

〔論文〕

ダブルケア当事者が集う「ダブルケアカフェ」の役割と展望

——名古屋市熱田区を拠点とした取り組みを事例に——

澤 田 景 子

名古屋学院大学現代社会学部

要 旨

本研究では、名古屋市熱田区を拠点に、子育てと介護を同時に担うダブルケア当事者の集う「ダブルケアカフェ」の展開プロセス、参加者の傾向から、その役割と展望について検討を行った。結果、ダブルケアカフェには①日常生活の延長上で参加できる場、②相談や話ができる場、③仲間と共感し合える場、④情報交換・学びの場としての役割が認められた。一方、参加者のニーズからは、社会的理解の促進、相互扶助ネットワークの形成等、多くの役割をダブルケアカフェ自体に集約するのではなく、様々な取り組みの中で確保する必要性も浮かび上がった。加えて、アプローチできていない層に対する、多様なピア・サポート活動の創出が求められた。

キーワード：ダブルケア、ダブルケアカフェ、集いの場、ピア・サポート、テキストマイニング

The role and prospects of “Double Care Cafes” gathering for people in double care

——A case study of an initiative based in Atsuta-ku, Nagoya City——

Keiko SAWADA

Faculty of Contemporary Social Studies
Nagoya Gakuin University

* 本稿は文部科学省私立大学研究ブランディング事業「ストック・シェアリングを通じた地域価値の編集による新世代型コミュニティの実現に向けた多層的研究」における成果の一部である。

1. はじめに

ダブルケアとは、ケアの二重責任・多重責任を表す造語であり、複数のケアが重なることで生じる負担やニーズ、その背景にある責任の折り重なりに焦点をあてた概念である(相馬・山下2016)。特に、ダブルケアを狭義で捉えた場合、家族や親族等に対する子育て及び介護が同時期に進行する状態を指し、日本において約25万人いると推計され(内閣府2016)、少子高齢化、晩婚・晩産化が進展する中で、今後増加が見込まれている。

厚生労働省が2017年に公表した『『地域共生社会』の実現に向けて(当面の改革工程)』では、少子高齢化を背景とした社会構造の変化による福祉課題の複雑化、多様化に対応するため、従来の縦割り行政を見直し、「支え手」と「受け手」という関係性を超えた多様な主体による包括的な支援と地域づくりを目指す改革が推し進められることとなった。ダブルケアは、ケアの「支え手」と同時に、視点を変えれば、子育てと介護を同時に担うという複合的課題を抱え、支援を必要とする「受け手」でもあることを浮き彫りにするテーマだといえる。

ダブルケア当事者の負担感は、精神的・体力的・経済的にいずれも高いことが指摘されているが、従来の縦割り行政の狭間に置かれ、支援は分野毎の断片的なものに留まっている。こうした現状から、少子化への拍車(相馬・山下2017, 浅野2018)、ケア離職による貧困化や生産労働人口の減少(相馬・山下2017, 平岩2018)、児童や高齢者への虐待・ネグレクトの誘因ともなりえる(澤田2020)ことが指摘されており、支援体制の構築が急務の課題となっている。

筆者は以前、ダブルケア当事者及び過去経験者(以下「ダブルケア経験者」という)を対象としたインタビュー調査から、自助、互助、共助、公助の一体的な支援の必要性を示した上で、複合的課題に対応するサービス・制度の拡充、専門的な支援力の向上とともに、自助力、互助力を高めるピア・サポートの充実、普及が重要であることを指摘した(澤田2020)。ピア・サポートは、「同じような共通項と対等性を持つ人同士の支え合い(種田2019)」を意味し、専門職による支援では得られにくい、自己肯定感を高める、サポートする側の成長につながるといった効果がある一方、当事者というだけで直ぐにピア・サポートの担い手となれるわけではなく、活動意欲や費用の継続、育成等の課題が指摘されている。

ダブルケア当事者への支援活動として広がりを見せているものに、「ダブルケアカフェ」がある。多くは、ダブルケア支援や子育て支援を目的とした任意団体、非営利活動団体が医療・福祉関係者らの協力を得ながら、ダブルケア経験者らが集う場として開催されている。ダブルケア当事者は、友人や職場、場合によっては家族であっても介護の話題は相談しづらく、孤立しやすいといわれている。ダブルケアカフェは当事者らが互いにつながり、情報を交換したり、自分自身の悩みや不安を吐露できる場として広がりつつある。運営の中心メンバーは、ダブルケア経験者である場合が多く、ダブルケアにおけるピア・サポートの中心的活動といえる。

そこで本研究では、名古屋学院大学が文部科学省より選定された「私立大学研究ブランディング事業(以下「ブランディング事業」という)」のプロジェクトの一環として、任意団体ダブルケアパートナー(現一般社団法人ダブルケアパートナー)とともに名古屋市熱田区を拠点として実施した、ダ

ブルケアカフェの展開プロセス、参加者の概要、アンケートの結果から、ダブルケアカフェの役割と今後の展望について検討することを目的とする。

2. ダブルケア当事者への支援の現状

2.1. 家族介護者の集いの場の位置づけ

ダブルケアに関わらず、飲食を第一の目的とはせず、同じ状況にある者同士が集い、交流や情報交換を行う場づくりは、特に、福祉分野や地域において「〇〇カフェ」や「〇〇サロン」等の名称で広がりをみせている。家族介護者を対象に含むカフェの取り組みとして、代表的なものが「認知症カフェ」である。認知症カフェは、認知症当事者や家族のみならず、医療や福祉関係者、地域住民が対等な立場で気軽に集える場として広がっている。認知症の人と家族の会（2013）では認知症カフェの特徴として、①認知症の人と家族が安心して過ごせる場、②認知症の人と家族がいつでも気軽に相談できる場、③認知症の人と家族が自分たちの思いを吐き出せる場、④認知症の人と家族の暮らしのリズム、関係性を崩さずに利用できる場、⑤認知症の人と家族の思いや希望が社会に発信される場、⑥一般住民が認知症の人や家族と出会う場、⑦一般の地域住民が認知症や認知症ケアについて知る場、⑧専門職が本人や家族と平面で出会い、本人家族の別の側面を発見する場、⑨運営スタッフにとって必要とされ、やりがいを感じる場、⑩地域住民にとって「自分が認知症になった時」に安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場、をあげている。この特徴からもわかるように日本で展開されている認知症カフェは、地域住民同士のネットワーク形成も主要な目的の一つとしており、地域のだれもが利用できる形が多い（藤村ら2021）。また、認知症カフェは、国の財政支援を受けて急速に拡大し¹⁾、内容は各実施主体によって異なるものの、NPO法人や社会福祉法人等多様な主体によって運営されている。

