『目黒たけのこ流・認知症ネットワーキング』

(1)概要

目黒認知症家族会 たけのこは、1998 年４月から活動しているが、介護保険制度のスタートを境に、会員数の低落傾向が始まった。通所介護などの利用が促進されたためと推察された。低迷を脱するための情報を探るうち、介護者の会ネットワーク会議の存在を知った。NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンの呼びかけで、首都圏の 10 数グループが結成した「草の根家族会」の集まりである。2003 年秋の第２回会議から参加し、交流を通じて、たけのこの持つ得がたい“資源”―①人的資源＝保健師とボランティア　②支援体制＝区と社会福祉協議会―を再認識した。

たけのこの活動は区の保健師に支えられてきた。区内を巡回し地域の実情を知悉する“地域資源”だ。［介護者の会ネットワーク］で知り合った専門家に協力と参加を依頼し、保健師のノウハウを活かす形で、04 年から体験型の認知症啓発イベント［たけのこ広場］を始めた。「個別相談」「介護者交流会」「体験ミニデイ」「認知症ミニフォーラム」などの内容で、年１回の開催。今年６月の［第５回たけのこ広場］には 130 人を超える人々が集まった。

「個別相談会」は医師と保健師と包括支援センターのスタッフ（保健師、社会福祉士、主任ケアマネ等）がチームを組んで、医療・介護の総合的なアセスメントを行う。「交流会」は１テーブル 10 人以下に設定し、専門の心理職、たけのこのメンバー、保健師・包括スタッフが進行役を務める。「体験ミニデイ」も同様の態勢で認知症の人を迎える。「ミニフォーラム」の講師はフォーラム終了後は交流会に合流する。今年は区の保健師９人、地域包括支援センターからも９人、さらに区と社協の職員６人が中核スタッフとして参加した。行政現場とのネットワークも確かなものになっている。

たけのこは発足以来、区の人的援助(保健師の派遣)と社協のミニデイ支援(助成金、ボランティア募集、保険等)を受け、「ミニデイと家族交流会を同時開催する」活動を続けてきた。［たけのこ広場］はその拡大版である。［広場］を通じて保健師や包括スタッフとの”コラボ感”が深まり、日々の活動にも協力して取り組むようになった。問題を抱えている家族を「たけのこで慣らし運転してから介護保険サービスに誘導する」といった取り組みだ。デリケートな認知症の人と介護者には、こうした「助走期間」が必要だ。そこにたけのこの 10 年のノウハウが活きている。DV や介護うつの人も保健師に伴われてやってくる。

［たけのこ広場］は介護者の会ネットワークにも刺激を与え、05 年から［介護なんでも文化祭］という首都圏規模のイベントがスタートした。年々、規模が拡大し、昨年、浜松町の都立産業貿易センターで行った第３回では来場者は 600 人に達した。［文化祭］からは、福祉団体・グループ、企業、医療 NPO などとのネットワークの連鎖が起こっている。

目黒区の認知症サポーター養成講座では、「家族会から伝えたいこと」というコーナーが好評で、終了後も懇談していく人が多い。地域に密着した出前講座も増えており、そうした中から、地域の多様なグループとの交流が生まれている。目黒ローカルでもネットワークの連鎖が起こりはじめている。

□

ネットワーキングの結果、低迷していた会員数も大きく回復した。例会の見学者も増え、家族会、行政の担当者、学生などがしばしば訪れる。今後は「在宅ターミナル」などの問題に真剣に向き合わなければならない。［広場］や［文化祭］で得たネットワークの先を探り、これからもたけのこ流のネットワーキングを模索していこうと思う。

［ミニデイ＆家族会］

会報の製本作業

カレンダー作り

音楽活動

家族交流会

［たけのこ広場］

ミニフォーラム

交流会

体験ミニデイ

［認知症サポーター養成講座］

［介護なんでも文化祭］

『目黒たけのこ流･認知症ネットワーキング』

(2)地域の紹介

目黒区の高齢者福祉の概要

東京都目黒区は人口 25 万人、高齢化率は 18.4%である。介護認定者 8,066 人、介護サービス利用者は 6,686 人を数える。認知症に関係する介護保険サービス(表１)は十分とはいえず、特養は入所者 877 人に対し待機者 779 人という状況である。(20 年度版「目黒区の健康福祉」より)

