老人ホーム、認知症カフェで認知症高齢者との交流を体験する。
 - 3-3) 認知症高齢者との交流で感じたことや学んだことを説明する。
- 4. 認知症高齢者が利用できる社会資源を知り、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに向けた自身の役割を考える。**
 - 4-1) 介護保険制度や成年後見制度などの認知症高齢者を支える社会資源を理解する。
 - 4-2) 認知症カフェや地域サロンなど認知症高齢者が参加できる地域交流の場を理解する。
 - 4-3) 本講座を通して学んだ内容を、地域で具体的に活用する方法を述べる。
 - 4-4) 認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに向けて、自身が担える役割について考えを述べる。

3. 教材・カリキュラの概要と特徴

1) 教材・カリキュラムの特徴

教材として、講義 1～7 の 7 教材を作成。カリキュラムは、教材 1～7 のすべてを使って学習し、2 日目には認知症カフェやグループホーム等での体験実習を組み入れた 3 日コースを基本に、開催目的などに応じて 1～2 日間で実施する選択コースを構築した。

3 日間コースでは、1 日目が座学、2 日目はグループホームやデイサービスでボランティア活動の見学実習、3 日目は座学をしつつ、3 日間のまとめを茶話会形式で行う。ここに 2 日目に見学実習を行った施設の管理者にも参加してもらい懇談をすることで、ボランティア活動をしたい人と受け入れ側をマッチングして、地域での活躍へとつなげることを目指した。

【教材・カリキュラムの特徴】

- 教材として、講義(35～45 分)7 回分の動画入り研修教材を作成した。
- 「～とは」と説明するのではなく、感覚的に理解できるものにするために、役者によるリアルな再現動画を組み入れたり、静止画も漫画風にアレンジするなど、飽きずに見られる、わかりやすく親しみやすい内容。
- 認知症の人への接し方など、企画・制作者らの実体験に基づいた動画により「良い例」と「悪い例」のストーリーを見られる。
- 認知症高齢者に対する基本的な対応方法のほか、危険防止や個人情報保護についての知識を学ぶことを重視している。
- 教材は PowerPoint で作成し、開催する市町村独自の取り組みや制度などの情報を適宜追加・編集できるようにした。
- 講義では、基本的にスライドに記載された文章を読めばいいが、補足説明のための追加原稿をノート機能に記しているため、誰でも 1 時間程度の予習をすれば講義ができる。

- 掲載資料・情報の著作権に配慮した（新聞記事、教科書は掲載しない）
- カリキュラムは、3 日間コースのカリキュラムを基本に、開催目的などに応じて 1 日コース、2 日コースなど選択できる
- 2 日目にグループホームやデイサービスにおいてボランティア活動の見学実習を行う

2) 各教材の内容

教材 1 この講座のねらいとすすめ方の説明、自己紹介 (45 分)

講座の目的やねらい、講座全体の進め方を説明するとともに、自己紹介などを通して、参加者同士がリラックスして交流ができるように準備を整える。

介護の担い手不足という観点からだけでなく、住民がボランティアとして認知症の人への支援に関わる意義について確認し、講座への積極的な参加を促す。

地域での見守りや声かけ

- ・あぶない場所や、普段立ち入らないような場所に高齢者がいたらやさしい雰囲気でも声をかけてみる
- ・会話が成り立たなかったり、話している内容がおかしいと感じる場合や、季節にそぐわない服装、履き物がおかしい場合は認知症が疑われる
- ・昔の記憶は引き出しやすいので、自宅の電話番号をたずねることで家族に連絡がつくこともある
- ・家族に連絡がつかない場合は、おまかせサポートセンターに連絡することをお勧めします

地域での見守りや声かけの例



認知症の人にボランティアによる支援が必要な理由

【家族や介護職員ではない関係の大切さ】

- ・いつも世話になっている相手には話せないことや見せられない顔がある
 - ・ホントは素敵でカッコいい私
 - ・もの知りで、上品で、気配りができて、みんなの役に立つ、素敵な私
 - ・世話になるばかりではなく、誰かをお世話したい私
- 一家族や介護職員の代わりではなく、ボランティアにしかできない、「客人」としての大切な役割

教材2 認知症を知って接し方を学ぼう (30分)

認知症をきたす疾患と症状の特徴、疫学的特徴、認知症高齢者への基本的対応方法、よくある問題と対処の方法を紹介する。



- 認知症の人への対応の「良い例」と「悪い例」のストーリーを提示。接し方のポイントを学ぶ。

教材3 楽しい時間を一緒に過ごすためのアイデアや工夫 (30分)

一緒に楽しい時間を過ごすためのアイデアや工夫として、回想法、懐メロ、紙芝居などを紹介する。

認知症の人と一緒に楽しい時間を過ごすためのポイント

- ・まずは、ゆったりした気持ちで相手の話に耳を傾けましょう
- ・波瀾万丈の人生や、自分が知らない昔の街並み、甘く切ない恋の物語に好奇心や感情が揺さぶられるのを楽しみましょう
- ・歌や紙芝居、工作や頭の体操など、自分の得意分野からできそうなものを探してみましょう