一方、家族介護者をメインに集いの場として取り組まれているものに、「ケアラーズカフェ」がある。ケアラーズカフェは、家族介護者の孤立防止や家族介護者支援の仕組みづくりを目指し活動していたNPO法人「介護者サポートネットワーク・アラジン（以下「アラジン」という）」が、2012年4月に東京都杉並区で開設したことに始まる。アラジンが展開したケアラーズカフェは、「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」ことを特徴として、家族介護を担う者が集い、情報交換や不安や悩みを語り、共感する場として開かれた。アラジンでは現在もサロンを開催している²⁾ 他、地域での家族介護者の会やサロン・カフェの立ち上げ・運営サポート等を展開している。梅本ら（2020）は、アラジンの実施するケアラーズカフェの機能を、①安心できる場所、②話を聞いてもらえる、③地域情報がある、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、の5つに整理している。

さらにケアラーズカフェには、家族介護者に対する機能以外にも、地域で高齢者や家族介護者を支える人たち（以下、「地域支援者」という）にとっての学びの空間、家族介護者と地域支援者のマッチングの拠点³⁾、としての機能を持つ場合や、一般住民にとってケアに関する公的窓口に行く前の相談先、いざという時の安心感を与える場でもあり、地域レベルでみればケアラー支援の拠点、新たな

連携・協働が生まれる場（梅本ら 2020）としての機能があげられている。

一方、こうしたカフェ活動には、関係者以外に周知が広がらない、運営の維持・継続が難しい（藤村ら 2021）、公的補助が得られない（梅本ら 2020）等様々な課題が指摘されている。

2.2. ダブルケア支援の現状と動き

現在に続く、ダブルケア支援の萌芽は、神奈川県横浜市において相馬氏（横浜国立大学）、山下氏（ブリストン大学）の調査研究に協力をした、子育て支援を行うNPO法人が、2013年10月ダブルケア当事者を対象とした座談会を開催したことに始まる。その後、法人代表であった東氏らがダブルケア支援団体を立ち上げ、サポーター養成講座の開催や啓発冊子の制作を行った。座談会は、ダブルケア当事者同士の共感の場、また気軽に参加できる場として、名称を「ダブルケアカフェ」と変え、その後、全国へ広がりをもせた（東2021）。東氏が代表理事を務める「一般社団法人ダブルケアサポート」が発行する『もっとハッピーケアノート』（2020）では、岩手県、東京都、香川県等継続的にダブルケアカフェを開催している9団体が紹介されている。

一方、行政においては2016年の内閣府における実態調査の結果を受けて、大阪府堺市が同年10月、子育てと介護に分かれた相談体制を見直し、「ダブルケア相談窓口」を7つの基幹型地域包括支援センターに設置した。その他、同市を含めた先駆的な自治体では、ダブルケア世帯を考慮した特別養護老人ホームや保育所の入所・利用基準の見直しが行われたり、自治体主催によるダブルケアへの理解を深めるための研修等が開催されている。また京都府では、ピア・サポートを促進するための取り組みとして、2018年度から「ダブルケアサポート事業」を行い、ダブルケア経験者らを対象とした養成講座修了者に「ダブルケアピア・サポーター」として登録してもらい、府内でダブルケアカフェや関連会議、勉強会を開催する場合に派遣を行っている⁴⁾。

3. 名古屋市熱田区を拠点としたダブルケアカフェの概要

3.1. 第1期—ダブルケアカフェの安定した基盤づくり

名古屋市におけるダブルケアカフェ開催に向けた動きは、2018年11月に市内に居住するダブルケア当事者である杉山氏が任意団体「ダブルケアパートナー」を立ち上げたことに始まる。設立当初の団体メンバーは杉山氏を含めて2人、資金は名古屋市社協から助成金を取得していたが、支援機関等とのネットワークもない中で開催場所がみつからず、また当事者とのつながりが持てない等活動の展開に行き詰っていた。杉山氏は居住地域の社協に相談したものの、区民対象の活動ではないことを理由に場所の貸出を断られた他、「ニーズは多くないのではないか」「働き盛りの世代は集まらない」として活動へのサポートが得られなかった。

そうした中、筆者とつながり、ブランディング事業における研究プロジェクトの一つ「ダブルケアプロジェクト」⁵⁾の一環として、大学と共催でダブルケアカフェを実施することとなった。

第1回のダブルケアカフェは、大学と交流のあった熱田区内のデイサービスの休館日を利用しての開催が決まった。参加費は、お茶菓子代の200円に設定し、ダブルケア経験者だけでなく、ダブルケ

アに関心のある人も含む幅広い対象者に呼びかけることとした。代表である杉山氏の思いから、日常の延長線上に同じ境遇の仲間とつながり、支え合えるような場として、参加した人が「よし！帰ってからも育児と介護を頑張ろう」と前向きになれるような“こころの充電場所”をコンセプトとした(杉山 2021)。お茶菓子を食べながら、話やすい雰囲気になるよう当日の実施プログラムを表1のように決め、子どもが遊べるスペース、おむつ交換や授乳時の対処についても配慮した。新聞社がダブルケアカフェ開催の記事を掲載した他、SNS、ホームページによる広報、市及び区内の関係機関へのチラシ配架依頼とともに、筆者が関わりを持っていたダブルケア経験者らにも声をかけ、参加を呼びかけた。

