認知症をジブンゴトとして考える地域を目指して～多様なつながり・学びを通し、認知症になっても楽しめる地域づくり～

尾形 京子　●飯岡・永井地域包括支援センター 第二層生活支援コーディネーター 兼 認知症地域支援推進員

「注文をまちがえるカフェ」運営メンバー

要旨

認知症は誰でもがなり得るものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっている。認知症を正しく理解し、共に生きる地域を目指し、2022年度は以下4つ〔①ドリームシードプロジェクト②教材づくり③見守りマップ④普及啓発〕の活動を行った。

この活動の結果、認知症当事者にとっては、社会参加や自己肯定感の向上につながっている。学生にとっては、認知症を学び、認知症当事者と一緒に活動することで、「できることがたくさんあって、ちょっと手助けすればいいことがわかった」「何を話したらいいのかわからなかったが、普通に話せた」など、認知症に対するイメージの転換が図られ正しく理解し、認知症をジブンゴトとして考える場となった。専門職にとっては、認知症を正しく伝える工夫や地域にはたくさんの見守りの力があること、専門職以外の方々の認知症理解の普及には企業とも協働し地域づくりを進めていくことで、さらなる広がりが増え、賛同者や協力者・認知症当事者への理解が広まることがわかった。

1.背景と目的

飯岡・永井地域包括支援センター（当包括）では、「認知症を正しく理解する」ために認知症サポーター養成講座等を開催してきたが、認知症に対するマイナスイメージや実際に認知症当事者に触れる機会が少ないため「正しく理解する」ことが浸透しておらず、認知症になると地域で孤立する傾向にあった。そこで、認知症サポーター養成講座等の一方的な座学だけではなく、実体験や認知症を「ジブンゴト」として常に探求し続けることが重要と考え、2019年からSoRa Stars株式会社（SoRa Cafeと学習塾SoRaを運営）と連携し、認知症になっても楽しめる地域を目指し活動を実践している。

2.活動の方法

①ドリームシードプロジェクト

SoRa Cafeを活動拠点とし学習塾に通う学生を中心に“認知症講座”“学生とつくる「注文をまちがえるカフェ」”“高齢者×学生の交流会”の3つをパッケージとして展開した。

7月：学生が認知症の正しい知識を学んだ上で、認知症当事者と学生が一緒につくり上げる「注文をまちがえるカフェ」を開催した。認知症当事者からは「楽しかった」「若い子と一緒にできて嬉しい」「今度は作る方もやってみたい」等の声があり、社会参加や自己肯定感の向上につながる楽しい場となった。学生からは、「話してみると普通」「もっとこういう場があればいいのに」等、活動を通じて、さらに学びが深まったのではないかと考える。

認知症講座

9月：高齢者×学生の交流会を開催し、「人生における選択肢を自分だったらどう選択するか？」をゲームを通じて共有した。世代を超えた価値観を知ることで、双方から「こんな考え方もあるよね」と、お互いの理解につながる場となった。

1月：2回目の「注文をまちがえるカフェ」を開催した。7月に体験した学生を中心に、初参加の学生に認知症当事者への接し方などを教え合っていた姿が見られた。

②教材づくり

キャラバンメイトや地域住民を中心に作成した、認知症を「ジブンゴト」として考えられる仮完成教材をもとに、認知症講座を4回実施した。受講者からは、「こんな地域だったら自分も安心だ」「自分も今日からやってみようと思う」等の声があり、「ジブンゴト」として考えるきっかけになる教材になった。完成版は2023年2月に仕上がったが、以降認知症講座の依頼がなく、完成版としてのお披露目は次年度以降となった。

③見守りマップ

認知症の方の個別事例を地域で見守り支え合う一つの手段として、支援が可視化できる見守りマップ製作を行った。当包括に相談が寄せられた、愛犬散歩コースから地域とのつながりを把握した事例、徘徊が多く時々家に帰れない方の見守り状況を確認した事例の見守りマップを作成し、認知症当事者の理解や地域とのつながりを確認できた。

④普及啓発

当包括のFacebookにて随時活動発信している。講座を通じて認知症を正しく伝える活動を継続し、“学生とつくる「注文をまちがえるカフェ」”では、盛岡市市議会議員や一般向けに、体験を通じて当活動の普及啓発を行った様子は、テレビニュースや新聞紙面、Webでも掲載され、全国発信になった。また、ホームページを開設し、活動をするきっかけや思い、これまでの活動の様子や、今後の活動予告、参加したい方も直接つながれるように作成した。

3.現状の成果・考察

この4つの活動を通じ、認知症当事者・家族・学生・地域住民・企業・専門職が一緒に活動することで、みんなで認知症の啓発に取り組み、地域づくりに参画する機会となったと感じる。コロナ禍で活動が縮小された時期であったが、認知症当事者も学生・地域住民も人とのつながりを求めていることがわかり、認知症であってもなくても、人や地域とつながり続けることの大事さを実感した。

4.今後の展望

当活動を通じ、一人ひとりが「ジブンゴト」として認知症を考え、認知症当事者であってもなくても、専門職や専門職以外でも、世代や心身の状態を問わずに共に活動できる地域を目指し、活動を続けていきたい。

見守りマップづくり

高齢者×学生の交流会