

科学研究費補助金基盤(B)

認知症を有する人中心のケアリング・コミュニティ協働デザインのツール作成と検証

**誰もが認知症と共に生きる共生社会の実現に向けて**

**多様な参画者の協働による地域づくり**

**活動事例集**



令和7(2025)年3月

## 目次

活動事例集について.....	1
活動事例の選択基準 .....	1
活動事例の調査方法 .....	1
事例の構成について.....	1
事例 .....	2
ご近所を中心に対象エリアとした事例 .....	2
二子げんきかい(サロン) .....	2
メイト食堂(子ども食堂) .....	4
自治会地区・住宅地区を対象エリアとした事例 .....	6
ほっとくるカフェ(認知症カフェ).....	6
東千葉和・輪・環の会(住民グループ).....	8
困ったときの相談窓口(住民グループ) .....	10
ベイトウンかふえ(認知症カフェ).....	12
カフェ月と木(認知症カフェ) .....	14
自治体全域を対象エリアとした事例 .....	16
つなぐ手と手 (だれもが安心して暮せるやさしいまちづくり).....	16
認知症ケアコミュニティマイスターの会(認知症当事者のための地域づくりの会) ...	18
多様な参画者による協働の方法のコアとなる考え方について.....	20

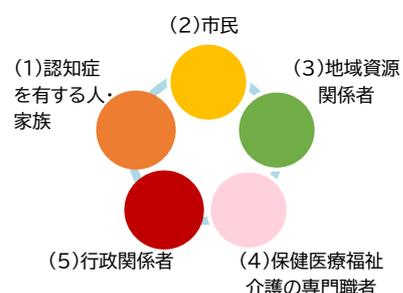
## 活動事例集について

認知症の人の居場所づくりや認知症の人や家族との支え合う地域づくりの活動の実際から、誰もが認知症と共に生きる共生社会実現を目指して、市民や専門職、行政など多様な人々が協働して活動していくヒントが得られると思い、事例集にまとめました。

## 活動事例の選択基準

- 1) 認知症との地域共生の実現を目指して地域づくり(居場所づくり)活動をしている。
- 2) 2年以上実施している。
- 3) 下記の5つのステークホルダー(関係者)の内、2種類以上の人が参加・関与している。  
ただし、参加や関与の程度は問わない。

- (1) 認知症を有する人・家族
- (2) 市民(近隣、家族会、民生委員、ピアサポーターなど)
- (3) 地域資源関係者(NPO, 郵便局、民間企業など)
- (4) 保健医療福祉介護の専門職者(保健師、看護師、医師、ソーシャルワーカーなど)、
- (5) 行政関係者(行政保健師の場合は、(4)と兼ねる)



## 活動事例の調査方法

質問紙で全体の活動概要等を調査しました。半構成的面接で「みんなでよく協力して計画し後によかったと思う活動」をいくつか挙げてもらい、協働の実際や活動全体による変化を調査しました。

## 事例の構成について

各事例について、活動の概要、協働のポイント、活動の経過と内容、専門職と市民等との協働の方法、活動の成果で構成しました。

活動の概要は、活動の場・範囲、活動のきっかけ、活動の目的、専門職の関わりです。

協働のポイントは、特にこの事例に特徴的な専門職と市民等との協働のポイントです。

活動の経過と内容は、協働のポイントの背景となる活動の経過と内容です。

専門職と市民等との協働の方法は、インタビューの中から協働に関わる心の持ち方や取り組み方が表れている文脈をその主体がわかるように取り出し、見出しをつけました。

活動の成果は、活動評価の観点で整理しました。

最後に、事例横の番号についてです。全事例の専門職と市民との協働の方法を意味内容の類似性や相違性によりカテゴリ化し、カテゴリ内の全ての主体に見られる共通性に着目して、「多様な参画者による協働の方法のコアとなる考え方」の7つの観点を導きました。番号はこの7つの観定の番号です。最後のページに7つの観定について説明があります。

## 二子げんきかい(サロン)

①

②

③

④

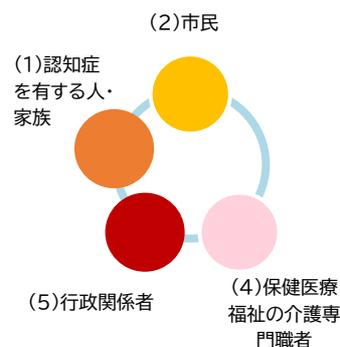
### ■活動の概要

**活動の場・範囲:**一地区(約130世帯)の65歳以上の住民(約90人)が対象だが、隣接地区の住民も参加できる。

**活動のきっかけ:**有志の食事会で、保健師から「地区全体の地域づくりの場としてやってみませんか」と声がかかった。

**活動の目的:**「元気かい?」とみんなで集まり、お互いの健康を確認する。みんなで集まって健康づくりをする。

**専門職の関わり:**活動開始の動機付け、継続支援、専門職と参加者・住民同士をつなぐ、会に出向き相談をうける。



### ■協働のポイント

- 一人ひとりの「出番」を大事にして、参加者のできることを出し合って活動する
- 一緒に活動内容を考えて運営する仲間をつくる
- 参加の仕方は人それぞれ、誰もが居心地よく、「来てよかった」と思える
- 地区の代表者や老人会にも、サロンの活動の承認を得る

### ■活動の経過と内容

- 元保健推進員を中心に有志8名で始めたサロンに、地域包括支援センター保健師が参加した。地域づくりについて意見交換したことをきっかけに、地区全域を対象とした通いの場の立ち上げを検討しはじめた。
- 元保健推進員と地域包括支援センター保健師が、老人会長・区長に説明し協力を得た後、第一回を開催し、参加者は17名であった。翌年には参加者の希望で、毎月2回に活動を増やし、毎回10~15名が参加している。
- 活動の年間予定は、元保健推進員とサロン参加者、地域包括支援センター保健師が話し合っで決める。元保健推進員だけでなく、サロン参加者も誘って運営に関わってもらう。
- 参加者それぞれが、料理や手芸、マジックなど好きなことや得意なことを持ち寄る。居心地の良い楽しい場づくりができ、引越してきた人も含めて、参加者は増加している。
- 専門職はサロンについて、健康づくりの場・介護予防の場であるとともに、専門職を含めた学びの場であると捉え、専門職と住民・住民同士をつなげている。また、困っている人が、早い段階で相談できる場だと捉えている。