区内５地区に保健福祉サービス事務所が置かれている。2006 年からは地域包括支援センターが各保健福祉サービス事務所内に設置され、民間への委託により運営されている。保健福祉サービス事務所の保健師と包括支援センターのスタッフ(保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネ等)が協力して高齢者の支援にあたっている。

表１）認知症関連の介護サービス施設数

特別養護老人ホーム		6 (別に区外契約 15)
老人保健施設		2
療養病床		1
有料老人ホーム		10
地域密着型	認知症高齢者グループホーム	4 (6ユニット)
	認知症対応デイ	5
	夜間対応型訪問介護	1
	小規模多機能ホーム	1

認知症の支援

目黒区には２つの保健センターがあり、毎月認知症高齢者保健相談を行っている。認知症高齢者家族の会もあり、目黒保健センター「すみれ」は年 10 回、碑文谷保健センター「すずらん会」は年６回の開催である。

2007 年から認知症サポーター養成講座を開催。これまでに認知症キャラバン・メイト 94 (区養成 84) 人、認知症サポーター1292 人を養成している。2009 年度末で 2000 人のサポーターを誕生させる計画だ。

たけのこの歩みと概要

目黒認知症高齢者と家族の会 たけのこは、1998 年４月、目黒保健センター主催の家族会「すみれ」の主要メンバーが自主グループとして独立し、活動を始めた。発足にあたっては目黒保健センターと目黒東部保健福祉サービス事務所が「保健師の派遣」という形で人的援助を行い、目黒区社会福祉協議会がたけのこを“ミニデイ”グループに認定し、人的援助(ボランティア募集)と財政的援助(ミニデイ助成、ボランティア保険等)を行うことになった。こうして「ミニデイと介護者の交流会を同時に開催する」という活動が、認知症家族と区と社協のコラボレーションでスタートした。

2004 年７月、活動のもうひとつの柱であるミニデイ／認知症介護 家族交流の集い[たけのこ広場]を始めた。一般区民を対象にした 100 人規模の会で、年１回の開催を続けている。

2007 年に５人の認知症キャラバン･メイトが誕生した。以後、区の認知症サポーター養成事業に協力し、講師として「家族会から伝えたいこと」というコーナーを担当している。

2008 年９月、名称を目黒認知症家族会 たけのこに改めた。従来の名称から「高齢者」を外したもので、若年性認知症の人が増加している現状に対応した。

たけのこのメンバーは認知症の家族会員、ボランティア、サポーターズ・クラブという名の協力会員で構成されている。(表２)

他にテンポラリーのボランティアが数グループ(約 30 人)、会の活動を支援している。

表 2）たけのこのメンバー

種別	人数
家族会員	39 人(21 家族)
協力会員	10 人
ボランティア	14 人
非定期ボランティア	約 30 人(5 グループ)

たけのこは主に次の活動を行っている。

■ミニデイ併設・認知症家族会　月２回　中目黒スクエア

■たけのこ広場　年１回　目黒区総合庁舎

ほかに「食事会」「まち歩き」などの外出活動を適宜開催。今年 10 月には初の一泊旅行を予定している。「学習会」や「自主企画認知症サポーター養成講座」も定期的に開催している。

会報「たけのこ広場」(季刊)を 200 部発行。会員のほか区の関連部署、福祉関係団体、協力者・グループなどに配布している。

2007 年にはホームページを開設した。

会報

目黒認知症高齢者と家族の会　たけのこ会報

たけのこ広場

Vol.4 No.4 平成19(2007)年 10月25日発行　7−9月号

ピア・カウンセリング「聞き合う」ことの大切さ

ホームページ

URL http://takenoko.kazekusa.jp

『目黒たけのこ流･認知症ネットワーキング』

(3)活動の内容

たけのこは毎月の［ミニデイ併設・家族交流会］と年１回の［たけのこ広場］を活動の柱にしている。

例会［ミニデイ併設・家族交流会］

［ミニデイ&家族会］は第１・３金曜日午前に開催している。2時間半の活動の前半は、認知症の人を囲んで、軽い作業や体操、レクリエーションなどを行う。本人と介護者とボランティアが一緒に活動する。年に数回は音楽演奏、ダンス、大道芸、手品など、専門ボランティアのパフォーマンスを鑑賞する。いずれも「認知症の人を中心に据えた」「認知症の人のペースを基本にした」活動である。

