

# コロナ収束後の介護予防カフェ再開についての一考察

## —住民の自主的な取り組みに対する必要な支援とは—

加藤 美奈子

キーワード：地域、つどいの場、つながり、モチベーション

### 1. はじめに

#### 1-1. 研究の背景

神戸市は人口 152 万 1,079 人、65 歳以上の高齢者 433,066 人、高齢化率 28.5% (2021 年 6 月末住民基本台帳<sup>[1]</sup>) の政令指定都市である。高齢者がいる世帯のうち、一人暮らしの割合も 36% と高い<sup>[2]</sup>。阪神淡路大震災の影響から、コミュニティが失われてしまった地域もあり、神戸市は高齢者の交流を目的とした「つどいの場」の設置を促進している。「つどいの場」とは、地域住民が主体となり、高齢者が日常生活の中で気軽に参加できる活動の場をさす。一步、家の外へ出るとつながれる場所がある、そんなつながりのある地域を目指し、神戸市ではつどいの場づくりを応援している。2021 年 5 月現在、神戸市内に「つどいの場」と呼ばれる居場所は約 1,800 か所ある。つどいの場は高齢者が自ら積極的に介護予防の活動に参加し、自分らしい生活をいつまでも過ごすために必要とされており、つどいの場を手伝うことが社会福祉活動や生きがいづくりとなり、介護予防につながるとしている<sup>[3]</sup>。

神戸市におけるつどいの場のひとつとして「介護予防カフェ」がある<sup>[4]</sup>。平成 25 年 10 月に神戸市はネスレ日本株式会社（以下、ネスレ）と連携し、介護予防カフェを自主的に主宰するカフェ・マネジャー（介護予防カフェ代表者）を募り、ネスレのコーヒーマシン「バリスタ」を無料で提供するなどして、介護予防カフェの立ち上げ支援を行ってきた。事業開始から介護予防カフェを立ち上げた延件数は 81 か所にのぼる（現在

は閉鎖したカフェもあるため 59 か所)。立ち上げた後は神戸市とネスレがカフェ・マネジャー交流会を実施し、神戸市から健康情報等を掲載したポスターを各介護予防カフェに郵送する等、各介護予防カフェが創意工夫で自分の目指す地域の居場所を実現できるよう応援している。介護予防カフェ登録にかかる要件として、地域住民で構成された 5 人以上のグループであり、対象者に高齢者が含まれていること、活動拠点を確保していること、カフェ・マネジャーを置くこと、新規参加者を受け入れること(会員登録の有無や、地域圏域等の参加者に対する制限を設けないこと)、定期的な活動を行い神戸市へ活動報告の提出をおこなうこと、ネスレ日本株式会社への情報提供及び介護予防カフェ周知にかかる情報公開(ホームページ等)に同意すること、コーヒーマシンの管理をおこなうこととされている。介護予防カフェと呼ばれるが、対象者に高齢者が含まれていれば赤ちゃんを連れてお母さんもお茶を飲み立ち寄ることができるようになっており、住民交流の場にもなっている。

しかし、2020 年 3 月頃から新型コロナウイルス感染症に市民生活は翻弄され始める。2020 年 2 月 28 日に神戸市から「新型コロナウイルス感染症対策における神戸市における対応方針」が出された時点で神戸市において未だ感染事例は確認されていなかったものの、2020 年 3 月 11 日には 9 例の新型コロナウイルス感染症を確認、その後、感染者数は急増し、2020 年 4 月 7 日には政府の緊急事態宣言が発令される。これを受けて 2020 年 4 月 8 日に神戸市は「新型コロナウイルス感染症における神戸市の対応方針第 6 弾」を発表する。それに伴い新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 2020 年 5 月 6 日まで介護予防カフェの開催を中止とした。兵庫県においては引き続き「特定警戒都道府県」として緊急事態措置を実施すべき区域とされたため、2020 年 5 月 31 日まで介護予防カフェの開催中止が延長された。2020 年 5 月 22 日には兵庫県が緊急事態措置を実施すべき区域から除外されたため、6 月 25 日付で介護予防カフェの活動を再開するよう、兵庫県高齢政策課が作成した「つどいの場開催にあたっての留意事項」のリーフレット(カラー14 ページ)がカフェ・マネジャーに郵送された。その内容を踏まえて 2020 年 7 月 1 日以降に活動を再開するようお願いされた文書であった。2020 年 10 月 14 日には「飲食を伴うつどいの場の規制緩和について」の文書、食事中の注意点・マスク着用の徹底についてのポスターがカフェ・マネジャーに郵送された。2020 年度の介護予防カフェ・マネジャー交流会は感染予防のため 2 日に分けて開催され、1 日目は 9 団体 11 名、2 日目は 7 団体 10 名の参加があり、前年度(2019 年度)の 25 名参加と比較しても大きな差はなかったという。2020 年 12 月 10 日には交流会欠席者に当日の資料が送付された。兵庫県立大学の森谷ゼミが作成した「はじめての LINE」「LINE

の使い方講座」というパンフレットも同封されており、どれも介護予防カフェ再開やオンラインカフェなど新しい介護予防カフェのあり方に向けた情報提供などがされた内容であった。

しかし、メディアでは連日感染者数の増減に注目したニュースが取り上げられ、抵抗力のない高齢者らは感染しやすいこと、罹患すると重症化すること、感染ルートはマスクを外した状態である飲食時が問題であると報道された。高齢者が飲食を共にし、カラオケなどのレクリエーションを行い、耳も遠くなった高齢者がおしゃべりをするのに密を避けられない介護予防カフェはコロナ禍で対面の活動は難しく、介護予防カフェの多くが活動を自粛しているのではないかと危惧する。コロナ禍の現在でも介護予防カフェを開催してきたカフェはあるのか、なぜ介護予防カフェを開催しているのか、また開催している介護予防カフェはなぜ活動を継続することができているのかなどを調査することによって、コロナ禍における神戸市の介護予防カフェの様々な知恵の共有ができるのではないかと考えた。

また最初の緊急事態宣言が発令されてから1年以上が経過するが、それ以降、介護予防カフェを開催していないと再開に対するカフェ・マネジャーのモチベーションも低下しているのではないかと考えた。そこで、このようなアンケートに答えることで、またアンケートの結果を共有することで、再び介護予防カフェを開催しようとする気になってもらえたら、この調査が意義あるものになるのではないかと考えた。高齢者の介護予防につながるとして立ち上がった介護予防カフェだが、現在コロナ禍で問題となっている高齢者のフレイル問題にも役に立てるよう、今後また同じような感染症パンデミックや災害が起こった時に、どのように介護予防カフェを継続して開催できるか知恵の共有につながるのではないかと考える。第8期神戸市介護保険事業計画<sup>[5]</sup>（2021～2023年度）でもフレイルの進行や認知機能の低下防止のため、身近な地域で多様な活動ができる「つどいの場」の設置促進を目標としている。神戸市全体の介護予防につなげることができればさらに調査の意義が高まると考える。

## 1-2. 文献検索

介護予防カフェについての先行研究を把握するため、2021年8月7日にGoogle Scholarによる文献検索を行った。キーワードを「居場所」「つどいの場」「コロナ」で検索すると9文献があり、その中で高齢者の介護予防カフェに関する文献は1文献、それもコロナで活動を休止した直後に発表したものであり、コロナ禍における介護予防カフェ開催について書かれた論文はなかった。また「ボランティア」「モ

チバージョン」では4,060文献あるが、「コロナ」を加えて絞り込むと162文献となり、その中で高齢者の居場所について書かれた論文はなかった。

### 1-3. 調査の目的

アンケート調査やインタビューによってコロナ禍における介護予防カフェ全体の活動状況を把握すること、コロナ禍でも活動を継続している介護予防カフェは、どのような対策や工夫を行っているのか、カフェ・マネジャーら住民の自主的な取り組みに対する必要な支援とは何かを明らかにし、神戸市の介護予防カフェ間で共有し、再び高齢者のつどいの場を再開するモチベーションアップを目的とする。

また今後、同じような感染症パンデミックや災害が起こった時にどうすれば活動を継続できるか考えられることを期待する。

### 1-4. 調査の対象

「神戸市介護予防カフェ一覧」のウェブサイト<sup>[6]</sup>に掲載されている介護予防カフェ48か所と神戸市介護保険課から非公表の介護予防カフェ10か所と筆者がカフェ・マネジャーをつとめる介護予防カフェ計59か所である。カフェ・マネジャーからスタッフの人数分も送ってほしいと言われた介護予防カフェには複数枚のアンケート用紙を同封し郵送した。

### 1-5. 研究の方法

「神戸市介護予防カフェ一覧」にある介護予防カフェの連絡先へ電話連絡をし、アンケート調査の目的を説明し、調査票を送らせてもらって良いか確認した。この時点で2か所の介護予防カフェが活動を休止していることが分かった。またあんしんすこやかセンターが主体となって立ち上げた介護予防カフェはカフェ・マネジャーに連絡しても、あんしんすこやかセンターにアンケートに回答して良いか確認してほしいと言われ、あんしんすこやかセンターに連絡をとった。あんしんすこやかセンターは神戸市福祉局介護保険課（以下、介護保険課）に確認してみると言われ、以後、介護予防カフェを担当する介護保険課にも調査にご協力いただけることになった。介護保険課の担当者からあんしんすこやかセンター立ち上げのカフェ・マネジャーに調査の趣旨を連絡してもらい、連絡先を筆者に教えて良いか確認を取ってもらい、筆者から改めてカフェ・マネジャーに電話連絡をしてアンケート調査を依頼した。また一覧に連絡先が掲載されていない介護予防カフェについても介護保険課から連絡先を筆者に教えて良

いか確認していただき筆者からアンケート調査を依頼した。調査票の郵送について了解いただいたカフェ・マネジャーには調査説明書・アンケート用紙・返信用封筒（筆者自宅宛）を送付した。非公表の介護予防カフェには介護保険課から FAX を送っていただいた。調査期間が緊急事態宣言中であったため、開催場所が地域福祉センターなどで郵便物が届かず、返送されてきた場合も、介護保険課からカフェ・マネジャーに連絡を取ってもらい、FAX を送信、結果を PDF ファイルにて筆者へメールで送っていただいた。

