総研叢書 第13集

# つどう・やすらぐ・ささえあう

## —お寺での介護者カフェを通じて—

浄土宗総合研究所

総研叢書……第13集

# つどう・やすらぐ・ささえあう

## ―お寺での介護者カフェを通じて―

浄土宗総合研究所

はじめに……東海林良昌 4
第一章　お寺での介護者カフェとは？……髙瀬顕功 8
第二章　浄土宗寺院における
「お寺での介護者カフェ」開催の具体例……下村達郎 16
第三章　「お寺での介護者カフェ」主催者と参加者に見られる影響
……伊藤竜信 26
コラム①　高齢者ケアにおける僧侶の関りへの期待
―認知症ケアの最前線から……岡村毅 37
第四章　「お寺での介護者カフェ」の地域を超えた連携の可能性
……工藤量導 44

第五章　「お寺での介護者カフェ」の地域性に基づく展開
……山下千朝　57
コラム②　寺院が取り組む介護者カフェの特色
―僧侶へのアンケート調査から……宇良千秋　67
第六章　アウトリーチ機能を持つ月参りの可能性
……小川有閑　75
第七章　「お寺での介護者カフェ」とＳＤＧｓ……大橋雄人　90
コラム③　読経で健康！プロジェクト
～お経を唱える習慣がもつ可能性～……枝広あや子　99
おわりに……東海林良昌　105
【補論】浄土宗における社会貢献事業の歴史と教理的理解……東海林良昌　108

# はじめに

浄土宗寺院における社会事業の地域間連携研究プロジェクト主務　**東海林良昌**

そもそも私が介護者カフェに関わるようになったのは今から１８年ほど前に遡ります。大学院時代の友人が奥様を介護することになりました。そのとき友人は後に東北大学の臨床宗教師寄付講座を立ち上げることなる在宅ホスピス医の故岡部健医師の縁で隔月の介護者の会を開催するようになりました。

「医療や介護の関係者だけではなく、僧侶も加わってほしい」という友人の言葉に導かれ、私が手伝うようになったことがそのきっかけです。その時は介護という言葉も聞きなれなかったし、身近に介護を行っている者もなく、自分自身も介護を経験したこともありませんでした。初めてその会の手伝いをした時に、ある高齢女性がお連れ合いを介護される苦悩を語られ、深刻な内容に一人ひとりが耳を傾けました。２時間ほどの会でしたが、皆でそれぞれの話を語りあって最後は笑顔で次回の再会をしようと言葉を交わしたことが印象に残っています。

会を開催した場所は、岡部医師が提供した病院のカウンセリングルームでした。岡部医師はある時、私にこんなことを話してくれました。「おれは在宅ホスピスの利用者から、あの世はあるんですかと聞かれるんだ。おれは「ある」って言って送り出すんだ。俺はお前の代わりをしてるんだぞ」と。岡部医師は宗教者に期待を寄せていてくれました。友人と岡部医師の言葉、これが私を介護者カフェに取り組む今を作ってくれたのです。いつも二人の言葉を思い起こしながら、カフェを運営しています。

特に２０１３年からは友人の率いていた会を引き継ぎ、名称を「ケアむすび」と改め、仙台市内のコミュニティーセンターと共に、自坊でも介護者カフェを行うようになりました。２ヵ月に一度の自坊でのカフェには、檀信徒以外にも地域の方が集い、隣町から参加する方もおられます。皆様この時間を楽しみにされ、参加できないととても残念そうです。寺院で集うことが参加者の大切な日常の一部になっていることを本当にありがたいと感じています。

「お寺での介護者カフェ」は、浄土宗総合研究所での研究を経て、現在は浄土宗の推進事業となっています。その取り組みは、着々と全国の寺院に輪を広げています。

近年わが国では宗教教団の社会貢献が論じられるようになっています。その背景には２

０００年～２００８年にかけて行われた公益法人制度改革の影響があると言われています。いま各教団は社会における責任や貢献度をあらためて問われていると言えましょう。特に東日本大震災以降、宗教教団の社会参加は顕著であり、社会福祉、人道支援、諸宗教対話等多岐に及んでいます。

これらの活動を行う団体は、ＦＢＯ（Faith Based Organization:信仰に基づく組織）と呼ばれ、信仰に基づいた使命や信念、または社会的価値から、指導者、スタッフ、ボランティアが活動を行う組織であると言われています。このＦＢＯは教団に所属する者のみに限定されることなく、その活動に共鳴する者をも巻き込んだ活動を表す概念として、「宗教教団」という言葉よりも包摂的な概念でもあります。このＦＢＯのほとんどは地域で活動する草の根の組織ですが、その広範囲におよぶ連携や活動がもたらす効果によっては大きな社会的意義を有する場合さえあります。

本書は、浄土宗寺院における社会事業の地域を超えた連携の可能性を示すことを目的としています。我々は浄土宗総合研究所研究プロジェクト「超高齢社会における寺院の可能性」において成果として提案し、浄土宗推進事業となった「お寺での介護者カフェ」を宗内における新たなＦＢＯ形成の動きであると捉えています。

現在、浄土宗社会部の推進により、北海道第一教区1カ寺、宮城教区3カ寺、山形教区1カ寺、埼玉教区1カ寺、東京教区6カ寺、神奈川教区1カ寺、静岡教区4カ寺、尾張教区1カ寺、三河教区2カ寺、京都教区3カ寺、大阪教区5カ寺、南海教区1カ寺、三州教区1カ寺の30カ寺においてカフェが開催され、各教区において、寺檀関係のみならず、地域包括支援センターや社会福祉協議会など様々な公的セクターと共同することで、社会資源としての寺院の存在感を示すことができています。また参加者からは、「お寺でのカフェは温かみがある」、「ご住職に親身に話を聴いていただいた」、「心が軽くなった」という感謝の言葉が寄せられ高い満足度を推し量ることができます。

