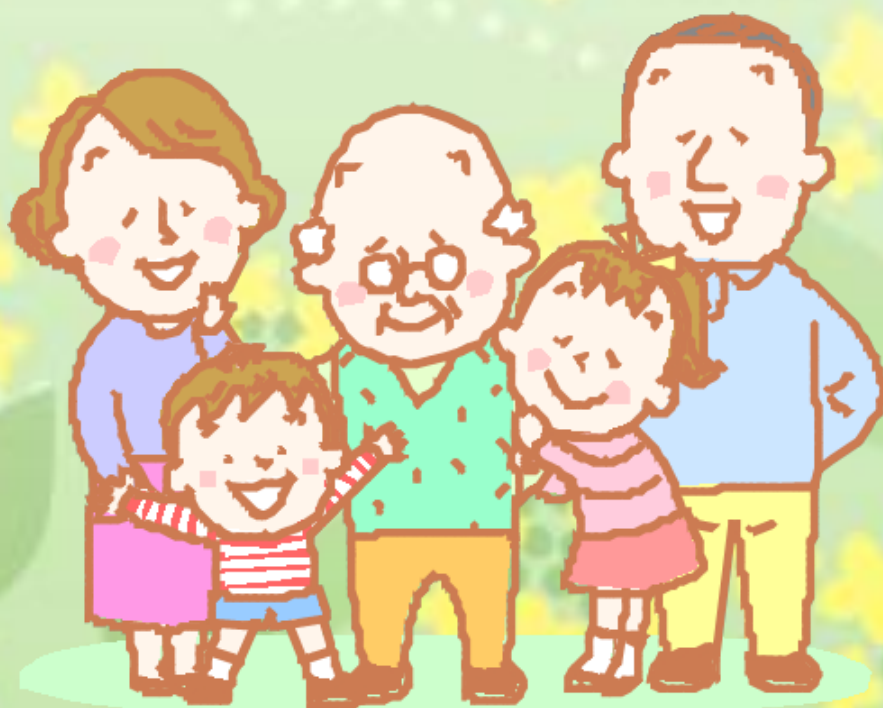


認知症 お役立ち BOOK

2018年
三浦半島
&かまくら



認知症になっても自分らしく暮らしつつづけるために

認知症はだれがなってもおかしくない、とても身近な病気です。そして認知症になったからといって人生が終わるわけではありません。不自由さや生きづらさがあっても、自分が自分であることに変わりはなく困難の中にも希望、新しい発見、未来があります。

やみくもに恐れずに、認知症を正しく知りましょう。
置かれた状況を受け止める方法を探しましょう。
心配なことは一人で抱え込まず、人に話し相談しましょう。

当事者の会や家族の会に参加して
同じ悩みを抱えている人と、気持ちを分かち合い
孤立しないようにしましょう。

認知症であるご本人が、誰よりも一番とまどい、焦り、不安や恐怖を抱えているかもしれないと心に留めて。

この『認知症お役立ち BOOK』の情報が認知症とともに生きるすべての方々の新しい一歩を踏み出す機会となりますように。

目次

認知症とは	1
認知症に早く気づこう	1
認知症を正しく理解しよう	1
困った時は	2
認知症コールセンター	3
若年性認知症に関する相談	3
地域包括支援センター	4
各自治体の相談窓口	5
本人と家族の会	6
若年性認知症の会	8
認知症サポーター	9
認知症カフェ	10
参考 1. RUN 伴+三浦半島	21
参考 2. 5,000 のカフェで認知症を考える時代へ	22
参考 3. 「認知症の本人が書いた本」が静かなブームに	24
参考 4. 認知症関係おすすめ BOOK	25

認知症とは

何らかの原因で脳に病変が生じ、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日々の生活に支障をきたした“状態”をいいます。原因となる疾患は 70 種類以上あるとされていますが、多くを占めるのが 4 大認知症です。

現在、65 歳以上の高齢者の 7 人に 1 人が認知症といわれており、2025 年には 5 人に 1 人が認知症になると推測されます。

多くを占める 4 大認知症

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症

認知症に早く気づこう

「いつもと違う忘れ方…?」「もしかして認知症…?」と感じたら、そのままにせずできるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

他の病気と同じように、認知症も早期発見がとても大切です。

年単位でゆっくり進行する病気ですが、早い段階から症状にあった適切な治療をすることで、ご本人もその家族も、その人らしい暮らしを続ける事が出来ます。

早期発見のメリット

- 改善が期待できる認知症もある
- 進行のスピードを遅らせることができる

認知症を正しく理解しよう

状態に合わせた上手な対応を身に付ければ、進行を和らげることができます。認知症の進行によって変化する病状や行動に合わせた対応を心がけましょう。

症状に合わせて出来ること



- あれ?と思ったら相談する
- 住まいの環境を整える
- 居場所や仲間を増やす
- 地域資源を活用する
- 認知症に向き合うための準備をする
- 医療・介護サポートを受ける

困った時は



● まずは相談しましょう

今までと違うと感じたり不安を感じたら、そのままにせず、まずは誰かに相談しましょう。一人で抱え込むと不安は一層広がります。



 認知症コールセンター	P 3
 若年性認知症に関する相談	P 3

● 介護保険サービスなどの社会資源も活用しましょう

各市区町村には、認知症の状態や生活環境に合わせて、日々の生活を支援できるような介護サービスが整備されています。

介護保険サービス以外にも、配食・外出支援・見守り・日常生活自立支援などさまざまなサービスが提供されています。

必要な制度やサービスを利用しましょう。





 地域包括支援センター	P 4
 各自治体の相談窓口	P 5



● 地域の力を活用しましょう

当事者の会や家族の会に積極的に参加しましょう。

同じ悩みを持ったものどうして、認知症に関する情報を共有したり、気持ちを分かち合う事ができます。ちょっと出かけてみませんか？

 本人と家族の会	P 6
 若年性認知症	P 8
 認知症サポーター	P 9
 認知症カフェ	P 10





認知症コールセンター

神奈川県では、認知症の方や介護をしている家族などからの電話相談窓口として、「家族の会」の人たちが運営する「認知症コールセンター」を開設しています。日常生活のちょっとした変化に気付いたら、早めにご相談下さい。

- 親や配偶者が認知症かも…
- 介護が辛い、話を聞いて欲しい
- 利用できる介護サービスについて知りたい
- 医療機関を紹介して欲しい
- 成年後見制度、日常生活自立支援事業などを利用したい
- 同じ悩みを持つ仲間同士の交流会に参加してみたい

名 称	☎	受付時間
かながわ認知症コールセンター	0570-0-78674	月・水 10時～20時 土 10時～16時
よこはま認知症コールセンター	045-662-7833	火・木・金 10時～16時
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月～土 10時～15時 (祝日、年末年始を除く)



若年性認知症に関する相談

若年性認知症とは 65歳未満で認知症を発症した場合をいいます。

神奈川県は、若年性認知症の人が適切な支援を受けられるよう若年性認知症支援コーディネーターを配置しました。

若年性認知症コーディネーターは、ご本人やその家族などからの相談に対して、解決に向けた支援（訪問、サービス利用支援、関係機関との連携等）をします。

若年性認知症の人や家族が利用する関係機関や雇用する企業等からの各種相談や、必要な支援制度、サービス等を紹介するとともに関係機関の連携調整を行うこともできます。

名 称	☎	受付時間
横浜市総合保健医療センター総合相談室	045-475-0105 (直通)	月～金曜日 9時～16時
曽我病院 (福祉医療相談室)	0465-42-1630 (代表)	月～金曜日 9時～17時



