

NPO法人 ケアラーネットみちくさ 千葉県柏市

空き家利用のケアラーズ（介護者）カフェを活用した
近隣住民にとっての居場所づくり



2018年10月、利用者や地域住民を招いたお披露目会で

団体設立経緯

ケアラーとは、高齢者や障がい者児などの世話や介護を無償で担う家族などの介護者を指しています。今や日本の家族介護者は700万人に上ると言われています。

『NPO法人ケアラーネットみちくさ』は、これらケアラーの居場所・身近な相談の場づくり、特に国の介護保険では補われていない「ケアラーが抱える苦悩をケアする」ことを目的に、2013年10月から全国でも先駆けた活動を行なっている団体です。

一般の方にも開かれた“カフェみちくさ亭”的運営による(1)ケアラーの居場所づくり、(2)ケアラーサポーターの育成、(3)介護予防、(4)講演・研修など啓発——を手掛けています。

活動に至った理由や背景

開設後4年を経たみちくさ亭の利用者は、年間2000人を超えていました。ただし利用者は、主に半径2km圏外から車で訪れる方が中心であり、徒歩

や自転車で訪れることができる近隣住宅地の方は少ない状況でした。

つまり、最も身近にいるはずのケアラーのための居場所にはなっていないことが予測されました。そこで、近隣住民への浸透・連携をはかり、より地域に根ざしたケアラーズカフェとなることを目指して、本活動を実施することにいたしました。

活動概要と活動対象範囲

みちくさ亭は柏市郊外、最寄り駅から徒歩17分の位置にある空き家活用型のカフェです。農業集落と旧開発住宅地の境目に立地しており、目の前に

は豊かな田園風景が広がっています。住宅地の一部には若い子育て層の住むエリアもありますが、全体的に高齢化が進んでおり、農業集落と住宅地の一部は高齢化率が4割に迫っています。介護を担うケアラーが多く住んで

いることが予測される地域です。

この地で近隣住民との連携を図るために、次の2つの活動を計画しました。1つは(A)空間の工夫であり、車椅子など身体障害のある方も訪れやすくするためにアクセシビリティの向上を図ること、また通りに面して開放的なつくりにすることで内外の視線の交流を生み出し、入りやすくなることです。2つ目は広い庭を生かし、いつでも誰でも訪れることができ、皆で管理する(B)コモンガーデンの仕組みの導入です。そしてこれらを、住民参加型のワークショップ形式で実施することを計画しました。

実現に向けたプロセスの工夫

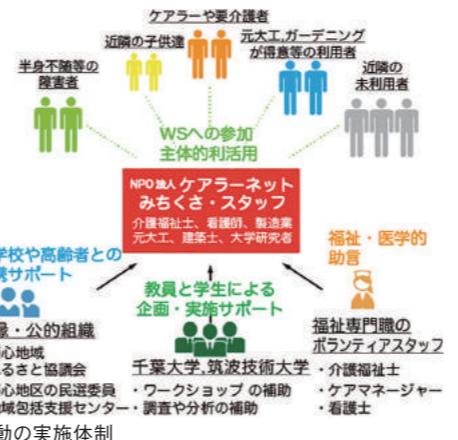
A **近隣住民の居場所化のためのリノベーション**
● アクセシビリティの向上
● 通りに対する開放化

B **いつでも誰でも利用できるコモンガーデンの創出**
● 地域の皆で管理する、守り育てたい場所へ
● 小学生等子ども参加のコモンガーデンづくり

活動の概要

活動内容と成果

企画の詳細は、みちくさ亭スタッフと筑波技術大学、千葉大学の教員と学生を中心に検討しました。実際の活動は、ケアマネージャーや看護師などの専門家、自治会や子ども会などの地域組織、そしてケアラーや要介護者本人を含む地域住民との連携により実施することができました。



5月7日：(A) 空間の工夫の検討会

1回目——アクセシビリティ向上

半身不随患者や認知症患者とそのケアラー、福祉用具専門家、ケアマネージャーを含む17名が参加して実施しました。縁側からの出入りが中心となるため、スロープや手すりの設置位置や設置方法、縁側の適切な位置や高さについて重点的に検討しました。