コーヒーブレイクを挟んで、後半は本人と家族は別の活動を行う。本人はボランティアや保健師の見守りで主に音楽活動を行う。専門の音楽ボランティアがサポートする。別室では介護者の交流会を行う。互いの介護談を聞き合い、さまざまな介護情報を交換する。

ミニデイ　カレンダー作り

ミニデイと家族会を同時開催する意義

全員参加のミニデイ活動を通じて、介護者は親の、あるいは配偶者の「知らなかった顔」を発見する。会話を交わし、”作業＝仕事”をすることで認知症の人はいきいきとする。「家では見せない表情」「知らなかった能力」「聞いたこともない生活史」などに家族は気付かされる。同時に、本人の残された機能(できること)を刺激することの大切さを知る。“仕事”の進み具合に口を出し、手を出し、叱咤激励することの罪を理解する。時間はかかるが、認知症の人でも「できる」ことはたくさんあるのだ。

家族交流会

認知症の現れ方は人により病気の種類により大きく異なる。ミニデイでさまざまな認知症に触れ合うことで、介護者は認知症介護の奥の深さを思う。家族が見過ごしていた微妙な体調・健康の変化に、“他人の眼”で気付くこともしばしばある。ミニデイは皆が「ゆるやかな家族」になる時間であり、介護者にとってはオン・ザ・ジョブ・トレーニングの場でもある。ミニデイ活動を体験することで交流会での話し合い(ピアカウンセリング)がより「胸に落ちる」ことになる。

ミニデイに参加できない認知症の人もいる。一部の施設入所者や在宅でも外出が困難な症状の人だ。「ペアで参加」を原則にスタートしたたけのこだが、現在は、介護者単独の参加がペア参加を上回っている。毎回、25～30 人が出席し、ペア参加が５組ほど、介護者だけの出席が５～10 人、ボランティアが 10 人前後だ。ペア参加の人も通所介護は利用しているが、「金曜日のたけのこ」だけは欠かせない

スケジュールになっている。

介護卒業者も多くが会にとどまり、活動に積極的に参加している。体験を伝えることに手ごたえを感じ、看取りを終えた後の心の空白を埋める場になっている。また介護者の緊急時にはボランティアとともに「見守り留守番」にも出向く。

認知症イベント［たけのこ広場］

ミニデイ／認知症介護 家族交流の集い［たけのこ広場］は 2004 年にスタートした。目黒区と目黒区社協との共催で、年１回、日曜日の午後１時から４時半まで、以下の内容で開催している。

■個別相談会

認知症介護で苦闘している人たちを対象に行う１時間程度の個人面談。医師と区の保健師、包括支援センターのスタッフ(社会福祉士、主任ケアマネ等)がチームを組んで医療・介護のアセスメントを行う。

■介護者の交流会

介護者を中心にサービス事業者や一般市民など、異なった立場の人たちによる２時間ほどの交流会。ひとり一人の介護者の体験を聞き、意見や情報の交換をする。

■体験ミニデイ

介護者が相談会や交流会に参加している間の“お預かりサービス”であるとともに、「ミニデイ」とはどういうものかを体験してもらうコーナー。認知症の人へのかかわり方の実践的提案の場でもある。

