



本冊子は、一般社団法人YS市庭コミュニティー財団からの助成を受けて作成しています。

お家(うち) DE 地域カフェ
ケアラースカフェ開設 簡単ガイド

発行：NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン
〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-18-10 橋場コーポ305号
TEL 03-5368-1955 FAX 03-5368-1956
E-mail : arajin2001@arajin-care.net <http://arajin-care.net/>
発行日：2017年10月30日
執筆：牧野史子、境 朗子 執筆編集プロデュース：奈良 環
印刷：(株)アイセレクト

お家(うち) DE 地域カフェ
ケアラースカフェ開設
簡単ガイド

本冊子は、自宅の一部を開放して、その運営をボランティア団体やNPOが担い、所有者はスタッフとして参加する方式「お家(うち) DE 地域カフェ」の心構えやヒントを分かりやすく綴っています。



発行：NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

1 ケアラーって？

大切な介護者支援

介護や看護の必要な高齢者や障害者等を、家族がおもに在宅（自宅）で担う家族介護者のことをいいます。

一般社団法人日本ケアラー連盟は、ケアラーの定義について、「身体的あるいは精神的な疾患や障害または高齢からくる諸問題を抱える家族や親戚、友人や隣人に対して、同居・別居を問わず、無報酬で介護をする人」としています。

したがって、対象は高齢者だけではなく、難病を抱えた家族の看護や世話を担う人、あるいは障害児を療育する親もケアラーといえます。

2 ケアラーズカフェって？

ひと言でいえば「ケアラーが主人公になれるカフェ」のことです。日頃、介護を担う介護者が“ほっとひと息つくことができる地域の居場所”でもあります。日本では2012年に初めて杉並区阿佐谷で誕生しました。

介護者が、地域でふらっと立ち寄って、ランチを食べながら、あるいはお茶を飲みながら話ができ、仲間や情報を得たりできるカフェ（居

介護者が主人公の地域の居場所

場所）です。

そこには、介護者の日頃の悩みなどの話をゆっくりと聴き、介護者の気持ちに寄り添うスタッフがいます。

日本では、店舗や自宅を開放するカフェも増えており、現在は全国で約20カ所あります。また、カフェを運営しているのは、ほとんどが介護者を支援する個人や支援団体です。

5 ケアラーズカフェの機能と役割

介護者の気持ちに寄り添って

機能は、①安心できる居場所、②話を聞いてもらえる、③地域情報（制度以外のサービスや居場所情報など）がある、④仲間ができる、⑤食事や飲み物がある、⑥学習の機会の提供がある、などです。

とくに、一般的なカフェと違うところは、介護者の気持ちに寄り添って話を聴けるスタッフやボランティアがいるということです。介護者の都合で選べるよう、できれば週2回以上の開催が望ましいところです。

3 ケアラーの現状

介護者を孤立させない！

介護を担う家族はかつて、ほとんどが嫁など女性たちでした。しかし現在は、全体の介護者の3割が男性介護者であり、夫や息子が担うケースが増えています。家族世帯も多様化・小世帯化して、ますます家族内での介護の担い手が減り、ケアラーの心身への負担が重くなっています。

また、老々介護や自身が認知症でありながら認知症の人を介護する「認知介護」、あるいは介護で仕事を失職せざるを得ない40代、50代などの働く世代の、いわゆる「介護離職問題」も大きな社会問題となっています。心理的、社会的に孤立化する傾向もあり、経済的にも逼迫し、ケアラー自身の生活や人生にも大きな影響を与えている現状があります。



「ケアラーズカフェ in 都会(まち)の実家」で毎月第4土曜日に開催される娘サロンのひとコマ。

家の一部を地域に開放した「都会(まち)の実家」オーナーからの一言

家族の理解もあって、住み開きができました。多くの方々に支えられて厨房ボランティアとしても活動する中で、和やかに雑談をしながら近所ですながることの大切さを日々実感しています。

4 ケアラーズカフェの必要性

ニーズをすくい上げる貴重な場

介護保険制度では、ケアラーを十分に支援する施策はありません。そもそも日本にはケアラーを支援する法制度がないため、ケアラーの健康や仕事などを保障する仕組みにはなっていません。自治体の施策に、任意事業としてリフレッシュ事業や学習会などを行っているところもありますが、すべての地域とはいえず、ケアラーには情報が届かないことのほうが多いのが現状です。

