

認知症の人の家族が認知症を正しく理解し  
適切な対応につなげるための

# 認知症家族教室、 認知症家族ピアサポート 運営の手引き



# 「はじめに」

## 認知症家族教室、認知症家族ピアサポート活動の意義

超高齢社会に突入した我が国において、社会的に取り組むべき喫緊の課題の一つが認知症です。認知症の患者数は、団塊の世代が75歳以上となる2025年には、700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占めると推計されています。今や認知症は誰もがなりうるものであり、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ます。



認知症はご本人だけでなく、ご家族や介護者の負担も大きく、長引く介護によってお互いに疲弊している事例も少なくありません。認知症の方にしばしば生じる「幻覚」「妄想」「徘徊」といったBPSD（行動・心理症状）は、個人差はあるものの身体的・精神的なストレスや不安などにより出現し、これが介護を難しくしていると言われています。



BPSDは適切な対応（ケア）や環境調整をすることで症状を軽減できることが分かっており、認知症の方の家族等が正しく認知症を理解し適切に対応できるようにすることで、在宅で生活する認知症の方のBPSDの発症を予防したり、認知症の進行を緩和したりすることも可能であり、認知症の方のご家族、介護者の心理的負担の軽減につながる効果も期待できます。



認知症家族教室、認知症家族ピアサポート活動は、認知症の方のご家族、介護者に向けて、「認知症に関する正しい知識や認知症介護に関する情報の提供」といった学びの機会や、「同じ悩みや不安を抱えるご家族、介護者同士の交流による支えあいの場の提供」を通じ、認知症の方のご家族、介護者の介護負担や、心理的負担軽減をすることができます。また、活動を通じて認知症が正しく理解されることで、認知症になっても暮らしやすい地域づくりにつながります。



この手引きは、厚生労働省 令和2年度 老人保健健康増進等事業調査「認知症の人の家族が認知症を正しく理解し適切な対応につなげるための取組の普及促進に関する調査研究事業」にて行った、家族・介護者へのニーズ調査、運営者主体者を対象にした実態調査をもとに、運営主体者の皆様が活動の中で感じている課題に対して、事例調査等からその解決策やポイントをまとめています。



認知症の方のご家族、介護者の介護負担、心理的負担の軽減に向け、この手引きをお役立ていただければ幸いです。

# 目次

---

認知症家族教室、認知症家族ピアサポート企画から実施までの流れ	3
Ⅰ. 企画づくりにおけるポイント	7
①ご家族・介護者のニーズや期待	7
②プログラムの企画	10
Ⅱ. 準備期におけるポイント	11
①活動場所の確保	11
②スタッフ・ボランティアの確保	12
③広報・参加者の確保のポイント	13
Ⅲ. 実践期におけるポイント	17
①認知症家族教室・ピアサポート活動の効果	17
②プログラムの実施	19
Ⅳ. 活動の評価、継続におけるポイント	25
①活動の評価	25
②活動の継続	26
認知症の方の家族、介護者支援のあるべき姿に向けた提案	28
活動事例	29

# I. 企画づくり

## 活動目標・目的の策定

**1**  
メンバー集め

まずはコアとなるメンバーを集めましょう。認知症家族教室、ピアサポート活動の運営には、活動場所や予算にといった資源に加え、多くの協力者が必要となります。地域のキーマンや専門職、行政担当者など幅広いメンバーに声をかけましょう。

**2**  
ニーズ収集

次に、地域でどのような活動が求められているのか、そのニーズを探る必要があります。認知症の方のご家族・介護者に加え地域住民や自治体窓口、地域の医療機関、介護事業者、認知症地域支援推進員や地域包括支援センターといった関係機関からの情報収集を行います。また、活動場所や協力関係が構築できそうな団体、企業といった地域資源に関する情報も収集しましょう。

→ 7ページで詳しく解説

**3**  
目標設定

ニーズ調査、地域資源に関する情報収集の結果をもとに、コアメンバーとともに、活動の対象となる方の設定、活動の目的・目標を設定しましょう。

## プログラムの企画

**1**  
プログラムづくり

活動の目的・目標を定めたところで、プログラムづくりを行います。ここでも重要となるのが、上記のニーズ収集の結果、地域資源に関する情報です。地域のニーズ、地域の資源、自組織の資源をもとにコアメンバーとともに、実現可能なプログラムを検討します。

→ 10ページで詳しく解説

**2**  
実施計画づくり

プログラムが決まったら、実施に向けた実施計画を策定します。開催予定日から逆算し、メンバーとともに以下のような内容を検討しましょう。

- |                                 |                                |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スケジュール | <input type="checkbox"/> 会場の候補 | <input type="checkbox"/> 役割分担  |
| <input type="checkbox"/> 必要経費   | <input type="checkbox"/> 必要な物品 | <input type="checkbox"/> 協力者候補 |
| <input type="checkbox"/> 料金設定   | <input type="checkbox"/> 講師候補  | <input type="checkbox"/> 広報計画  |

# II. 準備期

## 資源の確保

1

場所の確保

住み慣れた地域でより多くの方が参加しやすいようアクセスの良い場所や、駐車場のある場所、対象者の生活動線上にある場所を確保できることが望ましいです。

→ 11ページで詳しく解説

2

スタッフの確保

開催するプログラムに合わせて以下のような運営スタッフを確保する必要があります。また、スタッフだけでなく活動を支援するボランティアの確保も重要です。

- ・認知症家族教室：講師
- ・認知症家族ピアサポート活動：進行役を務めるファシリテーター

→ 12ページで詳しく解説

3

資金の確保

資金については、以下のようなことをメンバーで検討する必要があります。

- ・運営を継続するために必要な資金
- ・会場費、必要物品費、人件費、講師謝礼など。
- ・自治体の各種団体などの助成金や補助金参加者の事故やけがといった万が一のリスクに備え保険加入についても検討が必要です。

## 開催準備

1

必要な物品  
の調達

開催に向け、備品、資料など開催に必要な以下のような物品をそろえましょう。外部の施設を利用する場合には、事前に使用する備品リストを作成し、開催前までに机や椅子、ホワイトボード、音響機材など、施設で使用可能な備品を確認しましょう。また、飲食物を提供する場合には、保健所への届け出が必要になる場合がありますので、確認が必要です。

- |                                     |                                |                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 椅子・机       | <input type="checkbox"/> 案内表示  | <input type="checkbox"/> 名札        |
| <input type="checkbox"/> マイク・スピーカー  | <input type="checkbox"/> 資料、教材 | <input type="checkbox"/> 飲食物       |
| <input type="checkbox"/> PC・プロジェクター | <input type="checkbox"/> 筆記用具  | <input type="checkbox"/> 消毒等衛生管理用品 |

2

広報活動

開催までの準備が整ったら、地域に向けて広報活動を実施します。チラシ、ポスターの作成に加え、自治体の広報誌や地域にミニコミ誌への活動情報の掲載を依頼しましょう。また、WEBサイトやSNSを活用した情報発信など、対象者に合わせて様々な媒体を組み合わせた広報活動を行うことが望ましいです。

→ 13ページで詳しく解説

# III. 実践期

## プログラムの実施

1

事前  
打ち合わせ

初回の開催までに講師やファシリテーターと綿密な打ち合わせを行いましょう。予約制にしている活動の場合は、参加者層や人数に合わせて会場のレイアウトやプログラムの内容を調整しましょう。また、事前に活動スタッフ・ボランティアが集まる機会を作ることによって一体感やモチベーションを高めることができます。

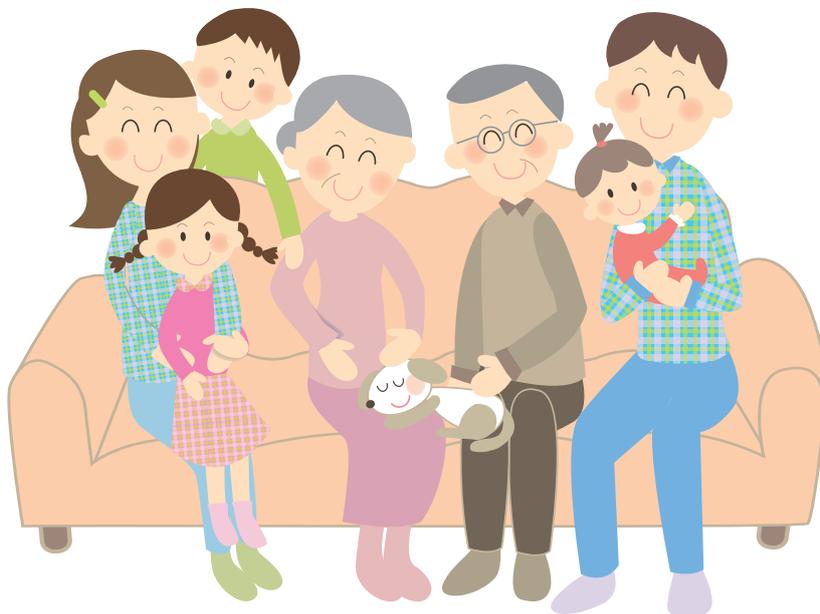
2

プログラム  
の実施

認知症介護教室、認知症家族ピアサポート活動の目的は、知識や情報の提供だけではありません。プログラムの実施にあたっては、「正しい知識や技術の習得」だけでなく、相互交流などにより心理的負担を軽減する「支え合いによる心のケア」ができるように努めましょう。

参加者にとって開催頻度は重要な要素ですが、安定した活動を行うためには、運営するスタッフ・ボランティアが無理なく継続できる開催頻度を設定することも重要です。

→ 18ページで詳しく解説



# IV. 活動の評価、継続

## 活動の評価

1

参加者の声の  
収集

認知症家族教室、認知症家族ピアサポート活動の評価や参加者の要望などを把握するために、アンケート調査やヒアリング調査を行いましょう。アンケートを調査やヒアリング調査が難しい場合は、日々の活動中で行われる参加者との会話からニーズにつながる声を収集するよう心がけましょう。

→ 24ページで詳しく解説

2

情報共有と  
振り返り

活動後には、参加者の声や、スタッフによる気づきをメンバーで共有し、その日の活動の振り返りを行いましょう。また、アンケート調査やヒアリング調査を行っている場合は、それらを集約し運営そのものの振り返りも行いましょう。

## 活動の継続

1

活動の見直し

活動の振り返りの内容をもとに、改善すべきポイントを明らかにし、プログラムの内容や運営方法、広報、スタッフ教育等の見直しにつなげましょう。

2

スタッフ・  
ボランティア  
の育成

長期間にわたって活動を継続していくためには、活動を支えるスタッフ、ボランティアが不可欠です。家庭や仕事の都合からメンバーが入れ替わっても活動が継続できるよう、活動の一連の流れとポイントをまとめた運営マニュアルを整備するとともに、参加者や地域の人材の中から活動に関わってくれる募り、スタッフ、ボランティアとして育成していくことが重要です。

→ 25ページで詳しく解説

# I. 企画づくりにおけるポイント

企画づくりの段階においては、ニーズ・期待の把握、プログラムの企画（・実施）が課題としてあげられています。この章では、認知症家族教室、認知症家族ピアサポートの企画からプログラムづくりにおけるポイントを紹介していきます。