表1 ダブルケアカフェの流れ(1グループ5～6名)

- ・あいさつ(5分)
- ・アイスブレイク&自己紹介(15分)
- ・グループ(6人程度)でのフリートーク(30分)
- ・グループを替えてのフリートーク(30分)
- ・各グループでの話題をシェア(10分)

2019年5月午前に開催した第1回ダブルケアカフェは、計20名の参加となった。このダブルケアカフェ開催を通じて、筆者も含め新たに3名が団体メンバー(計5名)となった。

その後も助成金の申請内容に従い、ダブルケアカフェは2か月に一度、午前に1時間半程度、交通アクセスのいい場所、子連れで参加しやすい環境が整っていることを条件に、会場は固定せず、その都度選定することとなった。また可能な場合は名古屋市が実施する子ども見守りサービス(すくすくサポーター)を利用し、参加者が子どもの世話に追われないよう配慮した。

さらに、団体メンバー間での振り返りの中で、専門職や地域支援者による助言、アドバイスが会話のメインとなってしまうとダブルケア経験者が聞き手に回ってしまうため、第4回の開催より、団体スタッフ、共催・協力等の関係者を除き、参加対象者をダブルケア経験者と近い将来ダブルケアになるかもしれないと感じている者(以下、「ダブルケア予備軍」という)に限定した。カフェ参加者を勧誘したり、参加者側からの申し出により運営をサポートする団体メンバーは2020年3月末時点で、ダブルケア経験者、福祉系専門職、研究者ら11名となった。

第1期は、ダブルケアカフェの安定的な運営を目指し、開催に関する知見の蓄積をしながら、安定した参加者数と団体メンバーの確保に奔走した時期といえる。特に、ダブルケアカフェ開催にあたり、地域で暮らすダブルケア経験者にどのように周知を図るかが大きな課題であった。ダブルケアそのものの社会的認知度が低く、一般住民もさることながらダブルケア経験者であっても「ダブルケア」という言葉を知らない、または自身が該当していると認知できていないものが相当数存在すると見込まれたからである。加えて、行政や地域の子育て・福祉関係者とのやり取り・意見交換から、子育て・福祉関係者であっても認知度は低く、社会的課題と認識していないことにより、実態把握や支援の介入がされていない状況であったため、支援機関等からの紹介も難しいと考えられた。そこで、

- ① ダブルケアそのものの社会的認知度の向上を図る
- ② 地域の子育て世代、子育て・福祉関係者、市民活動団体等へダブルケアの理解を促す
- ③ SNS等を通じてダブルケア経験者へ呼びかける

を目的に、地域でのイベント連携・協働や普及啓発活動（表2）、SNS等の積極的活用（表3）、メディアへの積極的な働きかけ（表4）、啓発ツールの制作（表5）、ダブルケアカフェ参加者周知活動を行う中で、参加者を募っていった。

多くのイベント連携・協働ができた背景としては、大学との協働によりブランディング事業の一環として実施したことで、熱田区の行政、関係機関との連携、特に熱田区地域福祉活動計画との連動ができたこと、大学が持つネットワークや信用が後押ししたことが大きかったと考える。

また、こうした幅広いイベント連携・周知活動を可能にした要因としては、団体メンバーの増員である。団体メンバーの多くは、ダブルケアカフェ参加者ではあるが、ダブルケア経験者以外にも、子育て・福祉関係者、研究者らのメンバーがいたことで、イベント連携以外にも様々な周知活動や資金（助成金や外部資金）の獲得に動くことが可能となった。

一方、周知が広がり、参加者や団体メンバーが増える中で、団体役員は手一杯であるにも関わらず、団体メンバーから「自分も何かもっと貢献したいけれどどうしたらいいかわからない」「活動に加わっている実感がまだ持てない」等の声が聞かれるようになり、団体運営の体制整備、特にダブルケア経験者の団体メンバー（以下「経験者メンバー」という）が自身の経験をいかした活動メニューをどう作り出していくかが課題として浮かび上がった。

3.2. 第2期—オンラインを活用した参加者層の拡充

2020年3月は新型コロナウイルス感染症の拡大により中止となり、その後は参加費無料のオンライン開催にて、2021年11月まで継続している。オンラインに不慣れなメンバーに対しては、メンバー間で使用方法等を教え合った。また、自立運営に向けてダブルケアカフェの主催をほぼ団体に移し、大学はサポートまたは必要に応じて連携する形をとった。2020年5月、初のオンラインカフェを開催し、東海地方だけでなく北海道、関西、九州等全国各地から参加申込があった。また夜、子どもを寝かしつけてから比較的自由な時間が取れるというダブルケア当事者の実情にあった夜間帯での開催が好評であったため、21時半または22時からの開催を基本とし、スマホ参加者を考慮して画面割に収まるよう1グループ4人までで構成する等オンライン開催に関する知見を得ていった。さらにダブルケアカフェ前後に外部講師を招いてケア対応力を高めるための講座を30分程度開催し、学びの場としての機能を強化した。

ダブルケアカフェのオンライン化に伴い、広報もオンラインを主軸として展開していった。中でも公式LINEアカウントの開設により、参加者や関心のある人たちに対して、リアルタイムに情報を届け、問い合わせにも迅速に対応できる等双方向でのコミュニケーションが円滑となるとともに、日常的に対応するための体制・人員が求められるようになった。