アンケートの内容は電話連絡をした時に話された意見を中心に経営資源である 3M（ヒト/モノ/カネ/情報）のフレームワークに沿って整理し作成した。アンケート記入後は返信用封筒に入れて投函していただくよう依頼した。アンケート結果をまとめたものは各介護予防カフェのカフェ・マネジャーと神戸市に報告することを研究計画書に明記した。

またアンケート用紙に LINE などオンラインによるインタビューを受けてもらえるカフェ・マネジャーを募った。

不明点は筆者に連絡ができるようメールなどの連絡先を知らせた。

## **2. アンケート結果**

### **2-1. アンケート調査期間**

2021 年 5 月 17 日～2021 年 5 月 31 日

### **2-2. アンケート回収率**

アンケート調査用紙を郵送・FAX した介護予防カフェは 59 か所、計 70 名のスタッフ分である。1 か所は宛先に届かず、介護予防カフェ 37 か所、スタッフ 48 名からの返信があった（回収率 68.6%）。

## 2-3. アンケート結果

### 2-3-1. 開催状況

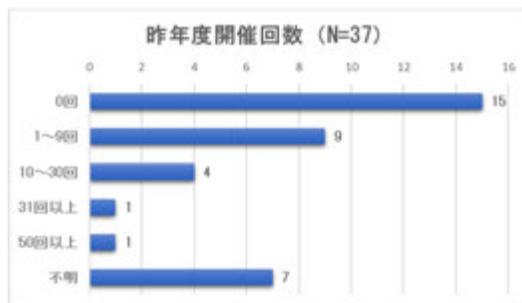


図1 昨年度開催回数

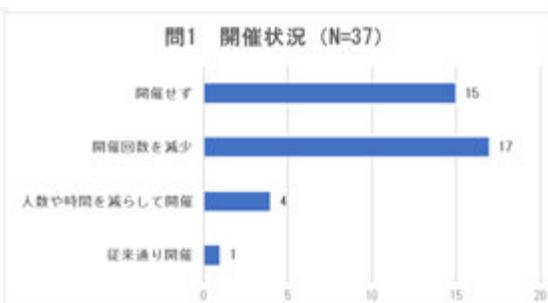


図2 開催状況

昨年度の開催回数、開催状況について図1・図2に示す。「2021年2月末に緊急事態発令以降開催していない」（アンケートからの引用は「」で表す。以下同様）「地域福祉センターが飲食を伴う会は中止のため」「人数制限やグループ分けが困難」などの理由により、昨年度一度も開催出来ていない介護予防カフェは全体の40.5%であった。カフェ＝飲食、おしゃべり＝飛沫というイメージが強く、参加者が抵抗力の弱い高齢者であること、限られた空間で行う介護予防カフェのため密を避けられないこと、「ボランティアによる地域活動の域を超えず、決してやらなければいけないことではないため、感染予防を第一に万全を期して中止を選択した」介護予防カフェもあったと考える。

それでも「(初めて緊急事態宣言が発令された2020年)3月～5月は休んだ。その後は従来通り」「緊急事態宣言下では部屋を使えないためいつもの活動ができませんでしたが、その時には外の広場で、みんなが集まるようにした」「飲み物は水分補給のため提供」「お茶菓子は袋詰めし持ち帰っていただいた」「今年度は飲食を中止し近くの公園で指導者を招きイスも運び感染予防対策をした上で座ってできる体操をした」など飲食は中止し、緊

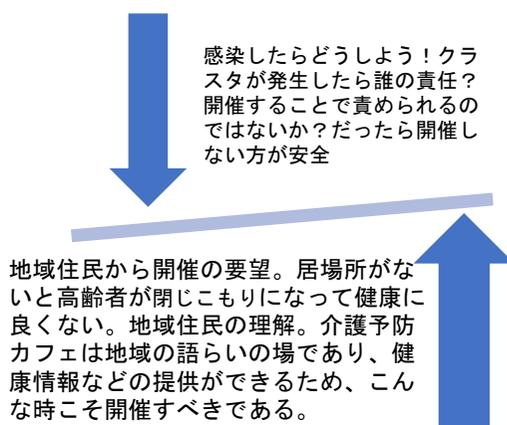


図3 介護予防カフェを開催するか否かについての判断(出所:アンケートを参考に筆者作成)

急事態宣言などのため開催回数が減ったとしても、参加人数を制限したり、時間を短くして開催している介護予防カフェは全体の 59.5%にのぼることが分かった。従来通り開催できた介護予防カフェは1か所のみであったが、従来とは形を変えながらも「みんなが集まる」ことを目的に介護予防カフェを開催されていることが分かった。以上から介護予防カフェを開催するか否について選択と判断を図3に示す。

### 2-3-2. カフェ開催で工夫したこと

アンケートの結果を図4に示す。介護予防カフェ開催で工夫したことは手洗い、マスク、換気など新たな経費がかからず、取り組みやすいものが多いことが分かった。飲食店でよく見かけるアクリル板を設置した介護予防カフェは少なかった。「特に注意したことはない」カフェ・マネジャーは

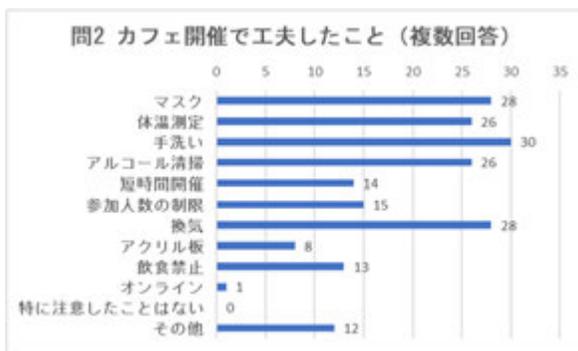


図4 カフェ開催で工夫したこと

0人であり、いずれの介護予防カフェでもコロナ禍の介護予防カフェ開催で何らかの工夫をしていることが分かった。自由記載欄からも「参加前の体温測定など健康チェックと記録」「入店前にスタッフが必ず消毒体温測定をして自分で名前体温を書いて頂く」「参加者名簿の保存」「アルコール消毒は手が荒れる方もあるのでエアウォーターの除菌+ドアイオンガード・ティーツリーオイル」「時間差入室システム」「開催曜日を増やし分散できるようにした」「人数制限のため事前の予約(前半・後半に分けたので)」「1回目の緊急事態宣言が解除された1か月間は2部制とした。全員出席すると40数名だった為24名限度とした」「お茶菓子は袋詰めし持ち帰っていただいた」「お茶はペットボトルで菓子は個包装で」「お茶は持参、上履きも持参」「人数が多いのでコーヒーはずいぶん前から出してはいない」「今年度は飲食を中止し近くの公園で指導者を招き、イスを運び、感染予防対策をした上で座ってできる体操をした」「イスの間隔を1m以上離す」「1m以上のソーシャルディスタンス」「季節・時候に応じ前庭にて『オープンエアカフェ』を開催した(雨天と暑い日差し日は不可)」「体操や脳活性化ゲームで2人組でしていたものをやめた」「ふれあいまちづくり協議会の行事の為、小学校区外の方をお断りした」「金銭授受など適宜手袋着用」「食器類、釣銭等の煮沸消毒」など開催するためにさまざまな工夫されていることが分かる。

しかし「マスクの着用、健康チェック、手洗い、アルコール清拭、短時間開催、参

加人数の制限、室内換気について考え実施準備はしているが開催出来ていない」「体温計、アルコール消毒液、アクリル板の購入等色々準備しましたが開催できませんでした」と準備はしたが開催できなかった介護予防カフェもあることが分かった。物品の準備だけでは介護予防カフェを開催する決断に至らなかったカフェ・マネジャーらの迷いがよく分かる。

### 2-3-3. コロナ禍でも開催した理由

アンケート結果を図5に示す。コロナ禍でも介護予防カフェ開催をした理由については「居場所がないと高齢者が閉じこもりになって健康に良くないと思ったから」「昨年3ヶ月休んで久しぶりに会った方々のフレイルが進んでいるのに驚いた」と高齢者の認知症予防・フレイル予防などを理由に挙げるカフェ・マネジャーが最も多かった。

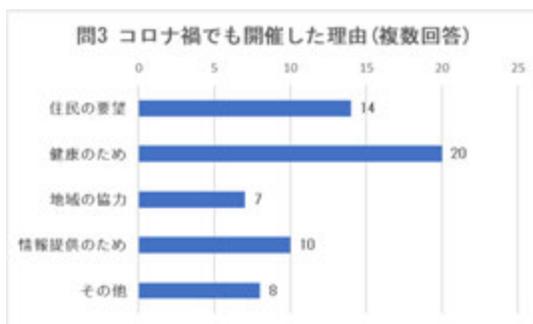


図5 コロナ禍でも開催した理由

次に多かったのが「地域住民からの開催の要望が強かったから」というもので「誰かと話したいという声を聞いたから」「皆さんが楽しみにして下さるから」「もともと地域の3自治会が始めた倶楽部の為」という介護予防カフェ開催のニーズがあり、それに対応したといえる。感染を恐れて外出を自粛している高齢者もあり、活動の意義や意欲を失っているカフェ・マネジャーもいる反面、「開催場所である地域福祉センターが閉鎖されない限り続けるとの思い」「カラオケしたい方1名でもしている」というカフェ・マネジャーもおられた。また「介護予防カフェは地域の語らいの場であり、健康情報などの提供ができるため、こんな時こそ開催すべきであると考えたから」、「交流の場の必要性についてスタッフの理解が得られたこと、環境面の整備ができたこと、当方が提示する利用要件に利用者が理解を示して下さったから」という「地域の協力」もあって介護予防カフェが開催されていることが分かった。自由記載欄の「あんしんすこやかセンターの協力もあった」「あんしんすこやかセンターの方々とも協力していただいているので」という後押しも開催に踏み切った理由と考える。

