

東京都目黒区

## 「Dカフェ・がーべら」



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・がーべら」。「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。

## 一对一で耳を傾ける ことの大切さ

「うちの子は普段、うるさい」とばかり言うんだけれど、やっぱり気になるのか私の様子を見に来て、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ャンの女性に両手でゆっくりと包み込むように腕をさしられ、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  
な認知症カフェが



Dカフェ・がーべらを主宰する  
光江弘恵さん

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、認知症に关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ません

## 地域に根ざした ケア活動をスタート

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てしまったことにずっと胸を痛めていた。ピン

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、一对一だといろいろなことを自然に話されるんですね」。

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



地元の女性に傾聴美容ケアを提供する  
エステティシャンの後藤朱美さん

3月に「Dカフェ・がーべら」をオープンした。

「僕なんかでもマッサー

ジしてもらえますか」エス

テティシャンの後藤朱美さ

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

男性にそう尋ねられた。「も