

活動報告者への質問と回答

◇すいしんいんセッションにオンラインで参加して下さった方々からチャットを通じて以下の質問が届き、当日の報告者のみなさんが回答が寄せて下さいました。
 ◇ご参考にしていただくとともに、みなさまそれぞれの地域の関係者と一緒に考え、話し合う機会にさせていただけたら幸いです。
 ◇水色部分は報告者全員への質問、緑部分は個別の質問です。

報告者1：鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん
 報告者2：佐賀県佐賀市 真子紫布さん
 報告者3：東京都八王子市 菊地志保さん
 報告者4：愛知県みよし市 近藤隆彦さん
 報告者5：和歌山県御坊市 谷口泰之さん・丸山雅史さん・岡本大輝さん

NO	質問内容	回答・情報提供	回答者
1	今はまだ何もやれていません。無理です。本人ミーティング・認知症カフェ・チームオレンジ・本人と家族の一体型支援・個別支援から地域支援に繋げる、結局何をやればいいのかだろう。	まずは、身近な本人さんとじっくりと話をしてみるのはいかがでしょうか。そこからヒントがもらえるかもしれません。推進員の配置が一人であれば、疾患センターのPSWや若年サポートセンターの相談員等と定期的に現状を話し合う機会を持つこともおススメします。人と対話することで、今やりたいこと、やらねばならないことが少しずつ見えてくるのではないかと思います。一人で抱えていないで、ぜひ相談してみてください。	鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん
		私も1年前までは同じ気持ちで過ごしていました。次から次に色々な情報と役割が出てきて、とても戸惑っていました。“先進地の推進員さん凄いな～。私、何もやれていないな”と、同じように凄く悩んでいました。“何もやれていない”と質問をあげてくださったということは、この状況をどうにかしたいと向上心を持たれている方なのかと思います。きっと、相談の受付や認知症サポーター養成講座など、目の前にあることから、頑張っていっていいのではないのでしょうか。私は、一人の認知症の方とじっくり、丁寧に関わったことで、その先が繋がっていきました。本人の声をじっくり聞いてみることを始めてみませんか。もしやり方がわからなかったら、いつでも連絡してください。きっと、悩みも共感できることがたくさんあると思います。	佐賀県佐賀市 真子紫布さん
		やらなければいけないことがたくさんあって大変かと存じます。毎日お疲れ様です。あまり「あれも、これも」としぼられず、出会ったご本人やご家族が「同じ病気の人と話してみたいな～」等と仰ったときに、本人同士や家族同士をつなげることで、カフェや本人ミーティング、一体的支援プログラムなどにもつながっていくものかなと思います。また、推進員の方ご自身が楽しそうだな、やってみたいと思うことをまずはやってみるのもいいと思います。	東京都八王子市 菊地志保さん
		やれていないことが目に付くのは仕方がないことですが、まずはやれていること、やっていることを取組ごとに経過も含めて整理されることをお勧めします。みよし市は、やっていることを整理するところから始めて、やれていることを強みとして活かしていくことを次の取組として積み上げてきています。みよし市が取り組んでいる進捗管理の方法をお伝えすることはできますので、詳細は、直接お問合せください。	愛知県みよし市 近藤隆彦さん
		色々事業がたくさんあって、すべてを同時にやろうと思うと必ず無理が出てきます。今、目の前の人が必要としていることは何なのか、それを一つずつ解決していくと、自然と様々な事業に繋がると思います。	和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん

NO	質問内容	回答・情報提供	回答者
2	<p>推進員と他職種の兼務であり、総合相談などの他業務もしなければならず大変です。すべてが中途半端になっている気がします。アドバイスをお願いします。</p>	<p>兼務はとても忙しくて大変だと思います。その業務の中に、ちょっとだけ「本人視点」を考えてみてはどうでしょうか。私の経験では包括中にも本人視点になっていない要綱や事業が沢山ありました。また、総合相談の中でも家族や支援者の思いが強すぎるなどと思う事も多々ありました。誰の為の制度、誰の為のサービスなのかを考え、他の包括スタッフと検討していくと色々つながって来ることもあったかなと思います。</p>	<p>鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん</p>
