

ケア☺カフェ[®]ハンドブック



ケア☺カフェ[®]ハンドブック

発行 2012年12月13日
著者 阿部泰之
発行者 ケア・カフェ実行委員会
印刷 有限会社 かとう印刷

Care Café

ケア☉カフェ[®]へようこそ!

『ケア・カフェ』は、まったく新しいコンセプトで行われる
医療者、介護者、福祉者の集まりです。

これは「カフェ」です。そう、コーヒー片手にケーキやドーナツを食べながら
おしゃべりをする、あのカフェ。

「ケア」という字がついていますので、

ただ集まって雑談をするだけではないですが、

雰囲気としては巷にあるカフェをイメージしてもらえるといいと思います。

さて、ケア・カフェで何をしていくかという、

それは顔の見える関係づくりと日頃のケアの相談場所の提供です。

このありそうでなかった場を作るために、

多少の戦略といくつかの工夫をもってケア・カフェを作っていきます。

その戦略と工夫、背景にある考えを共有することも

今後のカフェの活動に大切ですので、書いていきたいと思ひます。

「いいね!」と思った方は、ぜひともカフェに参加し、

その一員となってください。



■いま一度「相互扶助・贈り物」について

ケア・カフェには「相互扶助・贈り物」という考えが底流しています。ケア・カフェは国が…、厚生労働省が…、行政が…、〇〇協会が…推進しているからする、という会ではありません。また、例えば企業が自組織のメリットをふまえて(表向きはそう言っていない)行う会でもありません。これらの形式で作られた会が全て悪いわけではありません。しかし、義務的な面が無視できなくなったり、市場経済の論理に取り込まれてしまうため、職種や役割を越えて相互交流による自由な意見交換をする場にはなじまないのです。

ケア・カフェはあくまで医療者・介護者・福祉者が自発的に集って創り出される会であることが大切です。イメージとしておばあちゃんの井戸端会議を思い出してください。井戸端会議は誰からともなく一所に集まって、約束したわけではないのに各々が食べ物を持ち寄りたりしますよね。その時に「私の持ってきたものは〇〇円のものなのに、あの人ののは〇〇円だわ」という計算をしているわけではないでしょう。(中にはそういう人もいるかもしれませんが…)なんとなく相互に贈り合いをする関係性の中でバランスを取っているわけです。カフェで贈り合うのはお金に換算できる物だけではありません。準備や片づけのときテーブルを動かす労力、相談に対して真摯に答える態度、討論がうまくいくような配慮、これらも贈り物です。場所を提供できる人はそうする。お金を出せる人は少額出す。お茶を持ってこれる人は持ってくる。料理が得意な人はクッキーを焼いてもってくる。それらが出来ない人は代わりに会の参加態度で示す。こういったバランスのもと人間関係が培われていく会であってほしいと思っています。コーヒーやお菓子などは持ち寄りをモットーとしています。会を開けばゴミも出ます。これは当番で持って帰ることにしましょう。これも贈り物の一形態ですね。(参加者の心構えについてパンフレットを用意しています。こちらもご一読ください。)

阿部 泰之



<従来の講演会、研究会の場合>

これまでの講演会や研究会はいろいろな限界をもっています。

得られる知識は講師の持っている情報や考え方に限られる

講演会は基本的に講師が一方向的に話すものです。そこで得られる知識は当然、講師の持っている情報や、講師の考え方に限られます。つまり、とても限定的な情報や考え方しか参加者は受け取れないのです。

話された情報のごく一部しか頭に残らない

一方的な講義で得られる知識はほんの少しです。講師が10のことを話しても1くらいしか頭に残らないと言われます。これは学力が高い低いということと関係なく、情報伝達の方法の問題です。

聞きたいことがあっても聞けない

講演会でも質問の時間はあるでしょう。ただ、大勢の前で質問をするのは勇気がいりませんよ。ほとんどの人は質問なんてできません。(しかも往々にして、こういう場で手を挙げる人は、自分の意見を言いたいただけだったりしますね・・)ということで、あまり有益なやりとりにならないことが多いのです。

現場の問題解決には繋がりにくい

講演会や研究会で語られることの多くは、当たり前ですが、ちょっと前のことです。また、ある意味で現場とかけ離れている研究や学問的内容だったりします。(基礎研究を行うことや学問として発展することは大切ですので、なんでも現場に即していないから駄目ということではありません。念のため。)いずれにしても、「今」現場で困っていることの解決はされません。