→ボランティアとして認知症の人たちを応援すると、結局自分の方が元気や笑顔をもらって幸せになります

教材4 個人情報の保護と事故の防止 (45分)

個人情報の保護や危険防止（転倒事故や興奮、暴力、徘徊、迷子、異食、誤飲）など、認知症高齢者や家族と接する際に必要な配慮について紹介する。

ボランティア活動を通して知った個人情報は、家族にも話してはいけません！

ダメー

いい

異食に気づいた時の対応

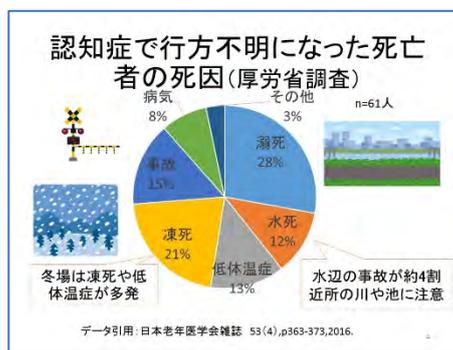
- × 大きな声で制止する
- × 「食べてはダメでしょ！」と怒る
- × 無理やり口に開けて口の中の物を取る
- 自ら口の中の物を吐き出せるように穏やかに誘導する

例)「こちらの方が美味しいですよ」などと声をかけて、お菓子やアメなど取り替えてもらう。

● 異食に気づいた時は、すぐにボランティア先の職員に伝えてください。

教材5 徘徊 SOS～道に迷っている人への対応方法～ (30分)

道に迷っている認知症の人への対応方法について、動画を使った教材で学習する。



- 認知症で行方不明になり亡くなった方に関する調査結果などを紹介し、地域での声かけの重要性を考える機会に。

教材 6 あなたのまちに認知症カフェを！ (30分)

認知症カフェ（オレンジカフェ）や地域サロンの紹介、活動中のボランティアへのインタビューにより、活動の様子や魅力について紹介している。

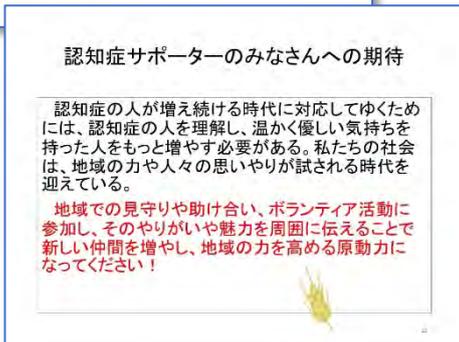
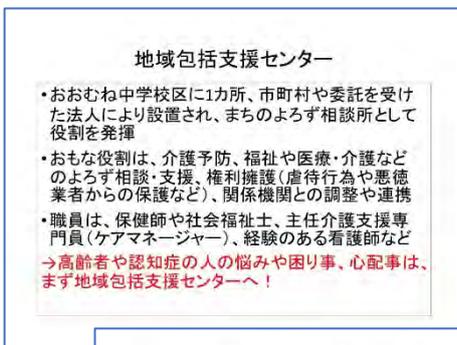


さあ、一緒にはじめましょう！

認知症カフェなどの地域の集いは、認知症の人や家族はもちろん、スタッフやボランティアなど、参加するすべての人にたくさんの笑顔や温もりを与え、住みよくなる魅力的な地域づくりにつながります。
歌や回想話をきっかけに、認知症の人からあふれ出るたくさんの笑顔や言葉は、これまで経験したことのない驚きや感動を与えてくれることでしょう。

教材 7 社会資源の活用 ～認知症になっても住み慣れたまちで安心して暮らすために～ (30分)

認知症の人が地域で生活をしてゆく上で、安全や安心につながる社会資源を紹介。「お互い様」精神の大切さとその難しさについても考え、住みやすい地域づくりについて、参加者同士で意見交換する。



3) カリキュラム(コース)

● **3日間コース「交流体験総合コース」**

認知症カフェやグループホームなどでボランティアとして活動したいという意欲がある方に向け、教材 1～7のすべてを使って学習し、2日目には認知症カフェやグループホーム等での体験実習を組み入れたフルメニューの学習コース。

● **学びたいところだけ 1～2日間で行う「選択コース」**

学習ニーズに日程に合わせ、使いたいところだけ、自由に使うことも可能。3日間の交流体験総合コースから実習を省略し、1～2日間で実施する。

4. 認知症サポーター・ステップアップ講座の実際

この教材開発事業は単年度事業であり、その後の講座開催は各市町村の担当であるため、教材の活用状況および講座の開催状況について同大学では把握できていないが、市町村により、認知症カフェ等で活躍する認知症サポーターの育成の取り組みに差があるのが現状である。

