

ケアマネだから できること

23

「認知症の人への理解」を入口とした地域づくり

木村晃子

居宅介護支援事業所 あったかプランとうべつ

地域包括ケアシステム構築・推進に当たり、ケアマネには、個の支援(ケースワーク)だけでなく、個を支える地域づくりの実践(コミュニティソーシャルワーク)が、より強く求められるようになりました。個と地域の一体的支援を目指し、ケアマネとして認知症の人と家族を支えるために地域住民とつながり、社会資源開発につなげたプロセスを通して考えたいと思います。

～始まりは、一人ひとりの声～

「ディサービスではなく、好きな人とちょっとお茶を飲みに行けるようなところがあったらいいのに・・・」

「認知症と診断された人の家族は、どのように介護しているのでしょうか。同じ立場の人と話がしてみたいです」

こうした声が若年性認知症の人や、認知症の人を介護する家族から寄せられました。本人の声からは「認知症カフェ」、家族の声からは介護者と共に歩む会(家族会)が行っている「介護者の集い」が浮かびました。

地域で様々な活動をしている人からも、「これだけ認知症という言葉が出回って、テレビなどでも放送されるようになると、自分や家族も認知症ではないかなどという相談を受けることが増えました。どのように対応してあげたら良いのかと、考えることが多くなりました」

という声を聞く機会が増えています。

地域で暮らすさまざまな立場の人の想いと、既にある地域資源、地域の課題をつなぎ合わせることで、「共に生き、相互に支えあうことができる地域」(ケアリングコミュニティ=Caring Community)をつくることできないかと考えました。こうした地域づくりを推進する重要なポイントは、「タイミング」です。「今」という声をつかみ対応する時期を逃さないこと、ひらめきや思いつき以上の計画性や継続性を備えていることです。これらの素地は、一朝一夕ではない、地域とのネットワークが必要なことは言うまでもありません。ケアマネは、日頃から地域の資源や、地域活動をしている人たちとアクセスしている必要があります。

～立場、社会的役割を考えた連携～

前述した三者（認知症当事者、介護者家族、地域活動をしている住民）の声から、ケアリングコミュニティをつくる第一歩として、既存資源や、組織の役割などを整理し、具体的な手段として、「認知症カフェ」開催を検討しました。当時（2014年）、私が管理者を務めている居宅介護支援事業所の運営主体はNPO法人でした。同じグループには、社会福祉法人があり、ケアマネとして、ケースワークを超えて動くためには両法人の立ち位置と社会的役割を考えることが大切で、法人の理解とバックアップが活動を支える大きな柱となりました。居宅介護支援事業所として14年度事業計画に掲げたのは、法人内の他の事業所（共生型地域福祉ターミナル、共生型地域オープンサロン）との連携です。そして、「認知症カフェ」を法人の拠点（オープンサロン：就労継続支援B型事業所）で開催することで、高齢者や認知症の人の理解を進めるだけでなく、障がい者の理解、誰もが主役となって活動に参加できる地域を目的としました。

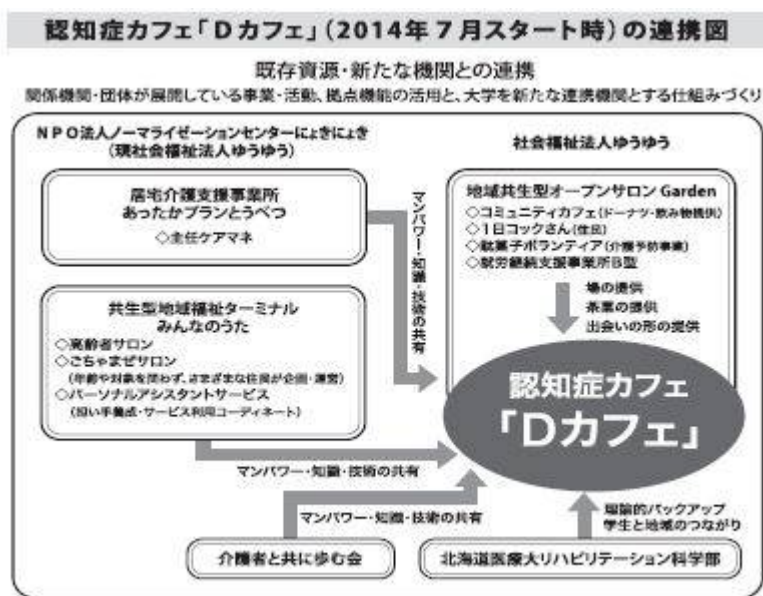
外部の連携先に考えたのは、認知症当事者や介護者を支える組織「介護者と共に歩む会」です。年数回の「介護者の集い」に取り組んでおり、介護者が気持ちを語り合える場を設けていましたが、これまでのケースワークや集いへの参加を通し、地域課題として介護者が相談や思いを吐露する場所に出てくる難しさを感じていました。「家族が認知症であることを知られたくない」という思いが強い地域性から、家族会役員らは「認知症の人や介護者が気軽に地域に出てきて気持ちを話し、遠慮なく周囲の手助けを受けてくれるといいのだけれど・・・」と考え、当事者や介護者、地域のための企画を検討していました。