■ミニフォーラム

認知症医療・介護の実践者や識者をゲストに、１時間程度の質疑を行う。ゲストスピーカーはフォーラム終了後、交流会に合流する。

■音楽会

音楽ボランティアによるジャズやクラシックなどの演奏会。普段のミニデイで行っている音楽活動も再現する。

その他の活動

例会の家族交流会の時間枠で、年５回程度、学習会や地域包括支援センターとの懇談会、自主企画認知症サポーター養成講座を行っている。

区主催の認知症サポーター養成講座や同出前講座にキャラバン・メイト資格者が講師として参加、「家族会から伝えたいこと」というコーナーでたけのこの事例を話している。

区主催の認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターとの定例懇談会

［ミニデイ＆家族会］

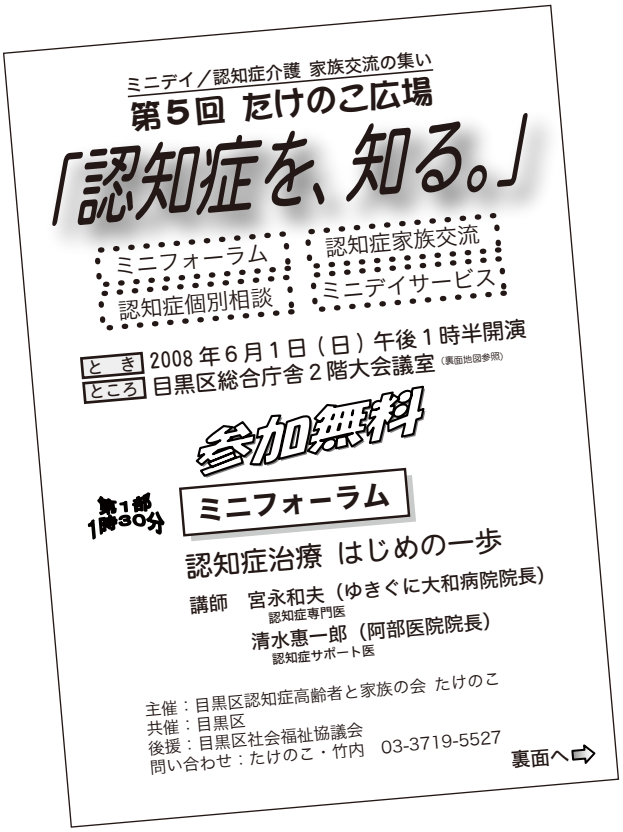
［たけのこ広場］

ミニフォーラム

交流会

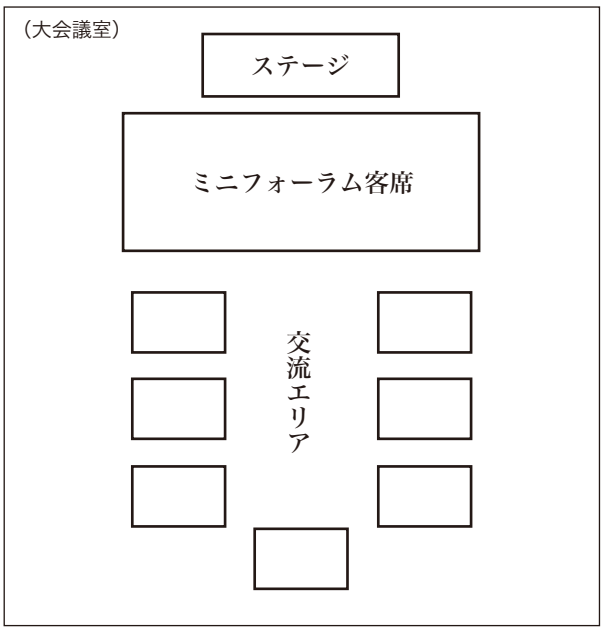
体験ミニデイ

音楽会



［たけのこ広場の基本レイアウト］

（中会議室）	（小会議室）	（小会議室）
ミニデイルーム	個別相談室	個別相談室



『目黒たけのこ流･認知症ネットワーキング』

(4)活動の成果と今後の展望

草の根家族会のネットワーク

介護保険制度がスタートしたのを境に、会員が減りはじめた。通所介護などの利用が促進されたためと推察された。会員の漸減傾向にどう向き合えばいいのか。たけのこの転機であった。「よその家族会はどうしているのだろう」と思った。どんな家族会が、どこで、どんな活動をしているのだろうか？

［介護者の会ネットワーク］という存在を知った。2003 年の春、NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンの呼びかけで首都圏の 10 数グループが会合を持ったという。同年９月の第２回ネットワーク会議から参加した。いくつかの家族会を見学した。たけのこのように区と社会福祉協議会とのコラボレーションという例はなかった。また、ほとんどの会が介護者だけの集まりであり、本人同伴という家族会は珍しいことを知った。[若年認知症家族会 彩星の会]という、地域を超えて活動しているグループとも出合った。”若年”の情報を求め、何度も彩星の会の例会に出向いた。保健師にも情報を提供し、何組かの区民を彩星の会に連れて行った。今ではたけのこと彩星の会、両方の会員として活動している人もいる。また、彩星の会の支援者の一人が目黒区内に立ち上げた、若年専門のデイサービス［いきいき］とも密に情報交換している。[介護者の会ネットワーク]に参加して世界が広がり、たけのこの持つ“資源”を再確認することができた。