ダブルケア当事者が集う「ダブルケアカフェ」の役割と展望

表2 連携・協働イベント、啓発活動等

年月	連携・協働イベント、啓発活動等
2019.3	名古屋学院大学主催「わくわく春の親子祭り」出店 子育て家庭への周知を図る機会となった
2019.5	熱田児童館・名古屋学院大学主催「ダブルケア講座」にて登壇 ダブルケアへの理解についての講座であり、ダブルケア予備軍への周知を図る機会となった
2019.7	熱田区の民生子ども課、社協、児童館、福祉会館、名古屋学院大学での意見交換
2019.8	愛知県女性総合センターにてダブルケア啓発のパネル展示
2019.9	名古屋市主催「介護の日フェア」とダブルケアカフェのイベント連携 イベント運営を担当した名古屋介護サービス事業者連絡研究会（以下「名介研」という）の 会員事業所に周知が図られる機会となった
2019.9	熱田児童館・名古屋学院大学主催「ダブルケアおはなしシンポジウム」にて登壇 パネルディスカッション、パパ・ママ座談会を実施し、地域住民の参加に加えて、名古屋市 役所、熱田区役所からも多くの参加があり行政への周知の機会となった
2019.11	ひびのファミリアでの多世代交流と健康をテーマにしたイベントにて熱田高校演劇部との 「ダブルケア寸劇」と介護体験ブース出展 地域住民や福祉関係者、熱田区役所への周知の機会となった
2019.11	名古屋学院大学主催「シティカレッジ」にて登壇
2019.11	名古屋市社協主催「地域支え合い講座実践編」地域の活動実践者として登壇 市民活動団体や非営利団体等への周知が図られる機会となった
2020.1	熱田児童館・名古屋学院大学主催「第2回ダブルケア講座」にて登壇
2020.9	名古屋学院大学、名介研との共催で「ダブルケア支援力向上研修」オンライン開催 ケアマネジャー、ソーシャルワーカー等福祉関係者への周知が図られる機会となった
2020.9	団体主催「ケア活講座」オンライン開催 ダブルケアへの理解とケアへの備えについて学ぶ講座であり、ダブルケア予備軍への 周知を図る機会となった
2020.11	名古屋学院大学主催「シティカレッジ」にてオンライン登壇
2020.12	名古屋市男女平等参画推進センター主催の講演会にて登壇 一般住民向けに周知が図られる機会となった
2021.1	熱田区役所・保健センター、名古屋学院大学、熱田区社協主催のダブルケアシンポジウム にて登壇（YouTube配信）
2021.3	刈谷市総合文化センター主催の市民講座にて「ダブルケア講座」開催
2021.8	NPOおたがいさま会議にて登壇
2021.8	熱田福祉会館主催の認知症予防リータースキルアップ講座にて登壇
2021.9	熱田生涯学習センター主催の市民講座にて「ケア活講座」開催
2021.11	名古屋学院大学、名介研との共催で「第2回ダブルケア支援力向上研修」オンライン開催 ケアマネジャー、ソーシャルワーカー等福祉関係者への周知が図られる機会となった

表3 SNS等の活用

開始年月	SNS等	登録者数 2021.12.15時点
2018.11	Twitter	フォロワー334
2018.11	Instagram	フォロワー222
2018.11	FaceBook	-
2019.2	ホームページ	-
2020.4	公式ラインアカウント	登録者数125
2021.11	LINEオープンチャット	登録者数36

表4 メディア取材

	2019年度	2020年度	2021年度
新聞	10	1	2
テレビ	6	0	1
ラジオ	1	1	0

表5 啓発ツール等の制作

制作年月	啓発ツール等
2019.1	ホームページ内にてダブルケアイラストの無料ダウンロード開始
2019.3	啓発用バッチ制作・販売開始
2019.8	イベント展示にあわせ啓発用ポスター制作
2019.12	名古屋学院大学との共同にてダブルケア啓発ツール「ダブルケア版クロスロード」を制作
2020.1	ダブルケアハンドブック制作・販売開始
2020.2	団体活動の紹介リーフレット制作
2021.8～	ホームページ内にて経験談動画を順次公開

また、外出の必要性がなく、時間に融通の利きやすいオンラインと、吸収力や適応力の高いダブルケア世代の相性のよさを実感する中で、団体運営にもオンラインを積極的に取り入れていった。団体メンバー間の日常的なやり取り、情報共有にはLINEWORKSを導入し、月1回オンラインでの団体ミーティングを夜開催することで、参加・共有しやすい環境整備を推し進めた。

3.3. 第3期―多様なピア・サポートの仕組みづくりに向けて

対面・オンライン双方への対応、活動内容の多様化、これらに伴う活動資金の確保や事務業務の増加に対応するため、2021年4月より団体は一般社団法人化した。事務に特化して活動する前提で関西居住者が2名加わり、団体メンバーは2021年3月時点で14名となった。さらに、活動全体が広がる中で、団体へメールやSNS等で、ケアに関する相談や苦しさを吐露する書き込みが増え、共感や情報共有の場を求めながらもダブルケアカフェのスタイルではない形を求める層の存在や、個別でじっくり悩みを聞いてほしいというニーズが顕在化していた。

また、これまでの2年に亘る活動の中で、参加したダブルケア経験者からは、ケアに関する“相談”について以下のような声が多く聞かれた。

○子育て・介護関係の窓口ではケア対象者が主役であり、ケアの支え手である自身の相談には受け流されたり、適切なアドバイスをもらえなかった

○目まぐるしく様々なことが起こる日々の中、どこに何を相談していいかわからなかった

○どう話せばいいかわからない、頭が整理できていないので相談自体ができなかった

○専門職の話す用語が全然わからず理解できなかった

このようなニーズに応えるべく、団体と大学との共催で、ダブルケアカフェとは別のピア・サポートの場、またダブルケア当事者の“相談する力”を高める機会として、

○経験者メンバーと子育て・福祉関係者メンバーを中心とした個別相談の実施

○ダブルケア経験者がある経験をかき、ダブルケア当事者の相談に対応できる力を高めるための傾聴講座の開催

○経験者メンバーによる経験談動画の公開

○ダブルケア経験者同士が相談し合えるSNSの場づくり（LINEオープンチャット）

といった新たな展開に動き出した。

4. ダブルケアカフェ実施の状況と成果

4.1. カフェの概要及び参加者の傾向

2019年5月から2021年11月まで開催したダブルケアカフェ16回の総参加者数は延べ214人、このうちアンケートを実施した15回分、延べ参加者200人についての参加者アンケート結果及び参加した感想のフリー記述について分析を行った。アンケート及びフリー記述は、対面開催時にはアンケート用紙に記入を、オンライン開催時にはGoogle Formsに入力を、ダブルケアカフェ終了後に依頼した。