新しい意見や未来への動きは起こりにくい

講師からの一方通行の情報提供、意見を出しづらい雰囲気では、もし参加者が画期的な新しい意見を持っていてもそれが反映されることはありません。また、課題に対して「皆でこうしていこう!」という動きも起こりません。

参加者間の繋がりは生まれにくい

講演会は皆が黙って同じ方向を向いています。参加者同士で話し合うタイミングもないため、何回も同じ人達が集っているのに全く横の繋がりが生まれません。

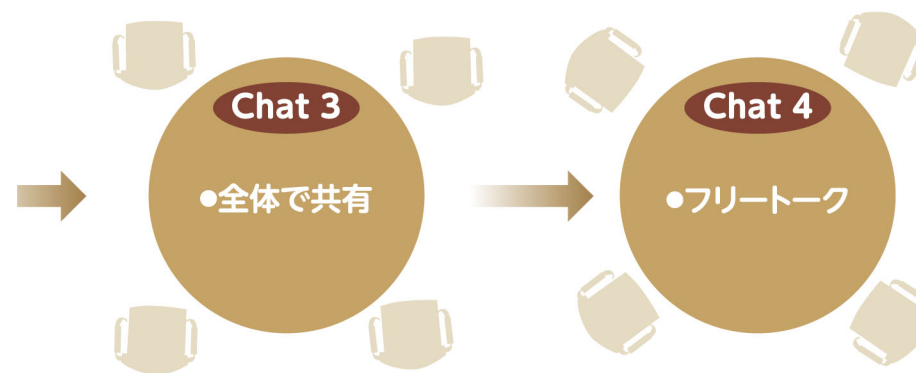


Chat 3
Chat3はChat1と2で話し合われたことを全体で共有する時間です。カフェのマスターが各テーブルをまわって聞いていきます。テーブルホストが中心となって、テーブルで話し合われたこと、アイデアを皆に披露しましょう。



Chat 4
まだまだ話したりない人、別のことを相談したい人、そういう人のためにChat4があります。Chat4は席もグループも自由です。名刺交換をしたり、テーブルが一緒になれなかったけど意中の人(!?)に話しかけることができる時間です。もちろん、ただの雑談も歓迎します。

概ね、このようにしてケア・カフェは進められます。
さあ、あとは参加して体験するのみです!



■ケア・カフェの進め方

ケア・カフェはChat1-4のセッションで成り立っています。
“Chat”というのは「おしゃべりする」という意味です。



Chat 1

お客さんにはなるべく知り合いがいないテーブルに座ってもらいます。初めて会う人がほとんどになりますので、Chatの開始にあたって自己紹介をします。その後、『本日のテーマ』に関連した話を自由にしてもらいます。あ、コーヒーとスナックを忘れずに!

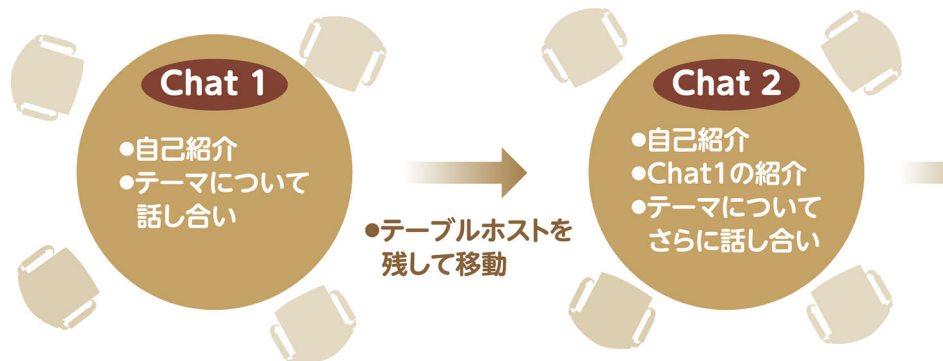
※テーブルホスト

Chat1のときに「テーブルホスト」というのを1人決めてもらいます。これは司会とかファシリテーターといった人ではなくて、「テーブルに残る人」のことで、Chat2の始まりのときに、そのテーブルでの話し合いを新しくテーブルに座ったお客さんに説明する役割です。そのテーブルで中心的に話し合われた話題を提供した人になるのもいいかもしれません。