これは浄土宗二十一世紀劈頭宣言における「社会に慈しみを」、浄土宗開宗八五〇年キャッチコピー「お念佛からはじまるしあわせ」を体現する活動であると言えるでしょう。

本書は、「お寺での介護者カフェ」の取り組みや、この事業に関連する事例を中心に、浄土宗寺院における社会貢献事業の展開の可能性について明らかにすることを目的としています。

# 第一章　お寺での介護者カフェとは？

浄土宗総合研究所研究スタッフ　髙瀬顕功

## 介護者カフェとは

介護者カフェとは、家族などの介護に携わる人（介護者・ケアラー）が、日頃の悩みを分かち合い、情報交換を行うための場です。孤立しがちな介護者のみならず、介護に関心のある人が気軽に参加し、語り合える支援の場として注目され、全国の様々な団体や場所で開催の輪が広がっています。

カフェといっても、常時場所を開放したり、営業を行うわけでありません。月に1回、もしくは隔月に1回など開催日時を決め、その時間お茶を飲みながら語り合うサロン活動のようなものです。

浄土宗では、２０１６年より、浄土宗総合研究所のプロジェクトの一環として香念寺（東京都葛飾区）を会場にモデル事業として介護者カフェを運営してきました。この実験的な取り組みを通じて、カフェ開催の手順や注意事項を明らかにしたうえで、介護者カフ

開催希望寺院に配布される『はじめよう！お寺での介護者カフェ』表紙

ェを開催する寺院の支援を行い、現在、その取り組みは13教区30カ寺に広がっています。

開催頻度や方式は各寺院の実情に合わせた形で行われており、必ずこうしなければならないという決まりはありません。

ただし、介護の悩みは多様であるため、参加者が、心理的負担なく話ができる雰囲気作りが大切とされます。そのため多くの介護者カフェでは、相手の気持ちを否定しない、「答え」を押しつけない、聞いた話は他言しない、といったことを基本ルールとして設けています。

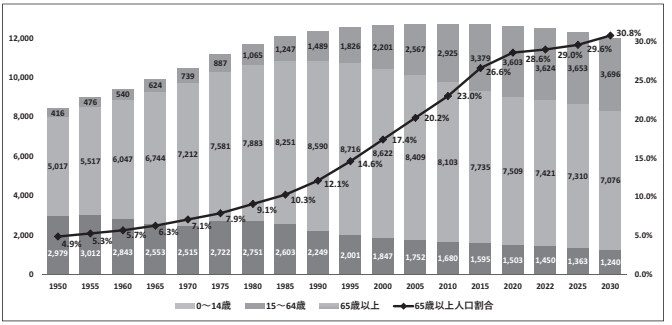


図１　高齢化率の推移（内閣府『令和5年度高齢社会白書』より筆者作成）

## 介護を取り巻く現状

現在、日本は世界に類を見ない超高齢社会を迎えています。日本における６５歳以上人口は、１９５０（昭和２５）年には総人口の５％に満たなかったのですが、１９７０（昭和４５）年に７％を超え、さらに、１９９４（平成６）年には１４％を超えました。高齢化率はその後も上昇を続け、２０２２（令和４）年には、２９．０％に達しています（図１参照）。

むろんこれは全国での平均であり、地方によっては40％を超える自治体もあります。一般社団法人全国過疎地域連盟の報告によれば、人口減少率や高齢者人口比率などで指定される過疎地域に該当する基礎自治体は８８５市町村にのぼり、これは全国の市町村のうち５１．５％にあたります。

こうした、高齢化、地方都市の過疎化にくわえ、人々

のライフスタイルの変化、個人主義化などにより、地域社会の地縁組織も弱体化しています。地縁組織の最たる例である自治会をとってみても、年々、地域社会への関心が薄れ、自治会活動への参加はおろか自治会組織への加入率の低下が課題となっていることが指摘されています（辻中豊、ロバート・ペッカネン、山本英弘、２０１４、『現代日本の自治会・町内会―第１回全国調査に見る自治力・ネットワーク・ガバナンス―』木鐸社）。

くわえて、家族もまたケア力を失っています。世帯数は増加する一方、世帯の構成人員数は減少しています。これは単独世帯、すなわち、一人暮らし世帯が増加していることによります。

国勢調査のデータでは、１９９０年の一般世帯数は約４０６７万世帯、一世帯当たりの構成人員数は２．９９人であるのに対し、２０２０年の一般世帯数は５５７０万世帯、一世帯当たりの構成人員数は２．２１人となっています。また、全世帯に占める単独世帯の割合も２１％（１９９０年）から３８％（２０２０年）と、おおよそ４割の世帯が一人暮らしです。

一方、要介護（要支援）認定者数は、２０２０年度末には６８１万８０００人となり、ここ２０年で２．６倍も増加しました（図２参照）。高齢者の認知症患者数と有病率につ

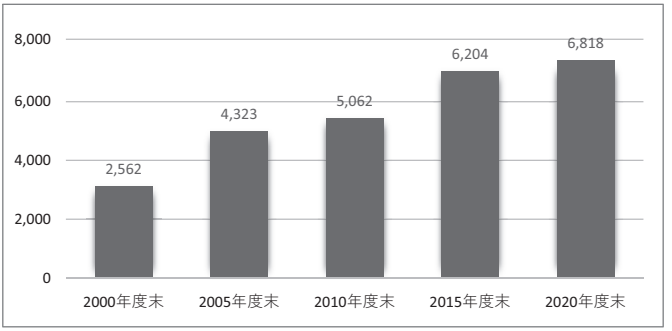


図２　要介護（要支援）認定者数の推移（単位：千人）
（厚生労働省『令和2年度介護保険事業状況報告（年報）』より筆者作成）

いてみてみると、２０１２年は認知症患者数が４６２万人で、６５歳以上の高齢者の７人に１人（有病率１５．０％）が認知症を持つ人でしたが、２０２５年には約７００万人を超え、およそ５人に１人が認知症になると見込まれています（内閣府『平成２８年版高齢社会白書』）。