第1回検討会の様子

7月2日：(A) 空間の工夫の検討会2回目——アクセシビリティ向上・玄関周り開放化

福祉用具専門家、ケアラー、工務店代表者を含む12名の参加により実施しました。大きく改修予定であった玄関と玄関脇の洋間にについて、改修後のイメージを参加者が共有することが重要でした。そこでこの回では、筑波技術大学の学生が製作した20分



模型を活用して具体的なイメージを共有



小学生が参加してコモンガーデンを検討

8月19日：(B) 小学生との仕組みの工夫——コモンガーデンづくり

1回目の検討会を受けて、コモンガーデンの整備においては水がキーワードとなることが見出されました。そこで午前中は、廃棄食器によるモザイクタイルを使って、屋外立水栓をデコレーションしました。午後は屋外に飾るために暖簾を、プラス板を用いて全員で製作しました。1回目の参加者を含む小学生10名のほか、近隣農家や高齢者、学生の参加により実施できました。

8月30日～9月2日：(A) 空間の工夫——工務店による改修工事の実施

大工など、プロでないと困難な部分について、地元工務店による改修工事を実施しました。



モザイクタイルで飾られた立水栓



改修工事の内容と分担

9月14日～18日：(A)(B)に関する学生と住民などによるDIYの実施

筑波技術大学と千葉大学の学生6名のほか、工務店スタッフやみちくさ亭スタッフ、ケアラーや認知症本人を含む近隣住民の参加により、セルフリノベーションを実施しました。



10月27日：お披露目会の開催

一連のリノベーションを経た1カ月後、みちくさ亭が5周年を迎えた10月に、みちくさ亭利用者や地域住民を招いてお披露目会を開催しました。

会ではまずリノベーションの仕上げとして、コモンガーデン道路側に設置したベンチの背もたれに、参加者でペインティングを施しました。描くテーマは「みちくさ亭の今とこれから」とし、これまでのワークショップなどで出された意見をあらかじめ皆で共有し、これを各々が絵で表現するという形をとりました。

次に4月以降の活動を、筑波技術大学の学生が製作した映像で振り返りました。そこには、その時々の写真のほか、ドローンによる近隣地域の撮影映像も盛り込みました。みちくさ亭の



セルフリノベーションの様子

作業内容は、(1) 玄関や洋間の壁や天井のクロス剥がしと塗装、(2) 玄関壁面のシナ合板仕上げ、(3) 濡れ縁のかさ上げ、(4) コモンガーデン設置本棚の改修、(5) コモンガーデン設置ベンチの製作・塗装です。学生らは全員が未経験者であったため、工務店スタッフや、元建具職人、元金物・鍛冶工、DIYが得意な住民のサポー



お披露目会では、ベンチの背もたれに参加者みんなでペインティング

トにより作業を進めました。

また期間中、学生らはみちくさ亭に寝泊りし、その間の食事準備などは、近隣住民でもあるみちくさ亭のボランティアスタッフが担ってくれました。多くの方々の連携により、無事、作業を終えることができました。



ドローンを使って近隣を撮影

そして最後に、コモンガーデンに取り入れた「まちなか図書館」について説明しました。みちくさ亭を訪れる利用者やスタッフが、皆に読んでほしい本をここに設置し、その本を貸し借りするというものです。本には、所有者が伝えたい思いを一言綴り、その貸し借りを通して思いを共有したり伝え合ったりすることができる、また新たな人の出会いを生むきっかけにもなることを期待して設置しました。

この試みは、柏市のまちなかで山下洋輔氏を中心としたグループが行なっているものであり、当日は山下氏をお招きして、「まちなか図書館」の効果についてお話しいただきました。