Chat 2

テーブルホストを残して皆が違うテーブルに移ります。また、自己紹介をしてChat2の始まりです。まずはテーブルホストがChat1での話し合いを紹介します。その話し合いの続きをするような感じでおしゃべりをしてください。違う人と話してみると思ってもいなかったようないいアイデアが出てきたりするものです。



<ケア・カフェ®の利点>

では、カフェ方式の話し合いの利点はなんでしょうか。それは従来の講演会や研究会の限界のまったく逆になります。

多くの情報や様々な考え方を知ることができる

カフェでは職種や普段の立場を離れて、互いに意見や考えを出し合うことができます。同じメンバーで話し合っていると閉塞感を感じるものです。一方カフェで今まで会ったことがない人との話し合い(まったく新しい考え方との出会い)では、新たな情報や様々な考え方を知ることができます。

多くの知識が身に付く

講義をただ黙って聞くという行為では、記憶に残る確率は下がります。参加型の形式、例えばグループで討論をしてみるとか、ケアの実技をその場で試してみるなどの工夫をすることで、記憶に残る確率を格段にあげることができます。カフェは基本的に相互討論の場ですので、その場で話し合ったことの多くを身に付けることができるでしょう。

どんなことでも聞きやすい雰囲気がある

カフェではその名の通り、コーヒーやお茶を飲みながら進められます。適度にざわついている周囲の環境もあって、とても話しやすい場になります。講演会で手を挙げて聞くのはちょっとはばかられる質問、日常のちょっとした疑問などを近くの人と気軽に話し合える雰囲気があります。

「今」困っていることの解決に繋がる

ケアや臨床の現場は待たなしです。明日にでも解決したいこと、月をまたがずに決着をつけたいことなどが山積しています。研究や学問が進んだり、制度面での変化が起こったりすることで解決する場合がありますが、現場はそれを待つてはいられないというのも正直なところ。カフェでは同じ「現場」に携わって、同じように悩んでいる人の間で知識や経験交流がなされます。まさに「今」困っていることを相談しあうことができるのです。

新たな発見・未来へ向けた取り組みが創造される

多様な意見、多様な価値観のぶつかり合いがあるからこそ、新たな考えが湧いてきます。カフェは相互に刺激しあい、それぞれの隠れた能力が引き出される場です。さらにその場での議論をもとに今後の新しい取り組みが生まれることも期待されます。

顔の見える関係が作られる

顔が見える関係とはただ単に「顔を知っている」ということではなく、「どんな考えを持った人かわかる」ことです。カフェで意見のやりとりをするうちに、地域のケアに関わる人達がお互いに顔の見える関係を築き、現場の仕事に活かされることが期待できます。

<現代社会と話し合い>

では、なぜこのような形式の話し合いが必要になってきたのでしょうか。それには人々の認識や社会構造の変化が背景にあります。簡単に説明しておこうと思います。(「難しそうだから苦手」とお思いの方は読み飛ばしてくださっても支障ありません。)

世の中はまだまだ「科学」が主義の軸であり産業・経済が重視される社会です。人々は科学的に正しいもの、1つの答えを目指そうとします。その背景にはさらに、自分と他人、人間と自然、自分達と他所の人という「主客」でものを捉えようとする志向が隠されています。この志向は自分を変わらない軸として相手(例えば自然現象や話し合いの相手)をコントロールし従属させるという行動を生みます。もちろん、これは時に有効であって、実際に科学の恩恵を我々は大いに受けていますし、社会がある程度のまとまりを作るためには必要な考え方です。(すべての人が自分勝手に行動したら社会は成り立ちませんものね。)

しかし、この考え方だけではどうもうまいかないということも我々は気づき始めています。人間も自然の一部であり、自然との(自然の中での)共存が必要なことを我々は環境破壊という問題から学びました。自分の企業さえよければいいという考えから自社の発展だけを目指していても、同業の1社の破綻が業種全体、さらには他業種に影響を来たすことも痛いほど思い知らされました。相互に依存、影響し合う関係性を無視できなくなっているのです。そしてこのことは、科学やテクノロジーの進歩によってさらに複雑化するというディレンマを抱えています。