高齢化や核家族化の進行に対し、介護を社会全体で支えることを目的として、２００９年には介護保険制度が創設されました。しかし日本では、家族がそのメンバーの福祉に主要な責任を負うべきとする、福祉における家族主義の規範がいまだに根強くあります。つまり、「家族が介護をするのが当たり前」という風潮があり、家族介護者は負担を強いられることが多いのです。とりわけ、家庭内の女性は、介護や育児などのケア役割を担うことが当然とみなされやすく、その労

働にみあった評価を得ていないことがしばしば指摘されます。

人口推計を見れば、ケアを必要とする人が増え続けていくことが明らかである一方、地域や世帯のケア力に期待することも難しいといえます。介護の負担が、世帯の中でも特定の人に集中しがちな状況が生まれつつあるなか、こうした介護にあたる家族のケアやサポートは不足しがちになっています。

現在、家族の介護をしている人（介護者）は全国で650万人を超えるといわれています。そして、突然始まり、いつ終わるともわからない介護の中で、「本当はこうしてあげたいのにできない自分がもどかしい」「親の介護に兄弟が協力してくれない」「ついきつくあたってしまう」など、さまざまな悩みや葛藤を抱えている介護者も少なくありません。だからこそ、そうした介護者を支える場が社会に求められているのです。

## 浄土宗寺院で行う意義

家族に介護が必要になった時、多くの人は介護のプロではありません。仮に、介護の専門職であったとしても、職場での介護と、家庭での家族の介護では勝手が違うこともよく言われています。寺院の檀信徒の中にも、現在進行形で家族の介護を行っている方がおら

れることでしょう。介護を終えて見送った方、これから介護を経験するかもしれない方を含めれば、相当な数に上るに違いありません。

すでに介護者カフェを開催している寺院には、介護中の方だけでなく、介護を終えた方も足を運ばれます。亡くなった方のことを想い語ることができるのは、「死んだら終わり」ではない教えを説く寺院という場がなせる力といえます。また、介護中の方であっても、自身の人生観や死生観について語る人も少なくありません。これもまた寺院ならではの雰囲気によるものといえます。

自身が凡夫であることを気づかせる浄土宗の教えは、介護者にとっても親和性が高いところがあります。介護のさなか、感情のコントロール、スケジュールの調整、仕事への影響など、介護を通じて〝できない自分〟と向き合わざるを得ないことも多いでしょう。完璧な人などいない、不完全でもいい、時には休んだっていい。できることを積み重ねてゆくことの大切さを知っている浄土宗寺院なればこそ、介護で悩む人の心休まるひとときを提供できるのではないでしょうか。

お寺で介護者カフェを開催するための立ち上げ講座では、「参加者が安心して話せる場の準備」と、「地域の専門家とのご縁を繋げる橋渡し役としての心構え」が大切だと語ら

れています。ぜひ、この後に続く事例や研究内容を参考に、自坊だったらどんなカフェができるか想像を膨らませていただければ幸いです。

※浄土宗では「お寺での介護者カフェ」立ち上げ講座の開催や、開催マニュアルの作成など推進事業を展開しています。詳しくは浄土宗社会部までお問合せ下さい。

# 第二章　浄土宗寺院における「お寺での介護者カフェ」開催の具体例

浄土宗総合研究所研究スタッフ　下村達郎

## お寺での介護者カフェの活動例（香念寺のケースから）

私が住職を務める香念寺（東京都葛飾区）では、２０１６年１１月から『介護者の心のやすらぎカフェ』という名称で、介護の経験や悩みを語り合う会を定期的に開いています。開催は客殿にて平日午後に2時間、回数を重ねるごとに人数が増えて、立ち上げから2年以降は毎回１５名前後の方が参加しています。また、２０２０年5月には、新型コロナウイルス感染症感染拡大の状況に鑑みまして、インターネットのビデオ通話アプリＺＯＯＭを使った『オンライン介護者カフェ』を始めました。毎回１０名弱の方と、画面越しに１時間３０分の語り合いを行っています。それぞれ住職である私が同席し、司会進行の役を担っています。

活動の目的は、近親者の介護による孤立が生まれるのを防ぐこと。自分の状況や気持ちを誰にも打ち明けられず塞ぎ込む方が一人でも減るように、外部とのつながりを持つこと

香念寺　介護者の心のやすらぎカフェの様子

のできる機会を提供しています。

## 自身の話を語り合える場を設ける

活動においては、「自分のことを話せる場」を設けることを念頭に置いています。

いわゆる介護うつを過去に経験した方など、参加者からは「世の中に説明や講義を聞く場所はあっても、自分のことを話せる場所が無い」という言葉が繰り返し語られます。また、自宅で身内の介護にあたる方から、「医療や福祉関係の認知症の勉強会に参加したけれど、介護者の心に楔となり支えてくれるものではなかった」、「豊富な経験談や理論を学ばせてもらったが、介護者の外側のことばかりで、内に向けられた癒しが私には得られなかった」といった言葉を聞くこともあります。

そこで、知識や情報、理論にもとづいた解決策ばかりを示すことなく、介護中に抱いてしまう義務感や負い目、葛藤といった正解の無い悩みに目を向け、自身の思いや経験を互いに語り合える場を設けることを活動では意識しています。

集いの場における寺院の主な役割は「傾聴」と、人と人との「橋渡し」。介護技術や公的サービス等に関する専門的な質問について尋ねられた際には、近隣の地域包括支援センターに相談することがあります。

## 寺院客殿での開催の概要

『介護者の心のやすらぎカフェ』は２０１６年１１月より隔月で開催しています。回数を重ねるごとに参加人数が増え、話題も家族内の人間関係など、より私的で具体的な内容が語られるようになりました。参加者は香念寺の檀信徒が１～２名にそれ以外の方が１０名前後、リピーターと新規の方が７：３という割合です。私が知人から紹介された方、広報イベントとして行った映画上映会に参加した方、活動の紹介記事（『東京新聞』２０１８年４月２２日朝刊 他）を目にした方など、少しずつつながりが生まれ、輪が広がっていきました。近隣に住む方以上に、３０分～１時間程度かけて足を運ぶ参加者が多く、