結果、1回あたりの平均参加者数と傾向は表6のとおりである。参加者数の平均は13.3人、うち初参加者が2.9人、ダブルケア当事者が5.3人、過去経験者が2.8人、予備軍は0.4人であった。特にオンラインでは、当事者と経験者を合わせると9.2人と高いことがわかる。参加者のうち男性は全体を通しても団体メンバーである福祉関係者1名のみ、年代は30代、40代がメインであったが50代の方も1回あたり1名程度の参加があった。参加地域別でみると、対面では名古屋市内が7.0人と多く、県内全体で9.5人、オンラインでも6.1人みられている。オンラインでは三重・岐阜県から2.7人、東海三県以外4.3人と遠方からの参加者が多くなっている。また、開催を知った広報媒体としては、団体メンバーであったことが全体として6.7人と最も高く、ダブルケアカフェ1回あたりの参加者数の約半数を占めており、特にオンラインでは8.2人と高い。次いでSNSで知った人が全体で2.1人、特にオンラインで2.4人と高い傾向がみとれる。その他、対面では知人が1.2人、チラシが1.2人と開催1回あたり1名以上の参加があったことがわかる。

4.2. フリー記述の分析

続いて、フリー記述については、KH Coderを用いたテキストマイニングによる分析を行った。固有名詞として把握すべき単語を強制抽出対象とする前処理を施した後の単純集計では、総抽出語数2,059語（使用語数810語）、異なり語数414語（使用語数289語）であった。頻出回数3回以上の単語は45語あり、単語と頻出回数を表7にまとめた。さらに、出現パターンが似通っていた語のグループを探るため、頻出回数3回以上、共起関係の描画数60の設定で共起ネットワークにて分析を行った(図1)。結果、6つのグループが検出され、それぞれのグループについてKH CoderのKWIC コンコーダンスを用いて内容を確認し、以下のように命名した。

1) 仲間と会える機会

「久しぶりに皆さんの顔を見る事ができて嬉しかった」のように経験者同士で会えたこと、相談したり、体験を話し合えたことを喜ぶ気持ちが感受された。

2) 経験者から学べる場

「同じ境遇の方の話を沢山聴けてとても勉強になりました」「コロナ禍での大変さ等をお聞き出来て参考になりました」といった同じ経験を共有する他者の話を通して学びになったという声が聞かれた。また、他にも「現在、大変な思いをしながら頑張っている方の話を聞いて、いずれは自分の親もいるので将来ダブルケアになる可能性もあると感じた」「何より経験者の方に直接質問できたことに感謝です」といった予備軍や関係者にとっても学びになったという声が観察