新たに始めようとした「認知症カフェ」と、既存の「介護者の集い」は、開催頻度や場所

が異なっても、協力関係を築くことでケアリングコミュニティを目指すことができます。当別で展開する「認知症カフェ」はNPO法人が主催し、ケアマネが事務局機能を担当しながら、当事者と介護者を主役とする場を前提としました。14年7月にスタートした「認知症カフェ」は、家族会の役員や会員の協力のもと、毎月継続して開催できています。

「認知症カフェ」を運営する中で、新たに融合できる機関を模索しました。地元にある北海道医療大が13年度にリハビリテーション科学部を新設したため、同学部と連携できるとカフェの参加や活動が促進されるのではないかと考え、同学部教授に、相談、連携を依頼しました。15年度に「地域包括ケア演習」として授業に位置付けられ、学生と地域住民との新たな出会いの場を作り上げることにつながりました。

このように、ケースワークを担うケアマネが、コミュニティへと活動を広げていくためには、所属法人、地域団体・機関の理解と連携協力がかせません。



「認知症カフェ」が、各地域に展開されつつあります。「認知症カフェ」は、どのような目的をもって展開されているのでしょうか。2014年7月から継続開催している当別の認知症カフェは、試行錯誤を重ねながら歩んでいます。

～「認知症」に特化はしない。けれど、本来的な意味も忘れない～

認知症カフェ（通称Dカフェ）開始にあたっては、矛盾をもってスタートしました。「認知症カフェ」とうたいながらも、「だれでもどうぞ」のスタイルで、参加対象を必ずしも、認知

症の人や家族介護者に特化しないことでした。それは、私の所属する法人の理念でもある「共生型」を意識していたこと、何かに特化しない方が、出会いの幅も広がり、地域資源を生み出す効果も実績として得ていたからです。

では、「認知症カフェ」とうたう必要があるのか、という疑問もあります。認知症カフェを開催する意味は、認知症に対する偏見をなくすこと、認知症の当事者や家族の孤立感を解消することで、地域とのつながりの中で実現することにあります。

『社会脳からみた認知症』の中では、認知症の人に生じる「心の変化」について、「記憶の障害や知的能力の低下だけでは説明しきれず、他人の気持ちを理解し、周囲とうまく生活していく『社会的な能力の低下』と捉えなければ、十分の原因を究明することはできない。」と書かれています。

私たち人間は、「関係性」の中で生きています。認知症になってしまった人は、その関係性を保つことに困難が生じてしまうことがあります。日々の介護に、介護者までが社会関係を弱めてしまう現状も否めません。介護保険制度のサービスは、「介護」は担えても、親しい人との関係性までは代わることはできないのです。「認知症カフェ」をうたうこと、存在することの意味は、社会的能力の低下する状態にあっても、「社会関係を持ち続ける場がある。」ことで、人として尊厳ある暮らしの継続が地域の中で成り立つことだと思います。

～カフェへの参加から、地域へつながる～

初回のカフェでは、若年性認知症と診断をされている当事者が参加し、ご自身の言葉で診断の話、現在の気持ちだけでなく、これから病気が進行しても「優しくしてほしい」「今の自分を忘れないでほしい」と話されました。参加者全員でそれぞれの私らしさを話し合い、もし認知症になっても、「私らしさ」を周囲に理解してもらいたい、という気持ちを共有しました。

介護サービスにつながっていない当事者と介護者は、何をどのように相談したら良いのかを、介護経験者から情報を得たことで、介護サービスの利用につながりました。

「認知症でも本人の意向や状態を考えると、介護サービスの利用は考えられない」。そうした介護者の声を受けて、カフェ参加者が自宅を訪問し、「友達」として当事者と交流するようになり、介護から離れた自由な時間を確保できるようになった人もいます。個の課題が地域の人たちの中で共有された時、新たな地域資源を生み出したり、既存の地域資源につながったりします。