「噂になりそうなので、近所ではプライベートな介護の悩みを打ち明けられない」と話す方も少なくありません。

新型コロナウイルス感染症感染拡大により２０２０年５月からはオンライン開催に切り替え、その後、寺院内での集いは同年１１月に８か月ぶりに再開しました。密の状態を避けるため、定員制・事前予約制とし、個人情報（氏名・住所・電話番号）についても要提出としました。

## オンライン開催の概要

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による『介護者の心のやすらぎカフェ』の休止に伴い、２０２０年５月からは、インターネット経由で語り合いを行う『オンライン介護者カフェ』を開始しました。直接対面しなくても話を交わせる機会として、平日午後に１時間３０分の時間を設けています。参加希望者には、ウェブ上のミーティングルーム入室用のリンクをメールで送っています。

オンラインツールを利用した集いについて、「画面越しでは個人的な悩みを打ち明けるのが難しいと思う」、「発言内容や表情は伝わるかもしれないけれど、実際に会うからこそ

共有できる場の空気が大事では」と意見が出る一方で、「介護があって外出が難しい自分も、これなら参加できる」という反応もありました。

また、パソコン等の操作に不慣れで参加の難しい方に対しても、手書きの挨拶を添えた案内を毎回封書にて郵送しています。その手紙に対し、「私はコンピューターのことはよく分かりませんが、またお寺でお会いしたいですね」といった電話やメールの返信を受け取ることがありまして、会の開催を通じて、こうした交流ややり取りが生まれることも大切な部分と考えています。

語り合いにおいては、

・面会制限があるため、家族の入院や施設入居が不安
・緊急事態宣言が発出されてから2ヵ月の外出自粛生活で、親の認知症が一気に進んだ
・医療従事者だけでなく、在宅介護者の負担増加もメディアで取り上げてほしい

などの感染症流行下特有の介護にまつわるエピソードを中心に、日常生活についての話（リモートワークの状況、通っているスポーツジムの再開等）が交わされることもあります。

オンラインの会は、対面の会に比べて新規参加者が増えづらい傾向にありますが、「九

十代の祖母が突然余命を宣告されたことに戸惑っています」など、急に近親者に介護が必要な状況に直面する方もいるため、毎回概ね同じ参加者であっても会の継続は有意義であることを実感しています。

## 参加者同士が対等に支え合う場

「介護者カフェ」という名称ですが、積極的に参加を促すのは「介護者（現在介護中）」の方に限りません。

語り合いにおいて一人の方が自身の介護経験について話すと、それは話すことで思いを吐露できた本人の安心ばかりでなく、その経験談を聴いた他の参加者に対して学びや気づきを与えることにもつながります。そこで、活動においてはすでに近親者の介護を終えた方に対しても、「ぜひ参加して、貴重な経験をお聞かせください」と案内しています。なお、介護を終えた方の参加については、「要介護家族が亡くなった後は行政も医療もそのお家を訪問する理由が無くなり、遺された方を孤立させてしまう可能性があるため、介護を終えた人が行ける場所を設けてもらえるのはありがたい」と、行政職員の方からたびたび期待される点でもあります。

また、本格的に介護が始まっていない方の参加も歓迎しています。これまでの参加者の中に、「私はまだ家族の認知症の症状が重くないので、参加していいものか迷った」と話す方がいましたが、介護で忙しくなってからでは、人とのつながりを作りに外に出かける余裕は無くなります。そのため、そうなる前から座談会の輪に加わって他の参加者の話に触れ、いざという時にちょっとしたことを打ち明けたり相談したりできる相手を将来の備えとして持っていただくことが大切だと考えています。

このように、活動においては〈現在の介護者〉に限らず、〈過去に介護者だった方〉、〈近い将来介護者となる可能性のある方〉など、人生の様々な段階の方が輪に加わり、参加者同士が対等に語り合うことで互いに支え合うための機会を設けています。誰しも順番に「介護者」にも「要介護者」にもなり得る私たちですので、こちらから介護中の方を弱者として扱ったり、ことさらに支援対象者としての「介護者」のレッテルを貼ったりはしません。同席するそれぞれの方自身がその時点の立場に応じて「伝える」、「傾聴する」といった役割を担うことで、人とのつながりを持つことによる安心、さらには他者を支えることによる自信を持つことになれば、という願いが活動の基本にあります。

## 〝完璧な介護〟はできないことを認め合う場

語り合いにおいては、他の方の話を否定せずに「聴く姿勢」を持つことをルールとしています。自分の考えを一方的に押し付けることなく、それぞれの方が抱く気持ちを互いに認め合うことを意識していただきます。

一般に掲げられる「介護はベストではなくベターを目指すのが大切」という言葉が示すように、限りある命を生きる私たちにおいて〝完璧な介護〟は存在せず、誰しもできないことも、その時点では分からないこともある中、その都度自分なりに精一杯の選択をしながら日々を送るのが現実の介護生活です。そのため、「普通はそんな風にしませんよ」と頭ごなしに否定したり、「これが正しいやり方ですよ」と理詰めで相手を追い込んだりすることなく、「それはつらいですね」、「その状況なら私も同じようにすると思います」といった言葉をかけ合いながら座談会が進行するようにしています。「子どもの自分が自宅で介護すべき」という義務感や、「認知症の親を怒鳴ってしまった自分は親不孝者だ」という負い目、近親者が衰えることに対する不安を認め合い、寄り添い合う関係が築かれることになればと考えています。

なお、こうして気持ちを分かち合う人の輪を築くことは、誰しもいたらない私たちであ

ることを見つめる「愚者の自覚」から「慈しみ」の気持ちが生まれ、「共生（ともいき）」の心で人と人とが結ばれるという、『浄土宗21世紀劈頭宣言』に示されるお念仏の心を形に顕すものと実感しています。