地域包括支援センター

高齢者の介護、健康、福祉、医療、生活に関する総合相談窓口として地域の様々な資源と結びつくためのお手伝いをしています。

主任ケアマネジャー、保健師・看護師、社会福祉士が、それぞれの専門性を活かして的確なアドバイスをします。悩みなどの相談もお受けでき、相談には費用がかかりません。

1人で悩まず、まずお住まいの地域の地域包括支援センターにお気軽にご相談下さい。

	名 称	☎	住 所
横須賀	追浜地域包括支援センター	046-865-5450	横須賀市鷹取 1-1-1
	田浦・逸見地域包括支援センター	046-861-9793	横須賀市田浦町 2-80-1
	本庁第一地域包括支援センター	046-828-3830	横須賀市緑が丘 26
	本庁第二地域包括支援センター	046-824-3253	横須賀市三春町 2-12
	衣笠第一地域包括支援センター	046-851-1963	横須賀市衣笠栄町 4-14
	衣笠第二地域包括支援センター	046-838-4774	横須賀市大矢部 1-9-30
	大津地域包括支援センター	046-842-1082	横須賀市走水 1-35
	浦賀地域包括支援センター	046-846-5160	横須賀市西浦賀 6-1-1
	久里浜地域包括支援センター	046-843-3112	横須賀市長瀬 3-6-2
	北下浦地域包括支援センター	046-839-2606	横須賀市野比 5-5-6
	西第一地域包括支援センター	046-857-9939	横須賀市太田和 2-3-21
	西第二地域包括支援センター	046-857-6604	横須賀市武 3-39-1
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会	0467-61-2600	鎌倉市御成町 20-21
	鎌倉きしろ	0467-40-4434	鎌倉市材木座 1-8-6-103
	鎌倉静養館	0467-23-9110	鎌倉市由比が浜 4-4-30
	聖テレジア	0467-38-1581	鎌倉市腰越 1-2-1
	聖テレジア第2	0467-38-6612	鎌倉市津 602-184
	みどりの園鎌倉	0467-62-0666	鎌倉市常盤 165-8
	湘南鎌倉	0467-41-4013	鎌倉市山崎 1202-1
	きしろ	0467-42-7503	鎌倉市台 5-2-8 102号
	ふれあいの泉	0467-43-5977	鎌倉市今泉 2-4-10
	ささりんどう鎌倉	0467-42-3702	鎌倉市城廻 270-2
逗子	逗子市東部地域包括支援センター	046-876-6299	逗子市池子字棧敷戸 1892-6
	逗子市中部地域包括支援センター	046-872-2480	逗子市桜山 5-32-1
	逗子市西部地域包括支援センター	0467-24-6866	逗子市小坪 5-21-17
三浦	地域包括支援センターおまかせ	046-876-7557	南下浦町菊名 1258-3
	はまゆう地域包括支援センター	046-881-3351	三崎町諸磯 1411-1
葉山	葉山町地域包括支援センター	046-877-5324	葉山町堀内 2220 番地



各自治体の認知症関係相談窓口と取組み

●横須賀市

横須賀市役所 福祉部高齢福祉課

☎046-822-8291

取組み	開催日程等	申込方法等
もの忘れ相談 専門医が個別に相談に応じます	月 2 回 (総合福祉会館)	要予約 (電話)
認知症 介護者の集い (P7 参照)	月 1 回 (総合福祉会館)	集いの間、当事者の方の居場所あり 利用希望の場合は要予約
	奇数月 1 回 (久里浜コミュニティーセンター)	予約不要
若年性認知症のつどい (P8 参照)	偶数月 1 回 (総合福祉会館)	予約不要

●三浦市

三浦市役所 高齢介護課

☎046-882-1111

取組み	開催日程等	申込方法等
認知症サポーター養成講座	随時開催	各地域包括支援センターへ連絡 (P4 参照)
認知症家族の会オレンジ会 (P7 参照)	年 4 回開催予定	

●逗子市

逗子市役所 福祉部高齢介護課高齢福祉係

☎046-873-1111

取組み	内容
認知症簡易チェックサイト http://fishbowlindex.net/zushi/	パソコンや携帯電話等で認知症の可能性をチェックできます。 「家族・介護者向け」「本人向け」の質問項目があり、チェックした結果とともに相談先のリストが表示されます。

●葉山町

葉山町役場 福祉部福祉課介護高齢係

☎046-876-1111

取組み	開催日程等	申込方法等
認知症予防講演会	平成 30 年 3 月 24 日 (土) 13:30~16:30 葉山町福祉文化会館	要予約 (電話)
認知症チェックサイト http://fishbowlindex.net/hayama/	パソコンや携帯電話等で認知症の可能性をチェックできます。	

●鎌倉市

鎌倉市役所 市民健康課

☎0467-61-3977

取組み	開催日程等	申込方法等
若年性認知症ほっとサロン (P8 参照)	平成 30 年 3 月 18 日 (日) 13:30~15:30 たまなわ交流センター第 2 会議室	一般社団法人かまくら認知症 ネットワーク事務局 ☎0467-47-6685
かまくらシニア健康大学公開講座 「認知症についての理解」 講師：小澤ミサヲ氏 (グループホームいずみ管理者)	平成 30 年 3 月 12 日 (月) 14:00~16:00 鎌倉生涯学習センター 3F 第 5 集会室	鎌倉市市民健康課 ☎0467-61-3977



本人と家族の会

認知症の方やご家族は孤立してしまいがちで、不安や困難はどんどん大きくなってしまいます。そんな時、同じ悩みを抱えている人との出会いは、とても大きな心の支えになります。

認知症になったご本人どうし、あるいは介護していて同じ思いを持つ者どうし話すことで、気持ちが軽くなり、明日への勇気につながるかもしれません。交流とあわせて地域の医療や介護に関して情報を収集する事も出来ます。

各地域にはさまざまな家族会があります。運営は、行政主体のもの、NPO 法人など様々で、「つどい」や「家族会」、「介護相談会」など、呼び方も色々です。

今までとは違う新しい仲間との出会いにより、明るく前向きに生きるための一歩となるかもしれません。



県独自の認知症と家族を支えるマーク

● 認知症の人と家族の会 神奈川県支部

介護する家族が集まって互いに励ましあい助け合おうと「家族の会」は生まれました。

- ・ つどいで悩みや喜びを話し合い、仲間と交流する。
- ・ 毎月の会報で学び、癒される。
- ・ 電話で悩みを相談する。 …など介護の力を得ています。

また、会員が手をつなぎ、制度をよくするために、社会的な取り組みを行っています。

問合せ先：事務局 月・水・金 10時～16時 ☎ 044-522-6801

<https://sites.google.com/site/kazokukanagawa/home>

● よこすか若年認知症の会・タンポポ（横須賀市）

若年性認知症は 65 歳未満に発症、高齢期とは異なり、働き盛りのため医療、介護に加え、経済的、家庭的、社会的、教育的など多様な問題を抱えています。本人、家族も閉鎖的になってしまいがちで、おもな介護者も一人で悩みを抱え地域社会から孤立してしまうことが多いのです。

認知症を正しく理解し、温かい支援をいただくことは、認知症の人が住み慣れた地域社会で、明るく楽しい生活を続ける大きな力となります。タンポポの会は認知症のご本人と介護者、支援者がつどい、悩みや知恵を出しあって明日へ命をつなげます。本人たちの交流もあります。年会費：1000 円（1 家族）