例えば多くの人が世界中を行き来するようになったため、局所で起こった稀な感染症が世界的な脅威となります。インターネットを始めとする情報テクノロジーの進歩により、知識や情報の広がりやそれはそれ以前とは比べ物にならないほど速く、広範囲に知らされます。インターネットの進歩の恩恵を皆さんも日々受けていると思います。(私もネットがない生活は考えられません)しかし、情報の拡がりや世界の人と自分の関係を強く意識せざるを得ないという側面を持っています。時には情報に乗り遅れまいと強迫的になることもあるでしょう。自分の一言が自分の知らない多くの人に波及して怖い思いをした人もいますかも



「子供の問題」などなど。そのテーマに関連したことであれば、何を話し、何を相談してもいいことになっています。

●持ち寄りの精神

ケア・カフェは井戸端会議的な持ち寄りの精神で成り立っています。カフェですから、コーヒーやスナックを食べながら話し合うわけですが、それらはお客さん(ケア・カフェでは参加者のことを「お客さん」と言うことがあります)の持ち寄りです。現代社会で忘れ去られがちな『相互扶助』の体現の場がケア・カフェといってもいいかもしれません。



●方法は変わっていくことも?

目的やその時の状況に応じてケア・カフェの方法は変化する可能性があります。例えば同じ職種の人との交流を深めたいという目的があれば、あえて同職種を同じテーブルにかためるということもあるでしょう。また、全体のテーマをより具体的にして、その日はどのテーブルも同じテーマに取り組むというのもありです。こうした自由度があることもケア・カフェの特徴です。



■ケア・カフェのコンセプト

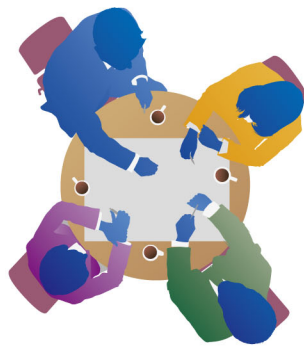
●月1回または隔月の開催

ケア・カフェは月1回もしくは隔月での開催が基本スタイルです。これは定期的な相談の場を作りたいからです。医療や介護、福祉の現場は待たなしです。「来年の研究会で相談しよう」で済むことは通常ありません。“あの場所に行けば仲間がいて相談ができる!”という安心の場を作りたいのです。



●カフェのような雰囲気

雰囲気によって討論が進みやすくなったり、討論を阻害することになったりします。学校の教室のような堅苦しい場所ではなく、反対に荘厳なシャンデリアのあるようなところでもなく、適度に打ち解けられる場所でケア・カフェは行われます。

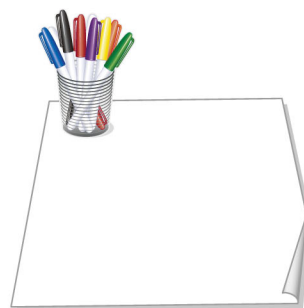


●少人数での話し合い

ケア・カフェでは1テーブルに4名、多くとも6名までの少人数で話し合いが行われます。人数が増えると「話せない」人が出てきてしまいます。誰もがフェアに意見を出したり、話し合ったりできる場がケア・カフェです。

●自由に書き込み

ケア・カフェでは各テーブルに模造紙など大き目の紙が用意されています。話しながら自由に書き込んでいきましょう。何を書いても(描いても)OKです。会話の内容、思いついたこと、いたずら書きも可です。「話すこと」と「書くこと」、この両方で脳が活性化されることが期待できます。



●テーマは大きく!

ケア・カフェで提示されるその日の「テーマ」はとても大きなものになります。例えば「高齢者」「心のケア」

しれません。世界と自分の相互関係を考えざるを得ない時代になってきたのです。このように、科学やテクノロジーの進歩が、むしろ人間と自然、人間同士の相互交流を強く意識せざるを得ないという皮肉な結果になっている時代が現代なのです。

さて、これを話し合いに落とし込んだらどうなるでしょうか。これまでは科学を始めとする近代技術の力でどんなことにも答えが出せると信じられてきました。そしてその答えを求めることに世界中が一生懸命になってきました。この考え方でいくと、一握りの限られた人(例えば科学者や権威者、教育者など)が決まった答えを持っていて、それを伝達していくことが良い話し合いであるということになります。実際に学校教育は教師からの一方的なものでありましたが、「お父さんの言うことが全て正しいのよ」という父権主義も同じ考え方を背景に持っています。学問や政治・経済の分野も例外ではありません。商品売買の構図においても、これまでは宣伝をすることで消費者の行動を変えて(コントロールして)儲けを出してくというのが(それが無意識であったとしても)一般的な考え方でした。しかし、現在では消費者のニーズを探る、消費者の声を聴くというのは当たり前になっています。人間相互の関係から生み出されるものが信じられるようになってきたのです。しかもメールや文書で主張のみをやりとりするのではなく、顔を見て、互いの価値観を尊重しながら関わり合う、話し合う時代がやってきたというわけです。