3日間コースのカリキュラムでは、2日目はグループホームやデイサービスでの実習を組み入れている点が最もユニークな部分であるが、これまで同大学教員が開催を支援した数回の自治体主催講座では、実習ができた自治体は 2020年3月時点ではないとのこと。2日目のプログラムを徘徊高齢者への声掛け訓練などに内容を変える、あるいは2日間の座学だけで実施するなどしているとのことである。

実習を取り入れた講座の開催が難しい理由としては、

- ①施設とサポーターのマッチングが難しい
- ②自治体が実施者のため特定の施設に声をかけづらい
- ③各自治体で講座を開催する場合、保健師等が講座の企画・運営を行うが、業務多忙な中で実習の調整まで行うには時間と労力が不足している。
- ④既にボランティアとして地域サロンや施設で活動している人が講座受講者であることが多く、実習のニーズがない。

また、ステップアップ講座受講者は、1グループ8名以内でグループワークができるように20数名が適当だと考えていたが、市町村によっては100人規模で半日のみの講義という所もある。

5. 認知症サポーターの実践活動における課題

1) 認知症サポーターとして活躍している（できる）人が限られている

ステップアップ講座の目的は、グループホームやデイサービスセンター、あるいは認知症サロンで活躍できるサポーターを養成することであるが、実際は既にサロンのメンバーとして活動をしている人が講座に参加するケースが多いため、新たに他の施設でのボランティア活動に結び付けることが難しい。また、多くの講座は平日昼間に開催されているため、受講者の平均年齢が70代で当事者年齢のため、今後、ボランティアとして地域で活躍できる人を集めにくい状況がある。中には40～50代の参加もあるが、周囲とうまく溶け込めずに活動にまで至らないことが多い。

積極的に地域で活躍したいという人は、精神的にも経済的にも余裕がある人だが、そういう人は多くはない。また、ボランティア活動ができる体力や気持ちがある人は、すでに地域でいろいろな活動の中心メンバーになっている。ステップアップ講座をきっかけに、新たに地域の中核メンバーになる人は、実際にはなかなか現れにくいという状況である。

2) 「認知症ケア・ボランティアセンター(仮称)」などのマッチング機関が必要

実際に認知症サポーターが地域で活動するためには、ボランティアを受け入れる施設側のニーズと認知症サポーターのニーズをマッチングさせる「認知症ケア・ボランティアセンター」のような機関が求められると考える。

グループホームやデイサービスにおけるボランティアへのニーズは、例えば終日活動してほしい、あるいは夕方だけサポートしてほしい、2時間だけ来てほしい、行事のときだけ来てほしいなど施設によって異なる。グループホームでは、特に夕方の時間帯はスタッフの交代や食事の支度が忙し。加えて、認知症の人が落ち着かなくなる夕暮れ症候群への対応が必要になっても、十分な対応ができずに帰宅願望が出てしまうという状況が起こり得る。そのような時に、ボランティアが話し相手になり、2時間程度一緒にいてくれるだけで、認知症の人は穏やかに過ごすことができ、スタッフも安心して他の仕事に専念できる。

センターでは、地域の各認知症カフェなどのボランティアへのニーズを集約するとともに、ボランティア側の短時間やイベント時のみ活動可能といったニーズを把握し、両者を調整する。こうしたマネジメント機能によって、ボランティア活動のレベルやスタイルに幅を持たせることができ、ボランティアのモチベーション維持と活動の継続が可能になるだろう。

また、活動の継続性を担保するためには、ボランティアには交通費や若干の有償費を支給する、あるいは交通費だけ支給することも必要である。少しでも生活の糧になり、地域のために貢献しているという満足感が得られる形ができることが望ましい。それがボランティア本人の健康維持にもつながり、頼りにされればさらに頑張ろうという意欲にもつながる。

6. 認知症サポーターのステップアップおよび実践活動への展望

認知症サポーターに求められるのは、行動・心理症状（BPSD）にどう付き合うか、つらさをどう軽減してあげられるかであり、それは専門家でもボランティアでも同じである。また、普段の会話の中で、「よかったね」「ありがとう」など、感謝したり、感謝されたりできる人間関係を築くことが大切だと考える。スタッフと利用者という関係ではなく、ただ来て話してくれる第三者的な関係性が認知症の人にとって救いになる。その意味では、サポーターは特別な人である必要はなく、接し方のポイントを理解していて、人柄が良いという部分が整っていれば、細かな部分を考慮したマッチングまでは必要ないのかもしれない。

また、認知症ケアは長期に及ぶ地道な活動であることから、日頃から施設が地域との結び付きを持ち続け、行事の際などに認知症サポーターに声を掛けるという関係が自然にできあがる可能性もある。大きな仕組みづくりも大切であるが、緩い人間関係からサポートの輪が少しずつ育まれていくことも大切だと考える。

(文責：NPO 法人ミーネット)