抱えないで、介護の悩み

孤立防ぐ「ケアラーズカフェ」

介護に携わる人の孤立を防ぐ「ケアラーズカフェ」。介護知識のあるスタッフに、お茶を飲みながら悩みを聞いてもらえたり、必要な情報を得られたりする。介護者がうつや虐待に追い込まれるのを防ぐ取り組みで、支援の新しい形として注目されている。

「ケアラーズカフェ＆ダイニング　アラジン」の店内。アート作品が飾られている＝東京都杉並区

聞き役が待つ「避難所」

店内に置かれたノートには、訪れた人の思いがつづられている。「一人じゃないんだと心強く思います」「心の避難場所としてありがたい」

東京・杉並のJR阿佐ケ谷駅から徒歩1分。昨春、オープンした「ケアラーズカフェ＆ダイニング　アラジン」は商店街にある。白壁に、ぬくもりのある木のテーブル。野菜を使った700円の日替わりランチが自慢だ。今年3月までの1年間の利用者は、延べ約3400人。うち約600人が、在宅などで家族らを介護している。

店内には介護関連の情報紙が並び、介護者向け講座の案内も。運営するのは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、スタッフは介護者支援団体のメンバーや、研修を受けたボランティアだ。

センターの電話相談に、単身で介護をする20～40代からの相談が増えてきたのは、4年ほど前。仕事を持つ若い世代が、いつでも利用できるようにとカフェを作った。

目指すのは、介護に携わる人が主人公になれる場作り。スタッフは聞き役に徹し、必要に応じて地域の情報を提供する。「今朝、つい手をあげちゃって……」と切り出す人もいれば、情報交換の輪が広がる時も。何もしゃべらず、お茶だけ飲んで帰る人もいる。過ごし方は自由だ。

スタッフの一人、森川恵子さん(51)は、子育てと認知症の母の介護を7年間続ける。以前、参加した介護者の集いには年配の人が多く、「若いんだからいいじゃない」と言われ居場所がないと落ち込んだ。「介護について話せる人がおらず、孤立する人は多いのでは」。千葉県の独身女性(50)は、カフェで開かれる介護者の集まりに月1回、2時間かけて参加する。「家の近くにあれば、ふらっと立ち寄ってその日あった出来事を聞いてもらえるのに」

人口1万3千人の北海道栗山町には、町社会福祉協議会が運営するケアラーズカフェ「サンタの笑顔(ほほえみ)」がある。オープンは昨年11月。コーヒー150円、ジュース100円でパソコンが置かれ、小学生も集う。火曜日には傾聴ボランティアが待機する。

ほぼ毎日カフェを利用する福田司さん(63)は、認知症の父(92)の介護をする母(88)を手伝おうと、東京から故郷に移り住んだ。顔見知りになったボランティアと世間話をし、時には愚痴をこぼす。

「ここでリセットして、また家族に向き合える」

高齢化率33％の栗山町で、要介護認定を受けた人は約720人。社協はサポーターを介護者宅に派遣する事業を始めたが、利用はまだ70世帯だ。吉田義人事務局長は「福祉の利用を負い目に思い、介護を他人に知られたくない意識が強い。カフェを地域とつながる足がかりにしたい」と話す。自分は介護をしていると、打ち明けてカフェを利用する人はまだ少ない。ヨガ講座を開くなど、きっかけ作りにも力を入れている。

半数が体調不良　心の不調も3割

これらのカフェは、介護者支援の調査研究をする日本ケアラー連盟が、NPOや社協と連携して始めた。ほかに週2回オープンするさいたま市大宮区の「だん・だん」がある。厚生労働省の調査研究事業としてスタートし、今年3月に事業が終わった後も、各団体が運営を続ける。

連盟とアラジンが2010年、全国5地区の2万世帯を対象にした調査（回収率49％）では介護者は5世帯に1世帯、約2千人おり、うち2割に孤立感があった。介護者の半数に体の不調があり、心の不調を感じる人も3割いた。

連盟の代表理事で、アラジン理事長の牧野史子さんは「介護者が気持ちを打ち明け、情報共有する自助グループは増えているが、多くが月1回程度の開催。日常的に起こる介護の葛藤やストレスの解消策として、常設の場作りが必要」と話す。

3、5月にアラジンで開いたカフェの立ち上げ講座は定員を上回り、全国から問い合わせや見学も相次いでいる。

（帯金真弓）