## ■ 専門職と市民等との協働の方法

### 参加者と一緒に活動を考えて、誰もが「来てよかった」と思える

- ・参加者からも運営者を募って、みんなで一緒に活動を考えるから心強い、楽しくなる。(世話役住民)
- ・大事なのは、みんなが「今日も来てよかった」と思うこと。みんなが楽しんで、サロンが続かないと意味が無い。(世話役住民、専門職)
- ・以前から地域を支えてきた老人会や地区会に説明し、サロンを認め協力してもらう。(世話役住民)

### 参加者ひとりひとりの「出番」を大事に、得意を活かして、みんなを誇らしく思う

- ・高齢者も、いつも人にやってもらうのではなく、自分の得意を活かす「出番」をもつことを大事にしたい。そうすると、参加者がいきいきする。(世話役住民)
- ・昔からの知り合いだけでなく、新しく来た人にも得意なことを聞いて、活動に活かす。(世話役住民)
- ・参加者全員の存在がありがたい。ちょっとした食べ物や手芸品の提供もすばらしくて誇らしい。(世話役住民)

### 立場にこだわらず、それぞれによって居心地よいように、参加の仕方は一人一人に任せる

- ・参加者みんなに個性がある。参加者みんなに任せれば、自然と交流が始まる。参加者が順番に話す機会を設けると、好きなことや特技、日課が共有され、自然と次の活動や交流につながる。(世話役住民)
- ・専門職や住民といった立場にかかわらず、みんなが楽しい活動をする。(世話役住民)

## ■ 活動の成果

### 参加者が自分らしく楽しくいられる場であり、活動を知った人の地域づくりへの関心が高まる

- ・参加者は様々な背景や健康状態があるが、自分らしく楽しく参加している。
- ・他の地区の住民から、「うちでもやってほしい」という希望があがる。

### 参加者が制度やサービスにアクセスしやすくなる

- ・参加者が、活動のなかで自分の変化を感じると、受診につながりやすい。認知症外来や介護保険等の支援につながりやすい。

### 地域づくりの拠点として、ケアネットワークの拡充に貢献

- ・様々な背景を持つ住民同士、専門職同士、住民と専門職がつながる場となっている。
- ・地域の専門職から「ぜひ貢献したい」と声が上がリ、講師や参加者として協力がある。



## ご近所を中心に対象エリアとした事例

### メイト食堂(子ども食堂)

①

②

④

⑦

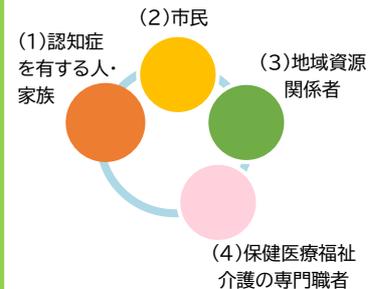
#### ■活動の概要

**活動の場・範囲:**ご近所をエリアとする「いつでも、誰でも、集える場所(ご近所福祉サロンも実施)」で活動。最近、自治会や校区を超えて利用する人が増えてきた。

**活動のきっかけ:**ご近所の人と皆で食事ができるような場所を作りたいと思ったこと。こどもたちとのイベントをしたい。

**活動の目的:**世代間の交流ができ、心安らぐ場所を作る。

**専門職の関わり:**サロン立ち上げ時の支援と現在は情報提供。



#### ■協働のポイント

- 参加者が来て良かったと思える楽しい活動を考える
- 認知症の方も含めて、仲間の強みを認め合いながら、ゆるい役割で役立ち感を持つ
- 共に考え行動する仲間を作る
- 無理はせず、それぞれができることを考える

#### ■活動の経過と内容

- 健康長寿を目指して「大正琴」に取り組んできたグループが、認知症予防プログラムに取り組んだことをきっかけに、2010年宇部市のご近所福祉推進事業を活用したサロン(iikotoメイト)を開設した。
- 代表者の自宅を開放し、「いつでも、誰でも、集える場所(ご近所福祉サロン)」を活用して、手芸品の製作や販売など行いながら基盤を作った。
- iikotoメイト開設時から、ご近所の人が集まって皆で食事ができるような場所を作りたいと思っていた。
- 子ども達とのイベントをするとよいという話が上がり、2019年にサロン開設10周年という時期でもあり、子ども食堂を始めるのはどうかと具体的な企画につながった。
- 民間助成金獲得とクラウドファンディング等により資金を獲得し、厨房を増設した。試食会を重ね、2020年5月に第1回子ども食堂を開催(コロナ禍でやむなく弁当配布の形でスタート)、月2回の開催で現在に至る。
- このプロジェクトで実現したいことは、①こどもにとって、美味しいご飯が食べられる、昔の面白い話が聞ける、一緒に宿題ができる、楽しい場所 ②大人にとって、子育ての悩みを聴いてもらえる、昔ながらの日本の味が知りたい③高齢者にとって、気軽に立ち寄れる、お役に立ちたい、笑顔で過ごせる(ご近所福祉サロン+子ども食堂)
- iikotoメイト立ち上げの際に、市保健師が支援しているが、結成後10年以上自主的な活動が継続しており、現在はすべての活動の企画運営を自主的に行っている。市保健師は情報提供等の役割を担っている。

## ■専門職と市民等との協働の方法

スタッフも参加者も来てよかったと思える活動を考え、ご近所が仲良く楽しいことをする

- ・ 活動は大変だが、皆が楽しそうにしてくれて「次回も来ますよ」という言葉に励まされ、活動を続けている。(住民・スタッフ)

認知症であっても特別扱いせず、一人一人の存在を大事にする

- ・ 認知症であってもできることは入ってもらい、周りの参加者も自然と役割を作ってくれて居場所を作りフォローする。(住民・家族)
- ・ 几帳面な方にお弁当を詰めてもらうなど適材適所で仲間の強みを認め合う。(住民・スタッフ)

今まで参加していなかったご近所の人を引き入れる

- ・ サロンや子ども食堂を運営するにあたり、交代する人数が足りなくなってきたので、今まで参加してなかった人を引き入れたところ、調理師の免許も持っていた。(住民)
- ・ 食生活改善推進員さんとか栄養バランスとか食事に関することに詳しい人たちを仲間に入れようと考え、声を掛けて了解を得た。(住民)

活動の優先順位は人それぞれ、無理なくできることを考える

- ・ 基本、入るのも自由だし、出るのも自由で、絶対無理をしない。(住民)

## ■活動の成果

活動参加による学び

- ・ 毎回の献立を振り返って次に活かそうと考えるように、自分の勉強になっている。
- ・ 調理法などこの年になっていろいろ勉強になり、すごくうれしい。

仲間と会う楽しさや充実感が味わえる

- ・ 共に作業をする時間を過ごすことで、距離が近くなり仲良しになり、心を分かち合える、これが楽しく、充実している。
- ・ 学校に行くように通う中で、自分ができることをして、他の方に喜んでもらい、iikoto(良いこと)ばかり返ってくるのがすごく楽しい。