表6 ダブルケアカフェ1回あたりの参加者数と傾向

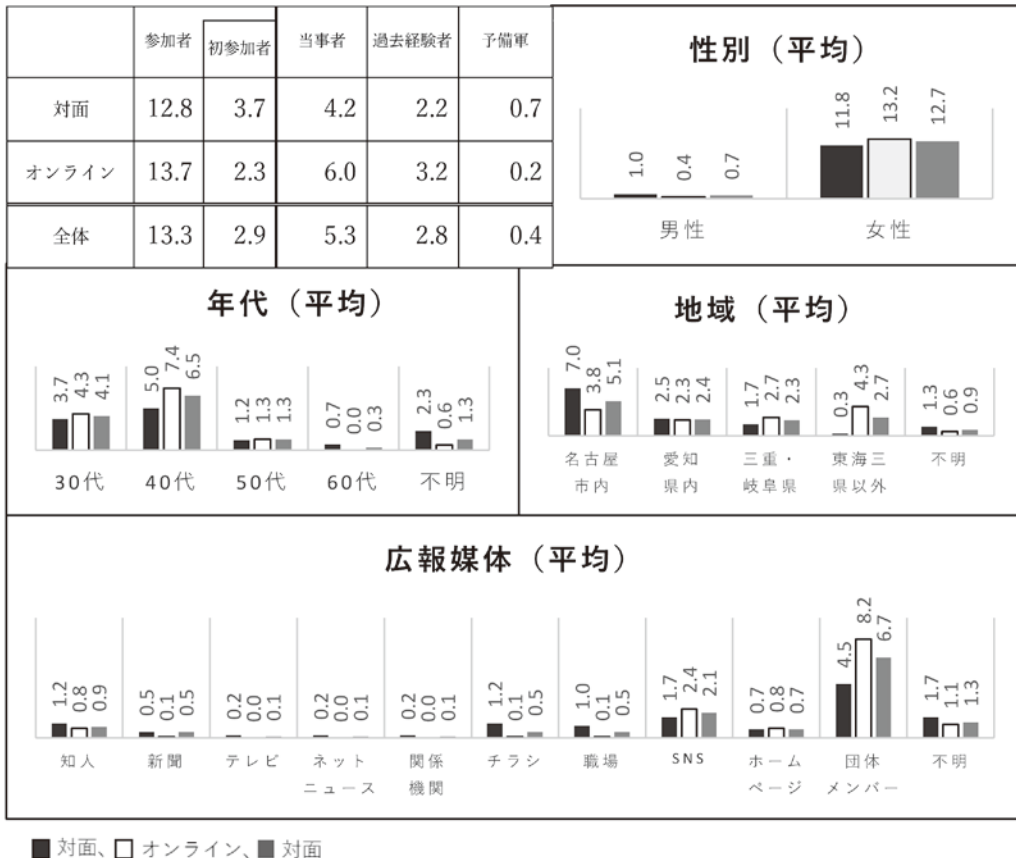


表7 頻出語一覧（頻出回数3回以上）

頻出順位	語	頻出回数	頻出順位	語	頻出回数	頻出順位	語	頻出回数
1	話	57	16	経験	6	31	たくさん	3
2	時間	23	17	自分	6	32	ケアラー	3
3	楽しい	21	18	感じる	5	33	トーク	3
4	聞く	20	19	共感	5	34	違う	3
5	参加	18	20	初めて	5	35	顔	3
6	ありがとう	16	21	状況	5	36	現在	3
7	思う	16	22	嬉しい	4	37	交流	3
8	皆さん	10	23	見る	4	38	思い	3
9	ダブルケア	9	24	今日	4	39	思える	3
10	介護	9	25	前向き	4	40	心強い	3
11	出来る	7	26	体験	4	41	新鮮	3
12	人	7	27	大変	4	42	人数	3
13	良い	7	28	聞ける	4	43	当事者	3
14	頑張る	6	29	本当に	4	44	雰囲気	3
15	気持ち	6	30	いろいろ	3	45	勉強	3

ダブルケア当事者が集う「ダブルケアカフェ」の役割と展望

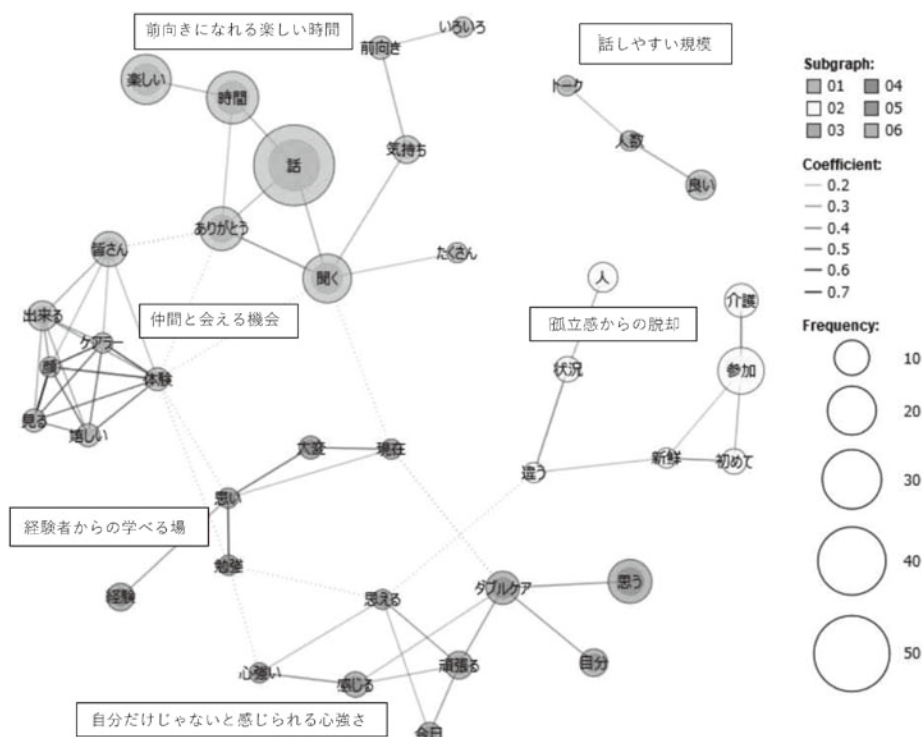


図1 共起ネットワーク

された。

3) 話しやすい規模

「フリートークの時間も人数もちょうどよくて、居心地がよかった」「3人という人数がとても話しやすかった」「もっと時間が長いといいなと思った」のように、ダブルケアカフェの人数や時間、規模に対する感想が述べられていた。

4) 孤立感からの脱却

「周りに介護&子育てをひっくるめた話をできる人がいなかったの、とても新鮮で嬉しかったです。そうだね、わかる、この一言が明日からの生活のお守りになりました」「周りに介護をしている同世代がいなかったの、他の人から話を聞く機会がなかった」というように、生活の中で孤立化しているダブルケア当事者の実態が垣間見られたとともに、ダブルケアカフェがそうした閉塞感から抜け出すきっかけとなる場となっていることがうかがえた。

5) 前向きになれる楽しい時間

このグループで確認された会話の内容は、4つのカテゴリーに分けられた。

- ①「家族や友人には話せないことをここで話すことができてわかってもらえるので、いつも参加できることを楽しみにしています」「介護している（していた）という共通点から話が弾んで友達のように色々とおしゃべりができて楽しかった」といった共感をベースとして、互いに楽し

く話せたこと喜ぶ感情が見受けられた。

- ②「色々な話を聞いて元気や前向きな気持ちを持てました」「話すことで共感できたり、気持ちが軽くなりました」のように会話を通じて気持ちが上向いたことが観察された。
- ③「皆さんが明るい！そんなにビビらなくてもやれる！？と前向きになりました。こんな世界があると知れてよかったです」「その時の気持ちや前向きな考え、心に響きました」等、予備軍や関係者の感じた印象について述べられていた。
- ④「ワイワイ和やかに話せてとても楽しかったです」「話しやすいいい雰囲気でした」といったダブルケアカフェ自体の雰囲気や印象がについて述べられていた。

6) 自分だけじゃないと感じられる心強さ

このグループで確認された会話の内容は、4つのカテゴリーに分けられた。

- ①「一人じゃないんだな、どこかで同じように頑張っている人がいるんだなと思うことができて心強かった」「身近に仲間を感じることができて心強い」のように経験者同士のつながりを心強く思う感情が見受けられた。
- ②「今日もまたぼちぼち頑張ろうと思える時間になりました」「力を抜いてダブルケアしていこうと思いました」のように、頑張りすぎない気持ちを持って日常のダブルケア生活に戻っていきこうという心情がうかがえた。
- ③「本音で話せる人たちとのつながりは必要だと思う」「重くならず日常の一コマとして話せる場所はなかなかないです」等、つながり合える場の必要性を訴えていた。