【会の活動】

- ・ 「若年性認知症のつどい」（P8）を横須賀市と、認知症の人と家族の会神奈川県支部と協力して開催しています。
- ・ 「若年認知症本人のつどい」「認知症カフェ・タンポポ」（P12）を運営しています。
- ・ 市の主催する「若年性認知症支援者養成研修」を受講したボランティアと一緒に会の運営を行っています。

問合せ先：よこすか若年認知症の会・タンポポ（岸） ☎ 046-852-0255

E-mail： m-kishi@zc4.so-net.ne.jp

● 認知症 介護者の集い（横須賀市）

認知症の介護に関する情報交換や、介護の苦勞・悩みなどを本音で語り合える場として、認知症の介護者の集いを実施しています。

介護する家族が少しでも負担を軽くするために、励まし合いながら、一緒に学びましょう。

- 総合福祉会館 毎月 1 回（集い開催の間、当事者の方の居場所あり（要予約））
- 久里浜コミュニティーセンター 奇数月 1 回開催

問合せ先：横須賀市高齢福祉課家族支援係 ☎ 046-822-8291

● 認知症家族の会 オレンジ会（三浦市）

日頃の苦勞や悩みを語り合いましょう



開催日：平成 30 年 3 月 23 日（金）

時 間：10:00～12:00

場 所：南下浦市民センター 実習室

対 象：認知症の方を介護している方

※参加される場合は、事前にご連絡ください。

問合せ先

南下浦地区・初声地区の方：はまゆう地域包括支援センター ☎ 046-881-3351

三崎地区の方：地域包括支援センターおまかせ ☎ 046-876-7557

● かまくら認知症ネットワーク（鎌倉市）

本人と家族、市民と専門職で作るネットワーク

★「若年性認知症ほっとサロン」・・・若年性認知症の人と家族が気軽に情報交換できるサロンです。（P8）

★「かまくら散歩」・・・認知症の人と家族、専門職らが鎌倉市内の名所や公園を散策し交流しています。

★「かまくら磨き」・・・認知症の人と家族、中高生らが協力して行う清掃活動です。



問合せ先：かまくら認知症ネットワーク事務局 ☎ 0467-47-6685



若年性認知症 ほっとサロン



若年性認知症の人と家族が気軽につどい、
相談したり楽しくおしゃべりしながら、
医療・年金・就労・介護などの情報も得られるサロンです。
参加した後には皆ちょっぴり元気になっています。
どうぞあなたもほっと一息入れにお出かけください。

若年性認知症と診断されたら…
子供はまだ就学中かもしれません。
いつまで働けるかななどの心配も。
これから必要になる情報を整理して
みましょう。

次回 3月18日(日) 13:30~
ご参加お待ちしております。

- 【開催場所】 たまなわ交流センター第2会議室
(鎌倉市台一丁目 2-25 大船駅徒歩2分)
- 【対象】 若年性認知症の人と家族、関係者
- 【申込】 ☎0467-47-6685
- 【参加費】 100円 (おやつ代実費)
- 【連絡先】 かまくら認知症ネットワーク事務局
※平成30年5月以降開催場所が変わります。

若年性認知症のつどい

65歳未満で発症する若年性認知症は働き盛りが多く、高齢期の認知症と異なる様々な問題を抱えています。

若年性認知症の方の社会参加には周囲の配慮やサポートが必要です。

若年性認知症のつどいでは、本人たちを中心に、自分たちでやりたい事を一緒に考え活動します。日頃の思いを持ち寄って語り合い、情報を交換し、懇談しましょう。

【問合わせ先】

「本人のつどいと介護家族交流会」

認知症の人と家族の会 神奈川支部
連絡先 ☎ 044-522-6801

「本人のつどい」

よこすか若年認知症の会・タンポポ
連絡先 ☎ 046-852-0255 (岸)

【開催場所】 横須賀市総合福祉会館 5F
(汐入駅徒歩5分)

【開催日】 偶数月に1回(土曜日)
11時~15時半

「本人のつどいと介護家族交流会」と
「本人のつどい」を交互に開催しています。



認知症サポーター

「地域のために活動したい！」そう思っているあなたへ



認知症サポーターとは

認知症の方とその家族が安心して暮らせるよう、地域で支援して見守る応援者です。

各自治体で実施している「認知症サポーター養成講座」を受け、認知症を正しく理解したうえで、認知症の人や家族とのかかわり方や、自分にできることを考え、それぞれの出来る範囲で手助けをします。

誰でも認知症サポーターになれます。

それぞれの得意分野を生かしながら、やさしい地域づくりに取り組んでみませんか。



認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講します。個人でも参加できる講座は、横須賀市と三浦市、鎌倉市で、年に数回不定期で開催しています。

【問合せ先】

横須賀市：横須賀市高齢福祉課介護予防係

☎ 046-822-8135

三浦市：三浦市役所 高齢介護課

☎ 046-882-1111

鎌倉市：鎌倉市役所 市民健康課

☎ 0467-61-3977

また、学校や会社、町内会などに講師を派遣してもらい、自分たちで講座を開催することも出来ます。講師派遣を希望する場合は、各行政(P5)や地域包括支援センター(P4)に連絡ください。



オレンジリング

講座の受講者には、「認知症の人を応援します」という意思を示す目印である「オレンジリング」が渡されます。

● オレンジパートナーとは

認知症サポーターが、より認知症について知識を深め、地域でボランティア活動を行うために、神奈川県ではオレンジパートナー養成研修を開催しています。

研修修了後は「オレンジパートナー」として神奈川県に登録し、認知症関連事業のボランティア活動をします。例えば、市町村の認知症地域支援推進員との連携、認知症カフェでの話し相手や手伝い、認知症の人や家族が実施する活動や、つどい、地域で開催する研修（徘徊模擬訓練等）への参加もします。

