

## ケアラーへのサポートを実践するコミュニティカフェ ～ケアラズカフェ@北翔大学の取り組みを通じて～

Community cafe to practice support for career  
～ Career's Cafe @ Hokusho University ～

吉 田 修 大<sup>1)</sup>

Takehiro YOSHIDA

佐々木 浩 子<sup>2,3)</sup>

Hiroko SASAKI

加 藤 高 一 郎<sup>4)</sup>

Koichiro KATO

尾 形 良 子<sup>1)</sup>

Ryoko OGATA

黒 澤 直 子<sup>1,2)</sup>

Naoko KUROSAWA

村 田 美 幸<sup>4)</sup>

Miyuki MURATA

### 認知症当事者および家族への支援に関する研究プロジェクトの目的

近年、高齢化に伴い認知症への関心が高まっている。しかしながら、認知症は、現在の医学では予防することができない病のひとつである。認知症のメカニズムや治療については研究が進められており、現時点では認知症の進行を遅らせることができる薬は開発されている。しかしながら、医学において認知症のメカニズムや治療法が十分に確立されているとは言い難い。

このような状況を踏まえ本学人間福祉学研究科および生涯スポーツ学部健康福祉学科所属の4名の教員で、「認知症当事者および家族への支援に関する研究プロジェクト」を立

ち上げた。筆者らの社会福祉専門職が支援者としてクライアントと対峙する時の立ち位置は、自助努力では解決することのできない生活上の諸課題に関して支援を必要とする人たちと一緒に解決方法を考え、その人らしい生活を実現するために支援する専門職であると捉えている。

現在、超高齢化社会の中で国民の多くが将来への不安を抱え、特に認知症に関わる懸念が存在し、中でも進行の緩和や予防などに一般市民の関心が高まっている。

一方、社会福祉は認知症を抱える当事者や家族が疾病を抱えながらも「いかにその方らしい生活を実現するか」を考え、どのような疾病や障がいの程度であろうとも、その人を支えられる社会を目指すものである。このよ

---

1) 北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科

2) 北翔大学大学院人間福祉学研究科

3) 北翔大学教育文化学部教育学科

4) えべつ共助ネットワーク (Eネット)

うな前提のもと、本研究は社会福祉の原点である当事者の尊厳を守ることに関心を持ち、具体的に尊厳を守る実践や教育がどのように可能になるのかについて明らかにすることを目的とする。

### 本プロジェクトの背景と経緯

これまでの研究の成果において認知症の人や本人への支援に関しては、認知症への対応や介護の方法に関して様々な観点から研究が行われてきた。一方で、認知症の本人がどのように受け止めているかという当事者からの視点での研究はほとんどない。また、認知症の家族介護者に対する研究は、家族介護者の介護における受け止め方に焦点をあてたもの、家族介護者への支援方法の2点に関するものがほとんどである。

以前は介護における受け止め方は、介護負担感という介護に対する否定的な評価に焦点をあてた研究が中心だったが、最近では介護への満足感や充実感、自己成長感という肯定的な評価の研究もされるようになってきているという動向がある。

本研究の実施により「誰もがなりたくない病に掛かり、家族に介護負担をもたらす存在」かのように語られがちな認知症を抱える当事者の尊厳を守るということは、具体的にどのような視点で何をすることなのかは明らかになる。

また、こうした尊厳を支える当事者や家族の会の課題を捉え、解決の方向性を探ることができる。さらに、本学学生への「尊厳」に関わる授業の中で、従前は尊厳というキーワードと抽象的な説明に依拠していたが、具体

的に検討し尊厳を守ることのできる専門職養成に貢献できると考えられる。

### えべつ共助ネットワーク（E ネット） と本プロジェクトとの関連性

1997年4月、本学に人間福祉学部介護福祉学科、生活福祉学科を開設し、社会福祉専門職である社会福祉士および介護福祉士養成をスタートした。本学が所在する江別市内の特別養護老人ホームなどの協力を得て、これまで社会福祉士、介護福祉士の社会福祉専門職養成の実習教育を行ってきた。

筆者らは本学がこれまで20年間の長い年月をかけて築きあげて実習施設・機関との関係性を大切にしながら、社会から期待される社会福祉専門職養成を実習施設・機関の実習指導者とともに実践してきた。このような本学の社会福祉専門職養成教育における実習教育の歴史や関係性の中から、江別市内の高齢者福祉施設で勤務している加藤氏と出会うことができた。