## 開催の継続を大切に

香念寺の介護者カフェは、立ち上げから1年後の2017年11月の開催が最も少ない人数（一般の参加者1人と住職・浄総研研究員・包括職員の方の計4名）でしたが、その後、回を重ねるにつれて徐々に多くの方が輪に加わるようになりました。立ち上げ当初はすでに介護を終えて時間的に余裕のある方がほとんどでしたが、立ち上げより1年半経ってからは実際に具体的な悩みを打ち明ける方の参加が徐々に増えていきました。また、最初は自分の悩みを打ち明ける側だった方が、数ヵ月、数年と参加を続ける間に、徐々に他の方の話を聴き、支える側へと回るようになっていった様子もたびたび印象的に拝見してきました。

活動のキーワードは〈想像〉と〈継続〉と考えています。介護の最中の方ほど忙しくて外に出かけられず、介護者支援団体の方からは「本当に悩んでいる人ほどなかなか声が届

かないもの」といった言葉が語られる現実を考えると、会を開いてもすぐに大勢の方が集まらないのは自然なことと思います。また、語り合いの場の存在を知りながらも、実際に足を運んだり、参加して本音を明かしたりするまでにハードルを感じる方がいるのも、これまでの活動を通じ感じています。そのため、短期間のうちに参加人数という形での成果が出なくても、世の中には必ず悩みを抱えて過ごす方がいることを想像し、それぞれの方が自分のタイミングで参加できるよう、会を継続することが大切だと考えています。介護により孤立する方が生まれないように、今後も同様の形で語り合いの機会を提供していければと思います。

# 第三章　「お寺での介護者カフェ」主催者と参加者に見られる影響

浄土宗総合研究所研究スタッフ　伊藤竜信

## はじめに

浄土宗では２０２０年より、浄土宗寺院が取り組む社会事業の一つとして「お寺での介護者カフェ」の開催を推進している。開催を希望する寺院は、浄土宗社会部に申請を行うことで、カフェ立ち上げ支援委員からの助言や開催のための支援を受けることができる。この事業は、超高齢化を迎えた日本の地域社会に対して、寺院・僧侶が実践できる社会貢献の一環として位置づけられているが、それだけに止まらず、主催者である僧侶には、地域での役割に対する積極的な姿勢など様々な意識上の変化が見られ、また参加者にも寺院・僧侶に親近感を持つようになったなど、印象の好転がうかがえる。現在（２０２４年１月末）、全国の浄土宗寺院で、介護者カフェを開催した寺院は３０カ寺となっている。

本章では、介護者カフェを開催した寺院とその主催者（東京教区香念寺・下村達郎師、静岡教区平等寺・岩田正賢師、京都教区金剛寺・中村徹信師、光縁寺・中島隆伸師、大阪

教区安福寺・大﨑信人師、願生寺・大河内大博師、大王寺・佐藤玄徳師、西照寺・正木唯真師）に対し、筆者が行ったインタビューと、開催寺院が行ったアンケート結果（２０１８年・香念寺、２０１９年・西蓮寺）、開催寺院に寄せられた参加者の感想などをもとに、その影響について紹介する。

## カフェ主催者の意識の変化

これまでカフェを開催した主催者からは開催前と開催後に、意識の変化を感じたという意見が数多く聞かれる。例えば開催前には、

・自分自身に経験も知識もない自分が、介護に悩む人たちに対し何も出来ないのではないか。

・開催中のファシリテーター、傾聴法について、できるのか不安がある。

・よく話される話題の具体例（どんな背景の参加者から、どんな話題が出たかなど）を知りたい。

など、開催への不安を表明する言葉が聞かれた。しかし開催後には、

・開催当初は不安があったが、地域包括センターや社会福祉協議会などの専門職の人に

関わってもらうことで、安心して話が聴けた

・参加者の悩みに対し、専門家の介入が実際に必要になった事例もあったが、今のところそれは少数。むしろ話す場があるだけで解消される不安も多いと感じた。

・カフェの開催にあたり、主催者の介護資格や知識・経験の有無は、実はそれほど大きな問題では無く（もちろんあればあったで役には立つ）、重要なのは開きたい、続けたいとの意思だと感じた。その意志さえあれば、地域とのつながりの中で開催は可能ではないか。

との意見が聞かれ、実施を通じて傾聴技術の未熟さや専門知識の欠如に対する不安が軽減されたことが分かる。

このように、開催者の意識の変化がうかがえる言葉を、①他職種との連携・協働への意識、②宗教者としての自意識、③地域社会における寺院・僧侶の役割への意識、④カフェ活動の展開と地域間連携への意識、の４つの視点から紹介したい。

**① 他職種との連携・協働についての意識の変化**

介護に関する経験や知識は開催する者により差があり、他者からの相談は誰もが自信を

持って対応できるとは限らない、不安を抱きがちな分野でもある。従って、専門知識を持つ他の職種との連携や協働が必要であるが、この点について、

・開催前は、一番身近な相談相手である「地域包括支援センター」の役割や業務内容について何も知らなかった。改めてその重要性に気づいた。

・カフェ開催について、ＳＮＳなどで情報を発信した際、医療・介護の専門職の方から応援や、協力したいとの声が数多く寄せられた。そうした人々が介護の問題への寺院の関わりに期待し、連携の可能性を見出していることが励みになった。また専門職の人々であっても、現場でできるだけ良い関り方がしたいと模索している事が分かり心動かされた。

等の意見が聞かれた。ここからは、主催者がカフェの開催を通して、様々な社会課題に対応する専門職の存在を知り、理解を深め、協働の可能性を実感している様子がうかがえる。またそうした人々との交流の中で、寺院・僧侶に期待する声を知り、社会的な課題に対し「出来ること」は無いかと考え始めていることが分かる。