ただ、何事も行き過ぎは禁物です。他への影響を考えることは大切ですが、それを意識するあまり怖くなって行動を起こせなくなることは避けなければなりませんし、「決まった答えなどどこにもないのだな」とニヒルになりすぎるのも良いことではないでしょう。話し合いにおいても、全く背景知識や経験を持ち合わせない人達が無目的に話し合ったところで、何も生まれません。背景知識としての科学的根拠や、その内容は人それぞれであってもいいですが、ある程度の経験は必要です。また、話し合いにはある共通した目的やそれを話し合おうというモチベーションも必要です。目的のない、そしてやる気のない話し合いほど不毛なものはありませんから。結局、現代に必要なのは、科学や技術の進歩、積み上げられた経験も上手く利用しながら、そこに固執することなく、他人の意見や価値観を自由度を持って受け入れられる、そんな話し合いなのかもしれません。



<ケア・カフェ®の企画について>

さて、ケア・カフェの話に戻しましょう。ここまで書いてきたようにカフェ形式の話し合いは時代の要請です。ケアに携わる人たちが、このような時代にあった話し合いを自然とできるように計画されたのが「ケア・カフェ」というパッケージです。

■ どうしてカフェなの？

新しいアイデアが浮かぶのはどんなときですか？

- ぼーっとしているとき？
- 友人と話しているとき？
- 自然に触れているとき？
- お風呂に入っているとき？
- それとも…トイレ中？

私は圧倒的にシャワーを浴びているときなのですが、そのため長くなりがちで家族からは評判がよくありません…。

いずれにしてもこのようにリラックスしているとき、緊張しすぎていないときのほうがアイデアは湧いてくるのですね。カフェの効用はこんなところにあります。街にあるカフェのようにオープンで自由、フェアな関係性での会話からこそ、実のある意見交換や新しい発想が生まれるのです。



■ ケア・カフェの目的

ケア・カフェの大目的は地域のケアの(質の)向上です。無論、ケアが良くなるということはその利用者や患者さんにとって“良いこと”になるはずですが、「なんだ、えらく漠然としているのね…」と思う方もいらっしゃるでしょう。確かにやたら大きな目的に感じるかと思います。しかし、大きい＝誰にも否定できないことを(話し合いの)目的にすることが大切なのです。小さい目的は話し合いを始める前の時点で、それに異論を唱える人を排除してしまうことになるからです。せっかく多様な意見や価値観で話し合いをしましょうと言っているのですから、違う意見の人を最初から排除するのはもったいないことです。ですから、少なくともカフェ全体の目的や目標はすごく大きなものにするほうがいいのです。ケア提供者にとって、良いケアを目指そうということ自体は否定できないものです。ですから、ケア・カフェでは、底流する目的(まあ、この会をする目的と言ってもいいでしょう。)として「地域のケアの向上」を掲げておきたいと思います。

すると、参加者は自動的に決まってきます。先ほどの「地域のケアの向上」をしたいな、とかそれにちょっと寄与できたらいいな、と思う人は誰でも参加して下さいいいのです。「地域の」という言葉が仰々しく聞こえるようでしたら、「自分の」「自施設の」と置き換えてもらっても構いません。その人自身やその施設のケアが向上することは、地域のケアの一部が向上することに他ならないわけですから。カフェの場においては職種や役割の違いはあまり問われません。「なんかよさそうな会だな」と思えば参加していただいて結構です。カフェを楽しめる人が参加者として最適です。

大目的を達成するための小さな目的(目標といってもいいかもしれませんが)があります。「顔の見える関係づくり」と「日常のケアを相談できる場所づくり」です。そうです、ケア・カフェは「どんな内容を学ぶか」とか「どんなテーマを扱うか」ということを主目的にしないのです。「関係づくり」と「場所づくり」自体を目的にしています。話し合える関係と場所ができると新しい取り組みが創造される、するとまた新たな関係性が生まれて、また次のアクションが…という正のループができるわけです。このループの中に入れば学びは自然とできることでしょう。

日頃の困りごとの
相談場所

顔の見える
関係をつくる