#### 2-3-4. 開催できなかった理由

アンケート結果を図6に示す。「多目的室が複合施設の一角にある為、近隣にクラスター等の発生。感染予防対策の強化として部屋の使用中止が要請された等と安全性を主とした」「地域福祉センターなど緊急事態宣言時に閉鎖になる場所を活動場所としているから」

「2部制にするにもグループ分けが難しい

から」「ソーシャルディスタンスを確保するスペースがないから」「しっかりとした安全性の高い物品は非常に高価になる。利用者が替る度にテーブル、イス、アクリル板の消毒をする為、丈夫な備品が必要である」「利用者が少なくなった」という意見が挙げられた。

「その他」には自由記載欄にあるような「緊急事態宣言が出たため」「緊急事態宣言の期間開催できず」「緊急事態宣言下で集会は中止した」「多人数での飲食を伴う集会は出来ない。現在の規律を守って活動したいと思っている」「行政がただひたすら(中止)(延期)(自粛)を発出した為」「神戸市介護保険課より営業自粛要請の為」「実施に際しては利用者のみならずスタッフにとっても交流の機会や充足感を得る場となっているが、当運営は業務(仕事)ではなくあくまで住民によるボランティア活動。感染に対する不安を背負ってまで活動する理由はないと考えている」「感染予防のため飲食は中止すべきと思ったから」「コロナが終息するまで飲食は中止すると決めたので」「飲食・会話を楽しんで頂く場所なので安全面を考えスタッフの意見で中止にしている」「クラスターが発生し重症者亡くなる方が出てしまったら…と思うと怖くて開催できなかった」「感染のリスクが少しでもある以上開催するという結論が出来なかった」「高齢者ばかりなのでコロナが怖い為」「コロナが終息すれば」「コロナが終息する迄無理の為」「コロナ感染拡大を危惧する為中止しております」「コロナの感染状況を見ながらの再開については、他の催しの計画も含め検討していきたいと考えています」という感染拡大を危惧し、安全面を考慮して開催を断念しなければならなかったカフェ・マネジャーら苦渋の決断が窺える。またこのような様々な決断を迫られる中でカフェ・マネジャーのモチベーションが保てているのか心配するが「カフェ・マネジャーの気力が多少でてきた」という意見もあった。



図6 開催できなかった理由

### 2-3-5. カフェ再開につなげるために

アンケート結果を図7に示す。「緊急事態宣言が解除され開催場所（福祉センター）が使用可能となれば直に実施する」というカフェ・マネジャーも複数おられたが、一番多い意見は「コロナが終息していない限り無理です」

「コロナ終息次第で」「コロナが終息すれば出来ると思う」「コロナの感染者が少なくなってきたらできると思う」「もう大丈夫だと言ってもらいたい」というような「安全宣言」が待たれていることであった。これまでも介護保険課からカフェ再開の留意点を記した資料は送られてきており「行政からの感染対策の書類に『地域活動を止めるものではない』と記載されており開催する後押しとなった」という意見がある反面

「コロナ対応を私達にまるなげするだけでなくどうしたら開催できるかをアドバイスしてほしい」と情報が届いていないと感じているカフェ・マネジャーもいることが分かった。今後「行政から地域へ介護予防カフェへの案内の活発化」が期待される。

次に多い意見は「高齢者のワクチン接種が済んだら」というものであった。自由記載欄には「参加者もスタッフも接種が済まないといけないと思う」「ワクチン接種の見通しがつきアクリル板、アルコール消毒等の購入の見通しがたてば…」「早急なワクチン接種のため行政の努力をお願いいたします」とあるように、唯一の予防策であるワクチン接種に期待する声が多かった。介護予防カフェは地域の理解が得られないと開催できないこともあり「工夫して開催しても新型コロナウイルスに対しての確たる予防法がない限りすべきでないと思っている」という慎重な意見も聞かれた。

### 2-3-6. カフェ再開に向けた支援

アンケート結果を図8に示す。「マスク・アルコール消毒液など衛生用品」などの現物支給などが有難いという意見が多かったが「物品でなく、コロナの収束が確認出来なければいけないと思う。私も含め陽性かもわからないし」「大丈夫です。という保障がほしい」「神戸市からの地域活動再開を後押し

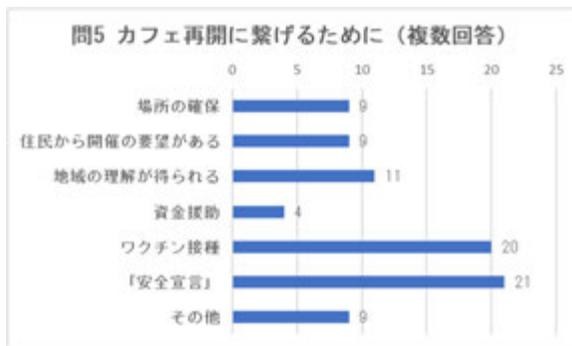


図7 カフェ再開に繋げるために

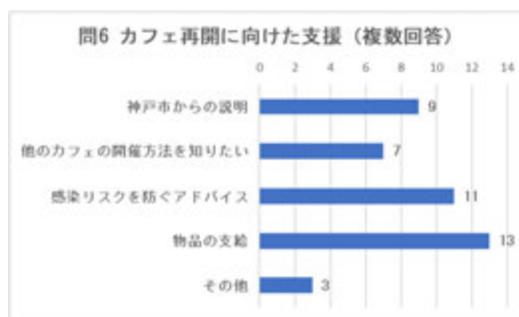


図8 カフェ再開に向けた支援

する書類など」「あんしんすこやかセンターの協力も助かっています」という感染リスクを防ぐアドバイスや神戸市からの説明がカフェ再開に向けた支援に繋がることが分かった。また他の介護予防カフェがどのように工夫してカフェを開催されているのか知りたいと言われるカフェ・マネジャーも複数名いた。

### 2-3-7. その他、カフェ開催に向け希望される支援など

経営は、事業を動かす「ヒト(Men)」、設備などの「モノ(Materials)」、それらを動かすための「カネ(Money)」の3つの資源からなり、資源を効果的に活用していくのがマネジメントである。この中で最も大切なのが、ヒトである。その理由はヒトがいなければ、いくらモノやカネがあっても活用できないからで、これはつどい場の運営にも言えることである。そして情報社会の現代、モノやカネは、相対的に重要度が下がり、代わって4つ目の資源として「情報」が注目されている。この他に簡単に調達できないことから、ノウハウや暗黙知などの知恵も貴重な資源とされている。最近では、人と人の関係性も資源として注目されている。こうして集めた資源を、何のために、どこに集中的に投下していくのかを考えるのが、戦略となる。自由記載欄に書かれた意見を3M「ヒト」「モノ」「カネ」+「情報(ノウハウや暗黙知などの知恵、人と人との関係性も含む)」に分けて考える。

#### ヒトに関すること

スタッフ・参加者共に新型コロナウイルス感染症による感染が心配であること、高齢で開催する気持ちになれないこと、再開しても参加者は集まるのか不安であることが分かった。また感染予防のマスクの付け方を問題視しているスタッフもいた。

- 長期カフェを中止しているので来場者がどのくらい来るか？コロナの感染リスクを防げるか心配。人数制限もどうしたら良いかもわからない。不安が多くて開催出来るのかも心配。高齢者の集いの場でもあるので感染のことが心配。
- 現状で行動を起こしボランティアに一人でも陽性が出た時を思うと恐ろしい。消極的だと思われても今は注意し過ぎても良い時期と思っている。マスクもきっちりつけていらっしゃる方もあるが同じものをつけ続けズリ落ちて鼻マスクになっている方も多く安全が参加者、ボランティア共に確保されない。
- 検温やアクリル板の設置など対策を講じたとしても心から安心してカフェに来て頂ける日までまだまだ再開は難しいだろうと思います。万一何かあった場合主催者側の責任は大きいと思います。

- 早く元の平和な時間が来てほしいです。緊急事態宣言が解除されたら開催予定ですが参加者がどれくらい来てくれるか不安です。今のスタッフは協力してくれて本当に助かっていますがずっと続くとは限らないのでそれも不安の材料です。

### モノに関すること

開催場所の確保は大きな問題である。緊急事態宣言発令中は福祉センターが使用できないこと、郊外のカフェではなく、政令指定都市で開催されるカフェはスペースの問題もあり、「今ある場所を利用して」と考えると密を避けるスペースがないなどの問題も挙げられた。

- 使用できる場所の確保ができない状態です。
- 今のところは場所もあり必要なものも準備はできているのですが、やり出したら、色々出てくるかも。わかりません。せっかくある場所を利用したいので、密をさける事が出来ないと考えてしまって、なかなか始める事がむづかしいです。
- 今、集会所も使われない状態で何を考えても進める事が出来ない所以少しも参考にならないと思ひ提出することを迷いましたが？

### カネに関すること

金銭的支援だけでなく、マスクや消毒液などの消耗品の現物支給でも助かるという意見がみられた。

- 自主運営のため資金がありません。何とか運営をしていましたが助成金を頂けても使い方に制約がありともかく一度再開して様子と見たいと思っています。
- 当カフェは自前で民間施設を賃貸で借りて実施しているため利用日数人数に合わせてもう少し金銭的助成が欲しい。
- 足衰えにより出れないとなると送迎が必要。デイのようにその方その方に合わせる事ができなくなると出足が悪くなる。経費がかかるが奉仕的に考えている。
- カフェの収益など無いに等しい。今後、感染が収束に向い、カフェ再開を果たしても環境整備や衛生面への配慮は当面必要かと考える。資金援助でなくともマスクや消毒液など消耗品を現物支給いただけても有難い。
- アクリル板は必要と痛感した。
- 神戸市など助成金額を増やしてくれたらありがたいです。