5. 考察

全国で展開しているダブルケアカフェの運営主体の多くは、地域住民による任意団体、または非営利活動団体ではあるものの、その活動趣旨や実践プロセスは様々ではあり、今回の取り組みのように発展・拡大を志向するものばかりではない。しかしながら、1回あたり平均、新規3人、ダブルケア経験者8人の参加があり、県を越えての参加も継続してみられた結果から、ダブルケア経験者らが寄せるダブルケアカフェへの期待がみてとれる。一方、現状、ダブルケアカフェが開催されている地域は非常に少なく、日常の中で集う場として「ダブルケアカフェ」は存在していない。各地で広く取り組まれるためにも、ダブルケアカフェの実践から得られた知見を蓄積し、検討を行うことには重要な意義があると考えられる。本章では、今回のケースをもとに、ダブルケアカフェの役割と運営に資する体制づくりについて考察する。

5.1. ダブルケアカフェに求める期待と役割

フリー記述の分析からは、ダブルケアカフェの役割としては、認知症カフェ、ケアラーズカフェと同様に、①日常生活の延長線上の中で気軽に参加でき、安心できる場、②本音で相談や話ができる場、③仲間とつながり・共感し合える場、④情報交換・学びの場、が認められた。一方、今回は、参加者を団体メンバー、共催・協力等の関係者を除き、ダブルケア経験者及び予備軍に制限していたため、

地域住民にとっての学びの場、当事者と地域住民の相互扶助ネットワークの形成、社会に向けた情報発信の場としての役割は直接的には低く、メディアや関係者を通じた限定的なものであった。参加対象者の制限は当初から行っていたものではなく、ダブルケアカフェを運営する中で、ダブルケア経験者の居心地のよさ、話しやすさを重視し、第4回から設けたものである。このような参加対象者を限定する運営は、子育てサロン等子育て分野では多くみられるものである。30から40代をメインとするダブルケア世代は、母として、社会人として日常的に社会とのつながりは保持しており、社会とのつながりよりは、同じ経験を持つ仲間同士で気兼ねなく話しをしたい、というニーズが高い。

しかしながら、社会的理解の促進、相互扶助ネットワークの形成はダブルケア当事者らが暮らしやすい地域づくりを進める上で重要なテーマである。また、地域住民が参加しない形であっても、情報発信の役割や連携・協働によるダブルケア支援の拠点としての動きは生まれている。今回のケースのようにダブルケアカフェ自体に多くの役割を集約するのではなく、メディア、SNS、動画等を通じて発信したり、連携イベントや研修を通じてダブルケア経験者らの語りや意見交換の機会を作る等、様々な取り組みにより確保する視点も重要である。

5.2. 運営を後押しする体制づくり

今回のダブルケアカフェでは、多くの福祉系カフェにとって大きな課題である参加者数の確保に関して、おおむね問題なく維持できたといえる。その要因としては、以下の4点があげられる。

- ① 社会的信用の高い機関（大学、行政、支援機関等）とのイベント連携、メディアに取り上げられたことによる信用度の向上
- ② 参加者にとって参加しやすい環境づくり（立地、参加者を経験者らに限定、子ども見守りサービスの利用、オンライン・夜間の開催）
- ③ ダブルケア経験者らが平常時から気軽につながれる場としてのSNSの運用
- ④ 賛同するダブルケアカフェ参加者を団体メンバーに巻き込み、強いつながりの形成

今回のケースでは①について、大学が持つネットワークを活用し様々な機会を設けているが、立ち上げ当初、区社協では協力を得られなかった。今日、縦割り行政の見直しにより、“地域”をキーワードとした分野を超えた連携が求められているものの、社会的認知度の低い、マイノリティな課題に対しては、地域単位で集団を形成することが難しく、“地域”が制約の壁として立ちちはだかることにもなりえる。福祉課題の複雑化・多様化に対応する上では、こうした様々な制約に対し、ニーズに即した柔軟な対応が求められる。特に信用やネットワークのない立ち上げ期に、地域に根付き、社会的信用を得ている大学、行政や支援機関等の後押しは大きな推進力となる。また、すでに先駆的に取り組み、社会的信用を得ている団体が、次の新たな団体の立ち上げに協力することで、団体間で信用の輪をつないでいくことも期待できる。

また、上記のような幅広い活動を可能とした要因としては、ダブルケアカフェ参加者の中から団体メンバーを積極的に募り、強いつながりを形成したことにある。経験者メンバー、その他専門職・研究者・地域支援者らの団体メンバーが、平面の関係の中で互いに学び、輪を広げながら、ダブルケアカフェの運営を通じて自身の役割ややりがいを見出す体制づくりは、他の福祉系カフェと同様、重要

だといえる。

さらに、今回のケースでは、新型コロナ対策としての早くからオンラインへと切り替え、それをきっかけとして、オンラインとダブルケア世代の相性のよさを感じ、団体運営に積極的に取り入れている。さらにオンライン下では、こうした草の根活動であっても、地域の枠を超えた支援者の力が大いに発揮されている。今後は、こうした新たな潮流に合わせた互助、共助の在り方、団体運営をサポートする体制について模索していくことが必要である。

5.3. ピア・サポートの基盤としてのダブルケアカフェ

今回の実践からみえたものは、ダブルケアカフェは運営団体それぞれの活動趣旨とニーズの合致したダブルケア経験者らにとって有効なピア・サポートの仕組みであるといえる一方、集団を好まない、出向く余裕がない、個別でじっくり話をしたい等、ダブルケアカフェや団体の活動趣旨に添わない層へはアプローチができていないという課題である。特に内閣府による調査ではダブルケア人口の約1/3は男性であると示されているものの、今回のダブルケアカフェへの男性当事者の参加はなかった。このような現状を踏まえ、ダブルケアカフェだけではなく、多様なピア・サポート活動を生み出し、地域の中で取り組まれることが重要だと考える。つまりSNS等を活用したゆるやかなつながりから、強いつながりまで、広くコミュニティを形成し、当事者が自身にあった場を選択できる環境づくりが求められる。