子ども食堂のつながりから新たなケアネットワークが広がる

- ・ 近隣で野菜を作っている人が野菜提供をきっかけに iikoto メイトとつながることになった。
- ・ 県子ども食堂支援センターに登録され、フードバンクや食材の寄付の情報提供があり、利用できる。
- ・ 地域包括支援センターも以前より頻繁に立ち寄られ、センターが入手した寄贈品を寄付してもらえる。



## ほっとくるカフェ(認知症カフェ)

①

②

③

### ■活動の概要

**活動の場:** ウェルシアイオンタウン幕張西店の「ウェルカフェ」

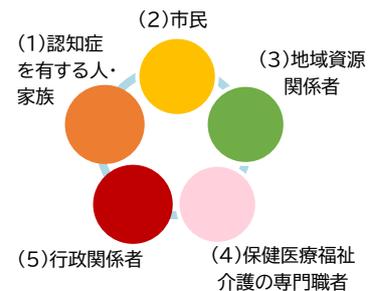
**活動の範囲:** 限定していないが、多くは幕張町、幕張西、幕張本郷から来る。

**活動のきっかけ:** 「ウェルカフェ」が新設されるときに、近くに住む認知症サポーターステップアップ講座修了生である認知症介護経験者や民生委員に生活支援コーディネーターが声をかけ、活動開始した。

**活動の目的:**

- ・認知症を有する人とその家族の居場所づくり
- ・認知症についての相談・支援
- ・認知症についての啓発活動

**専門職の関わり:** 介護経験者や民生委員に声掛けしカフェの立ち上げを支援。その後も毎回カフェに参加し活動継続のために支援している。



### ■協働のポイント

- 認知症を有する人を特別視せず仲間として接する
- 認知症を有する人が役割をとることを大事にする
- 認知症を有する人の思いを聞いて、大切にす
- 地域に広げていくために民生委員を巻き込む

### ■活動の経過と内容

- ほっとくるカフェの立ち上げの際は、生活支援コーディネーターが認知症介護経験者や民生委員に声をかけた。民生委員へもお声がけしたのは地域への広がり考えた時に民生委員がいることが重要と考えたためであった。
- その頃同時に、居場所を求めていた若年性認知症を有する人と生活支援コーディネーターが出会い、カフェを紹介し、当初から参加している。
- 認知症を有する人の介護者や障害を持つ子の親らも参加し、生活支援コーディネーター、世話役、民生委員も含めて毎回 10 名程度が参加している。
- 毎回、参加者が自己紹介とそれぞれに最近起こったことなど自分のことを話し、それを聞きあい、共有するスタイルをとっている。
- 「ウェルカフェ」はウェルシアの一角を占め、隣に調剤薬局や病院もあるので、認知症に特化しないで参加してもらえると良いという思いがあった。地域の中には居場所がない人、相談できない人がいることを世話役は感じていて、この地域をよりよくしたいという思いで、誰でも、いつでも気軽にきて話せる居場所になることを目指していて、今は誰かが見学した情報などを共有している段階である。認知症を有する人が参加していることもあり、当事者の思いを聞いて、その思いを大事にすることが一番と世話役は考えている。その思いを話してもらう中で認知症を特別視しない態度を学ぶことにもなっている。

## ■専門職と市民等との協働の方法

### 認知症を有する人同士でたわいもない日常の会話ができる場になることを目指す

- ・ 最近では認知症を有する人が講演会などで自分の思いを発信したりする場も増えてきていますが、そういった場では自分の思いを伝える役はできても「会話」はできないんです。当事者同士でたわいのない日常の会話ができる場がほしいです。(認知症を有する人)

### 認知症を有する人の思いを聞いて、その思いを大切に当事者に接する

- ・ (認知症を有する人である)千葉さん(仮名)が「認知症カフェ」として体操をやったりとかプログラムを組んで、今日はこれをやります、ってやる人が多いけれど、それは嫌だよ」って言っていて、「それはそうだよな」と思って、カフェの運営方法を考えました。(世話人)
- ・ 私なりに精一杯介護してきたつもりでいたんですが、千葉さんと話していく中で「ああすればよかった、こうすればよかった」と今になって出てきました。千葉さんとお知り合いになったことは私の中で非常にありがたいことなんです。(世話人)

### 認知症の人として特別視するのではなく、仲間として接する

- ・ (認知症を有する人である)千葉さん(仮名)が、カフェが立ち上がって、後からお客さんのように来てもらうのではなく、メンバーの1人として最初からカフェに入ってもらったというのがすごいタイミング的に良かったかなと思っています。(生活支援コーディネーター)
- ・ カフェに来ている人たちは、千葉さんのことを認知症の当事者とは思っていないで、仲間としか思っていないですね。この前は近くの浜まで歩いて1時間散歩に行きました。千葉さんが引率してくれてね。(世話役、生活支援コーディネーター)

### 認知症に対して偏見をもたず、当事者を特別視しないことを認知症当事者と接する中で学ぶ

- ・ 認知症の当事者を特別視しないことを(認知症を有する人である)千葉さん(仮名)から学んでいると思います。(世話人)

## ■活動の成果

### 介護経験の振り返りが出来た

- ・ 認知症を有する人との会話を通じて、自分の介護経験を振り返ることが出来た

### 認知症を有する人を特別視しない態度を学んだ

- ・ 世話役や参加する住民の方が、カフェに参加している認知症を有する人と接することを通じて、偏見を減らし、認知症を有する人を特別視しないことを学んでいる



## 東千葉和・輪・環の会(住民グループ)

①

③

④

⑦

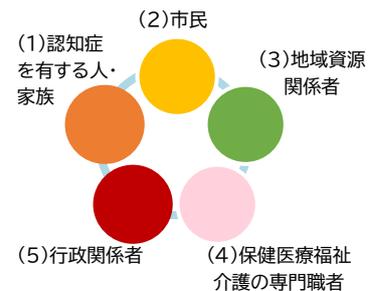
### ■活動の概要

**活動の場・範囲:**5自治会による自治会連合会(約1000戸、約3000人)が基盤で、自治会集会所を拠点に活動。

**活動のきっかけ:**自治会役員経験者で約10年間ボランティア活動をしていたところ、既知の行政職員から大学教員を紹介され話し合いをしたこと。

**活動の目的:**最期まで自分らしくこの地域で暮らし続けたいを旗印に、健康増進のための活動や安心した生活のための交流やネットワーク作りをすること。

**専門職・行政職の関わり:**活動が軌道にのるための支援と、情報提供や相談。



### ■協働のポイント

- 皆の共感をうみ、納得のいく活動をする
- なんとなくの思いを具体的に、行動に変える
- 自分達の立場で自分達にできることを皆で共有して、協力しながら具体的な形にする