【問合せ先】（福）神奈川県社会福祉協議会 地域福祉推進部 地域福祉推進担当

☎ 045-312-4813、4815（月曜日から金曜日 9時から17時）



認知症カフェ



認知症カフェとは、認知症の人とその家族、認知症について気になる人、地域住民、医療やケアの専門職など、誰もが気軽に集まり、情報交換・相談・交流ができる場所です。

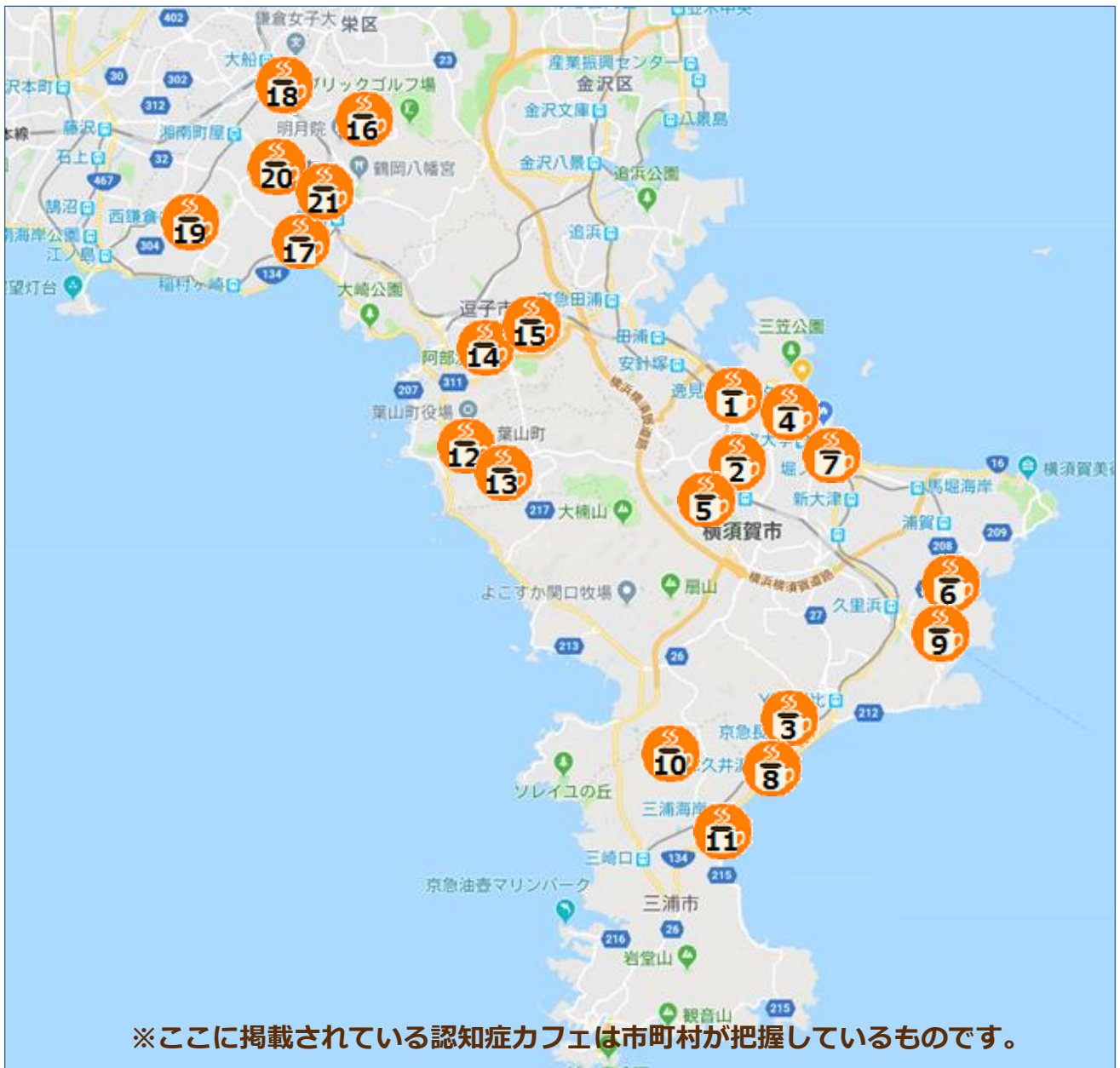
地域の人々が認知症について認知症の人から学ぶ場でもあります。

認知症カフェは月に1~2回開かれている所が多く、開催時間は平均2時間くらいです。

ここでは、三浦半島&鎌倉にある認知症カフェの一部をご紹介します。

お近くのカフェを訪れてみませんか♪

《 認知症カフェマップ 》





各地域の認知症カフェのご紹介



	名称	マップ	開催日程	参加費	詳細
横須賀	認知症カフェ・タンポポ		毎月 第4木曜日 13時～15時	100円	P12
	しろいにじのカフェ		毎月 第4土曜日 (要予約) 13時～15時	500円	P12
	ゆいの広場ら・らら		毎月 第3土曜日 13時半～15時	100円	P13
	中島カフェ		3ヶ月に1回 第1又は3日曜日 (要予約) 13時～15時	100円	P13
	認知症かふえ		3ヶ月に1回 第3水曜日 14時～15時	無料	P14
	ローズカフェ (ローズハイツ内)		毎月 第3日曜日 13時～15時	100円	P14
	ローズカフェ (ローズハット内)		毎月 第2日曜日 13時～15時	100円	P14
	ローズカフェ (ローズハウス内)		毎月 第4日曜日 13時～15時	100円	P14
	ローズカフェ (ローズホーム内)		毎月 第3水曜日 13時～15時	100円	P14
三浦	オレンジカフェなのはな		年4回程度	無料	P15
	オレンジカフェなのはな			100円	P15
葉山	はやまオレンジカフェ		毎月 最終週の土曜日 14時半～15時半 (8.9.12月休み)	100円	P15
	葉山オレンジカフェ		2～3ヶ月に1回	200円	P16
逗子	おれんじカフェずし		毎月 第3金曜日 (8月休) 14時～16時	100円	P16
	10円 (縁) カフェ		毎月 第1月曜日 10時半～11時半	10円	P17
鎌倉	今泉台オレンジカフェ		奇数月 第2土曜日 13時～15時	無料	P17
	由比ヶ浜オレンジカフェ		奇数月に1回 日曜日 13時半～15時半	200円	P18
	小袋谷オレンジカフェ		偶数月 第3日曜日 13時～15時	100円	P18
	オレンジカフェ だんだん		奇数月 第3日曜日 13時半～15時半	200円	P19
	梶原山オレンジカフェ		偶数月 第3日曜日 12時～14時	500円	P19
	やながわ おれんじ・かふえ		不定期の日曜日 13時半～15時半	200円	P20



認知症カフェ・タンポポ

ひとこと

- 仲間とお茶しましょう
- 気軽に語りましょう
- お得な情報は広めましょう
- とにかくゆったり過ごしましょう

運営スタッフ

若年認知症の会タンポポが設置者ですが、市高齢福祉課が養成している「若年認知症サポーター」の方と認知症の人、家族が協働し、汐入メンタルクリニックの全面支援をいただき運営しています。



【開催場所】 汐入メンタルクリニック3階
(横須賀市汐入町 2-7-1 山下ビル)

Tel 046-823-3001

【開催日時】 毎月第4木曜日 13時～15時

【予 約】 不要

【参加費】 100円/回 (お茶、お菓子等実費)

【連絡先】 m-kishi@zc4.so-net.ne.jp

次回
3月22日(木) 1時から
お待ちしております



しろいにじのカフェ



ひとこと

- お茶を飲みながら、ゆったりした気分でおしゃべりを楽しみます。音楽も楽しむことができます。
- 認知症について勉強したり、相談を受けつけています。



【開催場所】 みんなあつまるしろいにじの家
(横須賀市鶴が丘 2-3-9)