E ネットの代表者で社会福祉士である加藤氏とは、社会福祉士養成における相談援助実習で本学学生への社会福祉専門職養成への指導だけではなく、講義に願ひするなどのこれまでも関わりがあった。加藤氏とは社会福祉専門職養成だけではなく、加藤氏が所属する組織とは別に一個人として活動している「えべつ共助ネットワーク」と一緒に研究プロジェクトの一環としてコラボレーションしながら取り組みができないか模索していた。

加藤氏が代表を務める「えべつ共助ネットワーク（以下、E ネットとする）」は、2013年4月に設立された有志（江別市における福

社介護の専門職を中心)による専門職・市民ネットワークである。現在は緊急時の行方不明者搜索の対応を中心に活動している。専門職が認知症等を切り口として市民とともに、他の自治体とも連携しながら江別市を創造していくことを趣旨としている。

活動の趣旨は、①徘徊(火災や災害も含む)に対するご本人やご家族、専門職の心配や不安感について、地域での支え合いにより解消を図る、②日頃から専門的な知識や対応(はいかい訓練・避難訓練)について学ぶ機会を設け、実践的な場での応用力を強化することである。

また、Eネットの活動方針は、以下に示す2点である。

### 1. 『自分だけで困らない。みんなに迷惑かけてナンボ』

市民の有事(高齢者の徘徊・地震・火災・水害等)が発生した際に、システム化された連絡体制の基に迅速かつスムーズな初期活動を実施することができ、有益な協力活動へと繋げる。

### 2. 『想定外のことを考えておく』

行方不明(天災)発生から保護(救助)に関する一連の動きの確認を目的とした訓練や関連した研修会を定期的で開催し、徘徊時の迅速な対応及び天災時の対応について日頃から意識向上を図る。

さらに、活動の目的として以下に示す2点を掲げている。

#### 1. 『認知症を切り口としたまちづくり』

認知症の人の理解が深まり、地域全体を支える仕組みを作り、認知症になっても、誰もが住み慣れた家や地域で、安心して豊かに暮らし続けることができるまちづくりを推進する。

#### 2. 『地感できるまちづくり』

「地感(その地(域)で生きていることの実感)」を共有し、最期まで人として自主的・主体的に生きていくことができるよう、まちに向けて積極的にきっかけづくりや仕掛けづくりを推進する。

- ・認知症の人と家族を支え、見守る地域の意識を高め認知症の理解を促進する。
- ・徘徊高齢者を隣近所、地域ぐるみ、多職種協働により可能な限り、声かけ、見守りができる実効性の高い仕組みを創る。
- ・認知症になっても安心して暮らせるため「安心してひとり歩きできる町」を目指す。
- ・認知症になっても「行きたいところへ行く」等、自分の意思を行動に移すことができ自己実現できるための応援者になる。

このようなEネットの活動理念に共感し社会福祉専門職養成教育だけではなく、実習指導者(スーパーバイザー)の加藤氏の一個人としての活動と筆者らの研究プロジェクトがコラボレーションすることとなった。これまでEネットが開催してきたケアラズカフェを共同開催することとした。加藤氏らが実践するEネットの活動は、筆者らが支援の課題として受け止めている当事者はもちろん家族介護者(ケアラー)への支援の重要性が両者の共通課題として共有することができた。

#### 1. ケアラズカフェ@北翔大学の目的

2016年8月6日(土)に行われた本学大学祭企画として「ケアラズカフェ@北翔大学」を共同開催することとなった。カフェの趣旨および目的は、Eネットが開催しているケアラズカフェのサテライトとして、北翔大学を会場に開催する。

当事者はもちろん家族介護者、支援に携わる専門職、関心のある一般市民を対象にご案内し、当事者、家族介護者、地域の福祉課題等について話し合いの場を設定し緩やかな関係を構築することを目的とすることとした。

## 2. 「ケアラズカフェ@北翔大学」開催に向けた準備

開催に際し、本プロジェクトとEネット会員による打ち合わせを2回行った。カフェの対象は、当事者（ご本人）、家族介護者（ケアラー）、支援に携わる専門職、関心のある一般の方とし、プログラムへの参加、出入りについても自由とした。

カフェへの参加費は100円を徴収することとした。その理由は、「お茶などの飲み物と茶菓を用意しており、無料ではかえって参加しにくい」との見解から、Eネットでの開催時と同様に参加費を徴収した。

