

4. 緩和ケア・がん患者サロン・デイホスピス等の活動

I. ふらっとカフェ・ふらっと相談室

河 正子^{*1} 中島 朋子^{*2}

(^{*1}NPO 法人緩和ケアサポートグループ ^{*2} 東久留米白十字訪問看護ステーション)

はじめに

NPO 法人緩和ケアサポートグループ（以下、NPO）と東久留米白十字訪問看護ステーション（以下、ステーション）が東京都の西部、東久留米市で協働開催している「ふらっとカフェ」およびそこから生まれた「ふらっと相談室」について紹介する。

ふらっとカフェの歩み

NPO とステーションの間では代表者同士の親交があって、地域の療養者と家族を支える活動の必要性を共有していた。2008 年の NPO 設立以来、緩和ケア学習会を基盤に地域のニーズを検討した結果、療養者やご家族・ご遺族が専門職を含むスタッフとともに気軽に参加して語り合える相談・交流の場—カフェを設けたいと考えた。会場や対象者（がん患者に限定するか否か）、運営方法等を模索しながら、2011 年 4 月にステーションを会場として第 1 回「ふらっとカフェ@東久留米」を開催した。

初めの 2 年間は隔月、その後は月 1 回のペースで開催している。2015 年 12 月には 40 回を数えた。案内チラシには「ご高齢であったり、がんを抱えておられたり…、地域で療養されている方やご家族、ケアにあたる方々の、日々の困りごとやケアのことなど、何でも語りあえる場です。たとえば、家族が病気になってどうしたらよいかわからない、治療中の不安を聞いてほしい、大切な人を失くした気持ちを聞いてほしい…など。お気軽に、ふらっとお立ち寄りください。」と記している。「ふらっと」には「気軽にふらっと立ち寄れる」、「立場を問わないフラットな関係」とい

う 2 つの思いを込めている。

さらに、カフェ参加者を中心とした小グループ活動—「手芸の会」「詩彩画の会（12 月に年賀状を制作）」「アロマの会」を運営している。創作をしながら会話がはずみ、完成の喜びも得られるプログラムである。講師はカフェ参加者やスタッフの知人、かつてのステーション利用者（がんサバイバー）で、参加者の様子を気遣いながらご指導くださる。

これらの活動に加えて 2013 年 12 月に、日本財団の助成を受けて「ふらっと相談室」を開設した。カフェだけでは対応し難い個人のニーズに応えることを目的としている。

ふらっとカフェの実際

1. 概要（表 1）

参加者は、NPO やステーションの関係者からの紹介、駅の案内ポスターやチラシ、市の広報やタウン誌の案内記事、NPO のホームページなどを見て来ている。

表 1 「ふらっとカフェ」の実施概要

場所	訪問看護ステーション内の相談カンファレンスのスペースを活用
実施時間	毎月1回、土曜日の午後1時から3時
対象	東久留米周辺地域に住む方々、がんを含む諸疾患をもちながら療養中の方々、介護不安を抱える家族、悲しみを抱える遺族など
運営スタッフ	NPO 会員と医療福祉従事者（毎回6～7名で対応）
参加費	無料（5年間に、公益財団法人三菱財団、公益財団法人日本財団、公益信託オラルク有志の会ボランティア基金、公益財団法人太陽生命厚生財団の助成を受けた）

表2 「ふらっとカフェ」の進行

11:00	会場準備
11:20	スタッフ準備ミーティング ・参加予定者情報、進行の予定と注意点、役割の確認
13:00	開店 ・開催者挨拶と「カフェでの約束(個人の信念を押しつけない、個人に関わる会話の内容は外にも出さない等)」説明 ・スタッフ紹介 ・お茶を飲みながら参加者の自己紹介または近況報告(パスすることも可能)
13:45	自由歓談:茶菓(ステーション利用者のご遺族が作製のこと)を楽しむ
14:00	小グループ:がん療養者・家族、家族を介護中の方、ご遺族 etc. ・遅れた参加者も落ち着いた頃、語りやすい少人数に分かれ、スタッフが同席。個別対応が必要な方にはスタッフ1名が対応する。
14:50	次回案内、アンケート記入
15:00	閉店 皆の健康を祈って拍手で解散 (その後、アロマの会を設けることが多い。申込者が参加する)
17:30	スタッフミーティング ・参加者に関する情報共有、進行の反省

2014年10月から1年間の集計では、1回のカフェに平均して11~12名の参加(うち新来2~3名)があった。内訳は、女性8名、がん療養中の方が5~6名、非がんの方は0~1名、家族1名、遺族2名、市民1名、医療福祉関係者1名という状況である。スタッフ6~7名が対応している。

2. カフェの進め方

表2に最近のカフェの流れを示した。がん療養者のグループでは、治療選択の難しさ、副作用のつらさ、体調による気分の落ち込み、医師との付き合い方の難しさなどがよく話題となる。介護家族グループでは利用できる資源の紹介、日々の介護の肯定を主として関わり、ご遺族グループでは悲しみを表出できるよう傾聴に努めている。どのグループでも同じ経験をもつ参加者の共感や助言から語り合いが深まる。その日の参加者の顔ぶれによっては、ギター演奏を楽しむことや、皆で歌うこともある(図1)。