### ■活動の経過と内容

- 活動開始の10年前から、自治会経験者の仲間づくりの会があり、趣味やこの地域に住み始めた理由など親睦を深め、地域通貨を使ったボランティア活動をしていた。このグループと行政と大学が出会ったことをきっかけに、各々が「新しい何かができるかもしれない」と期待感を持ち、住民、大学、行政のパートナーシップにより住民主体の地域包括ケアを具体化する行動を開始した。
- 最初に、三者の協働で住民アンケートを行い、地域の現状を住民と共有するところから開始した。住民が抱えている思いや将来への不安が顕在化したことが活動のスタートを後押しした。
- キックオフ会議の後、ワークショップを重ね、個々がグループで話しあった意見をまとめ、全体の活動に反映させたものを個々が確認するプロセスで、住民の意欲・活力が増していった。
- 住民フォーラムで活動の報告と今後の方向性を各活動グループが発表し、フォーラム後にそれぞれにやってみたいことを軸にグループを作り、企画や年間計画を立てた。
- 健康増進活動、介護の勉強会、若い世代との交流、地域情報誌など8つの内容のプロジェクトができたので、そのプロジェクトを進めていく活動体制を整えた。

## ■専門職と市民等との協働の方法

### 新しいわくわくする活動をしようとする

- ・ 10年先のことを考えた時にこのままでよいのかという疑問を潜在的に持っていた。行政職員と教員の働きかけによって、何かが開きそうというようなみんなの意気込みみたいなのがあったような気がする。(住民リーダー)

### この地域で暮らしていく上での現状と課題をみんなで共有する

- ・ 講座では大学の3人の先生がそれぞれの立場から地域を見て捉えたことを話してもらった。その中で、住民が抱く地域の中の特徴を、自分が話をさせてもらって、まずはこの地域の現状を共有しようというところから、この会が始まった。(住民リーダー)

### 住民が主体で、住民の中に解決の糸口があると信じる

- ・ 行政が押し付けるのではなく、なるべく住民主体で、専門家が教えるものではなくて、答えは住民の中にある。住民が思っていることを具体的に地域の中で協働して取り組めれば、課題解決になると思っていた。(行政職員)

### 仲間意識をもって、頼りになる関係をつくる

- ・ 大学の先生も、行政の職員も各グループの中に入って話し合った。そうすると、参加者は先生や行政職員のアドバイスを自然に聞き、教えてもらえるので、そこで仲間意識ができ、やらされ感は全く出てこなかった。メンバーの一員で、しかも専門家だから、すごく頼りになる、そういう関係が出てきた。その意識はみんなで大事にして進めていこうと、最初の頃は結構話したりした。(住民リーダー)

### 「自分達の立場で自分達にできることをする」を活動の前提として協力する

- ・ 補助金があって何か成果を出さないといけないわけではなかった。目指すところ「最後までこの地域で自分らしく暮らしていきたい」は決まっていたけれど、具体的な着地点が見えない中でまずは自分達でできることをという気持ちで活動を開始した。(行政職員)

## ■活動の成果

- **介護保険サービスに対する関心の高まりと行動:** 専門家による介護保険をテーマにした学習会を受けて、住民自身が地域の介護保険事業所や医療機関を回って情報を集め互いに情報を共有し、地域に情報を提供するという動きになった。
- **見守り合う地域づくりの促進:** 本会メンバーから希望があり、認知症高齢者対象の「見守り・体験会」事業の開催を、住民グループの「あいさつ運動」と組み合わせ、高齢者の徘徊対策というよりも、「あいさつをする地域づくり」というコンセプトで、地域包括支援センターと住民グループが共同で「地域の見守り声掛け体験会」を開催した。  
あいさつロード運動が始まり、地域で認知され、子どもの登下校の見守りを行う。



困ったときの相談窓口(住民グループ)

⑤

⑥

⑦

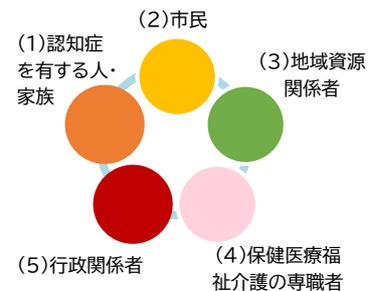
■活動の概要

**活動の場・範囲:**活動の場・範囲は、5自治会による自治会連合会(約1000戸、約3000人)を基盤に、自治会集会所を拠点に活動。

**活動のきっかけ:**活動グループにおいて同じ問題意識をもつ仲間が8つグループを作ったうちのひとつ。

**活動の目的:**暮らし全般についての相談窓口を作り、住民と行政、様々な分野の専門家との橋渡しをする。

**専門職の関わり:**情報提供と活動についての相談。



■協働のポイント

- 勉強しただけでは解決にならない。行動する
- 住民の思いや取り組みに共感し自分が貢献できることをする
- 現実に困っている当事者が「来て良かった」と思える活動を考える
- 自分達の立場で自分達にできることを皆で共有して、協力しながら具体的な形にする

■活動の経過と内容

- 活動グループの中で同じ問題意識を持つ仲間がグループを作る時に、年金や相続など暮らしの問題と、高齢化に伴う健康の問題と、体の不自由な人への生活支援、DVなど家庭内トラブルについて総花的に相談できる窓口をつくりたい人が集まった。
- グループの話し合いの中で、生々しい話を聞き、地域の高齢者問題が身近な問題になった。現役時代であれば友達も会社にも相談できるが、高齢になると、判断力も衰え相談することが難しい。だから、何か困った時に相談できたり、困っている人を相談先に結び付けたりしたいと思った。何か困ったときにどこかへ結び付けるという意味をグループ名に込めた。
- 年1-2回地域包括支援センターの専門職を招いて医療介護の情報提供をお願いしたところ、相談会を開催してくれることになった。その相談会に参加しやすくするために、「雑談会」を同日に開催した。

## ■専門職と市民等との協働の方法

### 住民の取り組みに共感し、専門職や行政職の自分が貢献できることをする

- ・ 「うちに閉じこもってしまった人たちを何とか外に連れ出したい」という住民グループの熱意が伝わってきて、自分達もその場で「やろう」という気持ちになり、その期待に何とか応えたいと思った。(地域包括支援センター管理者)