なお、参加費として徴収したお金は、Eネットの活動へ全額寄付した。

### （1）当日のプログラム

#### ①認知症高齢者を介護する家族（当事者）からの発題：（11：00～12：00）

認知症高齢者を介護する家族の現状をお話いただき、どのような思いを抱いているのか理解を深める。また、地域住民や支援をする専門職に対して家族介護者の思いを共有し、単に介護保険制度における福祉サービス利用だけでは解決することができない課題や地域社会・行政へどのようにして働きかけを行いながら誰もが住みやすい地域社会を構築していくのか話し合う。なお、発題者は、江別市認知症の人を支える家族会所属会員へEネッ

トから打診し、依頼することとした。

#### ②障がいのある子どもを育てている母親（当事者）からの発題：（14：00～15：00）

自閉症スペクトラムの子どもへの理解とともに、親が子どもの障がいについて受け止める過程や進学、将来的な生活への希望などについて話していただく。また、家族やきょうだいとの関係、地域住民や支援をする専門職に理解してもらいたいことを共有しつつ、参加者間での意見交換を行いながら理解を深める。なお、発題者は、本学の非常勤講師を以前なさっていた先生へ本プロジェクトメンバーから打診し、依頼することとした。

#### ③昼食会：（12：00～13：00）

参加者間の自己紹介をしながら、一緒に昼食を食べる。

#### ④おやつタイム：（15：00～16：00）

参加者間の自己紹介をしながら、一緒におやつを食べる。

### （2）本企画の後援

「ケアラズカフェ@北翔大学」の開催にあたって、江別市、江別市社会福祉協議会、江別市民生委員児童委員連絡協議会から後援をいただくこととした。

### （3）広報

両方で話し合い、江別市役所等の行政機関、江別市内の民生委員・児童委員、地域包括支援センター、児童デイサービス、病院、調剤薬局、コンビニエンスストア、JR各駅などへ広報のチラシを配布することとした。



写真1-1：事前準備の様子①



写真1-2：事前準備の様子②

#### (4) 当日までの準備

広報ツール（チラシ）等の作成，配布，必要物品の準備については，役割分担を行い実施した。開催前日の8月4日（金）は当日運営するスタッフ間で打ち合わせを行い，必要物品の買い出しや会場レイアウトなどの準備も含めすべて共同で行った。（写真1-1, 1-2参照）

なお，前日準備と当日は，本学人間福祉学部地域福祉学科4年生2名，生涯スポーツ学部健康福祉学科3年生2名の4名にスタッフとして参加してもらうこととした。

### 3. 「ケアラズカフェ@北翔大学」の実践

日時：2016年8月5日（土）10：30～16：00

場所：北翔大学PAL 5階 ボードルーム  
 主催：Eネット，認知症当事者および家族への支援に関する研究プロジェクト  
 ※研究プロジェクトメンバー：黒澤直子，佐々木浩子，尾形良子，吉田修大  
 後援：江別市，江別市社会福祉協議会，江別市民生委員児童委員連絡協議会

#### (1) タイムスケジュール

当日のタイムスケジュールは，以下の表1に示した。なお，スケジュールは事前に広報で周知したが，当日は会場内にも手作りのスケジュールを掲示し，事前に内容を把握していないすべての参加者にとって理解しやすいように可視化した。

時 間	内 容
10：30～	開始
11：0～12：00	認知症高齢者を介護する家族（当事者）からの発題
12：00～	昼食会
14：00～15：00	障がいのある子どもを育てている母親（当事者）からの発題
15：00～	おやつタイム
16：00	終了

表1：当日のタイムスケジュール

当日の参加者には，カフェ入り口の受付に用意した受付簿にお名前（フルネームでなくても可），所属，カフェ参加のきっかけなどを記載していただいた。なお，受付簿に記載してくださった参加者は，32名であった。

また，参加者にはカフェ開催中に他者から呼んでもらいたい名前（ニックネーム）を名札に記載してもらい，会場内ではネームプレートを着用してもらうこととした。さらに参加者には，ケアラズカフェに関するアンケートも実施した。