## ① ご家族・介護者のニーズや期待

### 認知症の方のご家族、介護者における 介護中のニーズ

認知症の方の家族・介護者の抱える悩みは多種多様で、ご本人の認知症の症状、ご家族や介護者の年齢、おかれている状況、介護経験の有無、活用できる地域資源などによって求められる支援は様々です。認知症の方の家族・介護経験のある方を対象に行ったアンケート調査の結果によれば、認知症の方を介護する中で必要だった支援は、「病気治療や症状への対処法」が最も多く、次いで「認知症介護に関する情報」、「心身の休息支援」となっており、認知症に関する「知識や情報」もさることながら、「心身の休息」支援も求められています。この、認知症の方を介護する中で必要だった支援は介護状況の異なる同居での介護、別居での介護を比較しても同じ傾向となっています。

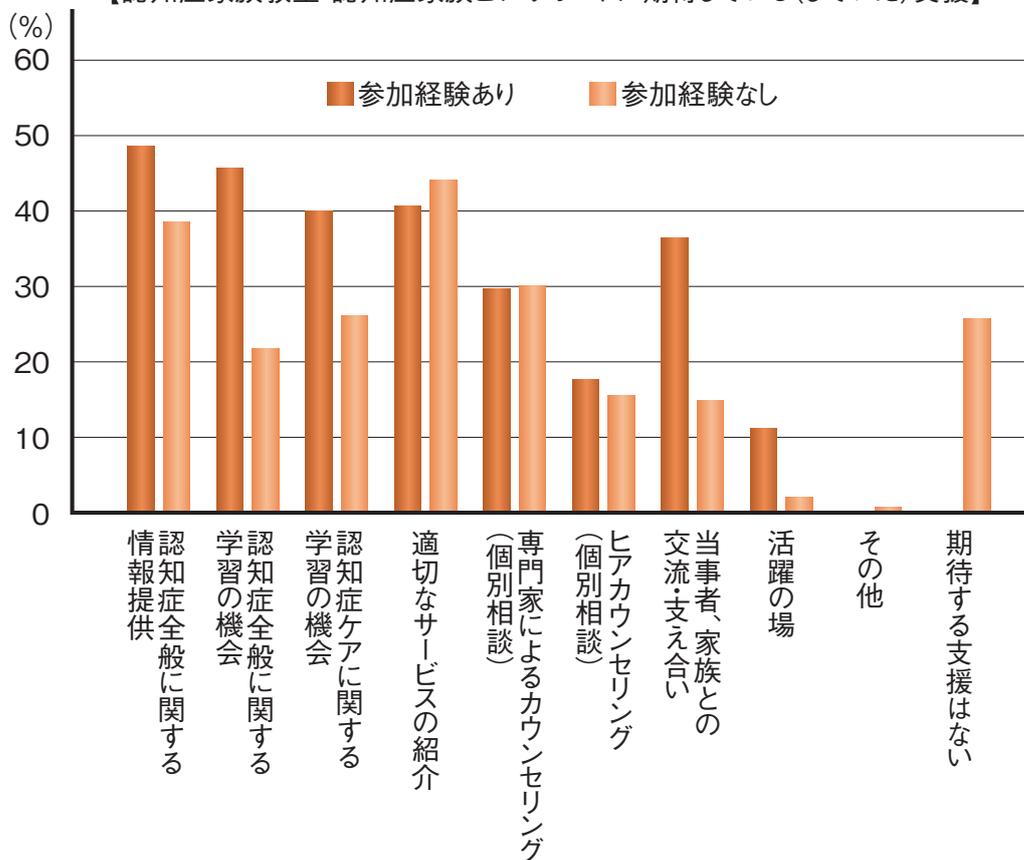
特に、認知症介護初期に見られる混乱期の段階では、「どのような支援が必要なのか」、「本人やご家族が何に困っているのか」といったことが明確になっている家族はあまり多くありません。この段階で「知識や情報」だけを提供しても、混乱期にあるご家族はなかなか使いこなすことが難しいので、まずは介護の悩みを吐き出し、同じ立場の方からの共感を得ることで、「ひとりではないこと」、「仲間がいること」を感じてもらい、心理的な負担を軽減する必要があります。

認知症家族教室・認知症家族ピアサポート活動を企画するにあっては、「正しい知識や技術の習得」に加え、相互交流などにより心理的負担を軽減する「支え合いによる心のケア」についても検討する必要があります。

## 認知症家族教室・認知症家族ピアサポートに期待している(していた)支援

認知症の方のご家族や介護者が、認知症家族教室・家族ピアサポート活動に「期待している(していた)支援」については、「これまでに活動に参加した経験がある方」の場合、「認知症全般に関する情報提供」「認知症に関する学習の機会」「適切なサービスの紹介」「認知症ケアに関する学習の機会」がいずれも4割以上であったのに対し、「活動に一度も参加した経験がない方」では、「適切なサービス」以外は4割を切っており、「参加経験あり」の方が「参加経験なし」に比べ支援を期待する傾向にあります。特に「認知症全般に関する学習の機会」「当事者、家族との交流・支え合い」については20ポイント以上の差が見られています。

【認知症家族教室・認知症家族ピアサポートに期待している(していた)支援】

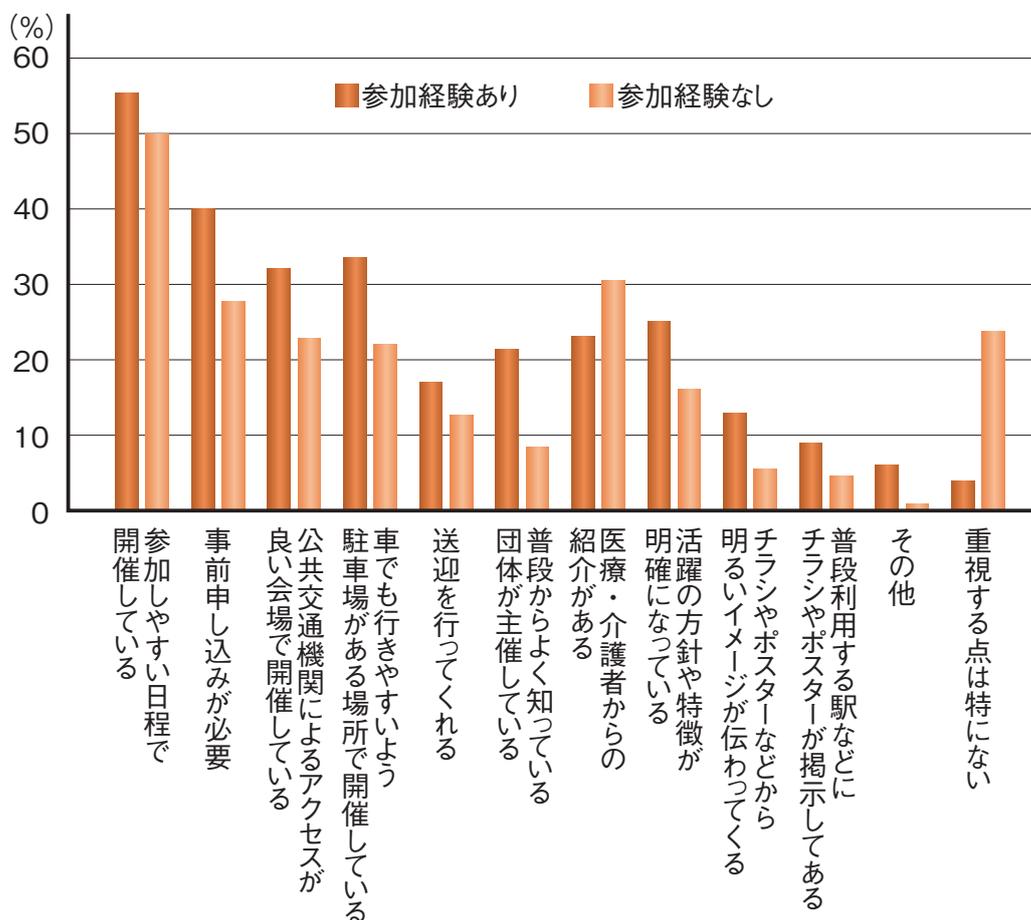


## 認知症家族教室や認知症家族ピアサポート活動へ参加する場合に重視する点

認知症の方の家族・介護者アンケートによると、プログラムや支援内容以外の部分について、認知症家族教室や認知症家族ピアサポートへ参加する場合に重視する点を見ると、全体では1位が「参加しやすい日程で開催している」、次いで「事前申し込みが不要」「公共交通機関によるアクセスのしやすい会場」の順となっており、開催日時、活動場所へのアクセスがポイントとなっています。

活動への参加経験の有無別でみると、ほぼすべての項目で「参加経験あり」の方がより重視する傾向にありますが、「医療・介護職からの紹介がある」については、「参加経験なし」の方がより重視する傾向にあることから、これまで活動に参加した経験のない方については、医療・介護職による後押しもポイントとなっています。

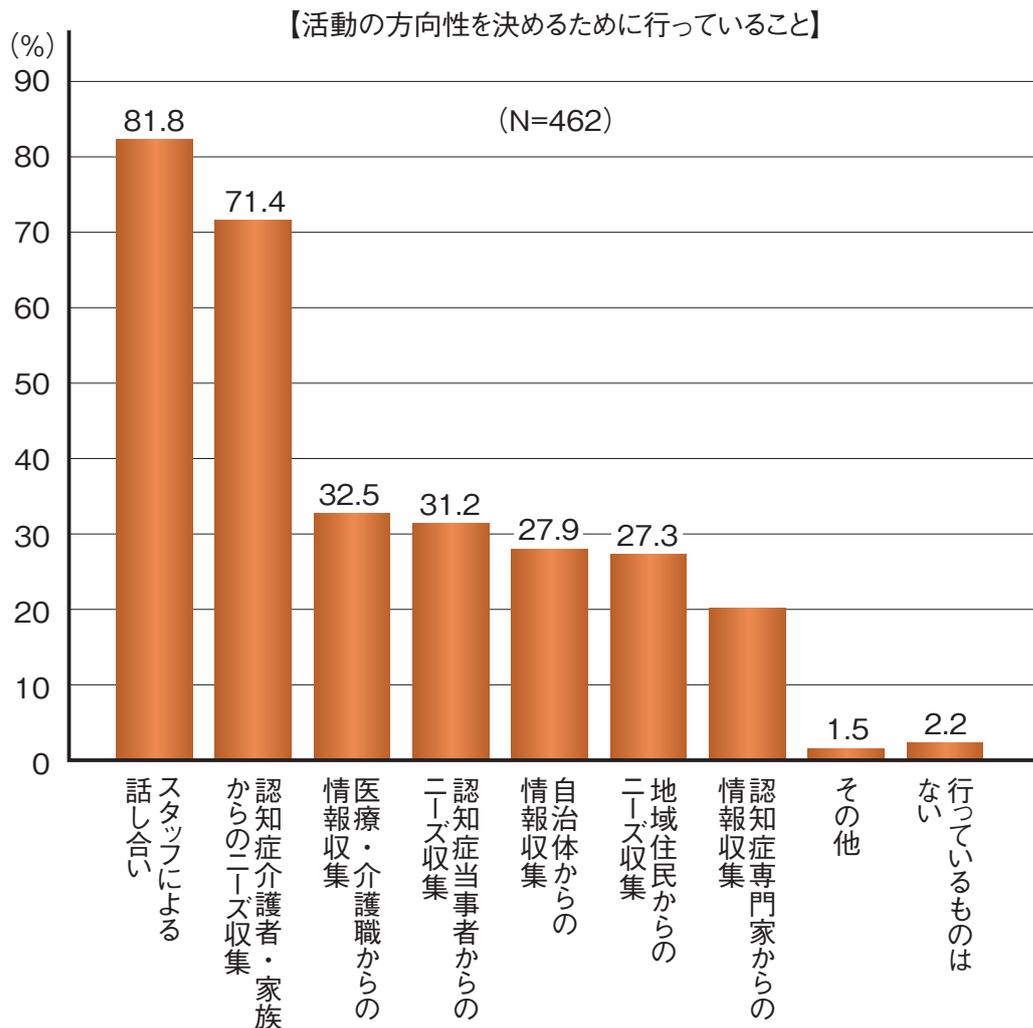
【認知症家族教室や認知症家族ピアサポート活動へ参加する場合、重視する点】



## ②プログラムの企画

現在活動を行っている団体が、「活動の方向性を決めるために行っていること」を見ると、「スタッフによる話し合い」「認知症介護者・家族からのニーズ収集」が圧倒的に多い一方で、医療・介護職、当事者、自治体、地域住民、認知症専門家からの情報収集はいずれも2～3割程度となっています。