		<p>兼務で推進員の役割を担うのは、とても大変ですよ。私は委託包括の推進員ですが、包括内で自分の活動の報告書を出し、どのような活動をしているのか、情報共有しています。他のスタッフが活動しやすいようにフォローしてくれたり、一緒に動いてくれることもあります。気負わずに、一人の認知症当事者の方とじっくり関わりを持たれてみるのも良いかもです。何かやりたいと思っていることはないですか？昔は何が得意でしたか？好きでしたか？と会話の中から本人さんに聞くことができれば、“それ、一緒にやりましょう!!一緒に考えていきましょう!!”と、動いていけると良いかもです。私は個別支援ばかりで、認知症サポーター養成講座やステップアップ講座など他の推進員活動に、ほとんど手がつけられていません。それでも、個別支援からの学びはとてとても大きかったですよ。</p>	<p>佐賀県佐賀市 真子紫布さん</p>
		<p>包括の業務だけでも大変な中、お疲れ様です。私も中途半端感は拭えませんが、まず一つひとつ、目の前にあることから進めていく感じでしょうか。今週、今月は、これに取りかかりたいなーという大枠だけ決めて、少しずつ進めていったり、周りや地域の方に話していると、自分が他の業務で忘れていても、気にかけてくれる人もいて助かっています。</p>	<p>東京都八王子市 菊地志保さん</p>
		<p>当日にお話ししましたが、兼務の方が人的なネットワークが広がり、協力者が増えるので孤立せずに取り組を進められると私は思っています。中途半端と感じているのは、イメージしているゴールが壮大だからではないでしょうか。壮大なゴールはあって良いですが、それに向けて今年度何をやるかを決めると中途半端と思うことはなくなると思います。年度ごとにやることを決める手法について、みよし市の事例でよろしければお伝えできますので、その場合は直接お問合せください。</p>	<p>愛知県みよし市 近藤隆彦さん</p>
		<p>逆に、兼務であることを活かすという考え方で取り組むといい循環が生まれることもあります。中途半端でいいんです。中途半端だからこそ気付く点や繋がることがあります。</p>	<p>和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん</p>
3	<p>本人ミーティング開催にあたり、まずは本人たちが「集まる」事が大事だと思うのですが、当事者が参加する気になるまでが「重い」と感じています。そこでの工夫はありますか？</p>	<p>鳥取では認知症フォーラムで本人講師を呼んだ後に「本人ミーティング」を開催しました。推進員や家族が「一緒に行ってみようよ」と誘いました。1回体験すると、またやってみたいねという声が多く、翌月から定例化しました。コロナ前だったので、喫茶店でみんなで昼食をとってから、その後に本人ミーティングをしました。何か楽しいこと、交流して心がほぐれることを一緒に企画してみると良かったです。2回目以降は、参加者と「次はどこで、何を話そうか」と話して決めると、わりと次につながりました。</p>	<p>鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん</p>
		<p>当事者の方の「認知症の人と話がしたい」という声から、本人MTが始まりました。担当校区に同じような想いを持った当事者の方がいなかったため、他校区の推進員へ対象になりそうな方がいないか相談しました。推進員が当事者へ声を掛ける時は、「他の地域に認知症の人同士、話してみたいと話されているんですが、いかがですか？今、暮らしの中でやっている工夫や活動など話をしてみませんか？」と、声をかけていきました。人を集めることを考えると、重荷になると思いますが、話してみたいと希望された方が2人でもいたら、始められると思っています。意外と少人数の方が、話す頻度が増えて、打ち解けるまでに時間がかかりませんでしたよ。</p>	<p>佐賀県佐賀市 真子紫布さん</p>
		<p>「重い」を「軽く」できるといいですよ。私は「おいしいコーヒーをみんなで飲みませんか」とか「楽しくみんなでおしゃべりしませんか」とか、ちょっとだけ来てもらって、嫌だったら途中で帰ってもよいとか、写真などを見て頂いてイメージをしてもらいやすくするなどしています。また、お手紙でお誘いしたり、お一人で来れない場合には、馴染みのだれかがお迎えに行くなど気軽に参加して頂けるよう、いろいろ試しています。</p>	<p>東京都八王子市 菊地志保さん</p>