保健師の持つ地域ネットワーク

たけのこの活動は区の保健師に支えられてきた。認知症という厄介な病気に直面し、右往左往している介護初心者にとって保健師は頼れる存在であり、メンバー各自が「相談できる保健師」を持っている。保健師は区内を巡回し、地域の実情に知悉している。その地域力を活かした、新たな活動を企画しようと思った。そして、[介護者の会ネットワーク]を通じて知り合った専門家に協力と参加を依頼し、2004 年から体験型の認知症啓発イベント［たけのこ広場］を始めた。

ミニデイ　七夕飾り作り

［たけのこ広場］で広がる輪

ミニデイ／認知症介護 家族交流の集い[たけのこ広場]は区民が出てきやすい「日曜の午後」に「認知症の人を同伴できるバリアフリー」の会場で開催している。たけのこのメンバーと保健師が協力して“広場”を回している。2006 年の第３回からは新設の地域包括支援センターのスタッフ(保健師、社会福祉士、主任ケアマネ等)も加わった。

＜個別相談会＞では医師と保健師と包括支援センターのスタッフがチームを組んで、医療・介護の総合的なアセスメントを行う。毎年８組前後の家族が面談に訪れる。＜交流会＞は１テーブル 10 人以下に設定し、専門の心理職、たけのこのメンバー、保健師・包括スタッフが進行役を務める。＜体験ミニデイ＞も同様の態勢で認知症の人を迎える。

2006 年の３回目から、一般区民やサービス事業者も視野に、ゲストを招き＜ミニフォー

ラム＞を始めた。ゲストスピーカーはフォーラム終了後、交流会に参加する。

今年は保健師９人と地域包括支援センターのスタッフ９人、区と社協の職員６人が中核スタッフとして参加。別に、区と包括支援センターの職員７人が自主的に一般参加した。［介護者の会ネットワーク］からも４人が参加し、交流会を盛り上げてくれた。区外から訪れる人は年々増え、今年は全 132 人中 18 人が区外からの参加者だった。

表１）［たけのこ広場］の参加者推移

		第１回 (04 年)	第３回 (06 年)	第5回 (08 年)
主催者側	たけのこ会員	26	25	29
	当日ボランティア	15	9	3
	区保健師	7	8	9
	包括スタッフ	—	7	9
	区職員	0	0	5
	社協職員	2	2	1
	相談・指導講師	7	4	4
	小計	57	55	60
一般参加	一般住民	20	34	42
	介護事業者	10	9	9
	介護者の会ネットワーク	1	2	4
	区・関係機関職員	5	4	7
	その他	12	10	10
	小計	48	59	72
合計		105	114	132
一般参加の内､区外からの参加者		3	16	18

［広場］を訪れた家族には医療と介護の今後の道筋を提案し、保健福祉サービス事務所と包括支援センターでフォローする態勢を取っている。たけのこだけでなく、保健センターの家族会や彩星の会への参加も勧めている。

［たけのこ広場］から見えてきたこと

５年続けた広場での交流の中から、介護保険制度になじめない認知症家族の姿があぶり出されてきた。「介護保険を申請していない」「介護認定は受けたがサービスを利用していない」といった人が案外多いのだ。原因の過半が認知症の本人のサービス拒否にある。

・介護施設に悪いイメージを持っている(あんなところには行きたくない)

・他人(ヘルパー)を家に入れたくない

・介護サービスで嫌な体験をした(二度とごめんだ)

一方で行動障害などを理由にサービス事業者から断わられるケースも少なからずある。「精神的に不安定な認知症の人を、無理なくサービスに誘導する」ための知恵(ソフト)の不足が実感される。

たけのこ広場　介護家族交流会

保健師との日常的な連携

［たけのこ広場］を通じて、保健師や包括スタッフとの”コラボ感”が深まった。今では日々の活動にも協力して取り組んでいる。問題を抱えている家族を「たけのこで慣らし運転してから介護保険サービスに誘導する」といった取り組みだ。

「介護者のそばを片時も離れない」。介護サービスを使えていない代表的なケースだ。介護者のストレスも臨界点に近づいている。「次のたけのこへお連れします」と保健師らから

連絡が入る。そして、当日。不安な面持ちでやってくる。戸惑い、いらだっている。本人の年齢やタイプなどから「気の合いそうな」人がすばやく応対にあたる。事前の情報をもとに興味のある話題を振り、ミニデイに誘導する。介護者にも同様に“お相手”がつき、ひたすら話を聞く。たけのこの 10 年のノウハウが活きる。