## 情報に関すること

ここでは既に神戸市から発信された指示や情報、制度や施策など行政が把握している情報共有について語られたことをまとめる。

- 支援よりも安全宣言が欲しい。
- 色々な活動を行ってる団体です。介護予防講座は神戸市の指示で、子どもカルチャーは学校に準ずる、その他のカルチャー、居場所においては飲食はすべて中止。なのでコロナが終息するまで中止します。
- コロナ禍で緊急事態宣言発令時以外の神戸市からの開設にあたっての説明は各施設に一任されるような文面でした。自らの職場や社会の様子を考慮しての判断となりました。
- どれだけ感染対策をとってもウイルスは目に見えず不安。万が一クラスターを発生させたらと開催を迷われる運営者が多い。その不安がある限り再開は難しいと思う。感染も怖い、コロナ鬱や認知症の悪化・増加、筋力低下等の怖さも周知できれば、再開しようという気持ちにつながると思う。万が一クラスターが発生した場合の保険のようなものやこんなものサポートが受けられますという説明があればとても心強い。
- 当カフェは歌うことを楽しみに集まってくださっているのもマスクと換気は必然としてほかに何をすれば安全・安心の集いとなるのか知りたいです（自治会の集まりや在宅所で音楽療法の利用はありますが福祉の専門家以外の人もスタッフにいるカフェは信頼が得難い）。
- 市からは便利な情報リーフレットを郵送していただき非常に重宝しております。随時情報や提案等を頂ければ助かります。
- 他の介護予防カフェがどのように開催しているか教えていただきたい。
- 講習会やひょうご出前環境教室など申し込むについて10名くらいは必要というので前もって参加人数が不明なので依頼することが出来ない。
- アンケートに協力したいところですが高齢者対象のカフェを計画する前にコロナ禍で残念ながら一度も計画すらできていません。今年度も開催したいと考えてはいますが全く方針も決まっていません。従って十分な返答ができません。お許し下さい。地域住民の年齢構成若い方が多く乳幼児から小中学生の多い特徴を持っています。高齢者対象の地域活動の実施も難しいものがあります。カフェ開始についても協力者だけでなく、広く住民に広報することや場の持ち方、進行、過ごし方など、様々に課題がありそうです。

## 知恵（ノウハウ、暗黙知）

ここではコロナ禍でも開催している介護予防カフェがどのような取り組みをしているのかをまとめた。今回、神戸市のカフェに共有できればと考える内容である。具体的にはクラスター発生時の保険対応、コロナ対策をしているお店だと分かる看板やポスター作製、講習会などの事前申し込みの方法について、自宅にペットボトルとお菓子を届け、あとから電話で会話する、マスクをつけたままで楽しめるイベントの企画など、このままではいけないと考えるカフェ・マネジャーの知恵が集まった。

- 私たちは手芸をしながらお茶とお菓子などを食べて親睦を目標とするものでした。コロナで室内が使えなくなり1ヶ月もみなさんの顔を見ないこともあり大丈夫かなあと心配しておりましたが「とにかく元気な顔を見たい」ということで集会室の前に毎週集まることになりました。ソーシャルディスタンスをとって離れて短い時間（30分くらい）に制限して集まりました。最近は体操をしたり紙芝居を外でして楽しんでいます。小雨ならば傘をさしても来てくれるかたもいます。みんなが顔を合わせておしゃべりすることの大切さを本当に切実に感じているのだと思います。今ははやく室内での活動ができたらいいなあとは思いますがそうでなくてもみんなが顔を合わせる機会を絶対なくさないようにしようと思っています。
- 他の飲食店の様にコロナ対策をしているお店だと看板or神戸市のポスター等が欲しい。宜敷くお願い致します。
- マスクを着用し、1~2mの距離をとっての会話は高齢者には無理です。カフェの活動に過去の参加者などに自宅にペットボトルとお菓子を届け、電話で会話する等、認めてもらえたらと思います。
- カフェにはおしゃべりがつきもの。おしゃべり=飛沫となっている。カフェに来て頂いていた方々の顔をお互い見る事は大切だし必要と感じる。皆が集まって琴を聞いたり映画を見たりマスクをつけたままで楽しめるイベントの企画をする際の物品の貸し出し、ボランティア様の紹介などの支援があれば計画しやすい。何かから始めないとカフェの開催は難しくなると思う。

## 人と人との関係性（信頼関係、ネットワーク、協働意欲）

コロナ禍において改めて「みんなが顔を合わせておしゃべりすることの大切さ」や「一番皆様が望まれていた事は、カフェで皆さんに会って顔を見て美味しいコーヒーを飲みながら話をする事であると再確認」されたことが分かった。地域のつどい場にはこんな大きな役割があるのだと意識して活動に取り組むことがスタッフのモチベー

ションにもつながると考える。

- 今の状況ではスタッフも参加者も高齢ですので開催するという気持ちにはなれないのが現状です。
- 開催できる場所が近くにあると準備していけるでしょうがカフェ再開したと告知すること自体、心情的に難しいと思っています。
- これからはフレイル問題もふまえて従来通りの開催にしていきたいと思います
- 長期にわたり休んでいると再開の見通し、高齢でもあり気力が役員皆になくなってきています。
- カフェに来たら楽しいと思える場所になればと思っています。
- 介護予防カフェに参加して下さる高齢者の皆様は其々の参加理由、生活形態、生活歴、環境をもっておられます。今回の COVID-19 という世界中を震撼させる Pandemic は特に高齢者の心身に多大な影響を与えているようです。神戸市の楽しい体操の DVD も頂き許可を得て、沢山コピーを作り郵送したり（自粛中は訪問を受ける事に家族が躊躇される方も多々あり）、電話等で安否、体調確認にも時間を費やしました。一番皆様が望まれていた事は、カフェで皆さんに会って顔を見て美味しいコーヒーを飲みながら話をする事であると再確認しました。ちょっとした社会参加をカフェで行うことが心身への刺激となり、特に独居の方々健やかに過ごせている理由の一つである事と、自由を謳歌されていると感じます。安全に心地よく自然体で楽しんで頂き乍ら人との交流も深め充実した時間を提供できればと願っています。
- 今回コロナワクチン接種に関して「予約が取れない」との不安な声を多く聞いた。ネット検索で「お助け隊」の存在を知り、急ぎ情報を提供した。当カフェに限らず開設から数年が経過したカフェでは主催者と住民のみならず住民同士のつながりも深まっている。そのような住民との関係性から高齢者の身近な情報窓口として制度や施策に関する情報もいただければと思う。
- 今までの生活ができなくなりそうになった時、何が一番必要なのか、何があれば日々の生活に充実感が少しでも得られるのか。コロナ禍 1 年以上経過し世間の動きをみると庶民・老年代にとっては日々の生活自体、住居空間が一番大切に感じる。日々の生活に日本文化、好きなことを加えると、変化・喜びが得られそうに思う。防災・地域に目を向けると 70 才～80 才の表情の暗さにショックを受けた。核家族・身体のおいで思うように家事ができなくなると当然表情に出る。「遠い親戚より近くの他人」で助け合い。この必要性！！

以上、今回のアンケート集計結果からは、回数を減らしてでも感染予防対策を徹底しながらカフェの開催にこぎつけている介護予防カフェがあることが分かった。このようにカフェが開催できている理由について、上記のデータを分析すると、図 9 のように示すことができるであろう。

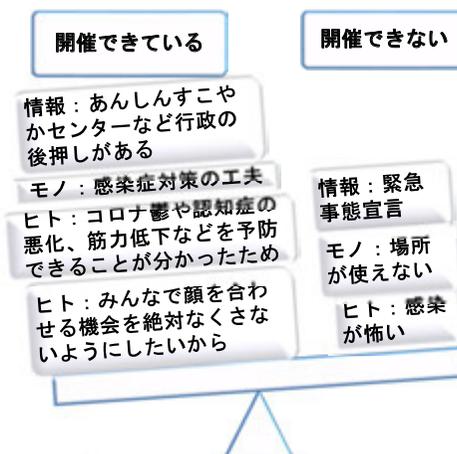


図 9 なぜカフェは開催できるのか・できないのか  
(出所：アンケートを参考に筆者作成)

## 2-4. インタビュー結果

上記のアンケート調査時にインタビューで更にお話を聴かせていただける方を募集し、4名の方にご協力いただいた。

2021年5月25日に灘区・Aカフェの見学、5月30日に西区・Bカフェのカフェ・マネジャーへZOOMによるオンラインインタビュー、6月6日に東灘区・Cカフェの見学、6月10日に垂水区・Dカフェのカフェ・マネジャーへ電話によるインタビューをさせていただいた。いずれも昨年度カフェを開催されており、その理由や方法を中心に聴かせていただいた。まとめた内容は各カフェ・マネジャーにメールで送るなどして確認していただき、内容の信憑性を高めるようにした。

### 2-4-1. 灘区・Aカフェ

14時からと15時からの2部予約制となっており参加者は5人ずつである。入室前に消毒、非接触型体温計による検温、室内換気、二酸化炭素測定機・アクリル板の設置がされており、飲食はせず、机の上に飴を置いているのみであった。参加しているサロンサポーターや高齢者からカフェに対する思いを聴いた。参加することに不安はないか参加者らに尋ねると「カフェを開催しなければどうすればよいか考えない。開催することによって工夫と知恵が生まれる」「これだけきちんと対策を取られているので安心」「我々もちゃんとしないとイケないと思って参加している」という前向きな意見が聴かれた。カフェでは、特にテーマやプログラムはなく、ちょうどコロナワクチン接種の予約が始まった時期であり、その方法などについて参加者同士で話が盛り上がって

いた。「高齢者にインターネット予約なんてできるはずがない」「選挙みたいに決められた日時に決められた場所に行く。都合の悪い人だけ役所に連絡すればいい」など冗談や笑いを交えながら活発に意見交換されていた。杖や歩行器を使って集い、1時間ほどマスクを着けたままのおしゃべりであるが、それぞれの思いを語り「表情が明るくなって帰られる」とカフェ・マネジャーが教えてくれた。ルールが守られない時は声を出して注意するのではなく、ルールを書いたうちわで相手を仰ぐようにして注意するのだと説明を受けていたが、当日うちわの出番はなかった。