		<p>みよし市は、「集まる」はハードルが高いと推進員で協議して、デイサービス等の「集まっている」ところに出向くことにしました。「集める」は方法論の1つなので、集めなくても1人でも2人でもよいのではないのでしょうか。</p>	<p>愛知県みよし市 近藤隆彦さん</p>
		<p>無理に集まる必要はないのではと思います。どんなことを他の人に聞いてみたいかということから始めないと、無理に参加しても何も話すことがないですし、参加したいと思えないと思います。</p>	<p>和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん</p>

NO	質問内容	回答・情報提供	回答者
4	<p>本人ミーティングを開催する場合、ADL等の問題もあるかと思えます。 推進員が企画する場合、トイレが頻回、歩行が不安定など本人が参加された場合、対応はどうされていますか。</p>	<p>参加される本人さんが「慣れた人(いつも介助してくださっている人)と参加したい」と言われれば、そのように対応するし、推進員が介助しても良いのであれば、私たちが行います。 参加したいと言われたけれど、一度も発言されなかった人もいます。参加したいという本人の気持ちに寄り添って一緒に考えていけば良いのかなと思います。</p>	<p>鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん</p>
		<p>初めて本人MTをしました。初めてだったということもあり、対象になる方を“認知症と診断された人”“認知症の自覚がある人”“自分で自分のことが話せる人(サポートがあれば)”“当事者同士話してみたいと思っている人”としました。 お元気な方ばかりだったので、質問された対応については、今後そのような場面があった時と仮定して、お返事させていただきます。 トイレが頻回な方、歩行が不安定な方が参加されるとしたら、直接その方々に「そのような場合、どうしましょうか?」と尋ね、一緒に参加できる方法を考えたいと思います。</p>	<p>佐賀県佐賀市 真子紫布さん</p>
		<p>スタッフ、協力者の数を多めにし、本人が安心して参加できるようにしています。 トイレが頻回な方は出入り口付近やトイレの近くの席にスタッフと座ってもらったり、歩行が不安定な方もみんなで見守りサポートするようにしています。</p>	<p>東京都八王子市 菊地志保さん</p>
		<p>みよし市は、デイサービスに出向いてチャレンジ中ですが、デイサービスのスタッフの協力により、当事者の身の回りの支援は行えます。</p>	<p>愛知県みよし市 近藤隆彦さん</p>
		<p>本人ミーティングは本人主体で進めることが大事です。 トイレが頻回であれば、そのペースに合わせれば良いと思いますし、歩行が不安定な方は何が不安なのか、参加される前に聞いてできる準備をすれば安心できると思うので、それもやはり本人から聞いた方がよいと思います。</p>	<p>和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん</p>
5	<p>当事者の体験談を聞くことが難しい場合、予算は考えないとして、認知症のVR体験というのはどうでしょうか? 皆さんの見解をお聞きしたいです。</p>	<p>VR体験もきっかけとしては良いのではないかと思います。ただ、こんな風に見えるんだ、やっぱり怖いね、なりたくないねとならないような工夫が必須だと思います。 当事者から体験談を聞けなくても、推進員さんが「私の知っている本人さんは、こんな体験をされているけれど、●●の工夫をして暮らしているよ」と伝えていくことでも良いと思います。その工夫を共有することで、今認知症があり暮らしにくさを感じている人やこれから認知症になるかもしれない人の暮らしがより良くなることにつながると思います。</p>	<p>鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん</p>
		<p>VR体験、イメージもしやすく、とても良いと思います。ただ、ものによっては「こわい」「なりたくない」という印象だけをもってしまう場合もあるので、そうならないようなお話を最初にしておいてから、VR体験をしてもらい、体験後に感想もお伺いしています。</p>	<p>東京都八王子市 菊地志保さん</p>
		<p>VR体験を推進員は体験してみました。1つの方法として「知る」ことはできると思いますので、周知啓発が目的なら良いと思います。 当事者の声は、その先が大事だと思います。</p>	<p>愛知県みよし市 近藤隆彦さん</p>