「スタッフによる話し合い」や「認知症介護者・家族からのニーズ収集」だけでなく、介護サービス事業者や地域包括支援センターなどの関係機関からの意見収集（ヒアリング調査）や、当事者とその家族や地域住民への聞き取り、地域ケア会議の場などを活用し積極的に情報収集を行うことが、その後の企画づくりに役立ちます。



## II. 準備期におけるポイント

準備期においては、活動場所の確保、スタッフ・ボランティアの確保、広報・参加者の確保が課題としてあげられています。この章では、認知症家族教室、認知症家族ピアサポートの実施に向けた資源の確保から参加者の募集についてポイントを紹介していきます。

### ① 活動場所の確保

#### 参加者にとって活動場所へのアクセスは重要な要素

##### 参加をやめた理由

認知症家族教室・認知症家族ピアサポート活動への参加を「やめてしまった」方の理由として「開催場所が不便だった」が上位にあがっており、認知症家族教室・認知症家族ピアサポート活動に継続的かつ、より多くの方に参加いただくためには活動場所や活動場所へのアクセスが重要なポイントとなります。

##### 有効な場所選びのポイント

活動を行う地域の中心部や、参加者の生活動線上にある商業施設、公共施設など「行きやすい場所」を選ぶことに加え、電車やバスなどの公共交通機関によるアクセスがしやすい場所、自家用車の利用が多い地域においては駐車場の確保も重要な要素となります。

実際に、活動場所を「行きやすい場所」に移した団体からは、『地域の中心部にある公民館に会場を移したことで毎月20名前後の参加が得られている。』、『商業施設のカフェスペースを借りて実施したところ、だんだんと参加人数が増えていった。』、『市の協力を得てアクセスの良い公共施設を確保したことで参加者を急増させることができた。』といった声があがっています。

さらに、継続的に利用できる活動場所を確保することは、“同じ時間に同じ場所で”継続して開催することができ、「この時間のこの場所に行けば相談できる。」といった、いざという時にご家族・介護者にとって頼れる存在になることにもつながります。

#### 認知症カフェの受託や行政、地域の協力を得ることで活動場所を確保

しかしながら、施設の使用に料金が発生しているケースも多く、有料施設を利用して活動を行っている団体は、地方公共団体が実施する場合は12.7%に対し、それ以外の団体では27.3%と2倍以上の開きがあり、運営主体の財政の圧迫につながっています。

こうした問題を解消するために、自治体によっては、「認知症カフェ」の活動を行うことで自治体から活動場所を無償で提供してもらえる地域も存在しています。また、行政に対して積極的に働きかけを行うことで活動に対する理解を求め、定期的に支援のできる場所として公共施設を無料で利用している団体や、地域の介護事業所や商業施設と連携することで施設の空きスペースを活用している団体も存在します。

## 【団体事例①】地域の飲食店を活用して活動場所を確保

いなぎ認知症家族の会「オレンジ」(東京都稲城市)では、駅近くの飲食店と市内高齢化率の高い地域の飲食店で月2回ピアサポートのための「ランチ会※」を開催しています。飲食店を利用することで、場所の確保と料理の準備の手間を同時に解消しています。

いなぎ認知症家族の会「オレンジ」では、“関わり合い・仲間がいる”という安心感を大事にし、話せる場づくり・仲間づくりを重視し活動を行っています。

※現在は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により休止中



## 【団体事例②】地域連携による送迎支援でアクセスの課題を解消

公共交通機関がないなどアクセスの不便な場所では、送迎サービスを検討するもコストやマンパワー、事故が起こった際のリスクの問題から、実現できる団体が少ない中、「糸島の元気を作ろう会」(福岡県糸島市)では、地域の特養・老健の協力により移動手段のない方に送迎サービスを実施しています。

地域包括支援センターを含め、特養・老健と日頃から密な連携を構築することで、送迎だけでなくプログラムの企画、実施についても協力を得られています。



## ② スタッフ・ボランティアの確保

### 認知症サポーター、チームオレンジとの連携体制を構築

#### 認知症サポーターの活用

活動場所の確保とともに、多くの団体が抱える課題として、活動を支えるスタッフ・ボランティアの確保があげられます。人材不足を解消するアイデアとして、運営主体アンケートの回答から多くあがっていたのが、「認知症サポーターの活用」です。2020年12月末現在、全国に約1,301万人の認知症サポーターがおり、先進的に認知症サポーターの活動促進に取り組んでいる自治体では、チームを組んだ認知症サポーターによる見守りや認知症カフェへの参加、傾聴、外出支援など地域のニーズに応じた多様な活動が展開されています。

認知症サポーター養成講座については、特定非営利活動法人 地域共生政策自治体連携機構のホームページ (<https://www.caravanmate.com/office/>) に全国の自治体事務局の連絡先が掲載されています。

## チームオレンジ

さらに、「認知症サポーター」の活動を一步前進させ、地域で暮らす認知症の方や家族の困りごとの支援ニーズと認知症サポーターを結びつけるために2019年度に開始された取り組みが「チームオレンジ」です。チームオレンジは、認知症サポーターのステップアップや認知症の方の支援ニーズに認知症サポーターを繋げる仕組みを構築しているため、今後チームオレンジの取り組みが全国で進んでいけば、認知症家族教室・ピアサポート活動においても認知症サポーターの有効活用が期待できます。

その他にも、地域によってはボランティアの「マッチングサービス」を提供している自治体もあり、こうしたサービスを活用した人材の確保事例や地域の民生委員等を通じてボランティアを確保したといった事例もあがっています。

## 地域の介護事業者、関係機関との連携を強化

「認知症サポーターの活用」の他にも、地域との連携では、認知症疾患医療センターの医師や看護師の協力、介護事業所などの関係機関の協力に加え、地域包括支援センターとの連携、生活支援コーディネーターの情報からボランティアの確保につながったといった事例の他、「協力していただけるボランティアを確保するため、様々な団体に声をかけた。」といった事例があがっています。

# ③ 広報・参加者の確保のポイント

## 対象者に合わせた 周知経路・媒体の選定

### 活動を知らない人が多い

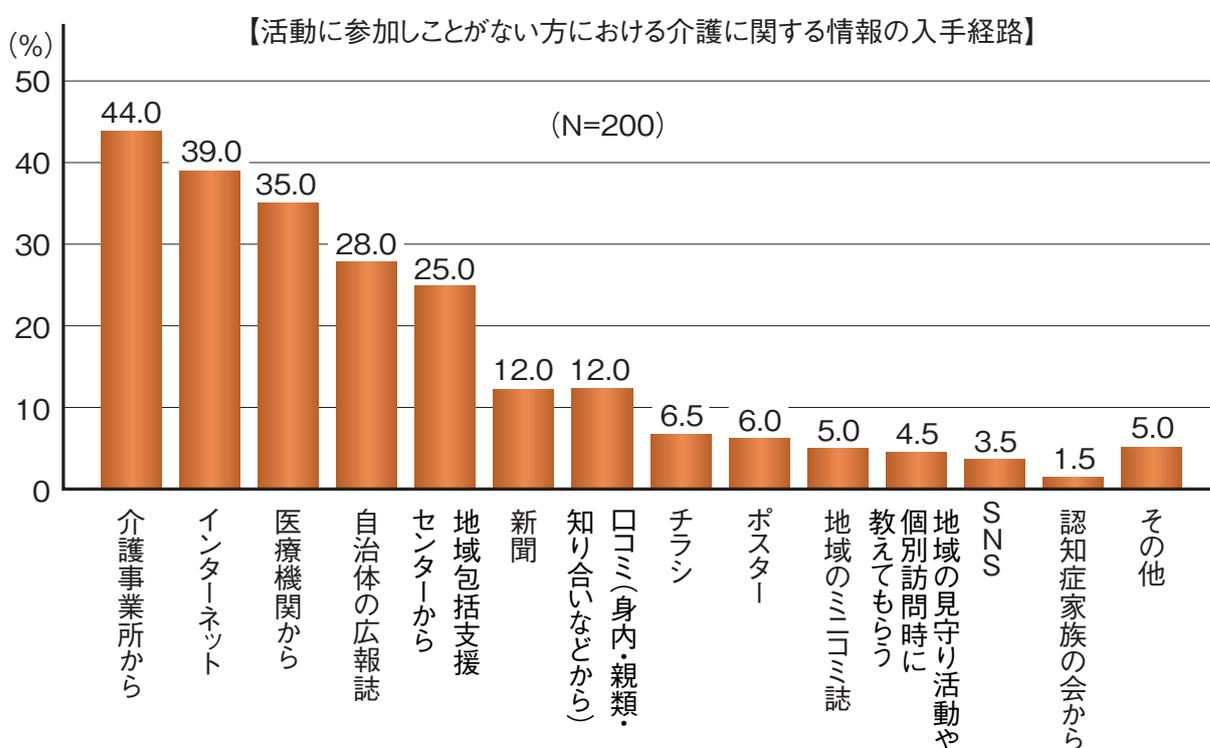
これまで活動に「参加したことがない方」については、8割以上が「認知症家族教室・認知症ピアサポート」を「知らなかった」と回答しており、活動そのものが十分に認知されていない状況がうかがえます。「参加したことがない方」における「介護に関する情報の入手経路」は、介護事業者や医療機関、WEBサイトからとなっており、「参加経験者」とは情報の入手経路が違ふことで、認知症家族教室・認知症家族ピアサポート活動が認知されていなかった可能性があります。

### 広報ツール：広報誌、口コミ、WEBサイト

活動団体の課題として、一番多くあげられているのが「広報・参加者の確保」です。認知症家族教室・認知症家族ピアサポート活動運営主体が行う広報活動については、「チラシ・ポスターの作成」が約9割、「自治体の広報誌への掲載」が6割強の団体で行われています。実際に、「認知症家族教室やピアサポート活動」に「参加したことがある方」における認知経路の第1位は「自治体の広報誌への掲載」となっています。