様々な工夫がされているが、予約制にしたことで、80代以上の方々の申し込みが減ったこと（当日の体調が悪くて参加できないと他の方の席を奪う、と遠慮されるそうである）、コロナの自粛で、80代の常連さんたちが筋力低下や認知症の進行で数名来られなくなったとカフェ・マネジャーから説明を受けた。

#### 2-4-2. 西区・Bカフェ

集会所を借りて毎月第2木曜日 10:00～11:00 と 11:30～12:30 までの2部制で時間短縮して開催されている。2部制にする時、初回は事前に時間の希望を確認するため、時間をお便りでお知らせし、都合の悪い人からは連絡をもらうようにして1回最大20名を受け入れられている。「あんしんすこやかセンターもほったらかしでなく気にかけてくれる」と話されていた。あんしんすこやかセンターからはコロナ禍でも新規参加者を紹介され、初回は受付で住所を確認されている。コロナ禍でもカフェ開催を続けておられるのは「意外にカフェ再開を待ってらっしゃる。健康状態が心配だから」とプールの参加費でアクリル板・マスク・非接触型の体温計を購入し、換気をしてカフェを開催している。テーブルと椅子の配置にも気をつけ、一人おきに座るようにし、テーブルは除菌シートで拭き、アルコール消毒も準備する。緊急事態宣言下で集うことができない時は、カフェ・マネジャーがお手紙を書いて神戸市のDVDを参考に作成した体操のしおりと共に透明の袋に入れてポストイングに歩いて回ったそうだ。感染が怖くてお休みをしている人、高齢者の家族が介護予防カフェへ行くのをやめさせている場合もあるようだが意向が伝わり、お礼の電話をもらったりしたという。「あったかい心が伝わって嬉しかった」と話されていた。道で参加者に会った時も名前を呼ぶことができるし、こちらも励まされるとのことであった。

#### 2-4-3. 東灘区・Cカフェ

大晦日とお正月を除き、ほぼ毎日開けておられるカフェである。インタビュー当日

は日曜日であったため、配食サービス（約 40 名のスタッフが、1 日 4～5 名で 50～60 食を作って 1 食 500 円で配達料込みで配達）やピアノ教室もお休みで子どもたちも遊びに来ていなかったが、カフェ・マネジャーと毎日会社帰りに手伝いに来られているスタッフの男性で店番をされていた。こちらも現在、集って飲食はしていないようだ。介護予防カフェ以外にも配食サービスやフリーマーケットなど様々な事業をされており、インタビュー当日も通りがかりの人が古着など買いに来たり、近所の小さな子どもさんを持つ母親がおもちゃの修理に来られるなど人の出入りはあった。途中、常連さんがドーナツを買って立ち寄られ、一緒にお茶を飲んでいた。皆、「ここは開いている」と認識されているようだ。

既に 10 年以上の歴史のある居場所でこれまで様々な活動をされている。この 10 年間で一番のヒットは昨年春から始めたこども対象のスタンプカードだそうである。こどもの小さなボランティア（例えば家のお手伝い、金魚の餌やりなど）をするとスタンプを押してもらい、お菓子をもらって帰る。家でお手伝いをしてこなかった子どもたちはカフェの店先に置いてあるトングを持って商店街のごみ拾いに出掛ける。街の人たちはごみ拾いをする子どもたちを見て褒めてくれ、子どもたちも喜んでお手伝いをするようになり、その様子を知った親も喜ぶ。参加した子どもがそのまた友人を連れてくるようになり、スタンプカードは 2020 年 3 月 2 日から 2021 年 6 月末まで登録した子どもが 390 名、延べ参加人数は 3,200 名にもなっている。カフェ・マネジャーは店先を子どもが通る度に知っている子どもではないかと確認していた。近くには大学もあり、夏休みには大学生がカフェのお手伝いに来て、その体験を卒業論文にまとめることもあるという。このカフェの活動は介護予防カフェに限定していないため、継続して活動できていることも分かった。

また後継者選びについて「ひとりの人が全てを継ごうとしたらできないと感じるかも知れないが、できる人ができることを分担してやればいい」という、つどい場でよく問題になりがちなテーマについても重要な示唆を与えていただいた。

#### 2-4-4. 垂水区・D カフェ

ここのカフェ・マネジャーは民生委員もされており、筆者からの電話も怪しむことなく対応してくださった。「地域の方かと思いましたが」と明るい声に救われ、様々なお話を聴かせていただいた。カフェ・マネジャーの母親が亡くなり、空き家となった実家を使って「みんなで集まって東京オリンピックを観ること」を目的に、新型コロナウイルス感染症が流行する直前に立ち上げた介護予防カフェである。コロナ禍で 3 密を避

けるにはスペースに限界があるため、実家を離れ、近くの公園での体操を企画した。歩いて来られる高齢者が体操をして帰宅するまでずっと立ちっぱなしでは疲れるだろうからと助成金を使ってパイプ椅子を新たに12客購入している。地域にある訪問看護ステーションのセラピストに体操を教えてもらい、腰痛のある参加者はその相談などについてもらうという取り組みをされている。飲食ができない現在、民生委員もされているカフェ・マネジャーは友愛訪問時に缶コーヒーを持参し、手渡したあと帰宅し、その後、そのコーヒーを飲みながら電話で話してはどうかと考えておられるそうだ。オンライン通話など高齢者にはハードルが高いが電話ならできるのではないかと考えられたアイデアである。

以上、4名のカフェ・マネジャーへのインタビューから介護予防カフェがなぜ開催出来ているか考えてみる。図10に示すように「開催してほしい」という要望があること、その必要性に答えようとするカフェ・マネジャーの責任感や使命感があること、そして実際に開催する際はスタッフ・参加者らが納得のいく感染対策をして開催に至っているのではないかと考える。



図10 介護予防カフェ開催に至るまでのステップ  
(出所：インタビューをもとに筆者作成)

### 3. フレームワーク紹介

SWOT分析は、会社の戦略立案からまちづくり、個人のキャリアデザインにまで使える定番フレームワークである。まず、自身の長所(Strengths)と弱み(Weaknesses)、すなわち内部環境を洗い出す。次に、自身を取り巻く外部環境の中で機会となる追い風(Opportunities)と脅威となる向かい風(Threats)を列挙する。そこから戦略を導き出すには、強みと機会、強みと脅威、弱みと機会、弱みと脅威の組み合わせにおいて、どんな打ち手があるか考える。弱みだと思っていたことが強みに転化できたときに、起死回生の戦略が生まれるからである。コロナ禍の現代において、これまでの固定概念を捨て、意外な組み合わせの中に新しい戦略のヒントが隠されているかも知れない。よって、上記のアンケート結果をパンデミック前とコロナ禍分けて、それぞれの介護予防カフェのSWOT分析を行った。

## 4. アンケート結果と分析

表1 新型コロナウイルス感染症以前（2020年2月まで）の神戸市における介護予防カフェ

	強み	弱み
内部環境	<p>ヒト：参加する高齢者が多いので介護予防カフェに活気があり、カフェ・マネジャーらにとってもやりがいになる。</p> <p>「カフェに来たら楽しいと思える場所になれば」「みんなが顔を合わせておしゃべりすることの大切さを本当に切実に感じている」「誰かと話したいという希望にこたえるため」「安全に心地よく自然体で楽しんで頂き乍ら人との交流も深め充実した時間を提供できれば」「遠い親戚より近くの他人」という使命感をもったカフェ・マネジャーらがいる。</p> <p>介護予防カフェに出かけることで認知症・フレイル予防につながる。</p> <p>実施に際しては利用者のみならずスタッフにとっても交流の機会や充足感を得る場となっている。</p> <p>ちょっとした社会参加をカフェで行うことが心身への刺激となり、特に独居の方々が健やかに過ごせている理由の一つである事と、自由を謳歌されていると感じられること。</p>	<p>ヒト・カネ・情報：世話役・資金・情報発信力がない。</p>
	機会	脅威
外部環境	<p>ヒト：神戸市の高齢化率28.5%（2021年6月末現在）</p> <p>モノ：市内に地域福祉センターなどつどいの場に使える公共施設が数多くある。</p> <p>（東灘区：15か所、灘区：14か所、中央区：16か所、北区：35か所、兵庫区：15か所、長田区：21か所、須磨区：21か所、垂水区：26か所、西区：30か所、合計193か所）</p> <p>カネ：介護保険課・ネスレの支援がある。</p> <p>カネ：社会福祉協議会に相談すれば助成金を受けることができる場合がある。</p> <p>カネ：都市部で交通機関が発達しており、地下鉄・市バスの敬老パス（割引乗車券）もある。</p> <p>情報：神戸にカフェ文化がある。</p>	<p>ヒト：介護保険によるデイサービスなどのつどい場。</p> <p>カネ：助成金は使い方に制約あり。</p>

（出所：アンケートを参考に筆者作成）

表1は新型コロナウイルス感染症が拡大するまでのSWOT分析である。神戸市とネスレの支援があり、各地域の特性に応じたタイプの介護予防カフェが順に立ち上がった。社会福祉協議会などに助成金を申請することもでき、ボランティアが自分の時間を使って介護予防カフェを開催することができていた。介護保険によるデイサービスは好まず、敢えて地域の介護予防カフェに参加者する高齢者もいる。公費で賄えない部分を何とかしようと介護予防カフェを立ち上げた地域住民もいることがアンケートで明らかになった。

表2は新型コロナウイルス感染拡大後におけるSWOT分析である。やはり何といても一番の脅威は新型コロナウイルス感染症の感染拡大であることが分かる。人類にとって未知のウイルスであり、ワクチン接種は進んできたものの、いまだ治療薬がなく、変異株で新たな感染の波がやってくるかも知れない。今回のアンケート結果でも介護予防カフェを開催することによって陽性者が出たらどうしようとか、参加者に何かがあってはいけないと考えると開催できないと考えるカフェ・マネジャーは多かった。開催できているカフェのカフェ・マネジャーらが使命感や責任感を持ってやっているのはもちろんだが、開催出来ていない介護予防カフェのカフェ・マネジャーに責任感や使命感がないと言えるだろうか。また徹底した感染症対策を取ったとしても開