## ② 宗教者としての姿勢の変化

僧侶には宗教者として、人の生老病死にまつわる苦しみや他者の苦悩に対し、理解を示し共感する姿勢が求められる時がある。これら「人生の苦」に対する意識への影響として

・介護には〝正解〟も、〝完璧〟な介護も無い…愚者の自覚（誰しも出来ないこと、分からないことがあるという意識）が必要だと感じた。

との感想や、普段の法務の中でも、檀信徒に関わる姿勢について、

・こちらが何か話すよりも、じっくり〝聴く〟ことの大切さを感じ、それをできるだけ実践したいと思うようになった。

・檀家さんのご自宅へ月参りに伺う際、その人の体調や雰囲気はもちろん、社会との関わり方などに自然と目が向くようになった。

・時にお檀家さんが示してくれる篤い信仰心、その背景に何があるのか、どんな思いがあるのか、その人なりの歴史により関心が向くようになった。またその背景に自然に敬意を払えるようになった。

など、その視点や他者に関わる姿勢に影響があったとの言葉が見られた。また介護者カフェの開催により〝老い〟の苦しみや、介護にまつわる苦悩に接し、これまで以上に檀信徒

の声に耳を傾けるようになった等、主催者の教化姿勢に積極的な変化があったこともうかがえる。

### ③ 地域社会における寺院・僧侶の役割への意識の変化

その土地に古くからある寺院と、そこに所属する僧侶には、地域の一員として、公益性の発露や様々な形での地域貢献を求められる機会も多い。この点に関し、主催者は、

・開催を通じて、うちの地域にも地域社会に貢献したい、何かやりたいと考えている人がいることを知った。カフェがそうした人との接点になった。

・地域の人々から開催への感謝や、お寺に対する期待の言葉などを聞く機会となった。お寺が社会に対する良い関わりの拠点になり得ると感じられた。

・言葉での布教とは異なるが、こうした活動を通じて、仏教が持つ〝慈悲〟の精神や、その教えに触れてもらえたら嬉しい。

・社会に慈しみと、共生(ともいき)の心が生まれるきっかけにしたい。お念仏の心が根底にある、寄り添いの活動の一環として捉えている

など、カフェの開催を通じ、地域における寺院・僧侶の存在感を再認識している。また、

仏教的な精神を持って地域に関わることが、地域社会に求められ、意義ある役割を担うきっかけになるという意識が、主催者の中に呼び起こされている。

### ④ カフェ活動の展開や地域間連携への意識変化

介護者カフェの立ち上げは、まず介護の問題に関心を持つことがその出発点となる。さらに企画や地元支援者との関係づくりなどの準備、地域への広報、実際の運営など、実践を通して得る経験が数多くある。またカフェの開催を通し、志を同じくする人々（地域の支援者や、全国のカフェ開催寺院）の存在を知り、経験・知識の共有や相互協力など、連携の可能性について関心を持つ開催者も現れている。

・人を集めることが目的なのではなく〝場〟をつくること、それを継続することが必要だということを、ブレずに共有すべきだと思う。

・もっと全国にカフェを開催する浄土宗寺院が広がって欲しい。可能であるならば、各教区各組に一カ寺あるような状況が理想だと考える。

・子育て支援、障がい者支援、フードバンクなど、他領域との連携にも大きな可能性を感じる。今後、宗には専門職との効果的なつながり方などを学ぶ機会も設けて欲しい。

・寺院ごとに、開催の原動力となるもの（例えば代表者の来歴やグリーフなど）があるのではないか。宗にはそこを一つの出発点と出来るような、活かせるような取り組みの可能性を、共に考えて欲しい。

・公的セクターは、来てくれない人にはリーチできないというもどかしさを抱えている。寺院は今まで繋がれなかった人と繋がれる場として期待され、また各寺のお檀家の中にはこうした繋がりを必要としている人が確実にいる。これらのニーズや、協働事例を寺院間で共有し、効果的なつながり方を提案することは、お互いの利益となり、各地域での寺院の存在感の拡大にもつながる。

これらの意見からは、カフェの開催が主催者の「寺院・僧侶の社会貢献活動」へのイメージをより具体的なものに変え、その広がりや地域を超えた連携への意識を呼び起こしていることが示唆される。カフェ開催の持つ、ポジティブな影響であると言えよう。

さらに新型コロナウイルスの流行が拡大していた時期でも、感染予防を徹底し、場づくりを継続し、地域の人々の孤立防止やフレイル予防に積極的に取り組んだ寺院もあった。

・開催にあたり、公的セクターのスタッフとの話し合いの中で、高齢者向けの事業を止めると、フレイル（虚弱とも。病気や老化による心身の著しい衰え）の進行や健康状

態の悪化を招く恐れがあるとの話があり、開催を続ける方針を執った。

・コロナ禍の現在、人の集まることに対して地域の住民の中でも様々なスタンスの違いがみられ、広報には気を遣った。しかし自治体や医療・介護施設などはむしろ非常に協力的だった。

・実際に開催してみると、この時期でもあのお寺なら開いている、ということが口コミで伝わり、参加者が訪れるようになった。

**カフェ参加者の意識の変化**

お寺での介護者カフェは、その参加者に対しても、主に寺院・僧侶へのイメージの好転や、感じる満足度の点で積極的な影響を与えている。開催寺院が行ったアンケートには、参加者からの以下のような回答が見られた。

・毎回、たくさんの良い話を聞かせていただき有意義な時間を過ごすことが出来てとても満足でした。今日もすがすがしい気持ちで家に帰れます。

・身近な問題である介護について、支援してくださるのはとても良いと思いました。精神的な支えにもなると思います。

・お寺で、看取った夫のことを話していると、主人が近くで聞いてくれている気になります。お寺という会場の雰囲気ならではです。
・寺院が介護者の問題に関わってくれるのは、とてもよいことだと思います。介護や看取りには、魂の部分や、哲学的な部分があるので、寺院でカフェが行われるのは素晴らしい取り組みだと思います。