### 地域づくりのモデルとして地域の内外へ波及させていくことを構想する

- ・ 出張相談窓口を開くのは初めてだったので、他の地区でもすることを見越してモデル地区として出張相談を始めたとき当時の管理職より聞いた。(生活支援コーディネーター)

### 認知症の人が地域社会から疎外されないように人と繋ぐ役割を大事に思う

- ・ 認知症の問題は、本人が社会から疎外される問題があり、よく共助というが、自助や互助を支える見守りも必要で、いろいろな結びつきが大事と思う。住民は個々に問題を持っているので、専門家との結びつきをつくったり、パイプ役になったりが非常に重要だと思う。(住民グループリーダー)

### 難しい問題でも気軽に解決に向かうよう住民である自分達ができる方法を考える

- ・ 認知症の問題は、病気というよりも人間としての尊厳の問題もあり、難しい問題だが、それを自分達がどう気軽に相談をうけられるようにするのか考えた。(住民グループリーダー)
- ・ 地域包括支援センターなど心配ごとを相談する場は地域の中でもいろいろあるが、なかなか住民と結び付くのが難しい。その結び付きをなんとか気楽にできるように、というのが自分たちの思い。(住民グループリーダー)

## ■活動の成果

### サービス利用につながる

- ・ 認知機能の低下した独居高齢者が地域包括支援センターにつながり、緊急見守りシステムの利用につながった。
- ・ 友人の誘いで参加した独居高齢者は、遠方の病院から近くの医院に変えたい希望をもっていたところ、参加者から近医の情報を聞いたり、地域包括支援センター職員からセカンドオピニオンの話を聞いたりして、円滑に地元の医師に変更することができた。
- ・ 雑談会に定期的に参加することで情報を得て、買い物困難な状況があった独居高齢者が、地域のボランティアサービスやシルバー人材派遣サービス等の利用につながった。



## 自治会地区・住民地区を対象エリアとした事例

### ベイタウンかふえ(認知症カフェ)

①

②

④

⑤

⑥

⑦

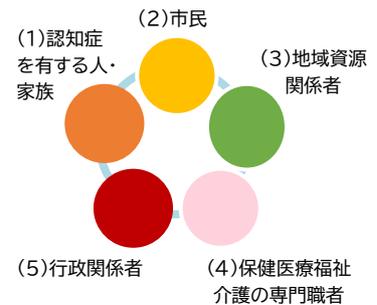
#### ■活動の概要

**活動の場・範囲:**地区の街区型集合住宅群に居住する住民が対象だが、隣接地区の住民や関係者も参加できる。

**活動のきっかけ:**認知症になっても安心して暮らせるまち作り活動の事例を知り、自分達のまちもそうありたいと、まちに住まわれている当事者・ご家族(介護・介助者)との接点をもって実態や課題などの把握をはじめたこと。

**活動の目的:**当事者や介助・介護者の立場から、認知症について理解を深めると共に、まちの人々が身近に知り語り合える場を地域に作ること。

**専門職の関わり:**参加者(当事者やご家族)や接点を持つ世話人からの相談を受け、助言やより専門担当への紹介(リファー)などにより、専門職と参加者・住民同士をつなぐ。



#### ■協働のポイント

- 想いや変化をとらえ、違いを認め合いながらもそれぞれが楽しめることを大事にする
- それぞれの得意や専門性・知識や経験を活かして安心して暮らせるまちづくりをする
- 専門職などの立場を超え、お互い様の気持ちを持って、認知症になったときにどう生きるか、どう関わるかを仲間と共に考え学びあう

#### ■活動の経過と内容

- 2015年、後に会の世話人となる認知症家族の介護経験や専門家、まちづくり経験がある有志3名が中心となり、自発的な地域住民のボランティア団体を発足させた。医療や介護の専門職アドバイザーの助言や協力を得て、多くの住民参加による意見交換やワークショップを行いまちの生活者ニーズを把握すると共に、このような活動への共感・協力者と出逢うことができた。
- 2017年、民間助成金を獲得し、地区にはじめての認知症カフェをオープン。介護の経験のある者、ボランティア仲間、介護の専門職たちが世話人となり、認知症の人と介護家族、認知症に対する不安をお持ちの方などの居場所とした。月1回開催し、初年度から年間のべ600名を超える参加があった。
- 参加者に楽しくなごみ対話や関係性が進んで欲しいという思いから、ミニコンサートや落語、簡単なものづくり、講演会などたくさんのイベントが充実していった。さらに、スタッフや地区住民の様々な得意なことや好きなことを持ち寄って交流ができるコミュニティスペースが生まれた。
- 活動を続けていくうちに専門職の参加も増えた。専門職は、住民やスタッフの相談にのるだけでなく、立場を超えて共に楽しみ語り合い、学びあえる場と捉えている。
- コロナ禍では、計画が実施できないなどの危機があったが、新たな民間助成金を得て環境配慮の装備充実や、行政や関係者、他活動地域とオンラインネットワークを活用した対話や学習なども行い交流を続けた。
- 企業や行政などと協働し、活動がさらに多彩に発展している。

## ■専門職と市民等との協働の方法

### 認知症の人も介護者も誰もが楽しめる配慮や啓発が大事

- ・ 活動に参加することで仲間ができて楽しいし、楽しく、またかかわりたいと思わないと続かない。(世話人)
- ・ イベント中心となって本来の目的からずれることがある。常に振り返りをして、認知症ご本人やご家族の人も楽しめ、介護者の癒しとなるような配慮や啓発活動が大事だと思う。(世話人)

### 参加者ひとりひとりの想いや老いによる変化をキャッチすることを大事にする

- ・ メンバーの思いや希望を実行し評価することを繰り返すことを大事にしている。(世話人)
- ・ 参加者の老いによる意識や行動、家族や知人とのかかわり変化に注意していくことを大事にしている。(世話人)

### 認知症になったときにどう生きるかを仲間と共に考え学びたい

- ・ 専門家に話を聞いてもらって気持ちが楽になったとき、まちの中にも同じような困りごとを持っている人がいると考えた。(世話人)
- ・ 自分たちが認知症になったときにどう生きるか、その時家族はどうなのか、などを共に考え学びたい。(世話人)

### 専門職の立場でなく住民として地域で関わりたい

- ・ 看護職としてではなく地域に入り込んで一緒に関わっていききたい。(世話人)

### お互い様の気持ちを持って認知症になっても安心して暮らせるまちづくりがしたい

- ・ 認知症を恐れずに隠さなくてもよいものとして安心できるまちづくりがしたい。(世話人)
- ・ いつサポートを受ける側になるかわからないので、お互い様の気持ちで活動している。(世話人)

