

## かながわコミュニティカレッジ講座 修了生インタビュー

「ケアラー(介護者)支援とカフェ立ち上げのノウハウを学ぶ」

講座実施団体：NPO 法人参加型システム研究所

「ケアラー」とは、あまり馴染みのない言葉ですが、家族などを無償で介護する人のことをいいます。日本では介護者の7割が家族や親族と言われていますが、介護の負担から心身ともに疲れ、社会的にも孤立しがちです。そんなケアラー(介護者)の現状を知り、地域で介護者を支えるための場(ケアラズカフェ)の立ち上げについて学ぶ講座が開催されました。講座受講後に「ケアラズカフェ」を立ち上げた小野瀬美雅さん(2016年度講座修了・横浜市在住)に話を伺いました。



(小野瀬 美雅さん)

### ■講座との出会い

チラシとの出会いが大きいですね。私はデイサービスなど介護職に就きながら、いろいろな資格を取って、現在は病院の介護福祉士として勤務しています。普段から介護者との交流があるので、ぜひとも職に役立てたいと考えました。

講座はケアラー支援に基づくカリキュラムで3時間の講義を4回受けました。講義の他に、ワークショップやカフェの現地見学なども参加しました。

### ◆講座の様子は

講座には介護職の人、家族を介護している人、役所関係の人など、さまざまな方が参加していました。グループワークになると、参加者の様子がもっとわかりました。傾聴ボランティア、介護職を辞めて家族の介護中の人など、親近感が湧くと同時に情報も得られましたね。

たとえば、傾聴ボランティアの人からは、病院とのかかわり方を聞けましたし、介護中の人からは、昼夜逆転の生活や、高齢者を一人にしておけない日常の悩みを聞き、介

護者の「してほしいこと」や「求めているもの」などニーズが掴めました。

### ■特に印象深かったこと

やはり講座の中でいちばん影響を受けたのは、実際にカフェ運営をしている方から経験談を聞いたことです。自分の悩みから話していただき、それに関する解決策や情報、立ち上げのときの具体例など、とてもわかりやすく、カフェ設立に向けてファイトをもらえました。周りの方からも「よし、やってみよう」という声が上がっていましたよ。

なので、私はファイトを持って、講座修了後にカフェの立ち上げ準備を始めたのです。そして2017年9月にケアラズカフェをオープンしました。



(講座の様子)

### ■ついにカフェオープン

カフェの場所は横浜市生麦の地域ケアプラザに確保できました。知人の介護福祉士や講師の方の声かけに講習仲間の3人がメンバーに加わってくださり、スタッフはあっという間に7、8人になりました。皆の協力のもと、計画がどんどん実現していきました。

オープンしてから回を重ねるごとに営業方法もわかってきました。もちろん、失敗もいろいろありましたよ。なにしろ、宣伝用チラシがオープン日に間に合わなかったのですから(笑)。

これまではケアプラザの貸し部屋の予約無しの日のカフェを運営していましたが、今年の12月から毎月第2、第3木曜の午後1時半から3時まで、本格的に運営を始めます。

### ■なぜ介護者のためのカフェを

「なぜ、あえて介護者のためにカフェを？」とよく聞かれます。そのわけは、認知症の人には役所の支援で「オレンジカフェ」があり、地域の人たちが集まる場所には「コミュニティカフェ」がすでにあります。しかし、介護者には特にそういったカフェが無いのです。私は、家族を失う悲しみや自分のケガなどの経験から介護される側ばかりではなく、介護する人のフォローが大切だと感じました。忙しい介護者には、栄養失調な

どもよく見受けられるほどです。先が見えない不安を抱え、自分の居場所もない人たちに、コーヒーの香りに癒されながら、ホッと時間を持って欲しいと考えました。そして介護だけでない、いろいろな話題を共に話せる場所を作りたかったのです。

そして、集まった介護者の悩みの「どうすれば？」という問いかけに、美味しいコーヒーを味わいながら、自分の知識で答えられたらとも思いました。

## ◆利用者の声

カフェを利用された介護者から「こういう場所ができて良かった」との声を聞いて、やはり、お互いの悩みや状況を話し合うことは大事だと思いました。介護の情報というのは、なかなか実際に見聞きできるものではありません。ネットの中でしかわからないこともあります。

先日は、ケアラズカフェの一環として、ハンドケアをやってみました。このハンドケアは、プロの美容部員が施術するので本物ですよ。めったにない癒しの組合せで好評でしたね。

## ■夢に向かって

私は以前から、福祉関係の道を歩きたかったのでケアラズカフェが実現し、娘から「夢が叶って良かったね」と言われました。でも、まだまだこれからの夢もあり過ぎ

て「お母さん、1本に絞ったら！」とされています(笑)。

夢のひとつに、カフェと障がい者支援センターとの提携も考えています。コーヒーのお茶受けとして、障がい者が作るケーキを売りたいのです。また、地元からは、井戸端会議的なコミュニティーカフェ立ち上げのオファーも来ているので、何かコラボができないかと考えています。男性の介護者もけっこういるので、地元の焼鳥屋さんを借りて開いたら、楽しいでしょうね。男性の介護者もきっと来やすいのでは(笑)。

今、シニアの介護者だけでなく、若い世代の介護者も増えてきています。若い人も介護生活の中で孤立することなく参加してほしいです。介護の情報を分かち合うことは本当に必要ですから。

私が、夢を実現してこんなに頑張れるのも周りの応援、協力があったからこそです。今、自分が求められていると感じています。

12月に本格オープンする「生麦ケアプラザ・ケアラズカフェ」にたくさんの人々が来てくださることを期待しています。

平成 29 年 10 月 11 日取材

町田香子（市民記者）