

東京都目黒区

「Dカフェ・ガーベラ」

我が街

探訪

認知症
カフェ

東京都目黒区目黒本町の閑静な住宅街の一角に立つ民家で、月に一度開かれる「Dカフェ・ガーベラ」。「傾聴美容ケア」を受けながらほっこりおしゃべりが楽しめる素敵な認知症カフェとして今、静かな人気を呼んでいる。

一対二で耳を傾ける
ことの大切さ

「うちの子は普段、うるさいことばかり言うんだけど、やっぱり気になるのか私の様子を見て来て、ドラ



イブに連れて行ってくれたりするの」「いいですねえ」「けっこう親孝行なのよね」。向き合って座るエステティシヤンの女性に両手でゆっくりと包み込むように腕をさすられ、シニア女性は気持ち良さそうに話を続ける。全国各地にさまざま

まな認知症カフェが

誕生しているが、傾聴美容ケア（ソシオエステティック、以下SE）を体験できるところはまだ珍しい。広い室内にさりげなく設けられたSEのコーナーの背後では、当事者や家族介護者、認知症に関心のある地元住民など7、8名がテーブルを囲み、和やかに談笑する。主宰者の光江弘恵さんは「エステティックという

と、よりきれいになることをイメージされるかもしれ

地域に根ざした
ケア活動をスタート

光江弘恵さん
Dカフェ・ガーベラを主宰する

光江さんは高校生時代、入退院を繰り返していた近親者が「髪はボサボサで化粧をしていないから」と親しい友達のお見舞いを拒んだまま亡くなったことにずっと胸を痛めていた。ピン

ません。でもSEは傾聴を伴う美容ケア®を通して、社会的な困難を抱えている人やその家族などに対し、その方の強みや潜在能力を活かしながら元気になっていただき、尊厳を支えようというものです」と語る。マッサージュは幸せホルモンとも呼ばれるオキシトシンの分泌を促すといわれるが、やさしく手に触れられていると、近しい気持ちになり、湧いて「大切にされている」と感じられ、自分らしさや自信の回復を導くという。「大勢の方の前だと黙ってしまう方も、一対一だといろいろなことを自然に話されるんですね」。

クリボン活動を支援している化粧品会社に就職。1960年代にフランスで始まったSEと出会い、その素晴らしいさを日本にも広げたいとNPO法人ソシオキュアアンドケアサポートを設立。被災地の避難所や高齢者施設、家族介護者やがん患者の集いなどを訪れるなかで「地域に根ざした活動をして、さまざまな住民の方がいきいきと暮らせるような居場所をつくりたい」と考えるようになった。父親が所有していた目黒区の町工場を開放して「ホットサロンガーベラ」を立ち上げた。地元には目黒区を中心にネットワーク展開するDカフェが10ヶ



地元の女性に傾聴美容ケアを提供する
エステティシヤンの後藤朱美さん

所以上あった。Dカフェとは、ディメンシア（認知症）についてダレ（D）もが自分のこととして考えるディストリクト（町）の交流ステーションだ。その趣旨に賛同して仲間になり、サロン活動の一つとして2022年3月に「Dカフェ・ガーベラ」をオープンした。

「僕なんかでもマッサージュしてもらえますか」エステティシヤンの後藤朱美さんはある時、60代後半位の男性にそう尋ねられた。「もちろんですよ」差し出された手を丁寧に施術すると、男性は静かに語り始めた。物忘れが増えて不安だった

こと。数ヶ月前に認知症の診断を受け、仕事を辞めざるを得なくなったこと。心にぽっかり穴が開いた気がする。帰りに「心が軽くなりました。ありがとうございます」と声をかけられた。「心を開いてお話をしてくださり、こちらのほうこそ感謝でいっぱいになりました」と後藤さんはしみじみ話した。



ケアを通じて互いに近しい気持ちが湧き、
会話が弾む

Dカフェ・ガーベラ

開催日：毎月第3月曜日 13:30～15:30

（途中参加・退出自由）

会場：ホットとサロンガーベラ

東京都目黒区目黒本町 1-6-11

連絡先：03-3726-6202（光江）

参加費：300円

（ベネッセの介護相談室）

★よりよい誌面作りのため、皆様のご感想・ご意見をお寄せください。★

宛先は、〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル5階 ベネッセスタイルケア地域連携本部「介護だより」係まで
e-mail: info@benesse-senior-support.co.jp