表2 新型コロナウイルス感染拡大後（2020年3月以降）の神戸市における介護予防カフェ

	強み	弱み
内部環境	<p>ヒト：参加者の記名・体温記録。                      ヒト：ソーシャルディスタンスを取るためのフラフープ、マスク注意を促すうちわ（毎回口頭で注意すると大変で雰囲気が悪くなるので）。                      ヒト：飲食をせずソーシャルディスタンスを保ち、マスクをつけて集まる（手芸、体操、紙芝居）。                      ヒト：プレゼントの手渡しで顔を合わすだけの回。                      ヒト：参加者が楽しみにしてくれている。                      ヒト：自宅にペットボトルとお菓子を届け、電話で会話。                      ヒト：一番皆様が望まれていた事は、カフェで皆さんに会って顔を見て美味しいコーヒーを飲みながら話をする事であると再確認。                      ヒト：フレイル問題もふまえて従来通りの開催にしていきたい。                      モノ：事前予約の2部制。                      モノ：換気。                      モノ：器類、釣銭等の煮沸消毒。                      モノ：前庭にて「オープンエアカフェ」を開催。                      モノ：お茶菓子は袋詰めて持ち帰り。                      モノ：お茶はペットボトル持参。                      情報：交流の場の必要性についてスタッフ・参加者の理解が得られたこと。                      情報：神戸市の楽しい体操DVDを許可を得て、コピーを作り郵送。                      情報：感染も怖い、コロナ鬱や認知症の悪化・増加、筋力低下等の怖さも周知できれば、再開しようという気持ちにつながる。</p>	<p>ヒト：消極的だと思われても今は注意し過ぎても良い時期と思っている。                      ヒト：マスクもきっちりつけていच्छやる方もあるが同じものをつけ続けズリ落ちて鼻マスクになっている方も多く安全が参加者、ボランティア共に確保されない。                      ヒト：今の状況ではスタッフも参加者も高齢ですので開催するという気持ちにはなれないのが現状。                      ヒト：ボランティアの域を出ない活動であれば責任の所在が不明であり、陽性者が出た時の対応などを考えると開催しないという選択をしてしまう。                      ヒト：長期にわたり休んでいると再開の見通し、高齢でもあり気力が役員皆になくなってきている。                      スタッフのモチベーション低下。                      ヒト：休止中に参加者が少なくなった。                      ヒト：マスクを着用し、1~2mの距離をとっての会話は高齢者には無理。                      ヒト：高齢者にオンラインは無理。                      ヒト：電話等で安否、体調確認にも時間を費やした。                      カネ：予備のマスク、アルコール消毒薬、消毒シート、非接触型体温計、アクリル板、空気清浄機、二酸化炭素測定器購入の資金がない（助成金の申請の仕方を知らないカフェ・マネジャーもいる）。                      情報：歌うことを楽しみに集まってくたさっているのでマスクと換気は必然としてほかに何をすれば安全・安心の集いとなるのか知りたい。</p>
	機会	脅威
外部環境	<p>ヒト：ボランティア紹介などの支援。                      ヒト：あんしんすこやかセンターの協力がある。                      ヒト：コロナ禍において「働き方改革」が加速し、ダブルワークや本職以外の活動を始めようとする人が増えている。                      モノ：琴を聞いたり映画を見たりマスクをつけたまままで楽しめるイベントの企画をする際の物品の貸し出し。                      モノ：近くに公園がある。                      モノ：コロナ禍でLINEやZoomなどICTが普及。                      カネ：助成金でアクリル板購入が可能。                      情報：神戸市からのお便りに「地域活動を止めるものではない」と記載されており、開催する後押しとなった。                      情報：高齢者のワクチン接種が優先的に始まる。                      情報：他の飲食店の様にコロナ対策をしているお店だと看板 or 神戸市のポスター等が欲しい。                      情報：市からは便利な情報リーフレットを郵送していただき非常に重宝している。随時情報や提案等を頂ければ助かる。                      情報：万が一クラスターが発生した場合の保険のようなものやこんなものサポートが受けられるという説明があればとても心強い。                      情報：他の介護予防カフェがどのように開催しているか教えていただきたい。</p>	<p>ヒト：高齢者ばかりなのでコロナが怖い。                      ヒト：コロナ感染拡大を危惧する為カフェは中止。                      ヒト：近隣にクラスター等の発生があった。                      ヒト：飛沫感染のため3密を避ける必要があるから開催できない。                      ヒト：万一何かあった場合主催者側の責任になる。                      モノ：会場としている福祉センターが休館。                      モノ：部屋の使用中止が要請された。                      情報：神戸市介護保険課より営業自粛要請の為。                      情報：行政がただひたすら（中止）（延期）（自粛）を発出した為。                      情報：コロナ禍で緊急事態宣言発令時以外の神戸市からの開設にあたっての説明は各施設に一任されるような文面が送られてきた。                      情報：コロナ対応を私達にまらなげするだけでなくどうしたら開催できるかをアドバイスしてほしい。                      情報：「大丈夫」という保障がほしい。                      情報：物的支援よりも安全宣言が欲しい。                      情報：行政から地域へ介護予防カフェへの案内の活発化。                      情報：今回コロナワクチン接種に関して「予約が取れない」との不安な声を多く聞いた。住民との関係性から高齢者の身近な情報窓口として制度や施策に関する情報もいただければ。</p>

（出所：アンケートを参考に筆者作成）

催を躊躇するカフェ・マネジャーもいた。これらは参加者はもちろんスタッフにも感

染させてはならないというまた別の使命感や責任感であると言えるのではないか。

注目すべきは脅威の中で多いのが「情報」に関する項目である。他の介護予防カフェが開催できているとは知らないカフェ・マネジャーからすれば開催を控えることが善であると信じているであろう。神戸市が感染予防を一番のミッションとするのは当然のことであり、開催を積極的に勧められないのはよく分かるが、開催の方法について情報共有することで再開できる介護予防カフェもあるのではないかと考える。

#### 4-1. カフェ開催ができていない理由（強み×機会＝積極攻勢、強み×脅威＝差別化）

SWOT 分析の「強み」にある通り、様々な感染対策を取り、継続している介護予防カフェが予想していたより多かったことに驚いた。マスクの着用、体温測定、手洗い、水分補給、換気などの一般的なものに加え、予約の 2 部制、ソーシャルディスタンスを取るためのフラフープ、マスク注意を促すうちわ（毎回口頭で注意すると大変で雰囲気が悪くなるので）、器類・釣銭等の煮沸消毒、前庭にて「オープンエアカフェ」の開催、飲食をせずマスクをつけて集まり、手芸や体操、紙芝居を行うなど各介護予防カフェの創意工夫が並ぶ。お茶はペットボトルを持参してもらい、お茶菓子は袋詰めして持ち帰ってもらう。クリスマスにはプレゼントを手渡し顔を合わすだけの月もあったようだ。何より参加者が楽しみにしてくれていること、感染も怖い、コロナ鬱や認知症の悪化、筋力低下（フレイル＝虚弱）等の怖さもあり、交流の場の必要性についてスタッフ・参加者の理解が得られたことが開催につながっている。未知の新型コロナウイルスという脅威に対しても、利用者のためつながり続ける努力をし、柔軟にしている介護予防カフェが開催を継続しているといえる。

コロナ禍で 1 年以上カフェを開催できていない筆者自身がそうであるが、カフェ＝飲食にこだわり過ぎると活動できなくなる介護予防カフェも多いのではないだろうか。介護予防カフェの目的は「地域でいきいきはつらつと元気に暮らし続けるための介護予防を推進」することである。飲食を共にし、おしゃべりをするカフェは手段であって目的は介護予防である。飲食にこだわらなくても様々な方法でつどいの場を提供することが可能であることが分かる。

外部環境の追い風（機会）としては、神戸市からのお便りに「地域活動を止めるものではない」と記載されており開催する後押しとなったこと、市からは便利な情報リーフレットがカフェ・マネジャー宛に郵便で届くこと、あんしんすこやかセンターの協力があること、近くに公園があり外での活動も視野に入れて考えることができること、高齢者のワクチン接種が優先的に始まること、などが挙げられる。

外部環境の向かい風（脅威）としては一番大きなものは新型コロナウイルス感染症である。次に情報の不足が挙げられる。万が一クラスターが発生した場合、主催者側の責任になると考えて開催出来ていないカフェ・マネジャーも多い。カフェ・マネジャーを守る「保険のようなものやこんなサポートが受けられるという説明があれば心強い」、神戸市から各介護予防カフェにどうしたら開催できるかなど「行政から介護予防カフェへの案内を活発化してもらいたい」という要望、福祉センター使用方法について今一度見直すこと、介護予防カフェが高齢者の身近な情報窓口として制度や施策に関する情報を伝えることができるという意見もあった。

徹底的な感染対策を行ったとしても「これでよいのか？」と自信が持てないカフェ・マネジャーもいる。住民の外出先が介護予防カフェだけでない限り、感染の機会はどこにでもあるので、介護予防カフェですべての責任を負う必要もないのだが、それを打ち消すだけの情報が得られていないことが分かる。これまで神戸市から配布されている「つどいの場開催にあたっての留意事項」などを十分に活用すること、開催している介護予防カフェの見学や情報共有で安心感が得られると開催につながられるかも知れない。

#### 4-2. つながりの必要性（弱み×機会＝弱点強化）

ボランティアの域を出ない活動であれば責任の所在が不明であり、陽性者が出た時の対応などを考えると開催しないという選択をしてしまう。「消極的だと思われても今は注意し過ぎても良い時期と思っている」「今の状況ではスタッフも参加者も高齢なので開催するという気持ちにはなれないのが現状」「長期にわたり休んでいると再開の見通しが立たず、スタッフ・参加者共に高齢でもあり気力が皆になくなってきている」という介護予防カフェも少なくない。