【開催日時】 毎月第4土曜日
13時～15時

【予 約】 要電話予約

【参加費】 500円

【連絡先】 046-884-8844

運営スタッフ

- 三輪医院の医師・看護師・管理栄養士・ケアマネジャーなどのスタッフ
- ボランティアの方たち



認知症カフェ ゆいの広場 ら・らら



ゆったりと ゆっくりと のんびりと 一人で抱えないで
スワヒリ語で「ら」は「食べる」「らら」は「寝る」の意味です

ひとこと

お茶を飲みながら、ゆったりとおしゃべりを楽しんだり、音楽を聞いたり（楽器演奏など）認知症について学んだりする場です。専門職が相談にも応じます。

【認知症の方へ】 勇気をもって、一步踏み出してカフェに集いましょう。あなたを待っている人が、きっといます。

【ご家族の方へ】 つらいと思った時「ら・らら」を思い出して下さい。あなたに手を差し伸べる仲間がいます。

【地域の方へ】 認知症になっても、暮らし続けることが出来る街を、認知症の人とともに作り上げていきましょう。

【開催場所】グリーンハイツ第2集会所
（横須賀市グリーンハイツ13-1）

【開催日時】毎月第3土曜日
13時半～15時

【予約】不要

【参加費】100円/回

【連絡先】グリーンハイツゆいの広場
080-8839-4699
北下浦地域包括支援センター
046-839-2606

運営スタッフ

- ・ゆいの広場のスタッフ
- ・地域包括支援センター職員



中島カフェ



ひとこと

当クリニックは糖尿病や甲状腺治療をメインにしています。患者さんの注射薬の打ち忘れや、お薬の飲み忘れ等が頻繁になり、その対応として認知症カフェを開きました。

認知症が心配な方やそのご家族が、楽しみながら悩みを相談できるカフェです。

- 1部 認知症に関する専門的な話
- 2部 Q&A形式によるカフェタイム

【開催場所】中島内科クリニック 3階

（横須賀市米が浜通り1-17 YMビル）

【開催日時】3ヶ月毎の第1又は第3日曜日
13時～15時

【予約】要事前電話予約

【参加費】100円/回

【連絡先】046-829-1091

運営スタッフ

- ・中島内科クリニックの医療スタッフ
- ・関係者ボランティアの皆さん





認知症 かふえ



ひとこと

- ・認知症についての学習と相談を中心にしています。
- ・お茶とお菓子を用意し、お待ちしております。

認知症が心配な方、認知症のご家族を介護していらっしゃる方、認知症の方のサポートをしている方などなど…。
申込不要ですので、ちょっとおしゃべりしませんか。

運営スタッフ

診療所と併設の介護事業所職員が担当しています。
お気軽にお問合わせください。

【開催場所】 神奈川みなみ医療生協
衣笠診療所 外来待合室
(平作 7-10-27)

【開催日時】 3ヶ月に1回 第3水曜日
14時～15時

【予約】 不要

【参加費】 無料

【連絡先】 046-851-1062
(担当 関)

6.7.8.9

ローズカフェ



ひとこと

- ・優しい木のぬくもりと自宅のようなやすらぎの空間です。
- ・地域の方たちが外出のきっかけになり、脳トレや手遊びをしたり、気軽にお茶を飲みながら、会話を楽しむ憩いの場です。
- ・家族の方には、認知症や介護について情報交換や悩みを相談される場として、いらしてください。

運営スタッフ

ローズグループの職員です。
(介護福祉士、看護師、栄養士、他)

【開催場所】

- ① ローズハイツ内 (光風台 35-33)
第3日曜日 (046-845-0720)
- ② ローズハット内 (日の出町 3-12-8)
第2日曜日 (046-821-0080)
- ③ ローズハウス内 (長沢 1-27-27)
第4日曜日 (046-847-0700)
- ④ ローズホーム内 (長瀬 1-13-3)
第3水曜日 (046-843-0700)

【時間】 13時～15時

【予約】 無

【参加費】 100円/回



オレンジカフェなのほな

ひとこと

認知症の人や家族、支援する人たちが気軽に集い情報交換を等を行う場。更には経験者の話を聞いたり、悩みを打ち明けたりできる場として、認知症の人のことを第一に考えてつくられた集いの場です。



運営スタッフ

介護老人保健施設なのほな苑職員
認知症の人と家族の会神奈川県支部の方々

開催場所

- ①福井記念病院第2デイケア棟（参加無料）
三浦市初声町高円坊1040-2
- ②カフェ ブルー・シーズ（参加費100円）
三浦市南下浦町上宮田3291-5

開催日時

年4回程度（①/②交互開催）

予約：不要です

連絡先：046-888-2400（なのほな苑代表）



はやま オレンジカフェ



ひとこと

認知症の人、そのご家族を中心に、
どなたでも自由に参加できます。

- ・ カフェでは、交流・情報交換・介護の相談などができます。
- ・ 認知症の人は専門のスタッフと一緒に別室で過ごしますので、安心してご参加ください。

【開催場所】 葉山町福祉文化会館

（社会福祉協議会 2階 会議室）

【開催日時】 毎月最終週の土曜日（8・12月休）
14時半～15時半

【予約】 不要

【参加費】 100円/回（飲み物と茶菓子代）

【連絡先】 046-877-5324

E-Mail hokatsu@hayamashakyo.com

運営スタッフ

地域包括支援センタースタッフ
地域のボランティアさん

* 送迎応相談 お問い合わせください。



葉山 オレンジカフェ



ひとこと

- ・民家を改修した葉山オハナデイサービスと隣接するアロハオハナデイサービスの2か所にご本人とご家族と分かれてプログラムを行っています。
- ・ご本人はスタッフや地域の子ども達と交流したり、お庭でとれた素材を使ってクラフトを作ったりして過ごしています。
- ・ご家族は、同じ立場の皆様と介護の悩みやスタッフによるアロママッサージを受けてリフレッシュしたり明日への介護に前向きに取り組めるような楽しいプログラムを心掛けています。

【開催場所】 オハナデイサービス
(葉山町堀内 2184-30)

【開催日時】 2～3ヶ月に1回

【予 約】 無

【参加費】 200 円/回

【連絡先】 046-876-0872

運営スタッフ

スタッフは葉山オハナデイサービスの職員とデイサービスと共同プロジェクトを行っている「葉山つながり project はっぷ」のメンバーが行っています。



おれんじカフェずし

ひとこと

- ・歌やおやつ作り、フラワーアレンジメント、マージャンなど、それぞれ好きな事を楽しみながら過ごします。
- ・お茶やコーヒーを飲みながらゆっくり過ごす事もできます。
- ・家族介護者同士話せる場所もあり、相談も受けられます。

【開催場所】 逗子市福祉会館

(逗子市桜山 5-32-1)

【開催日時】 毎月第3金曜日 (8月は休み)

14 時～16 時

【予 約】 不要

【参加費】 100 円/回

【連絡先】 逗子市中部地域包括支援センター

046-872-2480

運営スタッフ

スタッフは地域包括支援センターの職員と地域のボランティアの方でやっていますが、認知症の当事者の方も一緒に活動しています。



15

縁

10円 cafe



ひとこと

素敵なおやつと本格コーヒー
地域の皆様と過ごす楽しいひととき

カフェでコーヒーを飲みながら、施設内で実際に行われているアクティビティを体験してみませんか？

運営スタッフ

- ・施設のケアマネジャーとスタッフ
- ・地域包括センター職員
- ・地域のボランティア

【開催場所】

SOMPOケア ラヴィーレ東逗子 1F カフェ
(逗子市沼間 3-6-10)

【開催日時】

毎月第1月曜日
10時半～11時半

【予約】

無

【参加費】

10円/回

【連絡先】

ラヴィーレ東逗子
046-873-4165
逗子市東部地域包括支援センター
046-876-6299



16

今泉台 オレンジカフェ



ひとこと

- ・鎌倉市の今泉台周辺エリアの方を対象にしています。もちろん他の地域の方の参加も歓迎です！
- ・決まったプログラムはなく、おしゃべりが中心ですがミニ講座や「かまくら散歩」「認知症ソフトボール大会」などのイベント紹介やスライド上映会も行っています。認知症の方が書かれた本も置いてあります。資料コーナーにも力を入れています。

運営スタッフ

スタッフは、デイサービスを運営している会社の代表者ひとりです。参加者の認知症のご本人たちやご家族に、お茶やコーヒーをいれるお手伝いをお願いしています。

【開催場所】

鎌倉市今泉台 4-11-1

【開催日時】

奇数月の第2土曜日
13時～15時

【予約】

無

【参加費】

無料 (カンパ箱あり)

【連絡先】

ワーキングデイわかば
090-7810-4033
担当 稲田秀樹



由比ヶ浜オレンジカフェ

ひとこと

- ・ 毎回、前半はご本人のグループ、ご家族のグループと分かれて飲み物を頂きながら座談会。
- ・ 後半は、全員でボランティアの方のリードで椅子に座ったまま出来るイス yoga、ピアニストの方のピアノ演奏に合わせて合唱等行っています。
- ・ 介護に対する悩みや不安など同じ立場の方と共有した後は、ヨガや合唱ですっきりリフレッシュされて前向きになれるよう楽しいプログラムを心がけています。

