シリーズ「ケア・カフェ®」　第４回　（最終回）

都市部（東京）でもできるケア・カフェ®

®「ケア・カフェ」は登録された商標です

公立学校共済組合関東中央病院　小泉（こいずみ）一行（かずゆき）
（ケア・カフェようが実行委員）

過去３回の連載を読んで，自分でもケア・カフェをやってみたいと思った方も多いかもしれません。でも，「面白そうだけど自分たちでやるのはちょっと大変そう…」と思った方は，まずは都内のケア・カフェに参加してみてください。きっといい出会いが待っていますよ。

連載最終回の今回は，都市部でもできるケア・カフェと題して，都内（と言っても私が関係しているものを中心に）のケア・カフェ事情についてお話しします。

まずは，本題に入る前に私がケア・カフェに行き着くまでの話から。

話すことで生まれること

私は都内の病院の事務職です。2000年に地域医療連携室という部署に配属になりました。何もわからず手探り状態で業務を進めていく中で，病院単体では何もできないこと，連携とは地域全体で患者さんを支えることなのだということを学びました。そのために医療機関同士の連携，そして福祉・介護，行政などと連携することが大事だと感じました。多職種の会に色々と参加させていただいたり，自分達でも連携の会を立ち上げたりと「地域連携」がライフワークとなっていきました。

医療と介護の連携を表現する時によく使われる言葉に，「常識・認識の違い」というのがあります。それぞれの常識がそのまま通用しないケースがよくあり，片方の常識はもう片方の非常識であったりすることもあります。そして誤った認識で，ボタンを掛け違ったまま話が進むとトラブルへと発展し，最終的には患者さんに迷惑がかかることになります。この常識・認識の差を埋めるには，色々な立場の人達と直接会って話をするしかないと考えています。いわゆる「顔の見える連携」を実践できる場がもっと必要です。ただ，通常の勉強会などでは意外と参加者の皆さんとお話ができません。ざっくばらんに話ができるのは，勉強会終了後の懇親会だったりしませんか？他職種とのインフォーマルな環境での「対話」が，常識・認識の差を埋めるのだと思います。

> 鮮度のいい，いい情報というのは，
> インフォーマルな人間関係から生まれてくるものだ。

小説家の城山三郎さん（1927年８月18日－2007年３月22日。経済小説の開拓者であり，伝記小説，歴史小説も多く執筆している）が残した言葉です。

こういったインフォーマルな環境をどう体現していくかを考えていたところ，2012年にワールドカフェという手法に出会いました。そして何度か体験してみると，グループワークなどとは違った「何かを決めたり，評価したり」ということのない「ゆるい」感覚に共感を持ちました。

ケア・カフェとの出会い

2013年４月から２年間，愛媛県の系列病院に赴任することになりました。人口９万人の地方都市で医療と福祉・介護の顔の見える連携を実現したいと2014年にワールドカフェを使った話し合いの場を企画していました。そんな中，ある雑誌でケア・カフェの提唱者である阿部先生が書かれたケア・カフェに関する記事を読むことになります。私がやりたいのはこれだと感じ，すぐに実行に移しました。

企画途中のイベントはケア・カフェとして開催することにしました。ケア・カフェの名称を使っていいのか，何か手続きが必要なのか，ケア・カフェ事務局や阿部先生に問い合わせをしました。開催までの期間は２か月と短かったのですが，旭川や各地の事例を参考に開催までこぎつけました。ホームページやFacebookなどで情報が共有でき，イラスト素材なども自由に使わせてもらえることは，誰でも簡単に開催できるケア・カフェの良いところだと思います。

2014年６月に「ケア・カフェしこちゅう（四国中央市）」を開催（**写真１**），行政なども巻き込む形で189名の方にご参加いただきました。そもそもこの地域では，こういった「場」が全くなく，皆さんがこういった場を欲していたというのが後からわかりました。これだけ人数が集まったのは「対話の場」への期待のあらわれだったと思います。

写真１　ケアカフェしこちゅう

結局私は2015年４月に東京に戻ることになりましたので，この地でのケア・カフェは数回しか経験することができませんでしたが，ここでの経験は自分にとってとても有意義な経験となりました。実行委員会を作り，仲間達とディスカッションをしながら進めていったことが懐かしく思い出されます。その後の「ケア・カフェしこちゅう」は，昨年６月に第９回を開催，その後次回開催に向けて充電中とのことです。再開を楽しみにしています。

主催者側として感じたのは，参加人数が多くなればなるほど準備も大変だということ。会場探しも一苦労です。会の進行自体は100人でも200人でも，あまり変わりませんが，大きい規模で継続して開催する難しさを実感しました。

都内のケア・カフェ事情

東京に戻って，あらためて都内のケア・カフェを調べてみると，開催しているところが八王子市，港区，目黒区で行われているだけで，意外と少ないことがわかりました。都市部（特に東京）ではケア・カフェの需要がないのでしょうか？

私見ですが，都内ではあらゆるタイプの勉強会やセミナー，連携の会が存在します。毎週どこかで様々なイベントがあります。電車に乗れば都内であれば，ほとんどのところに１時間以内で行くことができます。既存の会に参加するのが忙しくて，地方都市で感じた新しい会を自分たちで作ろうという雰囲気はないのかもしれません。ただ，自分としては，地元「世田谷」でケア・カフェを開催したいという気持ちが強くありました。