毎月開催されるカフェは、知識を共有する「認知症ミニ講座」から始まり、身近にあったことを自由に語り合います。その中から、介護や対応のヒントを考えることもあります。時には、「活動」を通して体験を共有します。「お弁当作り」を行った時は、午後から集まって、お弁当をつくり、出来上がったお弁当をそれぞれが自宅で夕食にするというプログラムでした。カフェで企画するプログラムは、「集う」「語る」「聴く」「活動する」ことを意識しています。

本年度（2015年）の大学との連携で、学生がカフェに参加した時には、「若い人の話を聞いてヒントがもらえるとは期待していなかったけれど、話をしてみたら、若い方のお話からたくさん勉強させてもらいました。」と、参加した高齢者は嬉しそうに話してくれました。



10月に開催したカフェでは、さまざまな人たちがお弁当づくりを通して、「時間」「場」「体験」を共有



▲Dカフェの開催案内。裏面では前回の様子を紹介し、参加できなくても内容や雰囲気分かるよう工夫

「認知症の人が地域の人と出会う」「介護者が別の介護者や地域の人と出会う」「自宅以外の場と家族以外の人のいる中で、本人と介護者が『再会』する」など、出会いの形もさまざまです。大変でつらいことも、場が変わることで、リフレーミングされることもあります。これが、「社会関係」がもたらす変化です。このような場をつくり出すことや場につなげることが、ケースワークからのコミュニティソーシャルワークなのです。

カフェが、街中のサロンで開催されていることにも意味があります。認知症カフェの開催日でなくても、気が向いた時に立ち寄れる場になる可能性持っているからです。「お天気が良くて散歩をしていたら、認知症カフェの日だったので、寄ってみました」と、当事者と介護

者の方がふらっと立ち寄ってくれたことがありました。これは、理想的な展開だと考えています。カフェの開催を通して、なじみの場所、なじみの人をつくっていくことが、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりにつながると思います。

2014年7月から取り組みを始め、現在も継続している当別での「認知症カフェ（Dカフェ）」は、今後どのように歩むことで、真のケアリングコミュニティとなっていくのか、現状と課題、展望を考えます。

～一人のニーズが生み出した地域資源～

地域（コミュニティ）とは、そこで暮らす方たちにとって、さまざまな機会を得られる場です。出会いを通して、参加・活動することで、自分が地域の一員であるという意識が生まれます。地域に対する帰属欲求が満たされ、孤独・孤立の解消にもつながります。

しかし、疾病や障害が地域に参加する機会を奪い、あるいは、参加へのハンディを生み、地域の一員であることすら感じるすることができない場合があります。地域には本来、「お互いさま」の意識から自然発生的に存在する関係性と場がありますが、ちょっとしたお節介が生まれづらい現代社会では、誰かがそのきっかけをつくることも必要になるでしょう。

ケアマネの仕事は、個別ケースの支援から始まります。個のニーズを地域で共有すること、困っている人も困っていない人も、「お互いを知る」ことができます。そうしたつながりから自主的な活動が生まれ、ケアマネや地域の関係機関は活動が継続されるよう、多面的に支えていかなければなりません。

多くの人に届く必要がある事柄は、ケアマネが地域ケア会議で個人や地域の状況を発信し、制度・政策に位置づけられ公共化していくような働きかけが求められるでしょう。大切なのは、一般論から地域ケア会議をスタートしないことだと思います。「認知症の人へのケア」といっても、あまりにも扱う幅が広すぎます。認知症になった人が地域で暮らす時、どのような課題が存在し、どのように解決してくことができたのか、個別事例の積み重ねこそが、地域課題を明確化していくでしょう。ここに、ケアマネの大きな役割があります。

今から数年前、認知症になった女性を担当しました。娘さんが1人で介護していましたが、片時も目を離すことができず、介護サービスだけで支えることは困難な状況でした。当時、地域で活発に行われていた認知症サポーター養成講座の受講者アンケートには、「できることがあれば地域の人の役に立ちたい」という言葉が書かれており、認知症サポーターを具体的

