

ケアラズカフェ ～ケアする人はケアされるべき人～

辻 百合 ● ボランティア団体にじいる(株式会社伴TOMO) 代表



家族介護者、医療、介護職等多様な参加者が同じ空間でケアし合っている様子
(令和6年度活動)

地域医療貢献のポイント

私たちは、誰もが日常の中で誰かをケアしているという前提に立ち、「ケアする人はケアされるべき人である」という考えを社会に広めることで、全ての人がケアしケアされながら、自分らしく暮らせる地域共生社会の実現を目指している。

1. 背景と目的

介護保険制度や障がい者福祉制度などの公的支援は、主にケアを受ける人に焦点を当てている。しかし、家族介護者や医療・介護の専門職など、ケアを担う人への支援は十分とは言えない。特に家庭内でケアを行う介護者は孤立しやすく、介護離職やヤングケアラー問題といった将来的なライフステージへの悪影響、不適切なケアや虐待といった人権侵害につながることもある。

また、介護人材の不足が深刻化する中で、医療・介護現場の専門職が燃え尽き症候群などによって離職するケースも増えており、介護者のメンタルケアは喫緊の課題である。そこで、「ケアする人はケアされるべき人である」という考えを広め、「ケアしケアされる関係性」を育む取り組みとして、「ケアラー

ズカフェ」の開催を通じて、ケアする人を支える社会の構築を目指す。

2. 取り組みの方法

2カ月に一度、誰かをケアしている人のための居場所として「ケアラズカフェ」を開催している。ここでは、珈琲焙煎士による淹れたてのコーヒーの提供に加え、ケアする人の心を癒すことを目的に開発された「にじつなカード」を使って、参加者同士の交流をうながしている。

さらに、ネイルケア、メンタルケア、マッサージ、音楽療法などの癒しの専門家によるサポートを提供している。ここでは、ケアする人をケアする癒しの専門家も「ケアラー」と呼ぶことで、「誰もがケアする人であり、同時にケアされる存在である」という関係性を大切に空間づくりを行っている。

3. 期待される成果

このカフェでは、参加者がありのままの自分を受け入れられる時間を共有できることで、介護に伴う愚痴や不安、しんどさといったネガティブな感情を安心して語り合える場を共に築いている。参加者からは、「話を聞いてくれて励まされる、共感してもらえる、安心できる。心と体の健康維持に欠かせない場所になっている」「妻の介護をしているが、自分自身がストレスをためないことの大切さに気づき、家庭内の雰囲気が変わった」などの声が寄せられている。

「ケアする人はケアされるべき人である」という考え方が社会に根付き、誰もがケアし、ケアされる関係が広がることで、より良いケアが生まれ、社会全体の幸福度が向上する好循環が期待される。