(2) 認知症高齢者を介護する家族（当事者）からの発題（11：00～12：00）



写真2：認知症高齢者を介護する家族（当事者）からの発題の様子

11：00から江別市在住で江別市認知症の人を支える家族の会所属の会員にお越しいただき、経験された介護に関するを中心についてお話しいただいた。（写真2参照）

発題者の家族介護者である妻は、これまで同居していた夫の両親の介護を行ってきた。しかし、夫の両親の介護が終わると、夫も認知症となり、徘徊して家からいなくなってしまうこともあった。娘の協力もあって夫の介護は自宅で行ってきたが、妻の家族介護者も病気となり介護をすることが難しくなってしまう。

ある時、自宅から夫がいなくなったことに気が付き、Eネットに相談して行方不明となった夫を探すこととした。しかし、夫はなかなか見つからず、冬季間で寒かったこともあり、江別市内にある無人のコインランドリーにいるところを発見し無事保護することができた。

夫を家に閉じ込めておくことも、ずっと見守り続けることも家族介護者の妻だけでは困難な状況であり、周囲の支えや地域のサポートが不可欠であると話される。参加者からは

Eネットのような見守り、搜索の支援のあり方、住み慣れた自宅での介護を継続していくための秘訣など、参加者から熱心な質問があった。

(2) 障がいのある子どもを育てている母親（当事者）からの発題



写真3：障がいのある子どもを育てている母親（当事者）からの発題の様子

自閉症スペクトラムの子どもを育ててきた母親にお越しいただき、これまでの経験された内容を基に周囲の人や支援に関わる専門職に知っておいてもらいたいことを中心についてお話しいただいた。（写真3参照）

検診時に保健師より「子どもの発育について専門家に相談した方がよい」と助言された。これまでも母親として発語や行動の面などから発育について気になることはあった。しかし、助言に基づき専門機関へ相談すると専門家から「お母さん、もっと子どもと遊んで下さい」「子どもとたくさん関わって下さい」と助言されるも、あたかも母親として子どもへの関わりが不十分であるかのような印象を受けることとなった。また、きょうだい間やきょうだいとの親との関係性、自閉症スペクトラムという障がいについて親はどのように

専門家の言葉を受け止めたらいいか戸惑いがあった。

また、きょうだいと同じ小学校へ入学することができるようにするために署名・陳情活動を行い、きょうだいと同じ小学校へ入学することができた。しかし、きょうだいは入学式でのトラブルから、初めて同胞としてきょうだいを受けとめたら良いのか、きょうだい間の思いや親としての思いの違いなど、多くの示唆をいただくことができる内容であった。

### (3) その他の時間など

参加者には他の参加者から読んでもらいたい名前を書いてもらい、名札を付けて参加してもらった。また、おやつタイムの時間には、参加者間で自己紹介を行った。この試みは、既に札幌市藤野で行われている「むくどりホーム」で実践を参考にさせていただいた。

参加者間で自由に交流してもらい、談笑していた。当日、散歩の途中で立ち寄ってくださった当事者と家族介護者には、筆者らも関わり話しながら介護するまでの経緯、現在の介護状況についてお話させていただいた。

当事者のこれまでの生活歴や趣味に関するお話など、いつもの散歩とは異なる時間を過ごしていただくことができた。(写真4, 5参照)



写真4：カフェでの談笑の様子



写真5：当日の運営スタッフ

## 4. 「ケアラズカフェ@北翔大学」の実践を振り返って

「ケアラズカフェ@北翔大学」の実践を振り返って、若干の考察を行いたい。

### (1) ケアラズカフェの開催方法等

これまでのEネットにおけるケアラズカフェの実践は、不定期の開催であった。また、カフェを開催しても参加者が少ない日が続いているとのことであった。当事者および家族介護者にとってケアラズカフェのように自由に集うことができ、かつ息抜きも含めた家族介護者間の交流の場は必要不可欠である。一般的に家族介護者は孤立しがちであると言われている。しかし、これまでのケアラズカフェ開催に関する広報については、一任意団体としての活動であるためチラシを配布、ポスターを張ってもらうなどの広報活動に理解を得られない場合もあった。

今回のケアラズカフェ@北翔大学の開催に際し、江別市、江別市社会福祉協議会、江別市民生委員児童委員連絡協議会の後援を得ることができたため、比較的スムーズに地域の協力や理解を得ながら広報をすることができた。

共同で開催したケアラズカフェ@北翔大学は、介護新聞に取り上げていただき広く一般市民にケアラズカフェの取り組みを周知する一助となったと思われる。また、筆者らは実際に介護新聞で取り上げられたケアラズカフェの実践を見た保健師から声をかけていただいたと、障がいのある子どもを育ててきた母親から報告をいただいた。