「ほっと安心して話ができる」「自分を分かってくれる人がある」「そこに同じ経験をしている仲間がいる」、「いろいろな地域情報がある」、これらがケアラーの希望（ニーズ）です。ケアラーズカフェという看板をあげることで、ケアラーが自らの居場所として、あるいは自身へのケアの大切さに気づくこともあります。

6 お家（個人宅）をカフェに！

“住み開き”のすすめ

現状では、公的な場所を頻繁に借りることは大変困難な状況になっています。また店舗のように毎月の家賃を支払うのは市民活動としてはハードルが高く、継続的な運営はむずかしいといえます。そこで、個人の住宅、または空き家や空き部屋を地域に開放してもらい、ケアラーズカフェに仕立てるという方法があります。例えば2階に大家さんが住みながら、1階を地域のカフェに開放する「住み開き」というやり方に、全国でも関心が高まっています。

とくにケアラーや要介護者にとっては、お家（個人宅）でのカフェのほうが、よりアットホームな雰囲気を醸し出します。また、“家”というスペースを地域に開くことによって、地域の人たちが“家族のように”、介護者をあたたかく包み込む様を実感できることでしょう。

ケアラーズカフェ in 都会(まち)の実家



まるで実家に戻ったようにあたたかな佇まい。客同士も屈託なく会話を交わす。



オーナーは2階に住まい、1階の空いた部屋を地域の集いの場に提供。

地域特性に合った介護者や地元住民の集いの場

東京メトロ丸の内線南阿佐谷駅から青梅街道を5分ほど歩き、横道に入ると閑静な住宅街が広がります。その一角に佇む築30年の一軒家。門に立つピンクのノボリ旗が目印です。玄関の引き戸を開けて奥の客室へ。床の間のある8畳の居間には絨毯が敷かれ、4台のテーブルが並べられています。庭の木々の緑と障子越しのやわらかな光に包まれた部屋はどこか懐かしく、ほっと落ち着く雰囲気が漂っています。

ケアラーズカフェ「都会(まち)の実家」がオープンしたのは、2017年2月のこと。公民館でも施設でもない、戸建て住宅の一室が、家族介護者や地元住民が集う憩いの場となっているのです。

かつて2世帯で暮らしていた「実家」の女性オーナーは、ご両親が亡くなり、程なくご主人も天国に旅立って、自宅の空いた部屋を地域に開放したいとの思いを抱くようになりました。その意向をキャッチしたのが、介護者支援を主なミッションとして活動するNPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンです。ケアラーズカフェの元祖仕掛け人でもあるアラジンが、今回は、個人住宅の1階をカフェとして開設＝「仕立て」、運営を担うことになったのです。

画期的な空き部屋活用 「準公民館」方式でカフェ開設

主な開設資金には民間助成金50万円を活用して、テーブルや椅子はネット通販で注文し、厨房に洗面台をさらに1台つけるなど、若干の改修工事を行いました。

月・木曜日の週2日をランチや飲み物、ケーキなどが楽しめる日とし、他の曜日に「歌声サロン」や「絵手紙教室」、親を介護する娘が集う「娘サロン」など、多彩なプログラムを用意。カフェに足を運びきっかけづくりにも重きを置いています。

特筆すべきは、スペースの提供方式です。1階の客室をアラジンが常時借り切るのではなく、空いている時間は、地域の他の団体が使用することも可能。この方式は、町会会館の貸室の仕組みがヒント。いわば準公民館のような場をイメージしており、活動の場所確保に苦労しがちな市民グループにも歓迎されています。



厨房にはボランティアスタッフが3名、ホールにはアラジスタッフとアシスタントスタッフ各1配置。ボランティアとして無理なくシフトを組んでいて、仲間と会うのも大きな楽しみのひとつだとか。



1日20食限定のヘルシーと評判のランチ500円。早い時間に完売という嬉しい悲鳴がしばしば上がることも。

はじめてカード

ケアラーズカフェ in 都会(まち)の実家へようこそお越しくださいました。

1. あなたは介護をしていますか。
☐ している
☐ していない
☐ 看取りを終えた
☐ かつてしていた

2. このカフェで行われる行事などのお知らせをお送りしますか。
☐ はい
☐ いいえ

お名前
 住所
 メールアドレス

初めて訪れた人のために「はじめてカード」をさりげなく用意。コミュニケーションを取りやすいようにさまざまな工夫を凝らす。



スタッフの森川恵子さんは、母親を介護し看取った経験があり、傾聴の研修も修了済みのベテラン。



玄関風景

ケアラーズカフェ in 都会(まち)の実家

東京都杉並区成田東4-35-19
 TEL: 03-6317-1634
<http://arajin-care.net>

開設日・時間帯

ケアラーズカフェ：月曜と木曜
 11:30～16:00
 他に定期・不定期のイベント多数
 (日時はお問い合わせください)