【開催場所】 鎌倉市由比ガ浜 1-11-21

【開催日時】 奇数月の日曜日に 1 回
13 時半～15 時半

【予 約】 不要

【参加費】 200 円

【連絡先】 マナオハナデイサービスセンター
0467-39-6087



運営スタッフ

スタッフは、由比が浜マナオハナデイサービスの職員です。ご家族の方がボランティアでヨガを教えに来てくださいます。デイサービス併設の教会からピアニストの方がボランティアで演奏しに来てくださいます。鎌倉静養館から職員の方がサポートに来てくださっています。デイサービスの利用者様、ご家族から近隣の民生委員さんの声掛けで、近隣のお年寄りの方などご参加されています。

小袋谷オレンジカフェ

ひとこと

1人で悩まないで！

認知症の人やその家族・知人、医療やケアの専門職、市民が気軽に集まり、情報交換や相談できる場を提供します。

- ・ お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。
 - ・ 認知症の相談も受け付けています。
- とにかくゆったり過ごしましょう♪

【開催場所】 川田行政書士事務所
(鎌倉市小袋谷 1-9-12)

【開催日時】 偶数月の第3日曜日
13 時～15 時

【予 約】 不要

【参加費】 100 円/回 (おやつ代)

【参加者】 小袋谷及び周辺地域の方

【連絡先】 民生委員 川田さん
0467-53-7025



運営スタッフ

川田夫婦が行っています。スタッフとして2か所の地域包括支援センターから交替で1名出席してもらっています。



オレンジカフェ だんだん

ひとこと

特にプログラムを決めず、ちょっと美味しいお茶(コーヒー・紅茶・煎茶・中国茶など)を飲みながら、のんびりお喋りをする場です。

行政・包括・看護師・ケアマネジャー・民生委員など何かのかたちでお手伝いまたはご相談に乗れるようにスタッフとして参加し、一緒にお喋りしています。

最後にみんながよく知っている歌を数曲一緒に歌って終わります。

会場はオーナーのご家族のお住まいだったところ、誰かのお宅にお邪魔したようで、アットホームなところが最高です。参加者は認知症の方ばかりではありません。

運営スタッフ

西鎌倉地区社会福祉協議会が主催しています。その他に鎌倉市・地域の福祉団体のご協力を頂き、スタッフとして参加して頂いています。地域にお住まいの方々(認知症サポーター講座等受講者)・民生委員もボランティアとして参加しています。

【開催場所】 中国茶「茶風」
(鎌倉市西鎌倉 1-18-4)

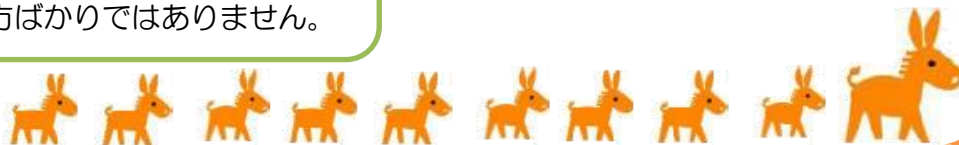
【開催日時】 奇数月の第3日曜日
13時半～15時半

【予約】 不要

【参加費】 200円(おやつ代)/回

【参加者】 西鎌倉およびその周辺にお住まいの方

【連絡先】 0467-39-1525 千代(ちしろ)



梶原山オレンジカフェ

ひとこと

どなたでも参加できるレインボーカフェ
お昼を食べに来るもOK!

- ・ 配食事業でおなじみの当会手作り弁当を、みなさんと一緒に頂きながら歓談。
- ・ 介護や医療・健康についてのミニ講座、ヨガやストレッチ体操、演奏会などから各回1テーマ、音楽療法として歌を歌います。
- ・ カフェ終了後、専門職が個別にご相談

【開催場所】 梶原山町内会館
(梶原 2-34-16)

【開催日時】 偶数月第3日曜
12時～14時

【予約】 要予約(昼食用意のため)

【参加費】 500円(昼食代として)

【連絡先】 NPO法人 和の会
0467-46-8233

運営スタッフ

- ・ 当NPO法人スタッフ
- ・ 地域包括支援センター職員
- ・ 地域のボランティア
- ・ 民生委員



やながわ おれんじ・かふえ



ひとこと

- ・ お茶とお菓子を提供します。
- ・ 地域で困っている事、例えばごみステーションやおれおれ詐欺などの話題、その他認知症の事や介護保険についての話などをしていきます。
- ・ 他にデイサービスでの作品を作ります。
- ・ 認知症の人はもちろん、地域の方にもどんどん参加して頂き、1人暮らしの方などの情報を早くいただき地域全体で見守りができるように今後していきたいです。

【開催場所】 デイヤながわ・癒しの樹
(扇ガ谷 4-1-15)

【開催日時】 不定期の日曜日
13時半～15時半

【予 約】 不要

【参加費】 200 円 (お茶・お菓子)

