

知っておきたい！

医療者・介護者・福祉者のための

ケアカフェ®

Blending Communities

J-HOP 第6回研修会「情熱を行動に！」
～本気の薬剤師にできること～

AM:研修D PM:研修J
ケアカフェ、お持ち帰りできます！
ーこれならやりたい！ 顔の見える多職種連携ー

の理論とコツ





- * ぼーっとしてるとき？
- * 友人と話しているとき？
- * 自然に触れているとき？
- * お風呂に入っているとき？
- * それとも…トイレ？

あなたが新しい **アイデア** を
思いつくのは「どんなとき」ですか？

ちょっとした相談、

「いつ・どこ」でしますか？

- * 廊下ですれちがったとき？
- * 別の会話をしているとき？
- * 飲みに行ったとき？
- * 温泉に入っているとき？
- * それとも・・・カフェ？





カフェでのおしゃべりのような会話からこそ
生きた意見交換や新しい発想が生まれる

と、始まるのがいつものケア・カフェですが

このケア・カフェが、全国に
どれだけ広がっているか知っていますか？

ケア☆カフェMAP

ケア☆カフェ開催地・開催予定地等をマップしました！

編集します

マイマップで作成した要素

untitled layer

- ケア☆カフェあさひかわ
- 旭川市民活動交流センターCocode
- ケア☆カフェさつまろ
- ケア☆カフェやまがた
- ケア☆カフェあんじょう
- ケア☆カフェきたかみ
- ケア☆カフェとやま
- ケア☆カフェこうべ
- ケア☆カフェわじま
- ケア☆カフェはちのへ
- ケア☆カフェひろしま



なぜ？

一方で、

- ・開店休業中
- ・長く続かない店舗も少なくない...

北は「なよろ」から
南は「うちなーていーあんだ(おきなわ)」まで

全国で **102** 箇所

29th ケア・カフェあさひかわ

医療者・介護者・福祉者のための

「ケア・カフェ®」は、まったく新しいコンセプトで行われる、ケア提供者の集まりです。ジャズの流れるカフェのような雰囲気の中、コーヒー片手に会話を楽しみながら、顔の見える関係づくりと日頃の悩みの解決を目指します。

NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク「第21回全国の集い in 北海道 2015」
(10月11日・12日に札幌コンベンションセンターで開催) とのコラボ企画！
全国の集い旭川プレ大会として、大会テーマを引き継いでいます

日時 平成27年 **6月4日(木)** 18:30-20:30

場所 旭川市市民活動交流センター **CoCoDe 大ホール**
旭川市宮前1条3丁目3番30号 TEL:(0166)74-4151

テーマ 「地域を支えるための育てあい」
“NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク”とコラボ！

対象者 ケア提供者すべて
(医療・介護・福祉・保育・教育・法律・行政・店舗運営・ボランティア・学生など)

参加費 無料 (そのかわり以下をお持ち寄り下さい)

持ち物 **ネームプレート**：仕事で使っているもの
マグカップ：落としても悲しくないもの
マジックペン：いろんな色を用意するのも楽しい
お菓子・スイーツ：会話しながらつまめるもの

相互扶助
のお願い

あってよかった“いつもの”カフェブース

協賛：アラビゴコーヒー、叶屋茶舗、クルマルシェ、パンドール
たご焼き おた兵衛 & KONA2 STORE OJ

お問合せ ケア・カフェ®実行委員会 (メール) carecafe.japan@gmail.com
ホームページ <http://www.carecafe-japan.com/>
Facebook <https://www.facebook.com/carecafe.japan>