近年はインターネットにより認知症に関する様々な情報を入手することができます。認知症の方のご家族、介護者もあらかじめ地域の活動団体を検索してから参加するケースが多くなってきています。また、ヒアリング活動を行った団体では口コミによる参加も多いことから、運営主体のWEBサイトや参加者のブログ、SNSを活用した情報発信を行うなど、対象者に合わせて様々な媒体を組み合わせていることが参加者の確保につながります。

参加者のニーズと活動内容のミスマッチが起こらないよう、広報媒体に掲載する内容は活動の方針やプログラムについて具体的に記載することが望ましいです。参加者に興味を持ってもらうためのキャッチコピーは重要ですが、誇大表現や事実と異なる記載には十分に注意しましょう。

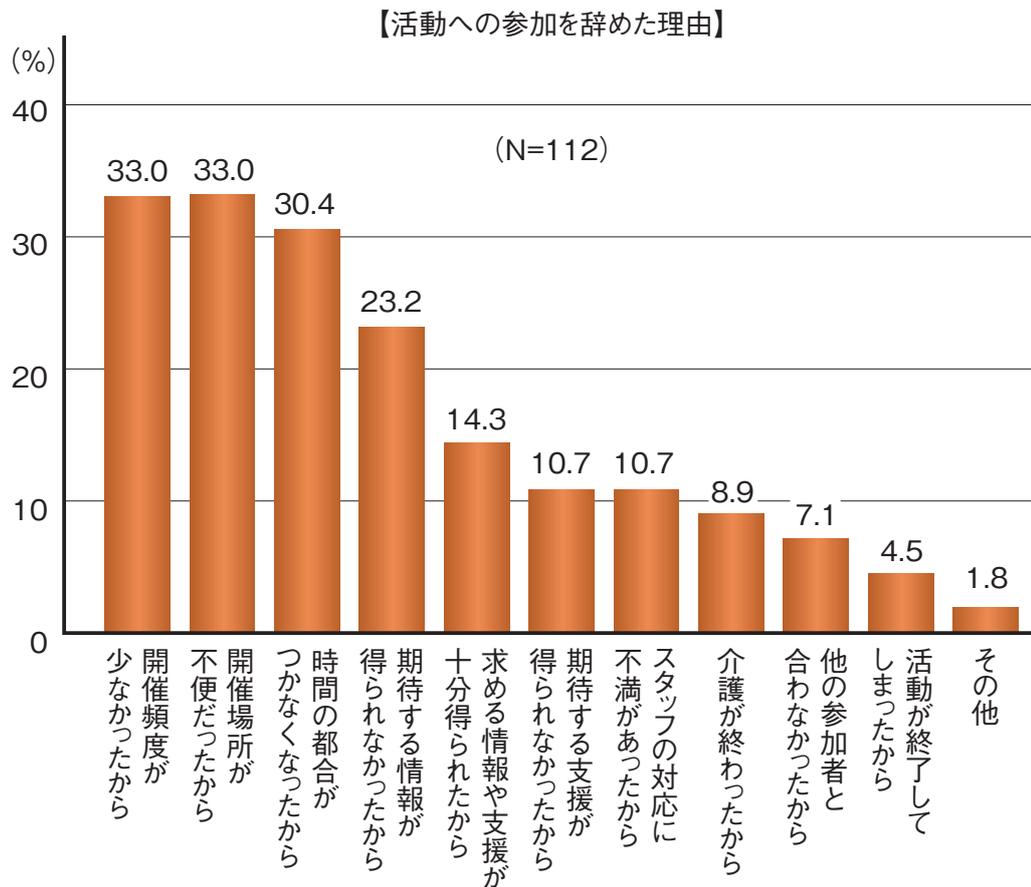


## 日頃から専門職、支援機関、地域団体との関係を構築

ケアマネジャーや地域包括支援センター、認知症地域支援推進員など、認知症の方のご家族、介護者と直接関わりのある方からの理解や推奨があることも有効です。ケアマネジャーや地域包括支援センター、認知症地域支援推進員などと良好な関係を構築するために、まずは、こうした方々のもとに自ら足を運び、活動を認知していただくとともに、プログラム紹介や講座の開催、見学会等を開催し活動内容を理解してもらうことも重要です。

## 対象者に合わせた 場所、時間、開催頻度の見直し

活動への参加を辞めた理由として「開催頻度が少なかった」「時間の都合がつかなくなった」といった理由も上位にあがっており、時間、場所のミスマッチが起きています。企画段階でのご家族・介護者を対象にしたニーズ調査にもとづき対象とする参加者層が参加しやすい時間を設定することも重要です。



### 【団体事例③】対象者のニーズに合わせた集いを実施

NPO法人杉並介護者応援団（東京都杉並区）では、認知症家族介護支援事業として杉並区の委託を受け、区内11ヶ所の開催地域ごとに各地域包括支援センターと連携し月1回介護者の集いを開催しています。

11ヶ所の中には、男性介護者限定の「男性介護者の集い」があり、介護経験者、介護・福祉の知識のある男性スタッフが運営に入り、同性だけで本音が話し合える場づくりを行っています。

また、仕事や介護などで平日に参加できない方を対象にした「土曜介護者の集い」は男女とも要介護者の方を同伴しての参加も可能。要介護者は別室で、スタッフとおしゃべりなどを楽しみながら、ゆったりと過ごしています。

# Ⅲ.実践期におけるポイント

実践期においては、プログラムの実施が課題としてあげられています。この章では、認知症家族教室、認知症家族ピアサポートにおけるプログラム実施事例をもとにポイントを紹介します。

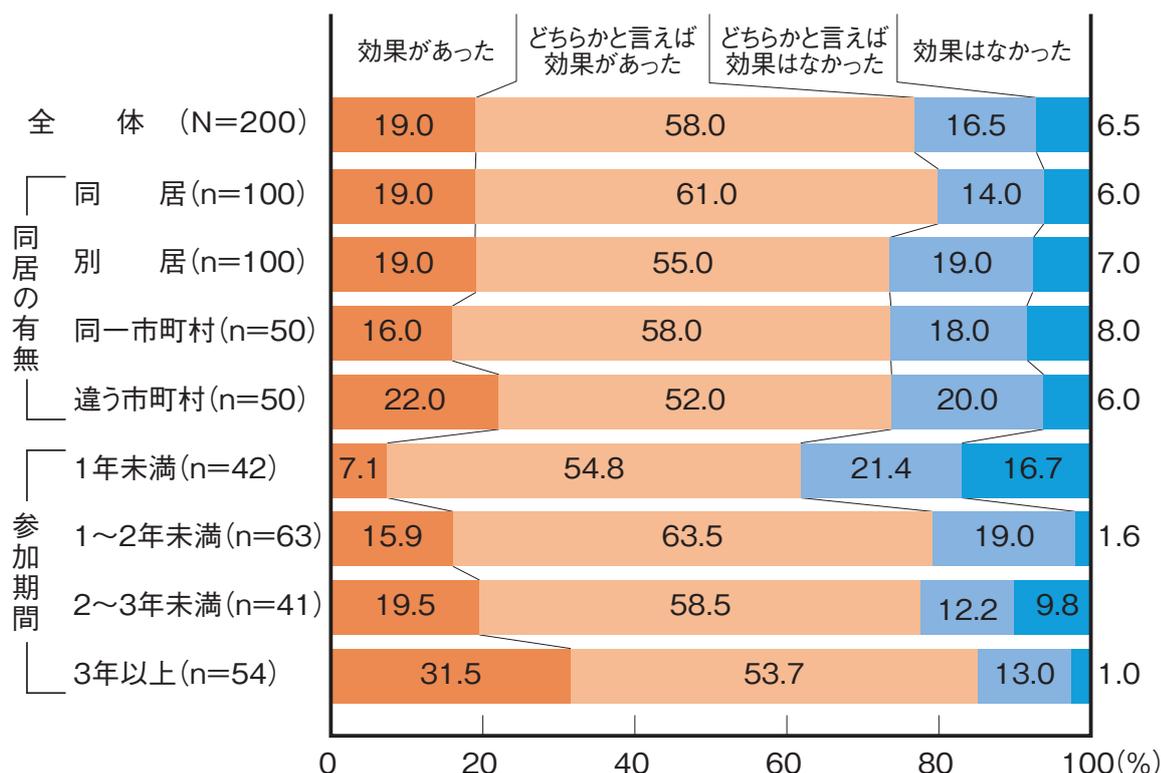
## ①認知症家族教室・ピアサポート活動の効果

### 認知症家族教室・ピアサポート活動の効果

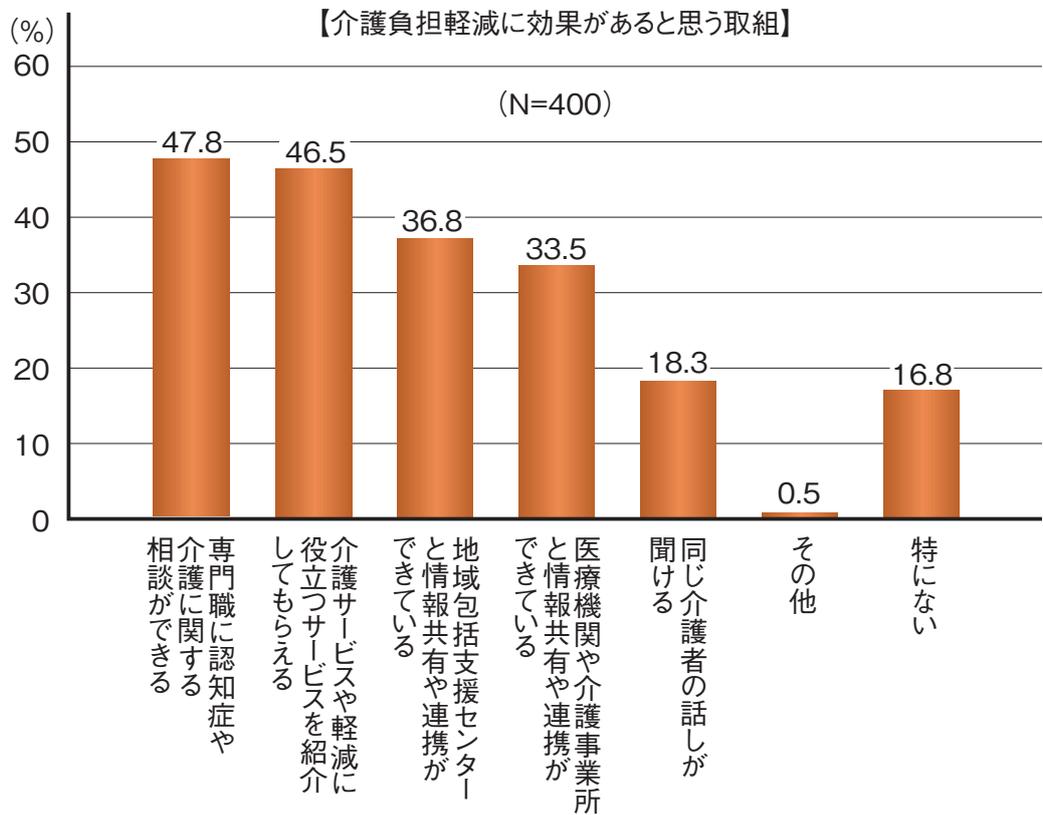
認知症家族教室・ピア活動は、認知症に関する正しい知識や認知症介護に関する情報を提供し、認知症の方の家族等が正しく認知症を理解し適切に対応できるようにすることで、認知症の方のご家族、介護者の介護負担の軽減につながるとともに、同じ悩みや不安を抱えるご家族、介護者同士が交流することで、心理的負担の軽減につながる効果が期待できます。