またこの他、参加者から主催者に寄せられた感想として

・今後経験する人のために、自分の経験を役立てて欲しい、と思って参加している。
・介護のことを話していたら、きちんと終活のことを考えなければという気分になった。エンディングノートを書きたいので手伝って欲しい。
・お寺なので、他では避けられる〝死〟について話しても構わないという雰囲気、自然にそういう話になる雰囲気がある。

などの言葉があった。これらアンケートの回答や参加者の感想からは、お寺での介護者カフェが、寺院・僧侶のイメージを好転させているだけではなく、参加者の精神的な支えの場、家族を看取った人の悲嘆を分ち合う場、宗教者と死生観を語り合う場として機能していることが示唆される。

## おわりに

これまで見てきた言葉から、「お寺での介護者カフェ」の開催が、主催者の僧侶に対し、様々な意識や姿勢の変化を促し、影響を与えていることが分かった。

主催者にとって、カフェの開催経験が、他職種との連携意識を養い、人の苦悩に触れるきっかけとなっているほか、主催者が地域社会での寺院の役割を自覚し、高い意識を持って社会的な活動に取り組む一助となっていることが示唆された。

また参加者についても、寺院・僧侶へのイメージを好転させるとともに、精神的な癒しの場となっていること、また自身の今後や死生観を語り、悲嘆を分ち合う場として機能している様子がうかがえた。

「お寺での介護者カフェ」は、仏教寺院が行う社会事業として、一般社会に対する大きなインパクト・場としての有用性を持つとともに、事業を主催する僧侶にとっても、宗教者の本来的な役割を意識し、自己研鑽にもつながる可能性を持つ事業であると言えよう。

今後この事業に関わる寺院・主催者が、地域を越えた連携に積極的に取り組むことで、その有用性やインパクトはより大きなものとなるであろう。

# コラム①　高齢者ケアにおける僧侶の関りへの期待
## ―認知症ケアの最前線から

東京都健康長寿医療センター研究所　**岡村毅**（精神科医師）

### 認知症の人が増えている

我が国は高齢者が増え、認知症の人が増えています。21世紀半ばには高齢者が40％、認知症の人が1000万人程度（人口の10％程度）という人類史上未曽有の社会になります。これは、我が国の医療が発展し、医療保険制度がしっかりしているからで、人々が体の病気で亡くならなくなってきた、ということに他なりません。また戦争もなく、飢饉もないからなのです。決して悪いことではありません。しかし医療・介護の費用がますます増大し、社会の負担が増えていくことは事実です。

### 予防から共生へ

認知症の研究は予防が中心でした。「認知症にはなりたくない」から「認知症の病態を

解明して、薬を作ろう」という自然な思いに突き動かされた研究です。アルツハイマー型認知症に関しては21世紀に大きく進展し、2023年についにレカネマブという薬剤ができました。これまで薬はなかったのですが、今では薬がある。おそらく、より多くの人が診断を求めて受診するため、患者さんはむしろ見かけ上は増えていくでしょう。また薬の効果で進行が穏やかになり、初期の患者さんも増えていくでしょう。予防の成功は、患者さんの増加につながるというのは皮肉なパラドックスです。

また予防が実現しつつあるとはいえ、長く生きればいつかは認知症になります。進行をゆっくりにしても、いつかは進んでいきます。それは人がいつか死ぬのと同じで止めることができないものです。従って、今後は認知症があっても希望と尊厳をもって生きていくことが課題となるでしょう。人類は予防をゆっくりと成し遂げつつあり、共生のステージに入ったといえるでしょう。

## 医療の持つ潜在的な危なさ

別の方向から見てみましょう。「認知症になりたくないね」「認知症の予防を頑張ろう」

ということは自然な感情です。しかしそれが強調されると、認知症になった人は敗北者だ、見ていてつらいから近くにいてほしくない、という新たな排除が生まれます。患者さんが困っているから、家族が困っているから、病院で検査をして、○○型認知症ですと診断することは、医療者の役割です。しかし、これをきっかけに、家族内に居場所をなくしてしまい、つらい思いをしたり、あるいは施設に閉じ込められてしまったりしたらどうでしょう。医師は排除に加担してしまったことになります。

私は医学を否定し、医療者を糾弾しているのではありません。医学は発展するべきだし、医療者は置かれた場所で輝いてほしい。しかし社会の中に、認知症と診断されても希望と尊厳をもって生きていけるような仕掛けを作らねば、結果的に医療が排除に加担してしまうということが言いたいのです。

## 弱くてもいい

医学は健康の回復を目的としています。『病気の子供さんが、つらい治療をして元気になり、死ぬことがなく立派な大人になることができた』というのはすべての医療者が望む

ことでしょう。病気をなくしたい、治したい、というのが基本的情熱なのです。死は、どうしても「敗北」という意味を帯びてしまいます。

しかし高齢者では、どんなに頑張っても徐々に弱っていきます。あるいは、どんなに医療が進歩しても若くして亡くなる人はいます。亡くなる人は決して敗北者ではありません。立派に人生を生き切った人として尊重されなければなりません。

『人間は、いつかは死んでしまう弱い存在だ。でも弱くてもいい』と誰が言えるのか。とても大きな存在と共に生きている僧侶の皆様の力は大きいと思います。仏様の時間に比べたら、長生きしようが、短命だろうが関係ない。すべてがかけがえのない命であり、皆が共に生きているという思想があってこそ、医学の進歩が補完されます。

## 僧侶への期待

認知症のように、治るものではないし、長く生きた帰結ともいえる状態に対しては、医学でも支えますが僧侶にも支えてほしい。ここでは3つの期待について述べます。

第一に、弱くてもいい、人間は弱いものだ、いつかは死ぬのだ、と語れる場として寺院を守ってほしい。困っている人が、寺院に行き、死する存在としての悩みを話せるような活動をしてほしい。一対一は大変だし時間がないかもしれないけれど、人々が集まって話す会（ピアサポート）を運営する、あるいは志のある人に場（例えばデスカフェなど）を提供してほしい。