「あさひかわ」は

今月で 29 回目！

長く続くにはちゃんとした

コツがあるんです！

ケア・カフェ

Blending Communities

成人教育論

弱い

紐帯の強み

相互扶助

ワールド

カフェ

紹介

構造構成主義

長続きのコツ其の一

相互扶助

mutual aid

ケア☺カフェあさひかわ

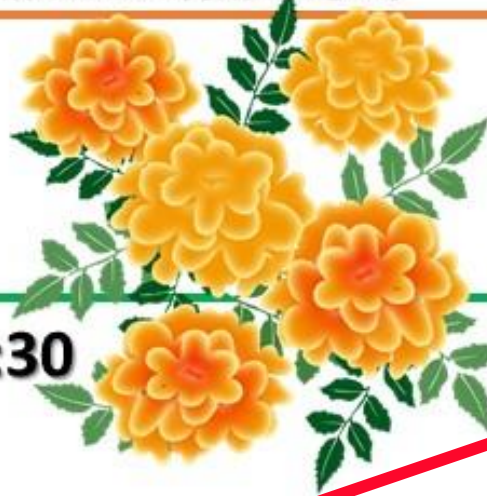
Blending Communities

第28回

「ケア・カフェ」は、まったく新しいコンセプトで行われる、医療者、介護者、福祉者の集まりです。ジャズの流れるカフェのような雰囲気の中で、4-5人のグループに分かれてテーマに沿った会話を楽しみます。カフェを訪れるようにご参加くださいませ。
皆さんの、顔の見える関係づくりと日頃のケアの相談場所としてご利用ください。

今回のテーマ

『健康』



[日 時] 平成27年5月14日(木) 18:30-20:30

[場 所] 旭川市市民活動交流センター CoCoDe

(旭川市宮前1条3丁目3番30号 TEL.0166-74-4151)

[対象者] 医療・介護・福祉に携わっている方

[参加費] 無料

[持ち物] * ネームプレートかネームタグ
仕事場で使われているもので結構です
* マグカップなどのコップ

ケア・カフェのモットーは
「相互扶助」です
持ち寄りにご協力ください！

実は毎回ここに
書いてあります！

単に「持ち寄る」だけではない 相互扶助の精神



* 使用するモノは参加者みんなで持ち寄ることで費用はかかりません 実行委員の負担軽減になります

* 参加者からの募金を募ることで、会場にかかる費用も誰かひとりの負担を少なくすることが出来ます 誰かが負担するシステムは長く続きません

* 「私が開催しなければならない」という義務感は運営者にストレスを生み、参加者には期待感を生んでしまいます
どこかの誰かに依存してしまう関係性は、継続を妨げてしまうかもしれません

キーワード

「みんなで創ろう、
そのとき出来る人がやろう」

長続きのコツ其の二

ワールドカフェ

World Café

＊「知識や知恵は、機能的な会議室の中で生まれるのではなく、人々がオープンに会話をを行い、自由にネットワークを築くことのできる『カフェ』のような空間でこそ創発される」