な活動へ展開することで認知症の人と家族を支える体制を構築できないか、と考へ「あつたかサポーター」が地域に誕生しました。

あつたかサポーターは、そのご本人にとっても介護する娘さんにとっても大きな支えとなっただけでなく、在宅で暮らしている他の認知症高齢者や家族の支援、入所施設で行われる活動、グループホーム入居者の畑仕事など地域活動に参加する時のサポートと、さまざまなニーズに応えています。

～「出会い」が互を育み、ケアマネも支えてくれる資源に～

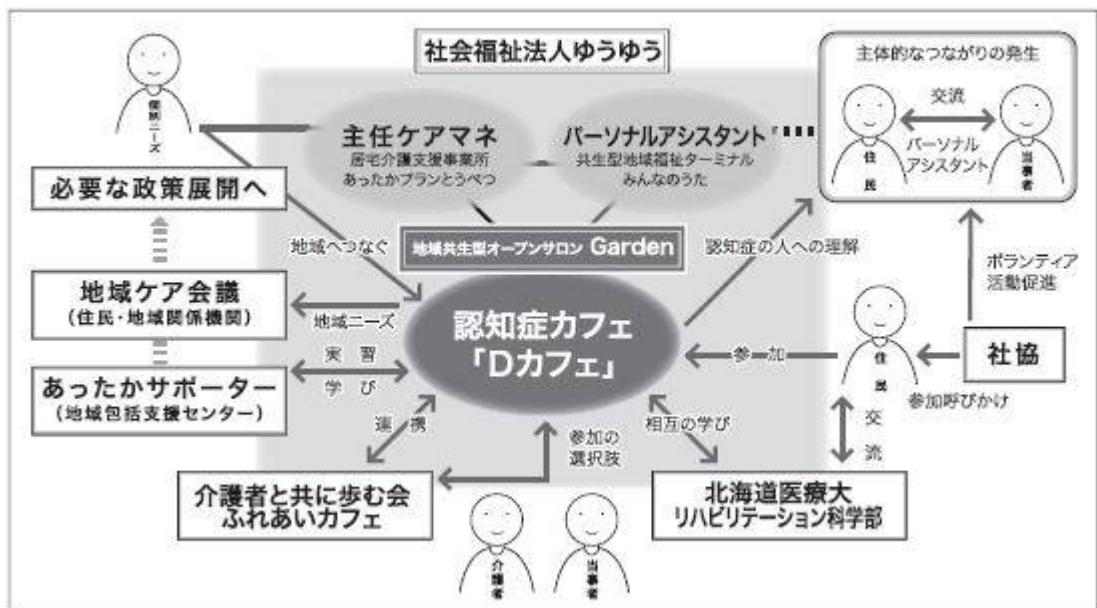
当別で開催している認知症カフェには、当事者の参加や介護をしている人の参加が多いわけではありません。本来の目的を達成するためには、より広くカフェを周知し、気軽に足を運べるようにしていくことが課題となっています。カフェの参加者同士で話し合ったところ、①開催日が決まっていると予定も立てやすく参加しやすい。②なじみの人から誘われると参加しやすい③保健師さんなどがいてくれると相談しやすい④認知症予防の話題があると参加しやすい—などの意見が寄せられました。

こうした意見を形にしていくには、一法人の企画だけでは困難です。今後は、社協や地域包括支援センターなどと連携した活動が一層必要となります。個のニーズを地域につなぐ機能だけでなく、これまで以上に地域ニーズ・地域課題を把握する場、人材育成や活動・参加の機会としての役割も果たしていくことができると考えています。

15年度後半は、あつたサポーターの継続実習の場として、認知症カフェを位置付けることになりました。あつたかサポーターが、認知症カフェに参加することで、当事者が参加した時のサポートも可能になり、当事者から学ぶこともできます。出会いがお互いを育む機会になると感じています。

私は、地域住民とのさまざまな活動を共にすることで、住民の方々に力を貸していただく機会が増えました。「お互いさまの地域づくり」が、ケアマネをも支えてくれる資源になっていくと思います。

「Dカフェ」が目指す地域展開図



*参考文献：地域福祉援助をつかむ 有斐閣 岩間伸之・原田正樹一著、クリエイツかもがわ＝認知症カフェハンドブック 武地一編者・監訳、講談社＝社会脳からみた認知症 伊古田俊夫著

*『「認知症の人への理解」を入口とした地域づくり』は、北海道医療新聞社発行の週刊介護新聞に、2015年10月～11月に連載されたものを、一部改変したものです。