実際に、認知症家族教室・ピア活動に参加した方の約8割が「介護負担軽減の効果があつた」と回答しています。また、参加期間が長いほど介護負担の軽減に「効果があつた」とする割合が高くなっていることから、継続的な参加を促すための取組みも重要となります。参加者の継続的な参加を促すための取組みについては、Ⅳ章で触れます。

【活動参加による介護負担の軽減効果】



認知症家族教室や認知症家族ピアサポートに参加した方で介護負担軽減に効果のある取組は「専門職に相談できる」「介護負担軽減に役立つサービスの紹介」となっています。

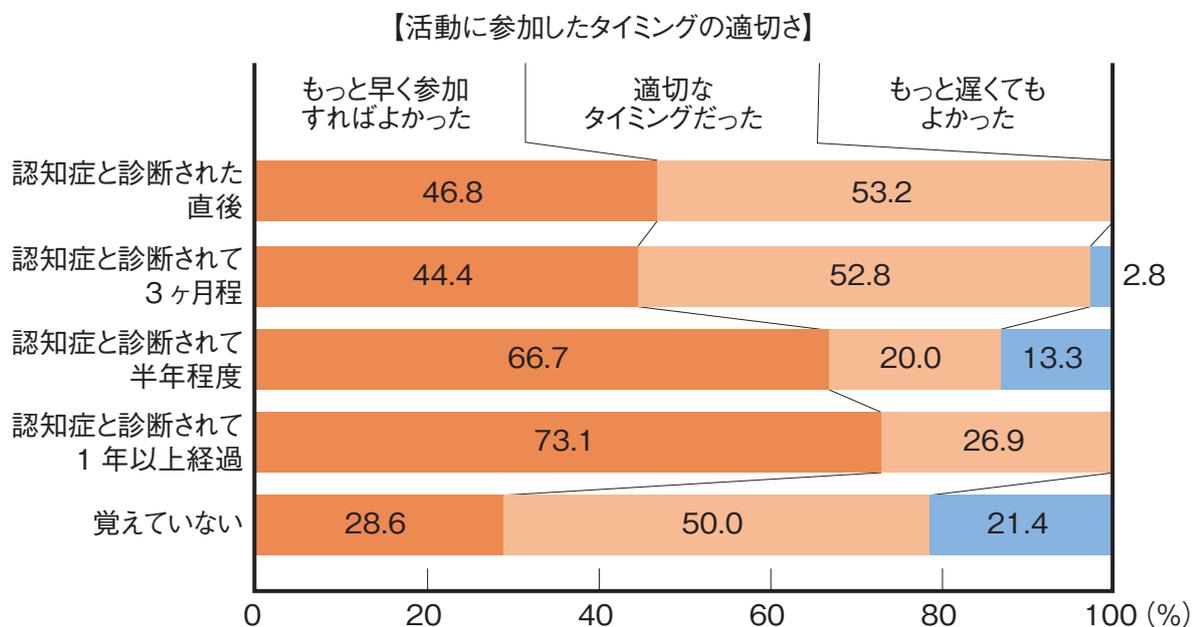


## プログラムの参加時期

### 診断直後に必要「早く参加すればよかった」

ご家族、介護者が、どのタイミングで認知症家族教室・認知症家族ピアサポート活動に参加したかを見ていくと、全体の約4割の方が認知症と診断された直後に認知症家族教室・認知症家族ピアサポート活動に参加しています。しかしながら、半数以上がもっと早く参加すればよかったと回答しており、参加のタイミングが遅いほど「もっと早く参加すればよかった」と回答しています。

認知機能の低下や認知症の重症化を遅らせるために、認知症の早期発見・早期介入の重要性が注目されていますが、ご家族・介護者の同居の有無で見ると、異なる市町村別居では6割以上がもっと早く参加すればよかったと回答しています。



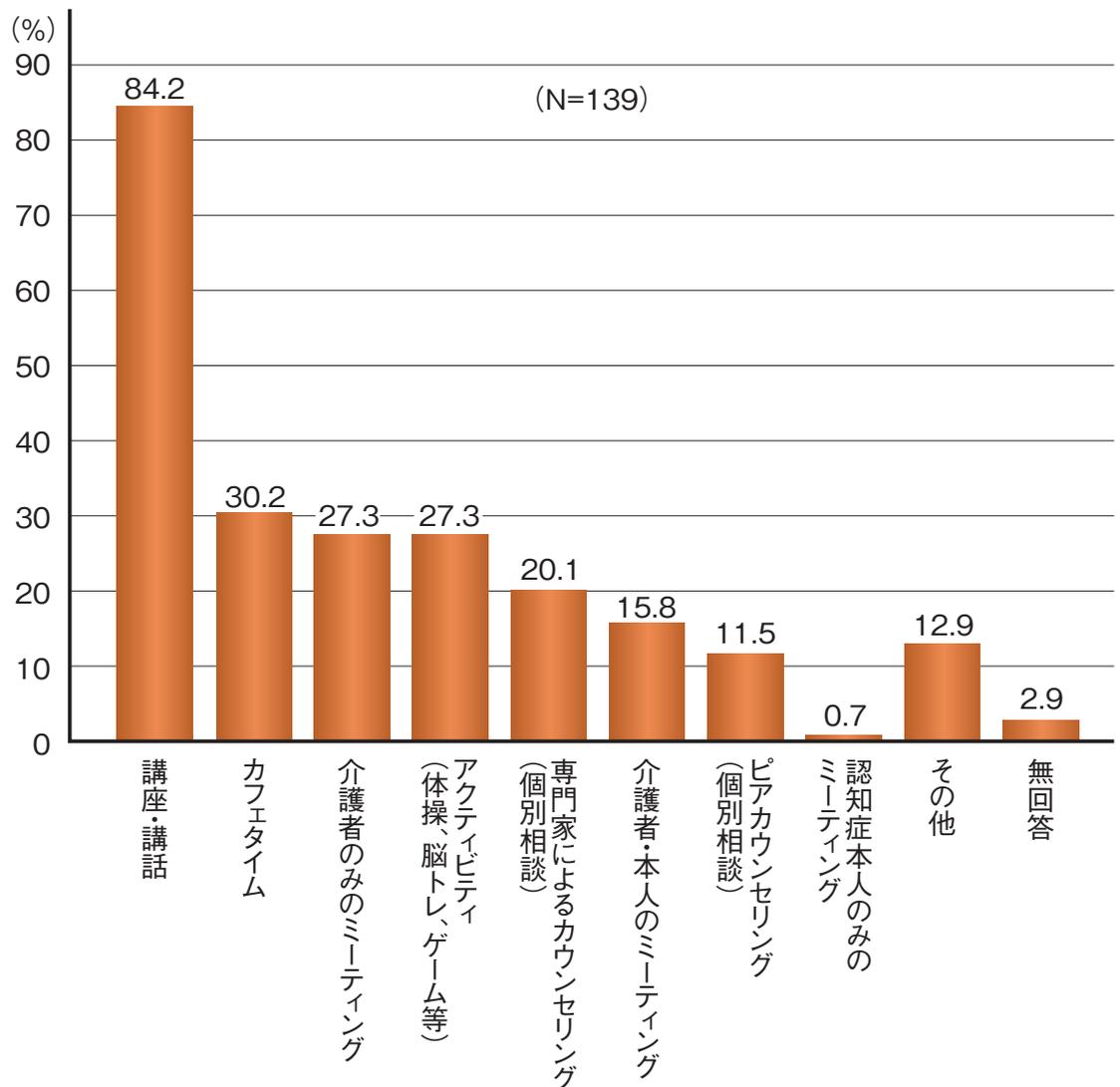
## ②プログラムの実施

### 認知症家族教室のプログラム

認知症家族教室は、主に専門家からの話しを通じて、認知症の知識や介護技術の啓発、地域で利用可能な介護サービスに関する情報提供をはじめ、専門職によるカウンセリングや介護者家族同士のミーティングなど多様なプログラムが行われています。

実際に、認知症家族教室を行っている団体における各プログラムの実施状況をみると、「講座・講話」の実施率が際立って高く8割強（84.2%）の実施となっており、「講座・講話」を中心にカフェタイムや介護者のみのミーティング、アクティビティなどが取り入れられています。

【プログラムの実施状況（認知症家族教室）】



「講座・講話」の講師は、「保健師・看護師」が最も多く、次いで「社会福祉士」、「医師」の順となっており、「ケアマネジャー」や「介護経験者」が講師を務めるプログラムも見られます。

講義内容については、認知症介護に関する事例や、新たな知見を知りたいという要望が多くあり、薬に関することや家族の心構えなども好評です。また、講義では、情報や知識だけでなく、常に家族をねぎらう姿勢、家族自身が自身を責めないようにという姿勢も重要となります。

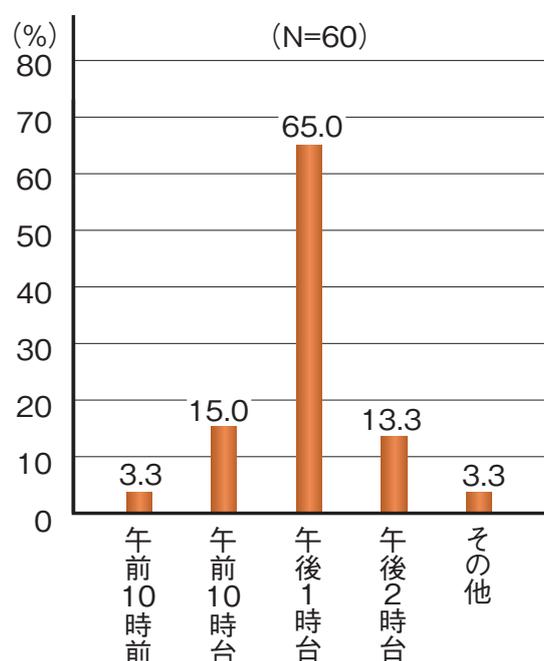
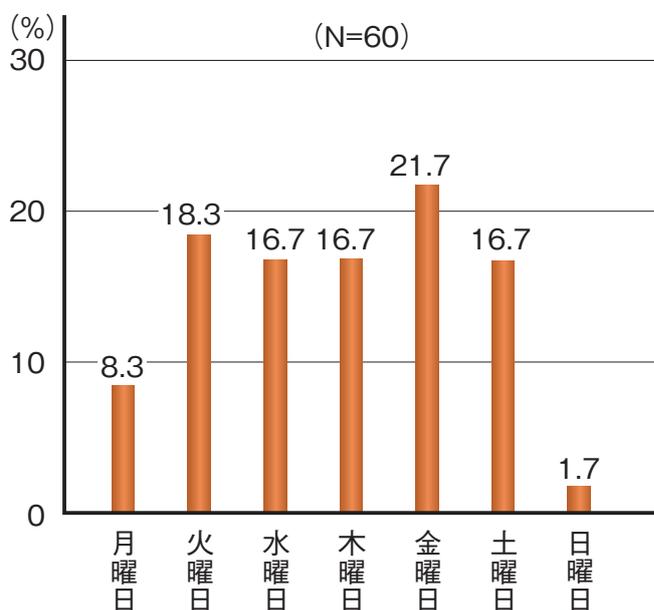
【講師・進行役の職種（認知症家族教室）】