＊本物のカフェのようなリラックスした空間で、オープンな対話を行えるよう開発したのがワールドカフェです

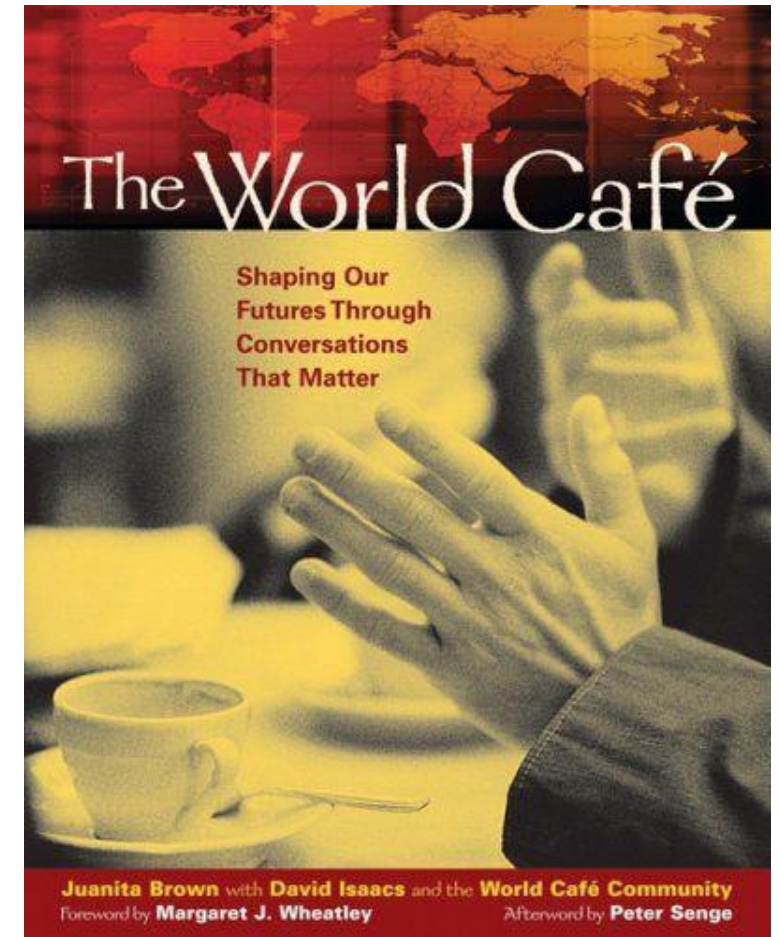
＊ケア・カフェはこの話し合いの手法を大いに活用しています

＊開催に際して、特定の企業色を抜いたり、個人の宣伝が入り込めないインフォーマルな関係を築くことで、新しいアイデアが生まれるステキな土壌が出来上がります

＊同じように、会場選びにおいても、ある職種や団体をイメージさせない会場を選択することがベターです（できれば雰囲気の良い・安い施設で）

キーワード

「あくまで個人同士、
インフォーマルな関係作りをすること」



尊重

■相手の話を否定せず尊重する姿勢

節度

■自由な対話の中にも節度を持って(文句・愚痴なし)

