

ケアする人はケアされるべき人ー 「ケアラズカフェ」による～ケアし、ケアされる 関係性から生まれるケアの好循環～

辻 百合 ●ボランティア団体にじいる 代表



座席ごとの対話の様子、にじつなカードを使うことで自然と安心安全な対話の場づくりができている

要旨

ケアする人のケアや、ケアする人に優しい社会創りをしたいという気持ちを持ったメンバーが集まるボランティア団体「にじいる」として、ケアする人がケアされる場として「ケアラズカフェ」等を開催。日常で誰もが誰かのケアを行っている、それは、家族のケアに限らず医療、福祉の現場で職員としてケアをしている立場の人も、日常生活のちょっとした声掛けや見守り、交流の機会も誰かのケアにつながる、誰もが誰かのケアをする人であり、ケアする自分自身を大切にすることができる居場所づくりと発信を行った。ケアしケアされる関係が身近にあることで、虐待やケア職のバーンアウトに対する予防的な取り組みにつながることを目指し活動している。

地域医療貢献のポイント

高齢、障がい、子育てなど分野や立場を超えたつながりができる場となっている。地域のカフェやパン屋、マッサージ師、素人寄席等医療福祉以外の人がケアを特別なものでなく身近に捉える機会をつくっている。

1. 取り組みの目的と方法

2カ月に一度、誰かのケアをしている人を対象に「ケアラズカフェ」を開催している。昨年実施し対象を家族介護者に限定しなかったこともあり、医療、福祉現場で働く専門職の参加も多かったことから、ケア職のための持ち寄りバー「ケアラズバー」を不定期開催している。また、「ケアする人はケアされるべき人」というキャッチフレーズを広め、活動に参加できない人にも誰かのケアをする自分自身のケアに意識を向けてもらったり、ケアする人に優しい地域づくりにつながるよう、SNSやマルシェ等を活用した啓発活動を行った。

2. 現状の成果・考察

今年度6回開催したケアラズカフェには、延べ80人の方が参加した。内容は、ハンドトリートメントやマッサージ師による個別マッサージ、素人寄席の会などを企画した回もあれば、カードゲームを通してケアする人のケアができる「にじつなカード」を使った対話をメインにした回もあった。

参加された方からの感想として、「温かい



ボランティアスタッフには小学生も参加

場で豊かな時間が過ごせました」「2カ月に1回、参加するのが楽しみです!」「日々介護していると、家から出ることも少なく家族以外に話す人もなく落ち込むことも多々あります。今日はとても楽しみにしていて、参加できて本当によかったです。母が帰宅したらマッサージを早速してみます。娘たちは私の手がすべすべしてすごいです!」と言っていました」「いろいろな方がいらっしゃる中、自分のためになり、皆さんの明るさに私もつられてたくさん話をさせていただきました」「最初は緊張しましたが、同じテーブルの方もいい方で人と集まって笑って話するのは久しぶりでした」といった声が聞かれた。

活動を通して、家族介護者だけでなく医療福祉専門職の参加も多く、今年度よりケア職のための持ち寄りバーを不定期開催。日中に開催される子ども食堂で残った食品を無駄にしないようにという食品ロス削減も兼ねた大人の居場所になっている。今までに医師、社会福祉協議会職員(生活支援コーディネーター)、地域包括支援センター職員、ケアマネジャー等が参加し、仕事以外の話も含めた自由な語らいの場となった。

地域づくりとして、カフェやパン屋、マッサージ師、珈琲焙煎士などがケアする人のケアをする「ケアラー」として商品やサービスを提供してもらうことで、ケアを身近に感じケアしケアされる関係を大切にしたい取り組みを目指している。SNSや地域の活動を紹



近頃のカフェの店長さんが、お菓子をケアする人のケアにつながればと作ってくれた焼き菓子



ハンドトリートメントでお互いにケアし合う時間を持った



啓発用のチラシを作成



マルシェではポスター掲示も行い、ケアする人へのケアに興味を持って声をかけてくれる方も

介する写真展での掲示、マルシェ等でのチラシ配布を通して、誰もが誰かのケアをしていて、自分自身も含めたケアする人に優しい社会になるような発信を行っている。

3. 今後の展望

虐待やケア職のバーンアウトには、ケアする人の孤立やケアする人のケアが不足している現状があると捉え、「ケアする人はケアされるべき人」という考えを広め、「ケアラズカフェ」のような居場所が身近にあることを目指して活動していきたい。そのためにボランティアメンバーが活動を継続できる仕組みやスキルアップにつながる活動、他分野、異業種ともつながりをつくりながらケアする人に優しい社会づくりにつながる取り組みを行っていきたいと考える。