		<p>VRはあくまで体験なので、一般的な認知症の症状を知ることができますが、本人の気持ちは人それぞれ違うと思います(それは認知症であろうとなかろうと)。 本人が何を伝えたいか、どんな気持ちでいるのか、やはり聞くことが大切だと思います。当事者の体験を聞くことが難しいというのは、皆さんの前で話していただくのが難しい、ということでしょうか? それはかなりハードルが高い気がします。 普通の会話の中で聞けることでいいと思います。 それを推進員が「こんなことを言っていた」ということをまとめておいて、他の方に伝える方法でもいいと思います。</p>	<p>和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん</p>

NO	質問内容	回答・情報提供	回答者
6	本人支援の活動を支援するための予算は、どのようにしていますか。	<p>予算は無いので、包括だけではなく、公民館や人権センター等の事業とコラボ出来ないか考えたりしています。移動については、社会福祉協議会のボランティアバスを利用しています。ただ、「本人がしたい活動の応援」なので、飲食はもちろん、参加費等は実費負担としています。</p> <p>いずれは私たちがいなくても、継続出来るようにサポートしたいと考えているので、私たちが全て準備する活動になると1回で終了してしまい、継続しなくなるかもしれないので、これも本人と一緒に企画から考えることが大切だと思います。</p>	鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん
		<p>私が実施している、本人支援の活動は、本人さんが希望して活動されるので、全て当事者の方の自己負担です。推進員が“こういうのをやりましょう”と、企画したものに参加してもらうのであれば、予算が必要になるかもしれませんが。本人へやりたいことをお聞きし、本人が選び、本人に決めてもらっています。周りの賛同者(地域住民)も同様で、自分でやりたいと選択して参加されるので、賛同者の自己負担となっています。</p>	佐賀県佐賀市 真子紫布さん
		<p>上司と相談しながら行っています。</p>	東京都八王子市 菊地志保さん
		<p>これに必ず予算が必要ですよと言える項目が見当たりません。</p> <p>みよし市は、デイサービスで話し合いを行う活動を行うに当たり、話しやすい雰囲気づくりに必要な消耗品費は必要だと思っています。</p>	愛知県みよし市 近藤隆彦さん
		<p>予算はありません。予算はいつまでも続くものではないので、最初から予算無しで継続性を考えるほうが良いと思います。</p> <p>カフェも地域にある普通の喫茶店やレストランで開催して参加者自己負担にすれば予算はかかりません。</p> <p>うちは、スーパー銭湯でやっており、それぞれが好きな飲み物や食べ物を注文しています。</p>	和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん
7	予算は街づくりをしているNPOの協力をもらっていますか？	<p>NPOからの協力はもらっていませんでした。次回聞いてみようと思います。</p> <p>良い情報、ありがとうございました。</p>	鳥取県鳥取市 金谷佳寿子さん
		<p>市の高齢者福祉課に確認したところ、決まった予算はありませんが、まちづくりを行っている団体に、イベント等での共催として協力内容を協議した上で予算を分担していただくことはあるとのことでした。</p>	東京都八王子市 菊地志保さん
		<p>みよし市は、いわゆる認知症施策にNPOは関わっていません。</p> <p>高齢者支援の一部には協力していただいています。</p>	愛知県みよし市 近藤隆彦さん
		<p>特にありません。</p>	和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん

NO	質問内容	回答・情報提供	回答者
8	他地域との本人ミーティングでは、どのような内容で話が進行しますか？ どういった話がでるのですか。	他地域との本人MTでは、推進員同士、目的や意義をしっかりと確認し、方向性を一緒にした上で実施しました。 当事者の方に話してもらうテーマについては、当事者へ声を掛ける時に、どのような話がしたいかも、お聞きしていきました。その上で、①自己紹介 ②好きなこと ③チャレンジしてみたいこと ④生活の中での困り ⑤④の工夫という、この5つのテーマに決めました。 進行役は推進員でしたが、あまりテーマにこだわらず、当事者同士が話したい内容で、話が広がっていきました。当事者同士の話では、好きなスポーツや今生活の中でやっていること、好きなこと、チャレンジしてみたいことなどの話がありました。生活の困りについてみなさん、そんなに困っていることはないと話され、当事者の方は、“これまでと変わらず、暮らせている”という認識に対し、困っていると思っているのは、こちら側なんだなと気付くことができました。	佐賀県佐賀市 真子紫布さん