### 認知症の家族を介護した経験から、地域で協力できることをしたいと思う

- ・ 認知症の家族の介護の経験から、地域で協力できること、自分の得意や経験を活かせるがあるのではないかと考えた。(世話人)

## ■活動の成果

### 参加者の増加やコミュニティスペースの設置により活動が発展しケアネットワークが拡充

- ・ 参加者それぞれの思いを集約し実行することを通して、参加者が増えたり力のある参加者が協力してくれたりして活動が大きくなった。
- ・ コミュニティスペースが得意とするところの実現や行事などを発信できる場所、誰でも来られる場所として発展した。

### 専門職に気軽に聞けることやコミュニティスペースにいつでも行けることで制度やサービスへのアクセスが向上

### 居場所ができたことで認知症の本人や家族の well-being に貢献

- ・ 居場所ができたことで好きなときにおしゃべりができるようになった、そこに行くと誰かがいて安心できる時間になる。
- ・ 心が休まったり、介護経験のある家族や専門家に話が聞けたり気軽に相談するなど、心強い場所。

### 認知症について学びを深めることができる場となる



## 自治会地区・住民地区を対象エリアとした事例

### カフェ月と木(認知症カフェ)

②

④

⑤

⑥

⑦

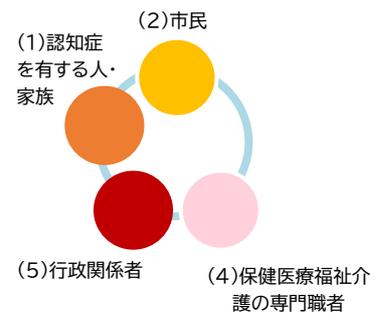
#### ■活動の概要

**活動の場・範囲:** 街区型集合住宅群にあるコミュニティスペースで活動しているが、参加者に制限はなく誰でも利用できる。

**活動のきっかけ:** ベイタウンかふえの世話人として活動する中、個人的な話をもっと気軽に話せる場所があるとよいと考えていた管理栄養士と看護師資格を持つ住民 2 名が、コミュニティスペースのオープンを機に開始。

**活動の目的:** 在宅医療・介護を地域住民の立場で支えること。

**専門職の関わり:** 参加者からの相談をうける、参加者と専門職をつなぐ。



#### ■協働のポイント

- ひとりひとりの思いや受け止め方を大切にする
- 同じ志を持つ仲間と互いの能力を生かしてできることをできる範囲でやってみる
- 活動により支援機関につながり、支援機関から活動につながる
- 20～30年後の未来を見据えて、子ども世代を含めた啓発や交流、地域づくりをする

#### ■活動の経過と内容

- 2020年、ベイタウンかふえの世話人として活動する中で、個人的な話をもっと気軽に話せる場所があるとよいと考えていた管理栄養士と看護師資格を持つ2名の住民が、地区にコミュニティスペースがオープンしたことをきっかけに、認知症カフェを開設した。
- 週2回の運営を継続する中で、認知症当事者や介護者の方が来てくれるようになり、年間延べ1,000人を超える参加者がある。
- 馴染みのカフェの店員が必要な時に相談を受ける専門家(管理栄養士、看護師、生活支援コーディネーター、民生委員)であるため、カフェ利用者から地域包括支援センターの支援につながることもある。
- 今後は多世代に広く利用してもらいたいと考えながらカフェを運営している。

## ■専門職と市民等との協働の方法

### ひとりひとりの思いや受け止め方を大切にする

- ・認知症カフェとして登録はしているが、認知症と言われると入りにくい人もいると考え、認知症カフェとは言わないようにしている。(世話人)
- ・おしゃべりや気軽な相談ができることが認知症予防に役立っている。(世話人)

### 同じ志を持つ仲間と互いの能力を生かして活動する

- ・まちの保健室のようなことができたらよいと考えていた。(世話人)
- ・管理栄養士の資格をもつ世話人と看護師の資格を持つ世話人がともに運営しているので、必要な人に支援が届けられている。(世話人)

### 活動により支援機関につながり、支援機関から活動につながる

- ・世話人のひとは、地域包括支援センターの職員でもあるので、カフェで聞いた話を持ち帰り、支援につなげることもある。(世話人)
- ・地域包括支援センターに来た相談をカフェにつなげることもあり、介護予防になっている。(世話人)

### 20～30年後の未来を見据えて、子ども世代を含めた啓発や交流、地域づくりをする

- ・自分のまちの役に立つことが高齢者になって必要としたときに返ってくると思う。(世話人)
- ・子ども世代の認知症への理解を深めていくことは大事だと思う。(世話人)
- ・多世代交流が大事だと考えており、間口を広げて活動をしていきたい。(世話人)

### できることをできる範囲でやってみる

- ・やれる範囲でやってみようと思った。(世話人)
- ・母体の活動の中で得意なものを持ち寄って盛り立てようとなったとき、自分もその一部としてできることで活動したいと思った。(世話人)

## ■活動の成果

### 専門職としての能力が向上し活動範囲が広がったことでケアネットワークが拡充した

- ・当事者や介護者の話を聞くことで認知症の方の生活をイメージすることができるようになり、本職でのカウンセリング能力が向上した。
- ・活動で得たニーズをキャッチして、嚥下食の講座を開催したり、他所で栄養相談のブースを開かせてもらえたりするようになった。

### 幅広い参加者による利用が増加し専門家へのアクセスが向上した

- ・活動開始当初は誰も来ない日もあったが、認知症に関わらず多くの人利用が増えた。
- ・活動の中で聞いた情報を、専門職として支援機関につなげることができる。

### 認知症当事者や介護者の利用者と相談が増加し wellbeing に貢献している

- ・当事者や介護者もカフェに来てくれるようになり、具体的な相談が増えた。



## 自治体全域を対象エリアとした事例

つなぐ手と手（だれもが安心して暮せるやさしいまちづくり）

②

③

⑤

⑥

⑦

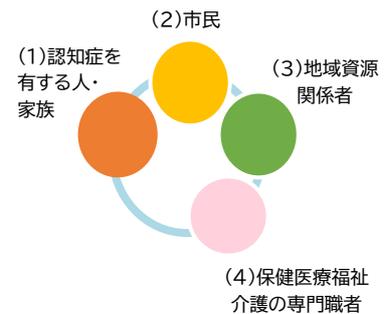
### ■活動の概要

**活動の場・範囲:**一自治体全域を対象とし、近隣自治体との連携もある。

**活動のきっかけ:**現役時代から当事者団体と関係のあったOB 保健師の働き掛けによる。

**活動の目的:**認知症の人も障がいのある人も子どもも高齢者も、全ての人が地域で安心して暮せるやさしいまちづくりの実現に向けた活動を行うことを目的とする。

**専門職の関わり:**組織は活動に賛同する個人及び団体で運営されており、緩やかにつながっている。OB 保健師が事業の企画、地域づくりの基盤形成、介護家族の発信(体験を語る)への支援、広報等の原稿づくりと依頼、助成金の申請・報告を担う



### ■協働のポイント

- 立場や社会的地位にこだわらず、それぞれが自分事として捉え、役割を担う
- 当事者には様々な背景や考え方があり、見えない聞こえない声も含め、一人ひとりの存在を大事にする
- 住民主体で、住民の中に解決の糸口があると信じ、参加者それぞれがめざす地域についてイメージをもつ
- 無理の程度はそれぞれが見極め、活動のプロセスで得られるものを楽しむ
- メンバーそれぞれが所属している団体の活動に還元できるようにする