12月19日：改修後の利用者評価の検証会

今回の活動の企画・実行の中心メンバーである、みちくさ亭スタッフと福祉用



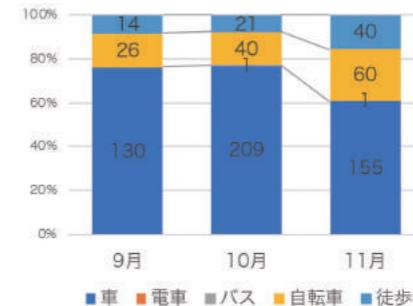
コモンガーデンに設置した「まちなか図書館」

具事業者、筑波技術大学教員と千葉大学学生の計6名により開催しました。

(A) 空間を通りに対して開放的にしたことに関する評議では、様子がよく見えるようになったためか、声をかけてくる人が増えたこと、また(B) コモンガーデンへの改修により、屋内までは入って来ずとも、庭までは様子を見にくる人も出てきたことがスタッフより聞かれました。また、玄関を広くし腰掛けベンチを設けたことに関する評議では、使いやすいと喜んでもらっていること、また明るくなつて良いとの評議があることが聞かれました。さらに、屋内から通りへの視認性も高まったため、通りを歩いている人に声をかけやすい、目の前の田園風景がよく見えて気持ちが良いという効果も聞かれました。

そして9月以降に継続実施している利用者調査によても、実際に徒歩や自転車で訪れる人が確実に増えていることがわかりました。併せて、利用者の年齢層には変化がないこともわかりました。特にみちくさ亭裏の住宅地に住んでいると想定される30～40歳代の利用はほとんどありませんでした。

また、(B) コモンガーデンについて、計画していた野菜販売用のBOXや看



利用者調査、アクセス手段

板設置が未完了でしたので、学生やスタッフでデザインを検討し、3月までに完成させることにしました。

2月19日：今後の課題の検討会の開催

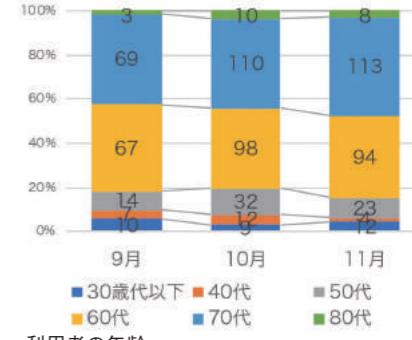
活動の企画・実行の中心メンバーで、若年層の利用拡大を目指してできることについて話し合い、新たな試みに取り組むことを決定しました。

課題と解決方策

活動中のワークショップへの子どもの参加は、小学生を中心に20名程度ありました。また、その子や親の日常的な利用にはつながっていません。また当初、近隣の子どもも会から特に雨の日の遊び場が欲しいとの要望がありましたが、広さや収容人数の限界もあり未だ実現には至っていません。

地域の30～40歳代との連携不足は、将来のケアラーサポーターの不足のみならず、ヤングケアラー（特に子育てと介護の両方を担うダブルケアラーなど）をケアできないことにもつながります。

そこで3月末から、みちくさ亭の前に広がる畑の所有者である農家さんと連携した野菜オーナー制度を試行し、野菜づくりを通したみちくさ亭の利用によって、30～40歳代の親子の固定ファンを増やす試みを実施することにしました。これを通じて、若い世代



にもみちくさ亭の活動を知ってもらい、連携を図ることができたら良いなと考えています。

また、(B) コモンガーデンについては未だ認知されていない状況ですので、これからの暖かくなる季節に各種イベントなどで活用し、近隣住民の日常的な利用につなげたいと考えています。

今後の予定

ケアラーサポートという活動には、今回の活動により深めることができた(1) 近隣地住民への浸透・連携一一が最重要であると考えています。なぜなら、地域住民の介護への誤解や偏見が解消され、当たり前に介護の話ができるようになることが、ケアラーの孤立を防ぐことにつながるからです。

加えて、(2) ケアマネージャーや介護士など専門家との連携、(3) 活動拠点の確保、(4) 持続的活動のための資金確保——も必要です。今後は、他の団体とノウハウや課題の共有、解決策検討のための座談会の実施などを通じて、ケアラーサポート活動の普及を進めていく予定です。



●特定非営利活動法人 ケアラーネットみちくさ

設立年月 2013年8月 (2015年12月法人化)

メンバー数 74人

代表者名 布川 佐登美 (ぬのかわ・さとみ)

住 所 〒277-0034 千葉県柏市藤心1-29-12

電話 / ファクス 04-7138-5032

Eメール care.michikusa@gmail.com

ウェブサイト http://michikusa-net.com/

【団体のミッション】介護が必要な当事者だけでなく、家族介護者も地域で安心して暮らすことを目的としています。介護によって人生を犠牲にしないよう、私たちはその人の声や想いに耳を傾けます。併せて、地域住民の心の拠り所となることを目指します。