時間

■対話の時間には限りがあります
ひとりが話しすぎず

ケア・カフェの

3つのマナー

長続きのコツ其三

テーマ

Theme

* ワールド・カフェでは「問い」が重要と言われるが、ケア・カフェでは問いません

* 「問い」よりも敷居の低いどんな職種でも話に加われるゆる〜い「テーマ」が重要

* ケアカフェではアウトカムは求めず、参加者それぞれの気付きや答えを持ち帰れる「テーマ」を設定する

キーワード

「敷居の低いテーマ設定が重要」



長続きのコツ其の四

ちゅうたい
弱い紐帯の強み

The strength of weak ties

強い関係



- * 職能団体
- * 会社内
- * 家族
- * 親友



* 大きなパワーを必要とするムーブメントを起こすときは**強い**関係が、そのパワーを発揮します

* 一方でケアカフェのように、新しいアイデアや情報を生み出したいときにはパワーは必要なく、むしろ**弱い**関係性の中で生まれやすいと言われています

* ケアカフェは個人の集まりです特定の人や組織・金に依存しない！

* フラットな「さん」「ちゃん」付けの呼び合い

* 既に「**強い**関係」の出来上がっている、既存の組織等の名称は使わない

弱い関係

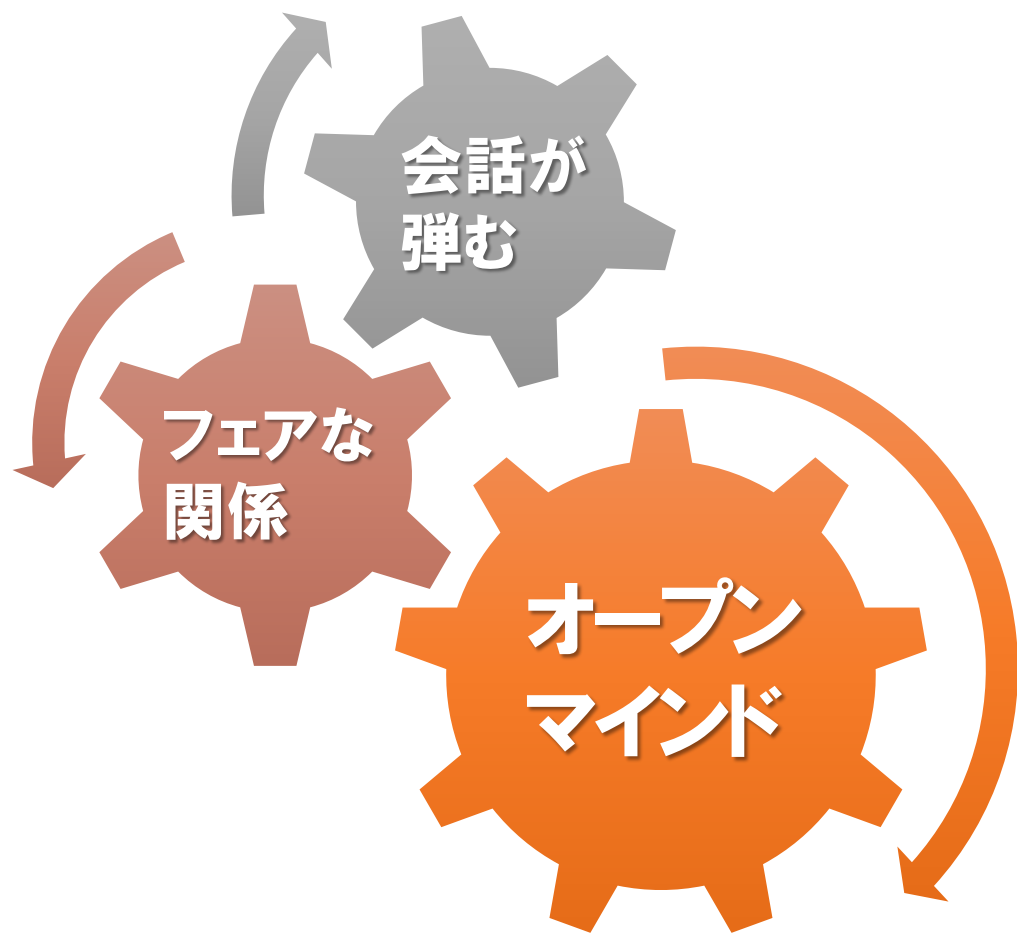


- * 多職種の会
- * 会社外
- * 知人



キーワード

「**弱い関係**の中にこそ、
今一番求めている発想が眠っている」



このようにケアカフェは、
いくつかの理論とコツの上に成り立ち、オー
プンマインドで語り合うことの出来る場を
「作り続けることが出来る」のです

一人でも出来る、誰でも出来るけれど
長く続けていくには仲間が必要です

もっで！

長続きのコツ其の五

ゼロ回

Zero



* まず数名で良いので一職種に偏らない、複数の職種で実行委員会を立ち上げます(旭川の最初は写真の3職種4名)

* その数名が友人・知人を誘ってゼロ回(練習・トライアル)を行います

* その参加者に更に第1回の参加者集めで口コミを行ってもらいます(口コミが一番効果的！)

* 準備も職種によって得意分野があります(薬局はチラシの印刷など)

キーワード

「ゼロ回のすゝめ」

**顔の見える
関係**

**日頃の困りご
との相談場所**



成人教

弱い紐帯

相互

フー

長続きのコツ其の六

自由度

Flexibility

理論やコツを理解したら・・・

- * 目的に合わせて[アレンジ](#)することが出来るのもケアカフェの魅力です
- * 当日、マスター以外の実行委員は人数調整で参加も可(途中参加もOK)
- * 例えば各回に設定される「テーマ」はその時々、地域にあったものが良いでしょう
参加者、つまりその地域のケア提供者が興味を持つテーマにすることで学びが促進します(成人教育論)
- * つながりづくりに特化して、Chatや席替えの回数を増やすことも可能です
- * 忘年会シーズンには1年間の感謝を込めてテーマ、グループすべてフリーの「ケア・バル」を開催してマンネリ化を防止

キーワード

「地域や目的にあわせて[アレンジ](#)できる」

長続きのコツ其の七

持ち帰る

To go

大きなケア・カフェから 小さなケア・カフェが生まれる

ノウハウを持ち帰る



ケア・カフェ あいの里

ケア・カフェ さっぽろ



ケア・カフェ 西区・手稲区



ケア・カフェ ひがしく

とはいえ、コツはこれだけではありません！

今日皆様の地域にお持ち帰りいただくコツはほんの一部であり、必ずしもあなたの地域にマッチするものとは限りません。

いろいろなコツを、みんなで発見・共有し、「続くケア・カフェ」を創り上げましょう！

ケアカフェジャパンFacebookページ・Facebookコミュニティ
ケアカフェジャパンホームページ
Twitter等々のICTを活用することで
相互に学びあうケアカフェらしさを創り上げましょう！



長続きのコツ 其の八

ICTの活用

formation and

logy

「ケア・カフェ」で検索！