「マスクをきっちりとつけている方もいるが同じものをつけ続けず落ちて鼻マスクになっている」方もおり、安全が参加者・ボランティア共に確保されないこと、マスクを着用し、1～2mの距離をとっての会話は高齢者には無理なこと、高齢者にオンラインは無理なため電話等で安否・体調確認すると時間がかかること、予備のマスク・アルコール消毒薬・消毒シート・非接触型体温計・アクリル板・空気清浄機・二酸化炭素測定器購入の資金がないことに加えて助成金の申請の仕方を知らないカフェ・マネジャーもいるということが内部の弱みとして挙げられた。助成金でアクリル板の購入が可能であることは社会福祉協議会に行けば教えてもらえる。しかし、そのような情報も知らずに介護予防カフェを開催しているカフェ・マネジャーも多いと推測する。

以上から介護予防カフェの支援者同士のつながりも必要ではないかと感じた。神戸市内の介護予防カフェのカフェ・マネジャーはこれまで年に1回、神戸市・ネスレ共催の交流会で顔を合わせることはあったが、カフェ・マネジャー同士のつながりはなく、コロナ禍の現在、他の介護予防カフェが開催の可否についてどのように判断しているのか、また開催しているのならどうやって開催しているのかなど全く情報が入っていない状況にある。神戸市も助成金を出しているわけではないので介護予防カフェを開催してもらわなければならない理由もなく、感染拡大の危険性を考えると積極的に介護予防カフェ開催を勧めることもできない。よってカフェ・マネジャーは介護予防カフェを開催して良いものか迷い、開催を控える行動につながっていると考える。

今回、電話でアンケート調査を依頼する際に調査結果をお返しすることを伝えると、喜ばれたカフェ・マネジャーは複数おられた。今回の調査結果で他の介護予防カフェの取り組みを知ることができ、自身の介護予防カフェ開催時に活用してもらえることを期待する。また助成金についても社会福祉協議会に聞きに行かなければ詳しいことは分からず、平日は仕事で役所に行けないカフェ・マネジャーらは申請せず、自身のポケットマネーや参加費のプールから消毒液などを購入していると想像する。神戸市からタイムリーに情報発信する必要があると同時に、同じ立場のカフェ・マネジャー同士がタイムリーに情報共有する方法を考える必要がある。例えばカフェ・マネジャー同士がICTを活用して、カフェの活動状況など情報共有することも効果的だと考える。知恵や工夫を共有し、励まし合える仲間がいること、フィードバックをもらえる仲間がいることが、このコロナ禍でも介護予防カフェを継続するモチベーションに繋がるのではないかと考える。会社経営とは違い、運営資金は微々たるものである。資源に「カネ」を期待できないのであればそれを補う何かが必要があり、それが「情報」だと考える。この度の新型コロナウイルス感染症の流行で急速に広まったZOOMなどのオンラインであるが、オンラインツールなどを使いこなせるスタッフはわずかではないだろうか。実際、アンケート調査後にオンラインでインタビューを要請すると難しいと答えられたカフェ・マネジャーもおられた。この度、ワクチン接種の予約を手伝っている学生のようにITに長けている若者が「お助け隊」として各介護予防カフェを訪問をしてオンラインカフェの開催についてレクチャーしても良いかも知れない。

介護予防カフェは高齢者につどいの場を提供し、ネットワークを築いていることを目指しているが、支援者であるカフェ・マネジャー同士もネットワークを築き、情報共有していくことが必要である。介護予防カフェに参加する高齢者だけでなく、カフェ・マネジャーも孤立しなくて済む対策を考えていく必要がある。

つながりについてももう少し掘り下げて考えてみる。村山(2018)は「つながりが健康に影響するメカニズム」として①ソーシャルサポートを得る、②人から影響を受ける、③社会参加や社会関与が促進される、④健康に役立つことにアクセスしやすくなる、⑤接触によって感染のリスクが高まる、という5つを挙げている<sup>[7]</sup>。これらを介護予防カフェに当てはめて考えてみる。

①は介護予防カフェに参加している高齢者のみならず、「与えるという援助行動を取ることによって健康が維持されるという報告も多数存在する(村山, 2018)」ことから、カフェ・マネジャーやスタッフも介護予防カフェを開催することで健康が維持されていると言える。アンケート結果にあるように「休止中に参加者が少なくなった」だけでなく、「長期にわたり休んでいると再開の見通し、高齢でもあり気力が役員皆になくなってきている」「スタッフのモチベーション低下」を挙げている介護予防カフェもあり、新型コロナウイルス感染症の発生から1年以上の長期に渡って休会しているということはスタッフの健康も維持できていない恐れがある。

②は介護予防カフェに参加し、他者の態度や行動を見て、知らず知らずのうちにその人の態度や行動が似てくるというものである。特に「尊敬する人とのつながりほど、その影響力は大きい(村山, 2018)」と言われている。例えば長年、ボランティア活動に参加されている人の周りに影響を受けた人が集まり、支援者が増えていくことがこれにあたるのではないかと考える。今回、見学に行かせていただいた東灘区・Cカフェはカリスマ的カフェ・マネジャーがリーダーシップを発揮され、ほぼ毎日つどいの場を開催されているが、その姿を見て毎日休まずお手伝いに来てくれる男性が現れたという。他にもこのCカフェでは配食弁当もされているが、調理スタッフが曜日別で大勢おられる。仲間として活動していきたいと思わせる魅力がこのカフェ・マネジャーにあるのではないかと考える。他の介護予防カフェとのつながりができれば更に尊敬する人とのつながりが生まれ、活動が拡がり、定着していくかも知れない。

③は介護予防カフェに参加したことをきっかけに新たな趣味やスポーツのサークル活動に参加することなどが考えられる。筆者が関わるカフェの話で恐縮だが、介護予防カフェが始まってから参加者同士がよく話すようになり、カフェの会場に卓球台が置かれていたことから卓球クラブが立ち上がった。「第3土曜日は午前中がカフェで午後は卓球だから忙しいのよね」と12時前にはカフェの片づけを手伝ってくださる女性参加者が複数いる。今は卓球クラブも休止しているが、開催していた頃は介護予防カフェが月1回のところ、卓球クラブは月2回開催されるぐらい活発に活動されていた。

④は今回見学に行かせていただいた灘区・Aカフェで、参加者同士が新型コロナウイ

ルスのワクチン接種に関する情報交換をしていたことなどがあてはまるのではないかと考える。高齢者にとってインターネットを介した予約方法は難しいこと、高齢者がお助け隊の存在そのものも知らないことさえ、行政が把握できていないとしたらカフェ・マネジャーがそのことを介護予防カフェの活動報告書に書いて神戸市に FAX を送り、それを知った神戸市が予約方法や広報の手段について改めて検討するという流れができるかも知れない。介護予防カフェの存在意義として「今回コロナワクチン接種に関して『予約が取れない』との不安な声を多く聞いた。住民との関係性から高齢者の身近な情報窓口として制度や施策に関する情報もいただければ」と言われるように介護予防カフェに神戸市から健康情報をタイムリーに伝えてもらえるようになれば高齢者に限らず、様々な年代の地域住民がつどいの場を健康のために活用できるようになるのではないだろうか。

⑤は今まさに起こっている新型コロナウイルス感染症のリスクが介護予防カフェの開催によって高まるということである。つながりが健康に影響するのはネガティブな面もあるということを目頃から意識しておかなければならなかったのである。

独居高齢者だけでなく、高齢になると子どもの独立や結婚、自身の退職、病気や入院、配偶者の施設入所などで社会とのつながりがどんどん縮小していく。組織に所属していない状態で普通に日常を送っているだけでは、人と知り合う機会はなかなかない。日常の買物に出かけたとしても基本は単独行動である。それを地域の仲間とつながることで、介護予防カフェに参加する時だけでなく、外で会ったら挨拶するようになり、「お元気ですか」と声を掛け合うようになる。こういった地域のつながりはソーシャルキャピタル<sup>1</sup>と呼ばれる。神戸市は阪神淡路大震災も経験し、地域住民の助け合いや励まし合いで復興を遂げてきた経緯もある。新型コロナウイルスで人と人とのつながり、人と人が会って話す重要性を認識できた今だからこそ、意識してつながりをつくっていく時が来ているのではないだろうか。

#### 4-3. 支援者への支援（弱み×脅威＝防衛）

「消極的だと思われても今は注意し過ぎても良い時期と思っている」「今の状況ではスタッフも参加者も高齢者ですので開催するという気持ちにはなれないのが現状」「長期にわたり休んでいると再開の見通し、高齢でもあり気力が役員皆になくなってきている」というモチベーションの低下が新型コロナウイルス感染症の感染拡大という脅威

---

<sup>1</sup> ソーシャルキャピタルとは「調整された諸活動を活発にすることによって社会の効率性を改善できる、信頼、規範、ネットワークといった社会組織の特徴(Putnam, 1993)」といった定義が代表的である。

に対する弱みである。「ボランティアの域を出ない活動であれば責任の所在が不明であり、陽性者が出た時の対応などを考えると開催しないという選択をしてしまう」のも無理もない。マスクを着用し、1~2mの距離をとっての会話は高齢者には無理であること、高齢者にオンラインは無理であると考えれば対面式の介護予防カフェは閉鎖するしかないのであろうか。時間はかかるが電話等で安否・体調を確認することも必要とされるかも知れない。このコロナ禍はカフェ・マネジャーひとりひとりが自身の介護予防カフェに対する取り組みについて考えさせられる機会となっている。

桜井(2007)は「ボランティアの活動継続に影響を与える要因」として「個人的要因」「参加動機要因」「状況への態度要因」を挙げている<sup>[8]</sup>。この中で「状況への態度要因」が唯一、ボランティアを受け入れる組織側が操作できるとしており、以下4つがある。