スペース貸出：

カフェやサロン以外の時間
 (詳細はお問い合わせください)

メニュー：

ランチ500円、ランチコーヒー150円、
 コーヒー・紅茶300円、
 ケーキセット400円

高いモチベーションのスタッフが集合

カフェ運営で要となるのはやはり人材の確保です。アラジンがケアラー支援の一環で実施してきた地域マップづくりやインタビュー調査などでのネットワークや口コミで集まったスタッフは約15名。じつはオーナーも厨房に立つスタッフの一人です。以前からアラジンの活動に賛同し、孤立しがちなケアラーが主人公になれるカフェづくりの必要性を実感していたからです。

現在、来客数は1日平均20名余りで、ケアラーはそのうち1、2割。ホールスタッフがさりげなく声をかけをして、困りごとを丁寧に聞いたり、必要な情報を提供しています。

家族の小規模化に伴い、ケアラー像も多様化。周囲の人にはなかなか理解されにくい介護の話題でも、世代や性別など共通する立場にあるケアラー同士なら、話が盛り上がることも必至です。スタッフが「仲間」役を務めることもよくあり、カフェで仲良しになって、日時を合わせて共に来店するケアラーたちもいます。

ケアラーの気づきと変容に感動

母親を介護するケアラーとして来店したのがきっかけでスタッフに加わった40歳代の女性は、「ここでおしゃべりする中で、母を勝手に心配しすぎだと気づいて気持ちが外向きに変わったら、母まで自立心が芽生えて元気が出てきたよう」と笑顔を見せます。また、食事づくりが悩みの種という一人暮らしの高齢男性は、奥様がグループホームに入居した当初は、申し訳なさや寂しさを訴えるばかりでしたが、カフェに日参するうちに前向きな話題で人を楽しませるほどに。ヘルシーなランチを食べながら、客やスタッフと会話するのが生活の張りになっているようで、遠方で暮らす子どもさんもひと安心だとか。

「初めて来店した時のケアラーさんの沈んだ顔が、帰る時には晴れやかに変わっています。それが嬉しくて」とはスタッフの森川恵子さん。

人も情報も集まるケアラーズカフェは、地域を繋ぐ拠点としてしっかり機能し始めています。

「おうちでカフェ」 つくり方のポイント



～カフェを立ち上げたいと思っているあなたや市民グループの皆さんへ～

① 仲間づくり

カフェを立ち上げるためにまず一番大事なのは、想いをひとつにする仲間です。少なくとも立ち上げには3人のコアメンバーが必要です。

また、「なぜカフェが地域に必要なのか」「どのような地域課題があるのか」「誰のためにつくるのか」など目的と対象、カフェのイメージなどについて充分に話し合いをすることが大切です。

“目的を共有する仲間”がいる、あるいは仲間を見つけることがまず、カフェづくりの第1歩といえます。仲間を見つけるためには、行政などが実施する学習会やボランティアの養成研修へ出かける、社会福祉協議会などに相談に行く、とりわけ「カフェの立ち上げ講座」等があればぜひ参加する、など日頃からアンテナを張りめぐらせ、積極的に出かけていき、そのつど自分の想いを話しておきましょう。

出合いのチャンスはいろいろな場所にあります。

② 場所の確保

「おうちでカフェ」を始める場合の前提は、カフェとなる「個人宅」のスペースを確保することです。

- ① 自分の住んでいる家のリビングなどスペースを提供したい
- ② 近所で家を開放したい人がいる
- ③ 空き家を使ってほしいと言われている
- ④ すでにカフェスペースをつくっている家がある、などなど