それらを踏まえて考察すると、ダブルケアカフェの活動の重要性は、ピア・サポートの場としての役割だけでなく、ピア・サポートの担い手となる人同士がつながり、ダブルケアへの認識を個人の問題から地域課題へと広げ、活動に踏み出す、といったピア・サポートの核ともいえる意識を醸成する基盤としての役割にもある。他の当事者カフェと異なる点としてダブルケア経験者らは、多忙ではあるものの適応力や行動力、体力ともに高い世代であり、支え手としての力を十分に持っている者が少なくないことがあげられる。また、見方を変えればダブルケア経験者は、働き盛り世代が介護に目を向け、将来の地域社会を担う貴重な資源ともいえる。しかし、冒頭で述べたようにピア・サポート活動は、当事者であればだれもが直ぐに実践できるわけではない。育成にあたっては、行政や支援機関、地域住民等がその重要性を理解し、支援団体や経験者らが主体的に考え、取り組む活動を後押しする仕組み（助言や協働、機会・場・費用のサポート等）が必要である。

6. おわりに

以上、ダブルケアにおけるピア・サポートの中心的活動といえる「ダブルケアカフェ」に着目し、名古屋市熱田区を拠点とした実践の展開プロセスや参加者の傾向から、その役割と展望について検討を行った。ダブルケア支援については、民間、支援機関、行政いずれにおいてもその動きは小さく、ダブルケア当事者らが自身の生活やキャリアを犠牲にしながら孤軍奮闘しているのが実情である。今後はさらに、ダブルケアカフェを含めた多様なピア・サポート活動の取り組みについての知見を積み重ね、これらを含めたダブルケアにおける自助、互助活動の役割や意義について明らかにするとともに

に、それらを支える共助や公助を含めた一体的な支援の在り方についても検討を加えていきたい。

注

- 1) 2013年に厚労省が財政支援を実施し、2015年に策定された「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」(新オレンジプラン)」では、認知症カフェを全市町村に配置することを目標に掲げた
- 2) 親を介護する女性が集まる「娘サロン」、親を介護する独身男性が集まる「息子サロン」を開催している
- 3) ケアラーズカフェ in 都会(まち)の実家ホームページ内「アラジンのコンセプト」(<http://cafe-arajin.com/arajinconcept/>)
- 4) 京都府ホームページ内「ダブルケアサポート事業」(<https://www.pref.kyoto.jp/kosodate/pia/doublecare.html>)
- 5) ダブルケアプロジェクトでは、名古屋市熱田区を拠点に、ダブルケア支援の仕組みづくりを通して地域コミュニティのチカラを高めることを目的に、ダブルケアカフェの他に学生、一般住民、地域支援者、専門職らに対し区内の様々な機関等との連携・協働による研修・イベント等の実施、ツールの制作等に取り組んだ

参考文献

- 内閣府、2016「内閣府委託調査 平成27年度育児と介護のダブルケアに関する実態調査」http://www.gender.go.jp/research/kenkyu/wcare_research.html, 2021年9月27日閲覧。
- 相馬直子・山下順子、2016「ダブルケアとは何か」『調査季報』Vol. 178, 20-25.
- 相馬直子・山下順子、2017「ダブルケア(ケアの複合化)」『医療と社会』27(1), 63-75.
- 浅野いずみ、2018「ダブルケアの概念に注目した家族介護者支援のありかたに関する研究」『目白大学総合科学研究』(14), 1-10.
- 平岩和美、2018「理学療法士・作業療法士の育児および介護に関する先行研究と課題」『広島都市学園大学雑誌：健康科学と人間形成』4(1), 25-3.
- 澤田景子、2020「育児と介護を同時に担うダブルケア当事者への支援実践に関する検討」42, 84-96.
- 種田綾乃、2019「2. ピアサポート、ピアサポーターとは？」社会福祉法人豊芯会編『ピアサポートの活用を促進するための事業者向けガイドライン』社会福祉法人豊芯会。
- 認知症のひと家族の会、2013「認知症カフェのあり方と運営に関する調査研究事業 報告書」<https://www.alzheimer.or.jp/pdf/cafe-web.pdf>, 2021年12月20日閲覧
- 藤村一美・長谷亮佑・木嶋彩之・大河内彩子・熊谷たまき、2021「地域高齢者の認知症カフェの参加に至る動機と継続参加要因の検討」『山口医学』70(2), 71-81.
- 梅本・布川・小林、2020「空き家活用型ケアラーズカフェの地域新党・連携の拡大一みちくさ亭を中心としたケアラースUPPORTの定着を目指す実践」住総研研究論文集・実践研究報告集46(0), 233-242.
- 東恵子、2021「第4章 第1節ダブルケア支援の萌芽」、ダケケア支援者研修用テキスト編集委員会編、『窓口対応者・相談支援者・ソーシャルワーカー向け子育てと介護のダブルケア支援研修用テキスト』名古屋学院大学, p96-103.
- 東恵子、2021「第4章 第2節行政におけるダブルケア支援の取り組み」、ダケケア支援者研修用テキスト編集委員会編、『窓口対応者・相談支援者・ソーシャルワーカー向け子育てと介護のダブルケア支援研修用テキスト』名

古屋学院大学, p104-108.

一般社団法人ダブルケアサポート編, 2020『もっと！ハッピーケアノート』一般社団法人ダブルケアサポート

杉山仁美, 2021『第4章 第3節2.大学とつながり, 地域の協力を得ながらの支援活動』, ダルケア支援者研修用テキスト編集委員会編, 『窓口対応者・相談支援者・ソーシャルワーカー向け子育てと介護のダブルケア支援研修用テキスト』名古屋学院大学, p113-124.

樋口耕一, 2020『社会調査のための計量テキスト分析【第2版】』ナカニシヤ出版.