(%)

	サンプル数	医師	保健師・看護師	臨床心理士	精神保健福祉士	社会福祉士	介護福祉士	ケアマネジャー	認知症の方の家族	介護経験者	その他	講師・進行役はいない
①講座・講話	117	41.0	58.1	6.8	8.5	45.3	17.9	35.0	17.1	29.1	27.4	—
②専門家カウンセリング	28	28.0	46.4	7.1	14.3	39.3	35.7	32.1	3.6	10.7	7.1	10.7
③ピアカウンセリング	16	—	37.5	—	—	25.0	12.5	43.8	37.5	25.0	—	—
④介護者のみのミーティング	38	2.6	57.9	—	—	50.0	5.3	36.8	10.5	10.5	5.3	5.3
⑤認知症本人のみのミーティング	1	—	100.0	—	—	100.0	—	100.0	—	—	—	—
⑥介護者・本人のミーティング	22	13.6	63.6	4.5	13.6	40.9	18.2	36.4	13.6	27.3	4.5	9.1
⑦カフェタイム	42	2.4	47.6	2.4	11.9	42.9	16.7	40.5	16.7	11.9	9.5	14.3

開催されている日時については、日曜日の開催は圧倒的に少なく、午後1時台の開始が圧倒的に多くなっています。

【プログラムの実施日時（認知症家族教室）】



愛知県内を中心に、自治体と連携し認知症家族支援講座を実施している、「特定非営利活動法人HEART TO HEART」(愛知県東海市)では、介護者の持っている力を引き出し、問題を解決していく力を高めることで、介護負担の軽減を図り、知識不足からくるトラブルを防止し、早期に認知症の人との安定した生活が営めるよう、全6回の講座を半年間で行う「家族支援プログラム」を実施しています。



交流会(ピア活動)では、一回きりの参加、あるいはしばらく間が空いてしまうことが多く、その間、家族・介護者はずっと混乱期にあることから、この空白の期間を作らないようにするために導入したのが当講座です。

主に初期から中期の認知症の方の介護を行っているご家族・介護者を対象に、第1回から第3回の参加で参加者の気持ちが楽になったところで、第4回で、参加者と一緒に介護の仕方を考え、心理ステップを学び自分自身を振り返ることで認知症のことが腹に落ちて納得できるように構成されています。第4回を受講されると、介護者の方の気持ちが変わります。

仲間づくりにより混乱期にある介護家族の孤立を防ぎ、講座参加者がその後地域の交流会をつくり運営する形式となっています。毎回の介護者同士の交流会も好評です。

**第1回**  
**作ろう**  
**ネットワーク**  
**介護者相談交流会(昼食会)**  
 担当/家族の会  
 10:00~14:00

**第2回**  
**学びましょう**  
**認知症のこと**  
**認知症の基本的知識**  
 講師/医師  
**介護者相談交流会**  
 13:00~16:00

**第3回**  
**上手に使おう**  
**サービス利用**  
**サービスのいろいろ(介護保険など)**  
 講師/ケアマネージャー  
**介護者相談交流会**  
 13:00~16:00

**第4回**  
**みつめてみましょう**  
**あなたの心**  
**介護の仕方と介護者の心**  
 講師/家族の会  
**介護者相談交流会**  
 13:00~16:00

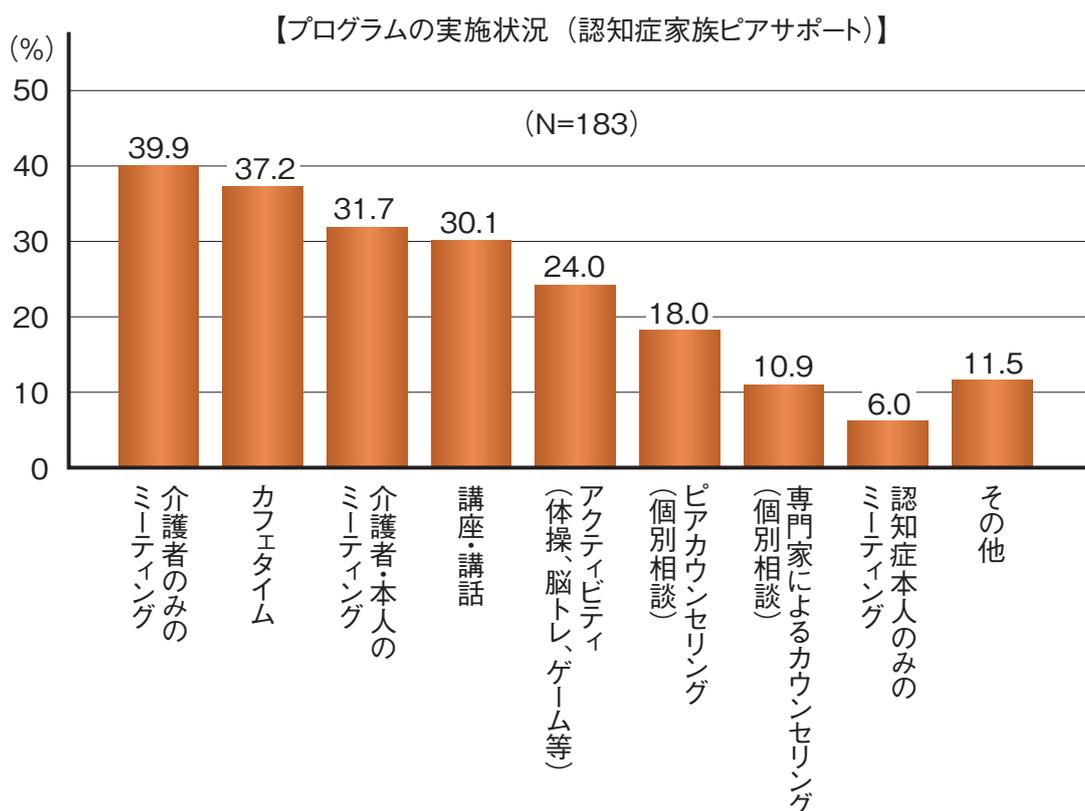
**第5回**  
**寄り添ってみましょう**  
**相手の心**  
**認知症の方へのリハビリ**  
 講師/OT又は施設職員  
**介護者相談交流会**  
 13:00~16:00

**第6回**  
**医者とうまに**  
**付き合おう**  
**医師との関り方・薬について**  
 講師/医師  
**介護者相談交流会**  
 13:00~16:00

## 認知症家族ピアサポート活動のプログラム

認知症家族ピアサポート活動における各プログラムの実施状況を見ると、「介護者のみのミーティング」の実施率が4割と最も多くなっていますが、カフェタイムや介護者と本人のミーティング、講座・講話などを行っている団体もあることから、認知症家族ピアサポート活動で行われるプログラムは、認知症家族教室に比べてバリエーションが多いことがわかります。認知症家族ピアサポート活動の柱である、「ご家族・介護者同士の相互交流などにより心理的負担を軽減する支え合いによる心のケア」に加え、認知症カフェや認知症介護教室との連携により相乗効果を生んでいるようです。

また、認知症家族ピアサポート活動では、進行役を務めるファシリテーターの役割が重要となります。ファシリテーターは、全体を見ながら参加者が悩みや意見を発言しやすいよう、声かけを行い、否定をせず傾聴や相槌などで、話しやすい場づくりを行うとともに、参加者同士の仲間づくりを意識し、お互いが経験を分かち合いながら悩みを軽減していけるよう働きかけを行うことが重要です。活動団体へのアンケート調査からは、「介護者のみのミーティング」におけるファシリテーターは「医療・介護専門職」「介護経験者」「認知症の方の家族」などが担っているケースが多くなっています。



【講師・進行役の職種（認知症家族ピアサポート）】

(%)

	サンプル数	医師	保健師・看護師・看護師	臨床心理士	福祉士 精神保健福祉士	社会福祉士	介護福祉士	ケアマネジャー	認知症の方の家族	介護経験者	その他	講師・進行役はしない
①講座・講話	55	14.5	52.7	1.8	5.5	34.5	20.0	27.3	7.3	16.4	32.7	1.8
②専門家 カウンセリング	20	10.0	60.0	—	10.0	15.0	15.0	35.0	—	5.0	10.0	5.0
③ピアカウンセリング	33	3.0	27.3	—	6.1	6.1	3.0	24.2	27.3	39.4	18.2	12.1
④介護者のみの ミーティング	73	—	35.6	1.4	4.1	4.1	8.2	20.5	17.8	31.5	15.1	8.2
⑤認知症本人のみの ミーティング	11	—	36.4	—	—	—	9.1	18.2	18.2	9.1	36.4	18.2
⑥介護者・本人の ミーティング	58	1.7	41.4	1.7	6.9	6.9	10.3	24.1	17.2	27.6	27.6	6.9
⑦カフェタイム	68	1.5	41.2	1.5	4.4	4.4	11.8	26.5	8.8	14.7	27.9	22.1

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」は、全国47都道府県に支部を持ち、認知症施策が皆無だった1980年に設立後、認知症の人と家族の暮らしの向上に向け、同じ立場で悩みや経験を話し、聞いて共感を覚え、介護家族が支え合うピアサポートの場を提供しています。

ヒアリングを行った、認知症の人と家族の会大阪府支部（大阪府）では、偶数月の第2日曜日12時30分～15時にピアサポートの場である「つどい」を開催しています。最近は介護経験談や専門職からの知見を聞き、自分の悩みを打ち明けられる場、またそれに対するアドバイスをやる場というところに重点を置いています。

「つどい」では、参加者から順番にお話を聞けるよう進行し、参加者から打ち明けられた悩みに対して他の参加者に意見を求めるなど、参加者同士で経験を分かち合いながら悩みを軽減していけるよう働きかけを行っています。

参加者の中で、困っていることが明確になっている家族はあまり多くないことに加え、答えのある悩みばかりではないことから、他の人の経験を聞くことで共感を覚え・自分だけではないのだ、とすこしでも肩の荷を下ろしてもらうことが重要だとしています。



## WEB会議ツールを用いた 新たな活動の形

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大により、認知症家族教室、認知症家族ピアサポート活動を中止せざるを得ない団体も多く、その活動に大きな影響を与えました。こうした中、コロナ禍における新たな試みとしてWEB会議ツールを活用したWEB交流会が生まれています。

新型コロナを機にZOOM交流会を始めた「特定非営利活動法人HEART TO HEART」(愛知県東海市)では、介護や仕事、家事など一日の流れを終えて、寝る前に一息つきながら参加できる夜に開催している。専門職のケアラー交流会(専門職をしながら自身の介護もしているかた)もZOOMで開催しています。家にいてリラックスしているからこそ出てくる発言もあることから、コロナ収束後もZOOM交流会を継続する意向です。