【連絡先】 デイヤながわ癒しの樹

0467-61-1780



運営スタッフ

- ・ 包括支援センター職員
- ・ 民生委員 ・ デイサービス職員

次回4月8日(日) 13時半から
ご参加お待ちしております

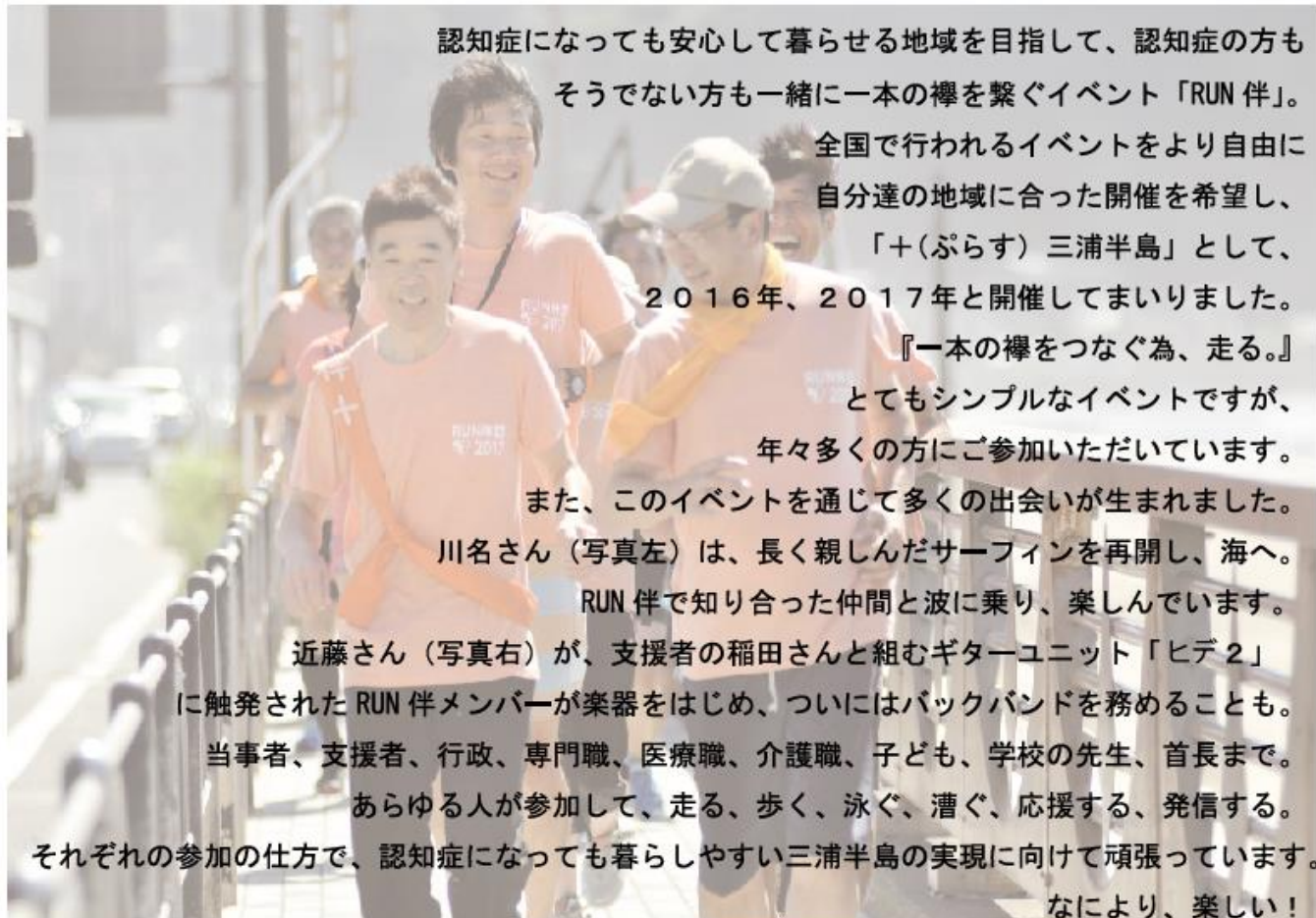


パリのカフェ

By macangel in ARTWORK

RUN伴+三浦半島

逗子・横須賀・三浦・葉山→鎌倉



認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して、認知症の方も
そうでない方も一緒に一本の樫を繋ぐイベント「RUN伴」。

全国で行われるイベントをより自由に
自分達の地域に合った開催を希望し、

「+(ぷらす) 三浦半島」として、

2016年、2017年と開催してまいりました。

『一本の樫をつなぐ為、走る。』

とてもシンプルなイベントですが、

年々多くの方にご参加いただいています。

また、このイベントを通じて多くの出会いが生まれました。

川名さん（写真左）は、長く親しんだサーフィンを再開し、海へ。

RUN伴で知り合った仲間と波に乗り、楽しんでいきます。

近藤さん（写真右）が、支援者の稲田さんと組むギターユニット「ヒデ2」
に触発されたRUN伴メンバーが楽器をはじめ、ついにはバックバンドを務めることも。

当事者、支援者、行政、専門職、医療職、介護職、子ども、学校の先生、首長まで。

あらゆる人が参加して、走る、歩く、泳ぐ、漕ぐ、応援する、発信する。

それぞれの参加の仕方でも、認知症になっても暮らしやすい三浦半島の実現に向けて頑張っています。

なにより、楽しい！



今年は、9月開催を予定しています。是非ご参加ください。

【連絡先】 実行委員

玉井 秀直（横須賀）	090（4623）2226	tamahiide@gmail.com
服部 誠（逗子）	080（5095）5763	busbanred@gmail.com
柴田 康弘（葉山）	090（2329）3812	hayamaohana@gmail.com
嘉山 仁（三浦）	080（3410）4600	kayama_j@smile-kaigo.co.jp

RUN伴+三浦半島
facebook ページ



5,000 のカフェで認知症を考える時代へ

日本の認知症カフェ

日本の認知症カフェは 1997 年にオランダで始まったアルツハイマーカフェがモデルとなったとされます。しかし、全国の認知症カフェを訪れてみると、この説明はあまり実態に合っていない。日本においてオランダ型のプログラムを正しく導入しているカフェは少数であり、多くの主催者・参加者らはオランダ型カフェとは違った「イメージの源流」を持ちながら認知症カフェを開設・運営しています。

日本の認知症カフェの「イメージの源流」とは、主に先行して広まっていた次の 3 つの取り組みです。

1. 家族会
相談、傾聴、ピアサポート、勉強会、など
2. ミニデイサービス
音楽、体操、ゲーム、クイズ、脳トレ、各種療法、介護予防、認知症予防、など
3. コミュニティカフェ
常設、飲食、地域交流、多世代交流、ごちゃまぜ、など

これらの要素をモザイクのように組み合わせ、日本の認知症カフェはそれぞれ独自の個性を獲得しています。

このように多彩な活動が存在することは、日本の認知症カフェ最大の特徴です。今後、戦後の自由な時代に青春期を送った世代の登場により、高齢者の好みや趣向は（たとえば音楽の好みひとつを取っても）ますます細分化していくと予想されます。インフォーマルであるがゆえに小回りのきく認知症カフェが、その多様な好みの受け皿としてあることは、望ましい方向性だと言えます。大切なのは多彩なカフェを参加者が選択できることであり、そのための情報にアクセスできることです。

認知症カフェの役割

認知症カフェは参加者の属性ごとに異なる意義を見出せます。一例を挙げれば、当事者にとってのピアサポート、家族の相談場所、あるいはレスパイト、地域住民には認知症に関する正しい情報との接点であり、専門職にとっては地域のニーズを把握する機会になります。

もちろん純粋に楽しみのお場であることは、すべての人にとって重要です。運営が上手くいっているカフェほど、専門職スタッフも普段の立場を離れて楽しんでいる様子が見えられます。

それらを踏まえ、上で、「2012 京都文書」で示された「疾病観を変える」という理念が忘れられてはなりません。「認知症になるくらいならガンになった方がまし」といった意識がまだ世間に残っているのは、認知症の疾病観が終末像を中心に構築されているためです。認知症カフェには、地域包括ケアシステムの一角を担いつつ、誤解のない初期の疾患イメージを確立する役割が期待されます。初期

イメージの改善を端緒として「疾病観を変える」という方向性は、パーソンセンタードケア理論におけるトム・キットウッドの「古い文化から新しい文化への移行」という考えと一致します。

認知症カフェのこれから

2017 年 3 月に矢吹知之氏が宣言したように、日本はすでに世界一の認知症カフェ大国です。ここ数年、認知症カフェの設置数は年ごとに倍増しており、2018 年度には全国で 5000 カ所に迫る勢いです。名古屋市のように、すべての中学校区に設置するという目標を達成する自治体も現れてきました。これからは数だけでなく内容が問われる段階を迎えます。

ミニデイサービス色の強いカフェで行われる「認知症予防」のプログラムは、その是非をめぐる議論が起きています。「予防」という名目は人々の関心を惹き、多くの参加者を集めることができますが、その認知症に関する理解を中途の段階で停止させ、むしろ忌避感情やスティグマを強めてしまう弊害があります。認知症カフェにおけるすべての活動は、認知症の人とその思いに対する想像力と共感を前提に行われるべきです。

コミュニティカフェ色の強いカフェでは、子育てやハンディキャップなど、認知症とは異なる社会的課題を持つ人々が居場所を共にする「ごちゃまぜ」と呼ばれる方向性が現れています。「ごちゃまぜ」は、かつての宅老所について叙述する際のキーワードであり、福祉の原風景ともいえる魅力を感じる人も多く、今後大いに求心力を持つと予想できます。

「ごちゃまぜ」は確かに優れた包摂的理念です。しかし一方で認知症特有の課題は相対的に矮小化されがちです。その雰囲気合わない当事者がいることも想定されなくてはなりません。「ごちゃまぜ」のカフェと同時に、例えば認知症を持つ当事者自身をコンセプトとした、その人を囲むような、よりパーソナルなカフェという取り組みがあってもいいと思われます。

現在の認知症カフェには、当事者を交えた「対話」の機会が質・量ともに不足しています。自由なおしゃべりとも異なる、物事を深く考え、語り、聴く機会は、認知症カフェの本来の主旨から考えても、もっと多くあるべきです。