3. カフェの評価

終了時に参加者が記載する感想欄では、おおむ



図1 「ふらっとカフェ」の様子
(上) 自己紹介後ちょっとひと息
(下) 小グループに分かれての談話風景

ね「ほっとできる雰囲気でき語り合う時間がうれしかった」との感想を得ている。ほぼ全員が次回の案内を希望される。

ふらっと相談室の開設

2013年12月に、療養や介護に関する個別相談のため、あるいはふらっと訪れてくつろいだ時間を過ごしてもらえるように、「ふらっと相談室」(以下、相談室)を開設した。

カフェと同じ場所で、毎週月・木(土曜日は月1回程度)の午後2~5時に開室している。スタッフは2~3名(1名は必ず医療福祉の専門職)。利用は無料、コピー代などは実費払いとしている。開設時の改修費と2年間の相談担当者人件費は公益財団法人日本財団の助成に依った。最近では、毎回1~3名(多い時は5名)程度の利用者がある。

カフェ参加経験者が大半であり、ステーションなどの他機関経由や、案内表示を見て来室する利用者はまだ少ない。

利用者カードや相談記録によれば、「ふらっと寄ってみた」「誰かと話したかった」という来室動機が多い。スタッフや既知の来室者と過ごす「くつろぎ・交流の場」として用いられている。同時に、療養の方向性の相談、治療薬の副作用等の情報検索、治療病院の相談室への仲立ち、ホスピス緩和ケア病棟の紹介、地域包括支援センター紹介、看取り経験の傾聴など、専門職の対応を必要とする利用者もある。

ふらっとカフェ / 相談室利用者の事例

1. 60 歳代女性

乳がん再発後、可能なかぎりの治療を試みている中で、家族と暮らしていても寂しさがあり、いつでもふらっと立ち寄れる場所を望まれた。カフェ参加初期には「再発のない人との間には大きな溝を感じる」と発言されたが、次第にカフェや相談室が落ち着ける場所となり、「溝はなくなった」と語った。病状の進行に伴い、在宅療養体制の相談にのり、訪問看護ステーションにつなげることができた。

2. 50 歳代女性

大腸がん治療後の肝臓転移の治療法に関して、カフェで同席した肝臓がん患者から助言を受けてセカンドオピニオン外来を受診、あらためて治療を受けた。大腸がんの再発や、肝臓がんの再燃などに対処しながら安定した生活を続けている。相談室には時折来室して、スタッフやカフェの知己との会話を楽しまれる。

3. 50 歳代女性

難病の夫が在宅療養中に急死、1人暮らしとなった。夫の死後3週間くらいの時、駅のポスターでカフェを知って来室した。深い悲嘆の時期、うつ病の診断時期をカフェ参加者やスタッフに支えられつつ過ごした。1年後に子宮頸がんが発見された。化学療法と放射線療法で腫瘍が縮

小、病状は安定したものの、不安を抱え、カフェや相談室に「誰かと話したくて」と来室される。波はあるが「悲しみの階段を1段1段降りる」ことができていく。

4. 30 歳代男性

公民館のチラシでカフェを知って参加した。自身の不調で就職もままならず現在無職、両親と同居、精神科治療中である。「いろいろな人の話を聞きたい」「同世代の人と話したい」と希望があり、同年代のスタッフ男性が対応したり、年長の女性スタッフが傾聴を行ったりしてきた。「ここは僕を否定する人が誰もいないから、安心して来られる」と語っている。

成果と今後の展望

ふらっとカフェは、初期からの継続的参加者を核として、新来者が少しずつ加わり、地域に定着してきた。対象者をあえて限定しないために話題の焦点を絞りにくい難もあるが、多様な人々の住む地域の縮図のような場で互いを気遣う意識が生まれてくる。異なる背景の参加者が、それぞれに相談者にも助言者にもなれる。継続的参加者には「何か人の力になれると、自分のいる意味が感じられる」と、カフェ運営に協力くださる方もいる。参加者とともにプログラムを育てる過程を大切にしていきたい。

ふらっと相談室では、個別の相談ニーズに応えることと、常連利用者にくつろぎ・交流の場を提供することとの両立に難しさがある。また、「いつでもふらっと立ち寄れるところがほしい」という希望に応じるには、開室頻度を上げる必要がある。カフェ参加者以外の利用も高めるために地域への広報に努めることも必要である。加えて、スタッフとなる人材、運営資金の確保が活動拡充の大きな課題である。

ステーションでは日常の訪問看護活動に力を注ぐことが求められ、地域に相談・交流・くつろぎの場を提供する活動実践は難しい。NPOが協働して、カフェや相談室をステーションの一画で開催する方式は効果的であったと考える。今後も参

加者、利用者、スタッフが気遣い合い、近隣の医療福祉関係者、がんサロン（清瀬がんカフェ、がん哲学外来カフェ等）とも協力関係をもって、地域にケアコミュニティを形成していけるように努めたい。

活動紹介記事

- 1) 中島朋子：ふらっとカフェー地域で行う相互支援機能。緩和ケア 22 (3)：256-257, 2012
- 2) 河 正子：「ふらっとカフェ」ー在宅療養の方々
に開かれた相談・くつろぎの場。地域緩和ケアりんく 14：13, 2012
- 3) コミュニティケア編集部：地域を“元気”にするナース〈報告2〉ふらっとカフェ：地域を支える温かいよりどころとして。コミュニティケア 16 (6)：54-57, 2014
- 4) 河 正子，中島朋子：NPO 法人緩和ケアサポートグループ「ふらっとカフェ・ふらっと相談室」. 阿部まゆみ，安藤詳子 編著：がんサバイバーを支える緩和デイケア・サロン。青海社，pp.92-94, 2015