また、「若年性認知症家族会・彩星の会」(東京都新宿区)では、関東近郊を中心に全国に会員がいることから、コロナ禍以降積極的にZOOM会議を開催し、約1年間で93回、のべ946人が参加しています。当初は日中に実施していましたが、現在は介護者にとって、介護・家事等が終わった時間帯が参加しやすい午後8時からの開催となっています。



さらに、「いなぎ認知症家族の会 オレンジ」(東京都稲城市)もコロナ禍以降ZOOM交流会を導入しています。当初はZOOMランチ会でしたが、昼食の用意が手間ということで、現在は1時半～デイサービスのお迎えまでの時間にお茶会という形で実施しています。男性からは飲みながらの夜間のZOOM交流会開催についての要望も出ています。

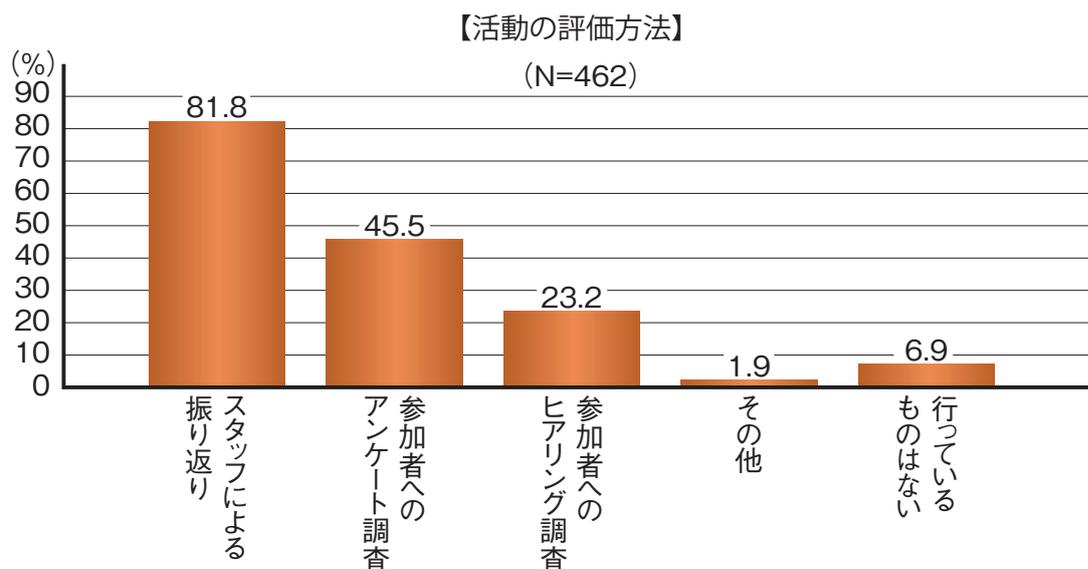
# IV.活動の評価、継続におけるポイント

この章では、認知症家族教室、認知症家族ピアサポート活動の継続に向けた参加者からのニーズ収集、スタッフ・ボランティアの育成について取り上げます。

## ①活動の評価

### 活動の評価方法

認知症家族教室、認知症家族ピアサポートを継続していくうえで、現状の活動が参加者のニーズに即したものになっているのかどうかを定期的に把握することが重要です。活動の評価方法については、「スタッフによる振り返り」が8割以上の団体で行われており、「参加者へアンケート調査」が約5割、「参加者へのヒアリング調査」が約2割となっています。



### 参加者からの意見を収集し

### ニーズに即した活動を展開し継続性を確保

当初のプログラムを続けるだけでなく、参加者からの意見を収集し地域のニーズに合わせてプログラムの変更や新規導入を検討することで参加者の満足度向上や新たな参加者の獲得につなげることができます。

医療社団法人紫蘭会(富山県高岡市)では、立ち上げ当初、認知症の講義なども実施していましたが、より楽しめるプログラムが望まれたため音楽療法、臨床美術、ダンスなどのレクリエーションプログラムを充実させることで参加者の満足度を高めています。

NPO法人杉並介護者応援団(東京都)では、参加者のニーズから多種類のカレーを食べられるカフェや、普段飲みに出歩けない男性介護者からの要望を受け、夜間にお酒を一杯だけ出すカフェを開設することで、既存参加者の満足度向上と新たな参加者の獲得につなげています。

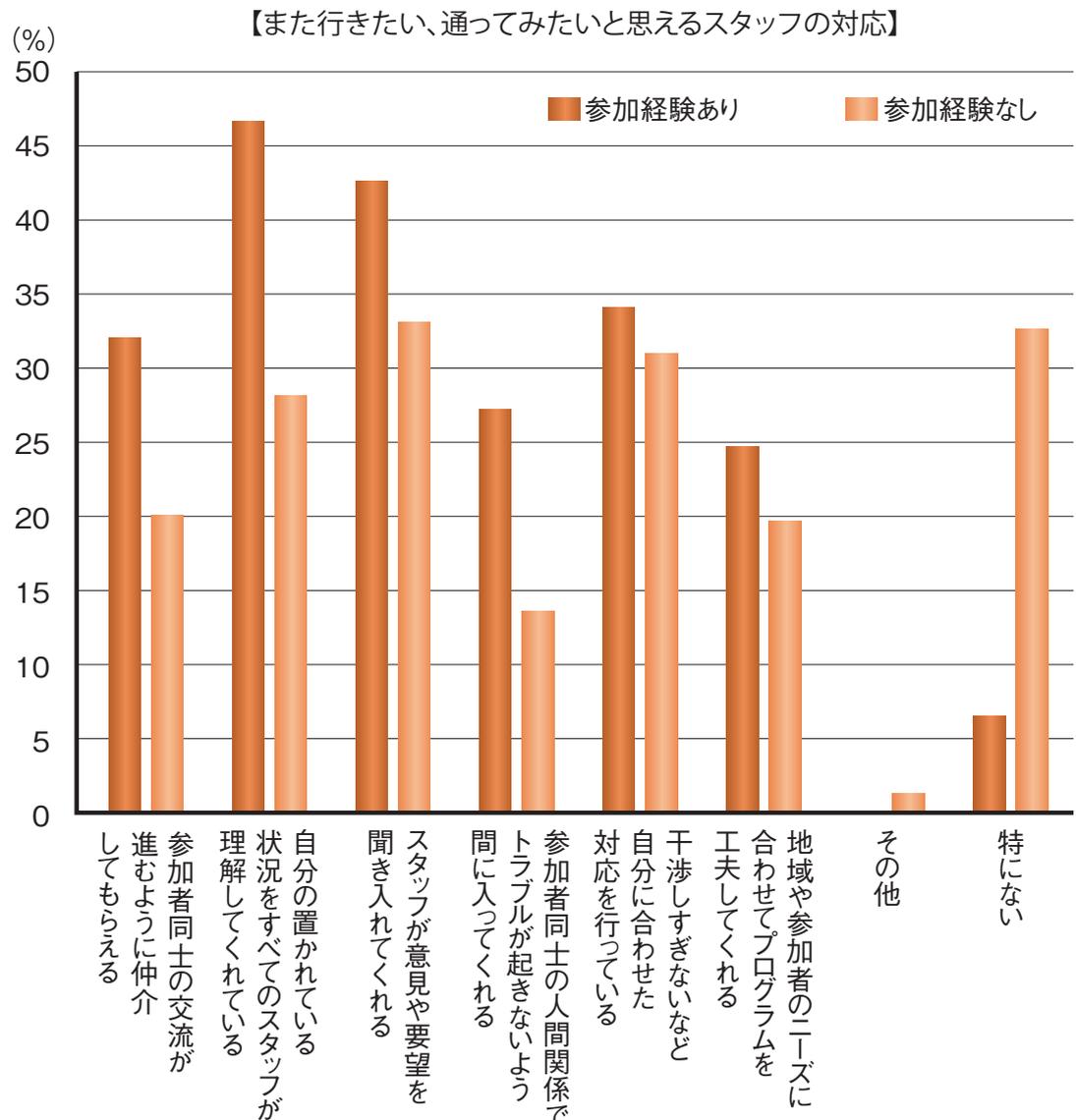
## ②活動の継続

### 参加者を理解し寄り添うことが リピートにつながる

認知症の方のご家族、介護者が「また行きたい、通ってみたい」と思うスタッフの対応については、「スタッフが意見や要望を聞き入れてくれる」、「自分の状況をすべてのスタッフが理解してくれている」、「干渉しすぎないなど自分に合わせた対応を行っている」といった項目が上位にあがっており、参加者のおかれている状況をスタッフが理解したうえで、安心できる場所として参加者個人に合わせた対応が求められています。

参加者それぞれの状況を把握し、個人に合わせた対応を行うためにも、スタッフ間の情報共有が重要となります。また、スタッフを順番制から固定のメンバーに変更したことで、参加者のニーズを把握することができたといった事例もあります。

参加経験の有無別でみると、スタッフの対応に関するすべての項目で「参加経験あり」の方が「参加経験なし」よりも重視する傾向にあります。特に「自分の置かれている状況をすべてのスタッフが理解してくれている」は15ポイント以上の差が見られます。



## 地域住民や参加者を スタッフ・ボランティアとして育成

語らいカフェ(秋田県大仙市)では、活動のサポートを申し出てくれた地域の方々を“地域応援パートナーズ”と名づけ、地域住民に役割を提供することで継続的な地域のボランティア獲得につながっており、現在7名の方がボランティアスタッフとして活動しています。

認知症の人と家族の会大阪支部では、家族や地域の方を対象にボランティア養成講座を開催しています。その後、つどい・つくしの会に参加してもらい、会の運営や参加者の悩みへの対応を検討し報告してもらう報告会も合わせて行っています。代表は、「無理のない範囲で活動に関わってもらいたい。」と今後の継続参加に期待を寄せています。