当面の目標はデイサービス。デイという社会に復帰(参加)させることだ。デイの下見から、たけのこのメンバーが付き添う。そこには顔なじみの「ミニデイの仲間」が利用者として居る。「ここは大丈夫」という気持ちにさせることがポイントだ。最大の関門が送迎バスだ。「どこかへ連れて行かれる。二度と戻って来れない」とパニックになったケースもある。こうなると再チャレンジできるまでに数カ月かかってしまう。そのため、スタート時点では家族が送迎バスに同乗することも考える。それから少しずつ「介護者離れ」を進める。利用日を徐々に増やし、環境に慣れたらショートステイに挑戦する。この手順をあせらずに進めることができれば本人は安定し、介護者の負担は大幅に軽減する。ケアマネなどにそこまでの対応を求めるのは酷だろう。しかし、介護保険サービスにつなげるにはこうした「助走期間」が必要なのだ。

DV や介護うつなどで介護者だけがやって来るケースもある。たいがい保健師や訪問指導員(困難家庭を定期訪問する区独自のスタッフ)が同伴する。突然、妻のアルツハイマーに直面した夫や若年認知症の親を持った子の心的ダメージは大きい。保健師らと適宜、カンファランスを行いながら、「たけのこのおじさん」や「たけのこの母」が力になっていく。

介護なんでも文化祭

［たけのこ広場］は［介護者の会ネットワーク］に刺激を与えた。ネットワーク会議で［たけのこ広場］をモデルに、首都圏規模のイベントを開催しようということになった。アラジンと数カ所の家族会で実行委員会をつくり、アラジンを事務局に準備を進めた。2005 年 11 月、東京・新宿で［第 1 回介護なんでも文化祭］を開催。「市民の手で新しい介護文化を発信しよう」というスローガンであった。年々、規模が拡大し、昨年、浜松町の都立産業貿易センターで行った第 3 回では来場者は 600 人に達した。［介護なんでも文化祭］からは、福祉団体・グループ、企業、医療 NPO などとのネットワークの連鎖が起こり、現在はこれらのグループからも数人が実行・企画委員に加わっている。今年の文化祭は 10 月に上智大学四谷キャンパスで開催する。

介護なんでも文化祭の実行委員たち

100 万人キャラバンから生まれた輪

目黒区は昨年から認知症サポーター養成講座を本格展開し、現在 1292 人のサポーターが誕生している。講座ではたけのこの「家族会から伝えたいこと」というコーナーが好評で、講座終了後も懇談していく人が多い。地域に密着した出前講座も増えており、そうした中から、地域の多様なグループとの交流が生まれている。関係者の間では、オレンジリング取得者を対象に“ブラッシュアップ講座”を開講し、認知症対応ボランティアを誕生させようという計画が話し合われている。西部地区では保健師たちの努力で新たな「介護者

の会」も誕生した。将来的にはボランティアとの“コラボ事業”をイメージしている。サービス事業所を拠点にした家族会も構想されている。目黒ローカルでもネットワークの連鎖が始まっている。

□

会員減をきっかけに進めたネットワーキングの結果、一時 10 家族近くに低迷した会員数も、近年は常時 20 家族のレベルで推移している。例会の見学者も増えた。家族会や行政の担当者、学生などがしばしば訪れる。

新たなネットワーキングへ

東京 23 区に共通の悩みだが、目黒区でも認知症に対応した介護サービス、特にグループホームや小規模多機能ホームの整備が思うように進んでいない。一方で「嚥下障害→胃ろう」という、認知症終末期に特有のケースがたけのこでも毎年、起こっている。胃ろうに対応できる老人施設は少ないし、療養病院には期待できない。「在宅でターミナル」という問題に真剣に向き合わなければならない。［たけのこ広場］に協力してくれた医療関係者とのつながりで、目黒・近隣区エリアでの専門医や訪問診療のネットワークはそれなりにつかんでいる。［介護なんでも文化祭］で在宅医療ネットワークを進める NPO などを知ることもできた。［広場］や［文化祭］で得たネットワークの先に、まだまだ多様なネットが広がっているのだろう。認知症の介護同様、家族会も閉じこもっていては道は開けない。目黒という井の中を、飛び出したり戻ったりしながら、たけのこ流のネットワーキングを模索していこうと思う。