9	八王子市図書館での医師による相談は、毎回何人位の相談件数がありますか？ また、効果的な工法の仕方などがあれば教えていただきたい。	1回の相談時間が2時間と限られているため、お一人30～45分ほどのお時間で、1回3人とさせて頂いています。 ご予約の段階である程度、相談内容をお伺いし、早めに医療とつながって頂きたい方や、このタイミングでないともう来所されないなという方には先生に相談して、4～5人にさせて頂くときもありますし、ご自宅に先生と訪問させて頂いたこともありました。有難いことに先生方がとても協力的なので、助かっています。 工夫としては、とにかく相談会を住民さんや専門職等に知ってもらい活用して頂きたいので、チラシの配布や掲示、講座やサロン、民協、薬局、行政等での周知や先生による講演会などを行っています。また、市の施策につながればと思い、実績などを年度ごとに市に報告をしています。 相談会では、プライバシーが保てつつも、病院ではないのでお茶やお菓子などを準備し、お話ししやすい雰囲気をつくったり、相談会の前後で緊張がやわらぐようなお声かけやその方にあった活動ができる場(ポールウォーキングやカフェ、チームオレンジ、子ども食堂等のボランティアなど)のお誘いや情報提供、受診が必要な方には病院の紹介や予約などを行っています。先生が「いつでもまた相談に」とお話して下さり、私も名刺をお渡しする等、気楽に再びご連絡いただけるようにもしています。 相談日を忘れて来所されない方もいらっしゃるので、予約後に場所案内も含めてお手紙を出したり、前日にお電話をするなどを行っています。相談者さんが他の包括の圏域にお住いで包括とつながっておいた方が良いと思う方については、ご本人の了解を得て、その圏域の推進員へ情報を提供しています。	東京都八王子市 菊地志保さん
10	医師の方への謝礼等はどうされていますか？ 予算が取れない場合、難しいかと思うのですが…。	1回 5,000円の謝礼をお支払いしています。 1年で12回なので(大雪等で中止になったこともあります)、6万円/年の法人での予算となっています。 現在3人の医師にお願いしており、相談会の度にお支払いをしています。	東京都八王子市 菊地志保さん
11	みよし市では、チームオレンジ立ち上げの際に、ステップアップ講座を継続的に行ったとの事ですが、どのような内容で期間はどれくらい行ったのかお伺いしたい。	月2回程度、6か月間で計15回の講座を行いました。ただし、これがみよし市のスタンダードではありません。 地域が求める内容として、基礎知識や当事者の思い等が伝えられる内容を盛り込みました。チーム活動を見据えて、チーム員が自ら何をすべきか考えることができるように、グループワークも多く盛り込みました。 短文では伝え切れないので、詳細は、直接お問合せください。	愛知県みよし市 近藤隆彦さん
12	様々な活動をする中で、お金がかかる活動もあると思いますが、活動費はどのようにしていますか。	活動費は市から出していません。 スーパー銭湯で開催している飲食と入浴料は「ホッとサロン」は参加者の自己負担です。スタッフも同様です。 日曜大工で使用する材料等は、元大工の本人さんが持っている材料をいただいています。また、地域の製材店から端材をいただくこともあります。 「まずはお金」ではなく、お金ないけど、できることはないかな?ということを見ると、色々つながりが広がる可能性が大きくなります。 基本的に活動費は、当事者本人、参加者(地域住民)の自己負担です。 カフェでは、運営費は参加料のみですが、地域の介護施設や社会福祉法人、障がい者施設、医療関係に無償で移動支援の協力をお願いしています。今後、当事者同士の外出時も無償で車を出していいよと言ってもらっています。 アルツハイマー月間の活動では、認知症疾患センターや認知症の人と家族の会、近隣の高校生、大型ショッピングモール、地域住民に協力をいただいています。 何か活動する時に、必ず何のための活動で、何をを目指しているのかを明確にし、何の協力をお願いしたいか、お相手へプレゼンすることで、無償でご協力いただいています。	和歌山県御坊市 谷口泰之さん 丸山雅史さん 岡本大輝さん 佐賀県佐賀市 真子紫布さん