その他の団体でも、介護の終わったOBやOGに個別に声かけを行い、スタッフ・ボランティアとして支援側に回ってもらえるよう働きかけを行っています。

## 活動への参加期間が長くなるほど 支援する側となる意向が強くなる

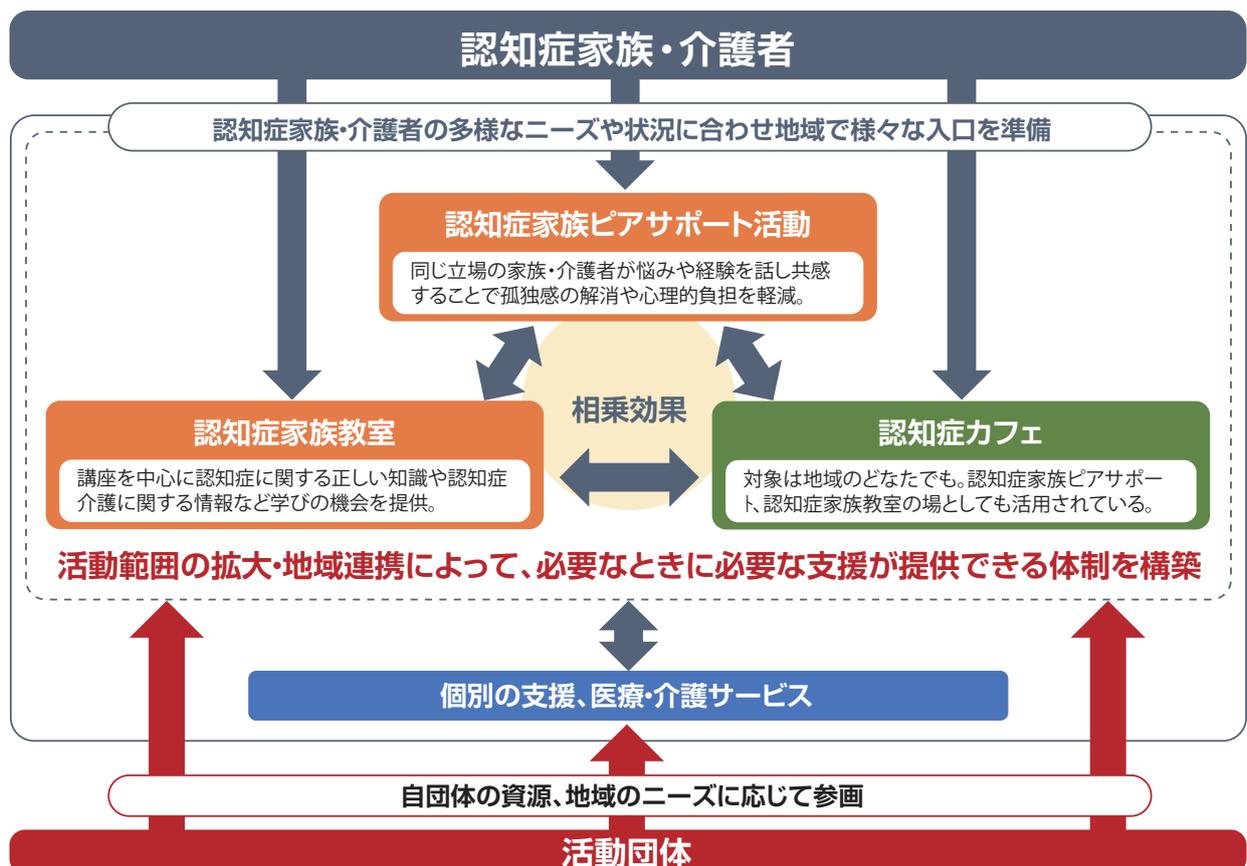
認知症の方のご家族、介護者へのアンケート調査から、活動に参加した方の4割以上が「支援をする側になろうと思った」と回答しています。参加期間が長いほど「支援をする側になろうと思った」とする割合が高く、1年未満では31.0%に対し、3年以上では63.0%と約2倍になっています。

# 認知症の方の家族、介護者支援のあるべき姿に向けた提案

認知症の方のご家族や介護者の介護負担軽減に向け、全国各地の様々な団体がその特色や資源を活かし活動を行っています。公的な実施主体の場合、どちらかというと家族教室や認知症カフェを行いやすく、民間から自発的に取り組みを始めた実施主体の場合は、ピアサポートの色合いが強くなっています。実施主体の特徴や資源によって、どちらをより得意とするかという違いはありますが、認知症の方のご家族や介護者を支えるためには、認知症に関する正しい知識や認知症介護に関する情報の提供といった学びの機会も、同じ悩みや不安を抱えるご家族・介護者同士の交流による支えあいの場も必要であり、認知症の方のご家族や介護者のニーズや状況に合わせて適切なタイミングで必要な支援を届けることが重要です。

一つの実施主体ですべての支援ができなくとも、地域として様々なサポート活動の入口をつくり、いずれの入口から入っても、必要な支援が届くよう、日頃から他の運営主体との関係づくりを行い、地域のネットワークを構築することが大切です。

また、活動を継続する上では“活動自体の存在が大事”であることは間違いありません。しかし、認知症の方のご家族や介護者のニーズを探り、それに合わせた支援を構築し、その活動を広く知っていただくことで、より多くの認知症の方のご家族・介護者を集めることが可能となります。人が集まれば活気が生まれ、さらなる参加者の増加につながり、スタッフのモチベーション向上にもつながります。参加者が多ければ自治体からの支援にも繋がりがやすく、活動の安定、継続につながります。



# 活動事例

団体名	社会福祉法人あけぼの会
拠点	秋田県大仙市
名称	語らいカフェ
形態	認知症家族ピアサポート活動（認知症カフェ）
活動日時	毎月第3土曜日13時30分～15時30分
対象者	どなたでも参加可
参加者数	平均では13名/回
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間構成は、カフェ(30分)・認知症ミニ講和(30分)・カフェ、運動、相談(30分)となっている。</li> <li>・ 認知症カフェの場を活用し、認知症家族ピアサポートに力を入れた活動を実施。カフェタイムでは、ご家族に本音を話してもらえよう、スタッフが認知症のご本人を見守っており、安心して話ができる場づくりを行うとともに、レスパイト的な役割も果たしている。</li> <li>・ 毎回専門知識のある専属スタッフが3～4人参加。さらに、活動に賛同し協力を申し出てくれた地域の方を“地域応援パートナーズ”として名づけボランティアスタッフとして活用している。</li> </ul>

団体名	在宅介護を支える家族の会
拠点	山形県村山市
名称	集い
形態	介護家族ピアサポート活動（認知症に限らない）
活動日時	毎月第3土曜日の午後
対象者	介護をしているご家族（認知症に限らない）、専門職、地域住民
参加者数	10名程/回
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対象は認知症家族に限っていないが、ほとんどの参加者が認知症の方の介護をされている家族、介護者。</li> <li>・ アカウンティングを主に介護家族の悩み・困りごとを話し合う場となっている。</li> <li>・ 参加者の年代は30～80代まで幅広く、家族看取りを終えても経験談を話す側、サポート側として参加している。</li> </ul>

# 活動事例

団体名	医療社団法人紫蘭会（光ヶ丘病院）
拠点	富山県高岡市
名称	オレンジ倶楽部
形態	認知症カフェ
活動日時	年10回
対象者	どなたでも
参加者数	30～50名／回
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者のニーズに合わせて、音楽療法、臨床美術、レクリエーション、季節行事などを取り入れた活動を実施。</li> <li>認知症初期集中支援チームを設置した医療機関が実施することで、支援が必要な方の早期発見、早期介入に結び付いている。</li> </ul>

団体名	若年性認知症家族会・彩星の会
拠点	東京都新宿区
活動名称	WEB サロン
形態	認知症家族ピアサポート活動
活動日時	毎週火曜日 20 時～、毎月第1土曜日 20 時～
対象者	介護者
参加者数	12～13 名 / 回
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>コロナ禍における新たな交流会の形としてWEBサロンを開催。</li> <li>ファシリテーターは介護家族である世話人が順番に担当し、参加者から近況報告をしてもらい、その日のテーマなどを決め、新しく入った方や困っている方のお話を中心に参加者で話し合う形式となっている。</li> <li>原則は会員向けの活動であるが、会員以外でも参加希望があれば参加可能。</li> <li>関東近郊を中心に全国に会員がおり、会場に来られない方や外出できない方もWEBであれば参加できることから、今後の活用に期待。</li> </ul>

団体名	NPO法人杉並介護者応援団
拠点	東京都杉並区
名称	男性介護者の会、土曜介護者の集い
形態	認知症家族ピアサポート活動
活動日時	月2毎月第2土曜日 14:00~16:00 第4土曜日 1時半~3時半
対象者	男性の認知症家族、介護者
参加者数	3~10名程/回(感染症対策により定員を半数にしているため)
特徴	<p>男性介護者の会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性だけならば本音が話し合える。男性だけの介護者の集まり。</li> <li>・介護経験者、介護・福祉の知識のある男性スタッフが運営に入っている。</li> </ul> <p>土曜介護者の集い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事や介護などで平日に参加できない方を対象にした介護者の集い。男女とも要介護者の方を同伴しての参加も可能。要介護者は別室で、スタッフとおしゃべりなどを楽しみながら、ゆったりと過ごしている。</li> </ul>

団体名	いなぎ認知症家族の会「オレンジ」
拠点	東京都稲城市
活動名称	ランチ会
形態	認知症家族ピアサポート活動
活動日時	月2回
対象者	認知症介護家族
参加者数	12~15名/月
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・JR矢野口駅近くの飲食店と、市内高齢化率の高い地域の飲食店で開催。</li> <li>・飲食店を利用することで、場所の確保と料理の準備の手間を同時に解消。</li> <li>・“関わり合い・仲間がいる”という安心感を大事にしている。コンテンツより話せる場づくり・仲間づくりを重視している。</li> </ul>

# 活動事例

団体名	特定非営利活動法人 HEART TO HEART
拠点	愛知県東海市
名称	家族支援プログラム
形態	認知症家族支援講座
活動日時	月1回、半年間(全6回)活動日時は自治体によって異なる
対象者	初期から中期の認知症の人の介護を行っている介護家族
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護者の持っている力を引き出し、問題を解決していく力を高めることで、介護負担の軽減を図り、知識不足からくるトラブルを防止し、早期に認知症の人との安定した生活が営めるよう支援をする。</li> <li>・併せて、仲間づくりにより混乱期にある介護家族の孤立を防ぎ、講座参加者がその後地域の交流会をつくり運営する形式となっている。</li> <li>・認知症の人と家族の会愛知県支部が考案した「家族支援プログラム」を活用。</li> </ul>

団体名	認知症の人と家族の会 大阪府支部
拠点	大阪府大阪市
名称	つどい
形態	認知症家族ピアサポート活動
活動日時	偶数月の第2日曜日12時30分～15時
対象者	認知症家族、介護者
参加者数	11～20人/回
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・困っていることが明確になっている家族はあまり多くないことに加え、答えのある悩みばかりではないことから、認知症家族・介護者が、同じ立場で悩みや経験を話し、聞いて共感を覚え、「自分だけではないのだ」と少しでも肩の荷を下ろしてもらおう介護家族が支え合う場を提供。</li> <li>・介護経験談や専門職からの知見を聞き、自分の悩みみを打ち明けられる場、またそれに対するアドバイスをする場というところに重点を置いている。</li> </ul>

団体名	糸島の元気を作ろう会
拠点	福岡県糸島市
名称	ケアラズカフェみとまさん家
形態	認知症家族ピアサポート活動（認知症カフェ）
活動日時	月2回
対象者	介護者と当事者
参加者数	20名程／回
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼食の調理時間を活用し、介護者同士、当事者同士になる時間を設け、介護者は料理をしながら愚痴のこぼしあいや経験の共有・相談など自然と話しやすい場づくりを行っている。</li> <li>・介護者のみのつどいへの参加希望者や、個別のサポートを必要とする方には、家族の会福岡支部の活動や福岡県の若年性認知症コーディネーターの方が行っているピア活動へつないでいる。</li> </ul>

厚生労働省 令和2年度 老人保健健康増進等事業

認知症の人の家族が認知症を正しく理解し  
適切な対応につなげるための取組の普及促進に関する調査研究事業

認知症の人の家族が認知症を正しく理解し適切な対応につなげるための  
**認知症家族教室、認知症家族ピアサポート運営の手引き**

令和3年3月発行

発行 一般財団法人 日本規格協会  
〒108-0073 東京都港区三田3丁目13-12 三田MTビル  
電話 050-1742-6435