Eネットと筆者らの大学祭におけるケアラズカフェの実践は、周囲の一般市民にも関心を高める一助となったと思われる。

## (2) ケアラズカフェのプログラム

Eネットにおけるケアラズカフェの取り組みは、活動の萌芽期にあると思われる。従来のケアラズカフェのプログラムは、特に設定はなかった。筆者らはEネットの活動の様子を伺い、萌芽期にあるケアラズカフェに多くの人に参加してもらうためには、ケアラズカフェではどのような催し（プログラム）があるのか広報する必要があると考えた。

そこで午前・午後と一つずつ「当事者からの発題」をプログラムとして立案、実施した。参加者は事前に広報したプログラムを確認し、参加したいプログラムの開催時間に合わせて会場へお越しいただくことができた。

また、当日はカフェのプログラムの内容に関係なく、社会福祉に関心のある方も参加してくださった。具体的には、高齢者福祉施設で介護職員として従事されている方にも参加していただき、要介護高齢者への介護を実践するうえでの悩みなどについても参加者間で熱心に話し合うことができた。

このようなケアラズカフェの取り組みは当事者や家族介護者への支援にとどまらず、

広く一般市民の福祉への関心を高める、社会福祉従事者等の支援者間などの緩やかな関係の構築へと繋がる活動であるとも言えよう。

一定程度、この活動が広く家族介護者や一般市民へ周知されるまでは、何らかのプログラムをケアラズカフェの活動に盛り込むことも有用であると思われる。実際に大学祭での共同開催以降のEネットでは、カフェ開催時にプログラムを取り入れて活動している。

## (3) 活動の継続性

2016年8月に実施した共同開催以降のケアラズカフェの状況について検討したい。現在はこれまでの不定期の開催から定期的な開催（月2回：平日と日曜日）へとシフトしている。また、行政（江別市）との連携の中でEネットのケアラズカフェの趣旨や活動には賛同することはできるが、Eネットの活動の位置づけや公共性について課題がある。

従来、活動してきたEネットは主に緊急時の行方不明者搜索の対応を中心に活動することとし、ケアラズカフェの活動についてはEネットとは別の組織を立ち上げ活動することとなった。

また、ケアラズカフェを運営するスタッフの研修会を開催するなど、参加者への対応や関わり方についてもトレーニングが重要であると思われる。

## (4) 家族介護者（ケアラー）への支援

これまで要介護高齢者への支援を中心にデイサービス、ショートステイなどの居宅サービスは、結果的には家族介護者にとって副産物的位置づけとしてレスパイトケアがあると受け止められ、支援が行われてきた。しかし



ながら、日本では家族介護者への直接的な支援は法制度では整備されておらず、家族介護者（ケアラー）は社会から孤立した環境の中で要介護者への介護に向き合ってきた。

これまで家族が有してきた家族機能に依存した介護だけでは限界があり、法制度や行政に依拠しない家族介護者への支援の一つとしてケアラーズカフェの存在意義は大きいと思われる。

家族介護者同士が現状や悩みを共有し共に介護と向き合っていくためには、「自由に集い話すことができる場」を提供することが重要である。家族介護者（ケアラー）は要介護高齢者にとって一番身近で頼れる存在である反面、場合によっては過度な介護負担はこれまで築き上げた家族の関係性を崩壊させてしまう恐れがある。

ケアラーズカフェのように自由に集い話すことができる場の提供は、家族介護者（ケアラー）が介護を継続していくために、さらに要介護高齢者の尊厳を守るためにも介護保険制度などの公的な介護サービスでは不十分な家族介護者（ケアラー）への支援を補完する重要な役割を果たしていくと思われる。

## まとめ

今後、Eネットで実施しているケアラーズカフェの取り組みをさらに発展させていくためには、家族介護者（ケアラー）や市民へ活動を積極的に広報すること、運営するスタッフの研修などを含むトレーニングが重要であると考えられた。

また、孤立しがちな家族介護者（ケアラー）への支援とともに現在の医学では予防するこ

とができない認知症になったとしても尊厳が守られ、これまでの生活が継続でき安心して住み慣れた地域で暮らすことができる街づくりや当事者はもちろん家族介護者（ケアラー）を支援するシステムの確立が喫緊の課題である。