### ■活動の経過と内容

- 2015 年度:市内の介護者団体 3 団体共同で、映画会を開催。2016 年度は地域包括ケアシステムを学ぶ講演会と映画会実行委員会」を組織し、講演会と映画会を開催。
- 2017 年度:介護者・認知症者家族、若年性認知症者・家族の会等と市人権教育協議会、民生児童委員協議会など関係各団体が参加し、「つなぐ手と手～広げようやさしいまちづくり～」の会に改称し、活動を継続。
- 2018 年度:「毎日がアルツハイマー ザ・ファイナル」の上映と認知症者の家族と支援者とのトークセッション。市立図書館で「障がいのあるご本人やご家族から学ぶ「やさしいまち」連続講座」
- 2019 年度:認知症や障がいのある人も安心して医療に係れるまちづくりをテーマに基調講演とシンポジウム(認知症者家族、認知症認定看護師、市民病院退院支援室看護師、介護支援専門員)。
- 2020 年度:オンラインシンポジウム「看取りの場を考える」
- 2021 年度:認知症当事者による講演会「認知症について認知症の人から学ぼう」

## ■専門職と市民等との協働の方法

**立場やその人がもつ経験・知識にこだわらずつきあうことで、「知らない」をスタンダードにすることができ、力を合わせるができる**

- ・ このグループに参加してみるとみんな当事者というか、体験を持ってる人ばかりで自分がわかっていないことがあるということを実感した。(ボランティアメンバー)
- ・ それぞれが得意分野を活かして、その時その時話し合っ決めていく、この会の進め方がこのような活動の進め方のヒントになると思う。(ボランティアメンバー)

**当事者それぞれに背景や考え方があること、見えない聞こえない声も大事にする**

- ・ 認知症者の家族として自分たちと異なる選択をした家族も、その家族なりに覚悟し決断したことを知り、その覚悟と決断に尊敬の念をもった。一つの意見だけを大事にするのではなく、様々な意見・主張の中で折り合いをつけていくことが、この会がうまくいくために大事だと思う。(認知症者家族)

**自分事として捉え、役割を担うという腹を決める**

- ・ 年を重ねることの変化を身に迫って感じているので、いろいろなチャンネルを提供するこの会の活動は必要。だれかがおせっかいにやっていく必要があるので、自分が担う。(専門職)

**めざす地域について、それぞれがそれぞれのイメージをもつ**

- ・ 人とのつながりの大切さを、この活動でつたえることが地域の力になると思う。(ボランティアメンバー)
- ・ 認知症への偏見がなくなってきたかというとその実感はない。身近な近所同士の範囲で助け合い理解しあえるとよい。(ボランティアメンバー・もと介護者)
- ・ 外国人、一人暮らし、大人、子どもに関わらず誰もが安心して暮らせる街づくりが基本。(ボランティアメンバー)

**「できないことはできないと割り切る」のもあり、「得られるものがあるから(ちょっと)無理してもがんばる」のもあり**

- ・ 疲れず無理のない活動を地道にやり続けることが大事。(ボランティアメンバー)
- ・ 無理をしても得られるものがあるから、できることに感謝と思っている。(専門職)

## ■活動の成果

**活動が多くの人に周知され、若い世代の協力や参加が広がる**

- ・ 組織に子ども会をはじめ多様な世代の多様な団体が所属しているため、各団体を通じてイベント周知を広く届けることができた。イベントボランティアに当事者の子ども世代の若者が参加したり、子ども会がイベントの参加や企画に加わった。

**認知症者本人・家族主体の企画が参加者に喜ばれることによる喜び**

- ・ すし職人だった認知症者本人が子どもたちに寿司をふるまい、喜んでもらったことに喜びを感じていた。家族もこのように本人を認めてもらったことが嬉しかった。(認知症者家族)

**メンバー自身の気づきや新たな見方の獲得**

- ・ 専門職同士の壁を打破できるのは家族であり、つながりが大事という考えを持つようになった(認知症者家族)
- ・ 認知症の方を認知機能の低下にチャレンジしている人という意味でチャレンジャーという知り、そのようなイメージで考えたら違ってくると、だれもが誰かの宝物というのは本当だと思うようになった。(ボランティア)
- ・ 仕事では得られない、いろいろな出会いがあり、可能性の広がりを感じられた。(専門職)



若年性認知症を演劇に 地元の子らが稽古



## 自治体全域を対象エリアとした事例

### 認知症ケアコミュニティマイスターの会 (認知症当事者のための地域づくりの会)

①

②

③

④

⑤

⑦

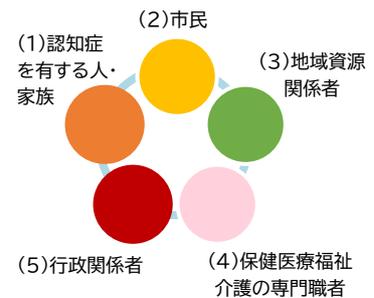
#### ■活動の概要

**活動の場・範囲:**一自治体全域

**活動のきっかけ:**「地域における介護人材不足」という課題について市介護部門の保健師が、認知症に熱心に取り組む地域の医師やNPOの保健師と相談をしたことによる。

**活動の目的:**認知症当事者・家族にとってやさしい町づくりのために何が 필요한のか―専門職として語り合い、住民も集まるようなアクションにつなげる。

**専門職の関わり:**県の高度医療人材育成事業(認知症)の予算を獲得し地域と協働した人材育成研修(コミュニティマイスター養成講座)を実施。本研修修了者がアクションを継続できるように「認知症ケアコミュニティマイスターの会」を発足する。



#### ■協働のポイント

- 異なる立場の人と話しあう中で、自分とは違う新たな考え方や見方を得ることを楽しむ
- 当事者の声を把握しながら事業をすすめる
- 立場や所属の垣根を取り払って人として出会う
- アクションにつなげられる仲間をつくる