人口９万人の愛媛県の地方都市から人口約90万人の東京世田谷では，色々な面でやり方を考えなくてはなりません。まずは愛媛県でも苦労した会場探しです。世田谷では，他にも医療介護の勉強会，介護家族向けのイベントや「認知症カフェ」，一品持ち寄ってお酒

を飲みながらの「もちよりカフェ」など，目的や対象の違う多職種のコミュニケーションの場は多くありますが，それらの状況を確認してみると，どちらの会もデイケア施設や区の公共施設などを利用するだけでなく，空き家を利用したり，個人経営のお店などに協力してもらったりと，地域のつながりを駆使して様々に会場を見つけていました。もっと苦労するかと思いましたが，意外と色々な選択肢があります。規模が大きくなければ，都内でも会場は何とかなりそうです。

もしも「地域のつながり」をこれから作りたいという方は，まずは同エリアの他職種の方とお話をしてみてください。そしてその方から，また他職種の人を紹介してもらってください。そこでつながった「多職種」とのコミュニケーションが地域のつながりを作る第一歩です。

ケア・カフェようが開店

世田谷の地で，まずは小さい規模のケア・カフェをスタートすることにしました。2016年4月に開店した「ケア・カフェようが」（**写真2，3**）が私の都内でのケア・カフェ再スタートとなりました。

「ケア・カフェようが」の会場も，地域とのつながりの中で，お借りできる場を見つけることができました。ある企業が駅前で開いたカフェ兼シニア向けサービス事業店舗のフリースペースです。こちらの趣旨に賛同していただき，これといった条件もなく無償でお借りすることができたのはラッキーでした。勿論，公共施設などを借りることも検討していましたが，こういった地域のつながりの中で色々と出てくるものだと実感しました。

開催場所をどうしようと悩んでいる方には，とにかく開催場所にこだわらず，どこでもいいから，まずはスタートさせるということをお勧めします。病院でも介護施設でも保険薬局でもいいと思います。まずはケア・カフェを体験することが重要です。

> あれこれ考えるより，つくるのが先決だ。まずいところがあれば，動かしながら直して行けばいい。

先ほどもご紹介した，城山三郎さんの名言のひとつであり，私の座右の銘です。

開催までの準備は，ケア・カフェジャパンが提供してくれているものを使えば，簡単に用意できます。あとは，楽しい対話の場を作りたいという想いがあれば何とかなります。たとえ初回の進行がバタバタだったとしても，大抵の場合うまくいくものです。安心してやってみてください。まずは，難しいことは考えずに始めてみることをお勧めします。

写真2　ケアカフェようが

写真3　ケアカフェようが

ケア・カフェの輪

ケア・カフェが各地に広がっていったのは，ある意味「伝染力」があったからです。気軽に楽しい体験を簡単にできたことで，自分でもやってみたいという気持ちにさせる魅力がそこにはあります。

「ケア・カフェようが」は，先日開店一周年を迎えることかできました。毎回10名程度の小さな会ですが，この1年間にケア・カフェの輪はどんどん広がっています。「ケア・カフェようが」の参加者が中心となり，「ケア・カフェ新宿」「Ne：ラディッシュ ケア・カフェ（練馬区）」が開催されました。また，そこに参加してくれた方が中心となり，今度は「ケア・カフェのぼりと（川崎市）」「ねりやくケア・カフェ（練馬区薬剤師会）」へとつながりました。また，5月には「ケア・カフェ表参道」も開店予定です。

今のところ，これらのケア・カフェでは，私が初回のみカフェマスター（進行役）としてお手伝いをさせていただいています。やってみたいと思っても実際にやったことがない，何回か体験したことはあっても進行に自信がないなどの相談を受けることも多々あります。先ほども述べた通り，「まずは始めること」に重点をおき，気軽に気楽にやっていただけるよう，できるだけ導入時のサポートができればと考えています。

それぞれのケア・カフェは小さな一歩ですが，今では横のつながりが色々とできてきて，参加者は自由にそれぞれのケア・カフェに出入りしています。対話の場が都内各地に存在すれば，もっと気軽に参加することができますよね。皆さんも是非，ご自分の活動エリアでケア・カフェを始めてみてください。

まとめ

都市部には，ケア・カフェ以外にも色々な会が存在します。そんな中でケア・カフェをお勧めするのは，定期的に対話ができる場として機能しているからです。いわゆる教室スタイルの勉強会と違い，一方的に話を聞くだけで終わってしまうだけでなく，グループワークのように結論を導き出し評価するわけでもありません。定期的に参加者それぞれが平等に話ができる「対話の場」は，今まであるようでなかったものではないでしょうか。簡単に始められるケア・カフェで，様々な職種の方が，顔の見える関係を作り，日頃の困りごとの相談をしてください。ケア・カフェで，新たな出会い，新しい発見，明日につながる気付きを是非体験してください。今後，どこかの会場で皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。勿論，その場で開催したい方のご相談にもお応えしますよ。

〈「ケア・カフェようが」に遊びに来ませんか〉

開催日：毎月第2土曜日　16:00～18:00
場　所：ホームクレール用賀　http://www.homecreer.com/
　　東京都世田谷区用賀4-3-8　TEL：03-6432-7730
持ち物：ネームプレート，名刺
参加費：飲み物代実費（300円程度）
対　象：医療・介護・福祉（教育・法律・行政など）のケアに関わる方
※申込みは不要です。直接会場までお出でください。
問合せ先：ケア・カフェようが実行委員　小泉一行（koizumika@gmail.com）