その場合、1992 年にパリで始まり、国内においては大阪大学臨床哲学研究室が中心となって取り組まれてきた哲学カフェの対話法が参考になります。哲学カフェが、家族会、ミニデイサービス、コミュニティカフェに続く、認知症カフェ第 4 の源流となれば、わたしたちは全国 5000 カ所の「考えるカフェ」を持つことになります。

文責：コスカ聡一
『全国認知症カフェガイド on the WEB』案内人
<http://ninchishocafe.jugem.jp/>

全国認知症カフェガイド on the WEB

知っ得！ 使い方ガイド

「全国認知症カフェガイド on the WEB」とは？

すべての人が、認知症カフェを探せるよう、全国の開催情報を収集し、インターネット上で公開している、個人による非営利サービスです。都道府県ごとの一覧表と、案内人・コスガ聡一が実際に訪れたカフェのレポートが主な内容です。なお、維持管理の簡便さ、検索エンジンとの相性の良さなどから、このサービスは一般ブログというかたちで運用しています。



案内人プロフィール

コスガ聡一

1977年生まれ、横浜市在住。

2000年よりフリーカメラマンとして活動。2011年頃より、製薬会社をクライアントとする医療系の撮影業務を受諾し、約5年にわたり認知症分野のインタビューや対談、学会取材を担当。2016年に個人の活動として『全国認知症カフェガイド on the WEB』を立ち上げ、北海道から沖縄まで100か所以上の認知症カフェを訪問している。

いつでも！



スマホでも、
ガラケーでも、
パソコンでもOK

ただし、
大きな一覧表はパソコンがおすすめ！

『ブログ内検索』
+ 『ページ内検索』で、

便利！

「〇〇カフェ」
「第2土曜」
「〇△町」

探したい情報が見つかる！

認知症カフェガイド



<http://ninchishocafe.jugem.jp/>

「全国認知症カフェガイド on the WEB」に情報掲載を希望する場合は？

カフェ情報の掲載を希望する場合、自治体のホームページや広報（市報・区報など）に取り上げられたという実績を示していただくことで、都道府県一覧表に加えることができるようになっています。案内人・コスガ聡一 < kosuga_desuga@hotmail.com > まで、お問い合わせください。

「認知症の本人が書いた本」が静かなブームに

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ

今、「認知症の本人が書いた本」が静かなブームになっています。

今年だけでも7冊の本が出版されました。

たくさんの認知症と診断された本人が、自ら筆を執って、「専門家」や「家族」では語ることのできないメッセージを次々と発信しています。そして、認知症と診断されたばかりの人やその家族に、広く受け入れられているのです。

しかし、今なお多くの人が「認知症＝何もわからない」という古い見方にとらわれ、こうした新しい動きに気づかずにいます。私たちが提案するのは、街の本屋さんの中に、こうした「新しい風」の到来を知らせる一角を作ることです。著者たちの顔写真をあしらった本の数々を並べ、お店に来た人たちがその前に立ち止まり、本を手にとってもらいたいと思っています。

背景には、認知症の人の数が増えているという事実があります。厚労省の推計で600万人にせまり、予備群も含めると1000万人を超えます。さらに診断技術の進歩で早期診断が広がり、



「自分の認知症と向き合いながら人生を歩いていく人」が増え続けているのです。しかし、多くの人が、医療や介護の専門家の告知や説明を聞くと、「人生が終わった」と受け止め、「絶望」した経験を持っていました。

「本人が書いた本」が語るのは、従来の「認知症の本」とはちょっと違った内容です。診断後、病状が進んでも、10年、20年と人生を楽しんだ自分自身の経験と、そのため何が役だったかを書いているのです。

「認知症＝人生の終わり」ではなく、「認知症になった後にも人生が続く」ことを事実でもって示し、絶望から希望へと導くのです。

単なる「感動の書」ではなく、「実用書」として読まれているのです。

《認知症の方が書いた本》			
認知症になっても人生は終わらない ～認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば～ 認知症の私たち(著)、NHK 取材班(協力)	出版社 発行年	harunosora 2017	
認知症になってもだいじょうぶ! そんな社会を創っていこうよ 藤田和子(著)	出版社 発行年	徳間書店 2017	
笑顔で生きる 認知症とともに 丹野智文(著)、奥野修司(文・構成)	出版社 発行年	文藝春秋社 2017	
認知症とともに生きる私 ～「絶望」を「希望」に変えた20年～ クリスティーン・ブライデン(著)、馬籠久美子(翻訳)	出版社 発行年	大月書店 2017	
私は誰になっていくの? ～アルツハイマー病者からみた世界～ クリスティーンボーデン(著)、檜垣陽子(翻訳)	出版社 発行年	クリエイツかもがわ 2003	
私は私になっていく ～認知症とダンスを～ クリスティーン・ブライデン(著)、馬籠久美子(翻訳)	出版社 発行年	クリエイツかもがわ 2012	
私の記憶が確かなうちに クリスティーン・ブライデン(著)、水野裕(監修)、中川経子(翻訳)	出版社 発行年	クリエイツかもがわ 2017	
認知症を乗り越えて生きる ケイト・スワフアー(著)、寺田真理子(翻訳)	出版社 発行年	クリエイツかもがわ 2017	
認知症になった私が伝えたいこと 佐藤雅彦(著)	出版社 発行年	大月書店 2014	
認知症の私からあなたへ 20のメッセージ 佐藤雅彦(著)	出版社 発行年	大月書店 2016	
認知症の私は「記憶より記録」 大城勝史(著)	出版社 発行年	沖縄タイムス社 2017	
ブログ「認知症一期一会」 ～認知症本人からの発信～ 水木理(著)、社団法人認知症の人と家族の会(編集)	出版社 発行年	クリエイツかもがわ 2007	
ぼくが前を向いて歩く理由 中村成信(著)	出版社 発行年	中央法規出版 2011	
認知症の人たちの小さくて大きなひと言 ～私の声が見えますか?～ 永田久美子(監修)	出版社 発行年	harunosora 2015	
扉を開く人 クリスティーン・ブライデン NPO 法人認知症当事者の会(編集)、永田久美子(監修)	出版社 発行年	クリエイツかもがわ 2012	
あなたが認知症になったから。あなたが認知症にならなかつたら。 越智須美子・越智俊二(著)	出版社 発行年	中央法規出版 2009	
《認知症のことや歴史がわかる本》			
<クロワッサン特別編集> 認知症を生きる ～正しく知ることが予防と治療への近道～ 木之下徹(監修)	出版社 発行年	マガジンハウス 2016	
ルポ希望の人びと ～ここまで来た認知症の当事者発信～ 生井久美子(著)	出版社 発行年	朝日新聞出版 2017	
認知症の人の歴史を学びませんか 宮崎 和加子(著)、田邊 順一	出版社 発行年	中央法規出版 2011	
痴呆を生きるということ 小澤勲(著)	出版社 発行年	岩波新書 2005	
認知症とは何か 小澤勲(著)	出版社 発行年	岩波新書 2005	
認知症と診断されたあなたへ 小澤 勲(著)、黒川 由紀子(著)	出版社 発行年	医学書院 2006	
物語としての痴呆ケア 小澤 勲(著)、土本 亜理子(著)	出版社 発行年	三輪書店 2004	
私の声が聞こえますか ～認知症がある人とのコミュニケーションの可能性を探る～ マルコム・ゴールドスミス(著)、寺田真理子(翻訳)	出版社 発行年	雲母書房 2008	