きっかけはいろいろあります。

自分の家（2階など）に住みながら、空いた部屋を地域に開放することを「住み開き」といいます。近年は、こうした家スペースの提供による活動が増えています。

さまざまな機会をとらえて、「使ってほしい」「探している」ことを発信していきましょう。地域のミニコミ誌やSNSなどに募集記事を載せるのも一案です。



③ 改装と保健所対策

カフェとしての空きスペースがみつかったら、カフェ仕様に仕立てる必要があります。

高齢者が多く集まるようなカフェであれば、足腰の具合の悪い方も多いため、テーブルや椅子を設置する必要があります。なお、畳の部屋であればゴザや絨毯などを敷きつめた上で、テーブルなどを置くとよいでしょう。現在はインターネットでも比較的安価で備品などを取り寄せることができますが、組み立てが必要な場合がありますから、注意が必要です。

なお、不特定多数の方にランチなどの食事を提供する場合は、市区町村の保健所の許可が必要です。基本は、①厨房のシンクが2槽あること、②厨房に手を洗う場があること、③トイレ内に手洗いがあること、④厨房とホールに仕切りがあることなどですが、細かい要件は、地元の保健所に問い合わせをしてください。

④ カフェの担い手研修

コアメンバーだけではカフェの運営は、なかなか成り立ちません。ランチ提供の場合は厨房を担うボランティアやホールスタッフの方々が必要です。できたら、助成金などを確保し、「カフェボランティアの養成講座」を開催することをお勧めします。潜在的に地域でこうした場を求めている人も多いものです。

プログラムはいろいろありますが、①仲間づくりで述べたように、カフェの目的や必要性、コンセプトなどを説明することは重要です。また、欠かせないのは、「傾聴」の講義とワークです。高齢者や認知症の人、家族介護者（ケアラー）を支援するカフェでは、とくに気持ちに寄り添う、という研修を受けた上で、活動に参加することを前提にするとよいでしょう。単にカフェの運営を手伝うのではなく、そこに来られた方が「ほっと安心できる」空間をつくるためにはどうしたらよいのかについて、はじめにじっくりと意見交換をし、共有していくことが大切です。

⑤ 広報について

カフェ仲間と担い手が集まり、メニューも決まって開設準備ができれば、次にどのように地域の方々に知ってもらえるのか、ということを考えます。

また、目立つようにカフェの旗や看板や、「オープンちらし」をつくります。

ちらしは、町会長さんなどをお願いして回覧していただければ、地域の方は安心することでしょう。また、近くの地域包括支援センターや民生委員の会議でPRしてもらえるよう自治体に相談してみるのも一案です。現在は、介護保険の改正によって“地域での居場所づくり”については、自治体も「総合事業」の取り組みとして、積極的に支援をしたり情報を収集しています。あるいは「生活支援コーディネーター」（地域支え合い推進員）につないでもらい、カフェに来ていただくと、その後、地域でさまざまなつながり役を担ってもらえることもあります。何より、お手伝いのボランティアを通じて、口コミで地域に広がっていくという効果も大きいものがあります。近くの商店街や馴染みの店にもPRをしておきましょう。また、バザーや市場などのイベントを実施し、ちらしを配布するなどさまざまな機会を見つけ、広報をしていきましょう。

⑥ 地域に開くオープンスペースの場にも…

カフェを立ち上げるためには、それなりの資金が必要になります。「おうちでカフェ」の場合でも、サロンとは違い、そのままの形で家スペースをカフェに活用できるケースは稀ではないかと思います。

公的な施設が使いづらくなっている現在、こうした「おうちでカフェ」はますます需要が増すことでしょう。自治体によっては、立ち上げ資金等を援助するところも出てきています。

また「ケアラズカフェ in 都会(まち)の実家」のように、時間帯で利用料を設定して準公民館のようにルール化して貸し出すシステムにすれば、より多くの市民グループ等が利用でき、ますます地域貢献度が高くなります。さまざまな知恵を出し合い、工夫をしながらカフェづくりにトライしてみてください。

「都会(まち)の実家」オープンスペース料金表の場合

時間帯 利用料	午 前 (9:00～12:00)	午 後 (13:00～17:00)	夜 間 (18:00～21:00)
貸室A	1,500円	2,000円	2,000円
貸室B (洋間)	800円	1,000円	1,000円
貸室A+B	2,000円	2,500円	2,500円

☆貸室Aまたは貸室A+Bを複数の時間帯にまたがって利用する場合は、各時間帯の利用料の合算額から500円割引いた金額に。

- ・貸室A（カフェスペース） 16席
- ・貸室B（洋間・応接室） 6～7席



貸室B（洋間・応接室） 6～7席