#### ■活動の経過と内容

- 市の地域包括支援センターが委託され、介護主管課所属の保健師も減り、認知症に熱心に取り組んでいた地域の医師やNPOの保健師と相談をしたことをきっかけに、これからは地域の課題に対してアクションを起こせる人材の育成が必要と考えた。その頃ちょうど県の交付金事業(県高度医療人材育成事業(認知症))の募集があり、主となる専門職者が中心となり、医師、行政保健師、ケアマネ、地域包括、NPO 市民など有志のチームをつくり、事業へ応募し予算を獲得できた。
- 本事業を通し、地域と協働した人材育成研修(コミュニティマイスター養成講座)を実施し、その研修の修了者が今後もアクションを継続できるように「認知症ケアコミュニティマイスターの会」を発足した。
- コミュニティマイスターの最初の活動では、「地域における介護人材不足」という課題に対するアクションとして、市民を対象とした「ケアニン～あなたでよかった～」の映画上映及びトークショーを行った。研修を通しアクションプランができたことへのメンバーの達成感や、「みんなで地域を活性化させよう、聞くだけでなく、考えて行動できる人を育成し続けていく」というメンバー間の共通の思いが生まれた。
- コミュニティマイスターの会では、地域の課題に対するアクションを話し合い、参加者それぞれが顔の見える水平な関係の中、楽しさを感じながら地域での協働活動が推進されている。

## ■ 専門職と市民等との協働の方法

異なる立場の人と話しあう中で、自分とは違う新たな考え方や見方を得ることを楽しむ

- ・ 専門職が考えるのと、また一般企業の人考えることの方かという見方が違うのに気づいて、その違いを楽しむ。(専門職)

当事者の声を把握しながら事業をすすめる

- ・ 当事者は何に困り、何を望んでいるのか「とことん当事者」の目線を大切に事業を進めることは地域包括ケアの推進にとって重要であるとする。(専門職)

当事者が自然に楽しく集える場をつくる

- ・ 先に何か枠を作り当事者を呼び寄せるのではなく、当事者の方が集まってそこに肉付けしていくことが自然であり楽しくいつまでも続いていくと考える。(専門職)

近い存在、仲間意識を持つ

- ・ 研修を通して、市の職員とも個人的に仕事以外でも話をするようになって、見方が変わり、楽しい、近い存在と感じた。(専門職)

立場や所属の垣根を取り払って人として出会う

- ・ 何とかしたいと考えている専門職が、それぞれひとりの人として出会い、フラットな関係でざっくばらんに話し合える、そのような会議を意識した。(専門職)

アクションにつなげられる仲間をつくる

- ・ 勉強しただけの人や行政からお願いしたことをやってもらう人ではなく、自分で課題設定し実際に何かする人を増やしたいとなった。(専門職)

他の領域のことについても自分ごととして考える

- ・ お互いにざっくばらんに話し合ううちに、自分が関わっている領域から視野を広げ、他の領域のことについても「自分事として考える」ことができるようになった。

無理なく自分でできることを行うことを考え行動する

- ・ 一人だとなかなかできないが、グループでやってもいいと言われたことが大きく、グループで何かをつくっていく満足感があった。(専門職)

## ■ 活動の成果

地域包括医療・ケア推進における土台の構築

- ・ 活動の一連のプロセスを通し切れ目のない領域のメンバーで経ることができたことで地域包括医療・ケア推進において貴重な財産となった。

立場を超えてオープンになれる関係・場の獲得

- ・ 民間事業所のケアマネの立場から市役所職員が楽しく近い存在になった。

専門に関する多様な視点の獲得、ケアのあり方の考えの深まり

- ・ 当事者が自然に集まる本来の認知症カフェのあり方がわかってきた。

仲間と会う楽しさの実感

- ・ 楽しくて、仲間と会って疲れを癒せる場となっている。



## 多様な参画者による協働の方法のコアとなる考え方について

### ① 楽しいことをする

多様な参画者で活動内容を考える上で、当事者が楽しい・来てよかったと思える活動を志向する姿勢や、当事者や支援者の立場に関わらず自らが楽しんで活動に参加する、活動を通じた人や社会とのかかわりを楽しむという考え方です。

### ② 一人ひとりの存在を大事にする

多様な参画者で活動を計画する上で、当事者や支援者の立場に関わらず、一人ひとりの思いや意見を大事にする、また、一人ひとりの得意を大事にして活動の中で出番をつくるという考え方です。

### ③ 人と人との水平な関係を重視する

専門職であっても立場や所属の垣根をとり払って人としてまず出会う姿勢や仲間意識をもつこと、住民も当事者に対して認知症の人として特別視するのではなく、仲間として接していこうとする考え方です。

### ④ 共に考え行動する仲間をつくる

多様な参画者による活動を具体的にしていく上では、地域でアクションにつなげられる仲間をつくることや、経験なく進め方がわからない場合に経験のある仲間を引き入れ、共に学びあう仲間をつくろうとする考え方です。

### ⑤ 立場を乗り越えて自ら行動する

多様な参画者で活動をすすめていく場合、当事者や家族だからこそ担える役割を意識して行動を自覚することや、地域の問題を自分のこととして捉えできることをすること、住民の取り組みに共感して専門職や行政職の自分が貢献できることをしようとする考え方です。

### ⑥ 未来志向で支え合う地域づくりを考える

多様な参画者で活動を始めていく場合、共通の関心を持つ人たちと新しいことができるかもしれないと期待感をもち、将来を見据えて、子ども世代を含めた地域づくり、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをしていこうとする考え方です。

### ⑦ 無理なくできることを考える

多様な参画者で活動を新しく始める上では、慣れないことやこれまでにないことで負担や重荷に感じることもありますが、無理なくできることを考える、できないことはできないと割り切る姿勢、「できることをやる」を前提にみんなで協力するなどの考え方です。

科学研究費補助金基盤(B)「認知症を有する人中心のケアリング・コミュニティ  
協働デザインのツール作成と検証」報告書

題名: 誰もが認知症と共に生きる共生社会の実現に向けて多様な参画  
者の協働による地域づくり活動事例集

著者: 石丸美奈、岩瀬靖子、坂井文乃、佐藤太一、井口紗織(千葉大学)  
牛尾裕子、斎藤美矢子、緒方彩乃、村上祐里香(山口大学)  
鈴木悟子(富山大学)

発行日: 2025年3月31日

発行所: 千葉大学大学院看護学研究院