第1に「組織サポート」である。アンケートの自由記載欄に書かれている「あんしんすこやかセンターの協力がある」「市からは便利な情報リーフレットを郵送していただき非常に重宝している」「神戸市からのお便りに『地域活動を止めるものではない』と記載されており、開催する後押しとなった」などがこれにあたるだろう。今後も神戸市から介護予防カフェへの様々な情報発信が活動継続行動を促すと考えられる。

第2に「業務内容」である。桜井(2007)は業務内容について活動継続に影響を与える要因として業務達成による充足感、仕事自体の魅力、仕事の特徴(挑戦的、魅力的、責任性)であると述べている<sup>[8]</sup>。現在コロナ禍でも開催している介護予防カフェに当てはめて考えると、コロナ禍でいかに介護予防カフェを開催するか知恵を出し合い、工夫をすることは挑戦的であると言えるだろう。感染者も出さずに開催継続できている介護予防カフェは業務達成による充足感も得られているだろう。逆にコロナ禍で介護予防カフェを開催できていないカフェ・マネジャーは充足感が得られず、モチベーションが低下しているといえるのではないだろうか。

第3に「集団性」である。4-2で述べたつながりの必要性である。桜井(2007)は活動を通じての人間関係への満足や集団一体感がボランティアの活動継続に影響を与えると述べている<sup>[8]</sup>。介護予防カフェの活動を通じて参加者同士の交流があるのはもちろんだが、カフェ・マネジャーと参加者、カフェ運営側のスタッフ同士も新たな人間関係を形成しているのである。転居してきて間もない人が介護予防カフェで新たな仲間を得たり、スタッフと参加者が道で会った時に声を掛け合ったり、スタッフ同士の人間関係が良いから活動を継続する場合もあると言えよう。

第4に「自己効用感」である。活動継続意図との間に関連がみられるボランティアの満足感とは、「参加による自己効用感の獲得」であることが明らかにされている(桜

井, 2007)<sup>[8]</sup>。つまり参加していないと自己効用感は得られないため、活動継続が困難になるということが分かる。

「シニアの『通いの場』『サロン』コミュニティ運営のコツ in 松戸<sup>[9]</sup>」によると「コミュニティキャピタル」の知見を活用した運営のポイント、コミュニティをよくするための観点は「理念共感；一緒に担っていきたい」「自己有用感；自分は役に立っている」「居心地の良さ；一緒に活動するのが楽しい」の3つであると述べられている。これは桜井(2007)がボランティアの活動継続行動として挙げた「集団性」「自己効用感」にも通じるのではないだろうか。そうすると、つどいの場でも支える側、支えられる側に分かれる必要はなく、支える側にも支えてもらう場面は必要であることが分かる。

デシとライアンは共同で「自己決定理論 (SDT)」を構築した。「人には生来(能力を発揮したいという)有能感、(自分でやりたいという)自律性、(人々と関連を持ちたいという)関係性という三つの心理的要素が備わっている。この要求が満たされている時、私たちは動機づけられ、生産的になり、幸福を感じる。この要求が満たされないと、人のモチベーションや生産性、幸福感は急落する<sup>[10]</sup>」という。カフェ・マネジャーらが介護予防カフェをオープンさせた時の有能感・自律性・関係性という心理的要求を満たし続け、モチベーションや生産性、幸福感を維持するため、行政は介護予防カフェの理念を今一度カフェ・マネジャーらと再確認してはどうだろうか。今後アフターコロナでフレイル対策が必要となってくることは容易に予測できる。介護度が上がれば、神戸市の介護保険の財政を圧迫する。そうならないためにも高齢者を閉じこもりから解放し、筋力アップ、寝たきり予防、健康寿命の延伸を目指し、他者とのつながりで外へ目が向くようにする。それに役立つのが高齢者にとって徒歩圏内にある地域の介護予防カフェである。コロナ以前よりも必要とされていること、コロナ禍で学んだことを活かし、コロナ前よりも活発な介護予防カフェの運営を目指す。地域住民による自助、共助を活かし、そしてそれらを公助が支えることでつどいの場が今後、更に発展していくと考える。

## 5. 結論

今回のアンケート調査結果は各介護予防カフェにお返しすること、また神戸市とネスレが共同で2021年8月頃に『カフェ通信』を発行する予定があり、その中でカフェ・マネジャーらにコロナ禍のカフェ運営について参考にしてもらえる内容を掲載していただける予定になっている。

今回の調査で各介護予防カフェが様々な工夫を凝らして開催を継続していることが分かった。またその方法を共有するためにカフェ・マネジャー同士のつながりが必要なこと、介護予防カフェでカフェ・マネジャーら支援者がいつも参加者を支えているように、支援者らへの支援も忘れてはならないことが明らかになった。

今回のアンケートとインタビュー調査で明らかになった介護予防カフェ開催への取り組み、支援者同士がつながり、支援者同士が活発な意見交換をすることで、自発的な活動が進み、地域包括ケアシステムでいう自助・互助・共助など住民同士が地域の暮らしを支え合うつながりを築いていくことができると考える。ひとつの介護予防カフェを「自助」、複数の介護予防カフェで助け合うことを「互助」、行政からの支援を「共助」として考えると図 11 のように示すこともできるのではないだろうか。

今後、再び未知の感染症によるパンデミックや阪神淡路大震災レベルの災害が起こっても、カフェ同士のつな

がりがあれば相談もしやすいし、工夫や知恵の共有もすみやかにできると考える。こ

れからの高齢化社会を問題として捉えるのではなく、各自が持つ暗黙知を形式知とし、神戸市内に広まれば高齢者だけでなく、誰にとっても住みやすい地域となるのではないだろうか。

今回の調査は神戸市の介護予防カフェという限られたつどいの場におけるものであり、これらの結果が他自治体にあてはまるとはいえないが、一政令指定都市の介護予防カフェというつどいの場のあり方について明らかにできたと思う。

### <参考文献>

丸山佳子, 太田亜紀, 藤原美幸 (2019) 「ハイリスク地域における住民主体の介護予防サロン立ち上げ支援」『保健師ジャーナル』 Vol. 75, No. 10, pp. 833-838.  
 近藤尚己 (2016) 『健康格差対策の進め方』医学書院  
 吉田渉人, 徳田智代 (2012) 「対人支援ボランティアにおけるボランティア満足とバー

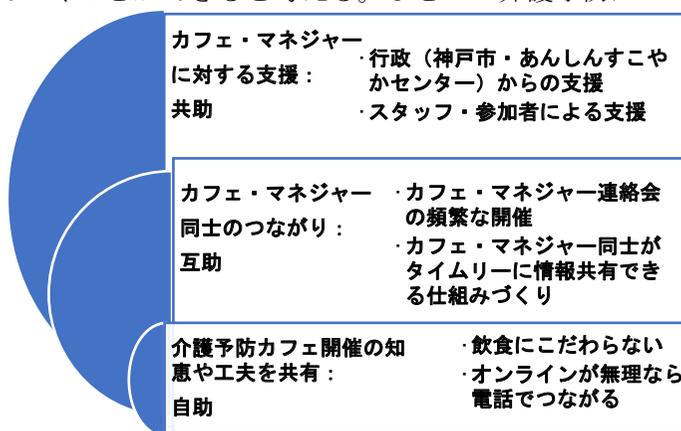


図 11 介護予防カフェの自助・互助・共助

（出所：アンケートを参考に筆者作成）

ンアウトの関係」『久留米大学心理学研究』No. 11, pp. 108-116.

## <引用文献>

- [1]神戸市：住民基本台帳に基づく人口(町丁目別・年齢別)  
<https://www.city.kobe.lg.jp/a47946/shise/toke/toukei/jinkou/juukijinkou.html>  
(2021-08-08 最終閲覧)
- [2]自治体通信 Vol. 17 (2019年4月号)  
[https://www.jt-tsushin.jp/interview/jt17r\\_kobe/](https://www.jt-tsushin.jp/interview/jt17r_kobe/) (2021-08-09 最終閲覧)
- [3]神戸市：つどいの場について  
[https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/kaigoyobou\\_panda/yobou\\_salon/index.html](https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/kaigoyobou_panda/yobou_salon/index.html) (2021-08-08 最終閲覧)
- [4]神戸市：介護予防カフェのページ  
[https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/kaigoyobou\\_panda/yobou\\_salon/yobou\\_cafe/index.html](https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/kaigoyobou_panda/yobou_salon/yobou_cafe/index.html) (2021-08-08 最終閲覧)
- [5]第8期 神戸市介護保険事業計画 神戸市高齢者保健福祉計画 (2021～2023年度)  
[https://www.city.kobe.lg.jp/documents/14534/8ki\\_kaigokeikaku.pdf](https://www.city.kobe.lg.jp/documents/14534/8ki_kaigokeikaku.pdf) (2021-06-10 最終閲覧)
- [6]神戸市：介護予防カフェ一覧 (2021年4月1日現在)  
<https://www.city.kobe.lg.jp/documents/4555/cafeichiran.pdf>
- [7]村山洋史 (2018) 『「つながり」と健康格差』ポプラ新書, pp. 49-56.
- [8]桜井政成 (2007) 『ボランティアマネジメント』ミルネヴァ書房, pp. 50-53.
- [9]シニアの「通いの場」「サロン」コミュニティ運営のコツ in 松戸 (2019) 特定非営利活動法人まつどNPO協議会 特定非営利活動法人CRファクトリー  
<https://www.toyotafound.or.jp/community/2018/publications/data/2019-0215-1331.pdf> (2021-08-09 最終閲覧)
- [10] Daniel Pink (2010) 『モチベーション 3.0』講談社, p. 132.

## <謝辞>

ご多忙中にも関わらず、本調査に快くご協力いただき、貴重な体験をお話くださったカフェ・マネジャー、スタッフの皆様にご心より深くお礼申し上げます。

また、研究の過程で示唆を頂き、ご指導をいただきました兵庫県立大学の當間克維先生に感謝いたします。ありがとうございました。