第二に、細分化した死の現場を再びつないでほしい。現代では、長生きをして弱ってくると多くの人は施設に入ります。そして、身体疾患が悪化すると急性期病院に入ります。急性期病院で亡くなることもあるし、慢性期病院に移って数か月して亡くなることもあります。近年は施設や自宅で亡くなる人も再び増えてきました。亡くなると、医療や介護はそこでおしまいです。その後は僧侶がお葬式をあげますが、近年は簡素化が進んでいます。つまり、死の周辺のプロセスに一貫して関わる人がいないのです。僧侶は、元気な時から関わり、弱ったら自宅訪問したり施設訪問したりして関わり、病院にも訪問して関わり、そして死後の家族のケアもする、ということができる存在です。

第三に、施設で生きている人に希望を与えてほしい。高齢社会になり、家族のあり方が変化する中で、施設で最期の時を過ごす人がかなりいることは否定できません。また施設のスタッフも頑張ってケアしています。しかし、本質的に施設での最期の日々は寂しいものです。施設で過ごすことに、例えば祈りの日々といった意味を与え、人々の希望を与えてほしい。

## 僧侶にとってもよいこと

そしてこうした役割は僧侶にとってもよいことであると信じています。寺離れや、寺院消滅が語られる現代、若い僧侶の皆様の中には自信を失っている人もいるように思います。科学がここまで進歩した時代に、僧侶や寺院は無力ではないかと自答しているのではないでしょうか。しかし、認知症の研究をしてきた私たちだからこそ、「科学にできることが増えた。同時に、絶対にできないことも分かってきた。だからこそ僧侶や寺院の新たな価値も分かってきた」と強く訴えたい。私たちの研究でも、介護者のためにお寺を開いてカフェを始めた僧侶は「苦について分かった」「寺院の持つ力を再発見した」「人として成長

した」と力強く述べています。もっと高齢者ケアにコミットしてほしい。同時に、科学と対峙するのでもなく、科学と対話しながら人々の幸せのために貢献していただきたいと思います。

# 第四章　「お寺での介護者カフェ」の地域を超えた連携の可能性

浄土宗総合研究所研究員　工藤量導

## お寺での介護者カフェにおける地域間交流

お寺での介護者カフェの立ち上げマニュアル『はじめよう！お寺での介護者カフェ』によれば、お寺での介護者カフェ（以下、「介護者カフェ」）の目的は「家族などの介護に携わる人が、日頃の悩みを分かち合い、情報交換を行う」ことであり、その対象者は「孤立しがちな介護者」「介護に関心のある人々」であり、また寺院空間を利用する意義については「仏さまが見守り、人々の信仰に支えられ、地域の歴史と共に歩んできたお寺には、人の苦しみを受け止める〝場〟の力があります」と述べられている。以上の点からも分かるように、立ち上げ段階における介護者カフェの基本的な理念には、檀信徒に限らない地域の住民を対象として、地域の歴史を見守ってきた寺院を場とする、地域に密着した社会貢献活動（すなわち地域貢献）ということが念頭にあったといえよう。

実際にマニュアルに記載されている香念寺（東京）、西蓮寺（山形）、平等寺（静岡）、

専念寺（東京）、金剛寺（京都）、浄福寺（鹿児島）において開催された介護者カフェの参加者は、基本的に開催寺院と同一地域内の住人であった。その主たる理由のひとつは広報・告知の手段にあり、少なくともコロナ禍以前の２０２０年までは、ウェブを介した広報よりも、寺院が属する地域ネットワーク（一部の寺院では地域包括センターおよび社会福祉協議会など）を中心とするチラシ配布や掲示板などによる告知方法に限られたものだったからであろう。

やや例外的ではあるが、新規の介護者カフェを立ち上げる際に、浄土宗社会部より「お寺での介護者カフェ立ち上げ支援員（以下、支援員）」を派遣しており、その支援員の自坊におけるカフェの常連参加者の方が、他寺院で開催された介護者カフェに参加をするというケースがあった。いわば「地域を超えた参加者の交流」である。ただし、これは参加者の方々にとっての移動の負担（交通費・移動時間）がさほど大きくない、近接した地域内で複数寺院によってカフェが開催されているという場合に限定されるものであろう（少なくとも継続的な参加は難しい）。

とはいえ、私自身も参加させていただいた、とある介護者カフェの新規立ち上げの際には、座談会経験の先達である参加者の方が、はじめて座談会に参加する方々の戸惑いを察

知して会話を切り出すリード役を担ってくださり、それによって場の安心感や活発さが醸造されてゆくさまを目にすることがあった。このように地域を超えた交流、すなわち他地域からの来訪者にはポジティブな効能も期待されるのである。

また、地元の交流が濃密な地域で開催する場合には、参加者同士が知人である可能性も高く、そういった場では思い切って介護の実情や本音を話せないということもあり得る。実際に、地元の介護支援の催しには参加しにくいため、あえて隣の行政区で行われている寺院の介護者カフェを選んで参加したという声も耳にしている。比較的近い地域内において複数寺院のカフェ開催がなされて、相互に参加交流が可能であれば、よりよい形での座談会を提供することができるだろう。

**オンラインを利用した介護者カフェ活動**

２０２１年以降のコロナ禍においては、下村達郎氏の報告（第２章）にもあるように、ＺＯＯＭを利用した「オンライン介護者カフェ」の試みが香念寺の介護者カフェメンバーによって行われた。地域密着型で比較的高齢の参加者が多い介護者カフェは、当然ながら対面での開催が難しかったのである。

一般にオンラインツールは、すでに信頼関係が構築されているメンバー内でのコミュニケーションには有効性が高いものの、初対面時の雑談など、ゆるやかな関係性作りには不向きであると言われる。介護者カフェのオンライン開催についても、感染予防や移動負担を小さくするメリットはあるが、どうしても視覚と聴覚に依存しがちで、五感を通じた場の空気の共有が充分にできないため、従来の対面形式のような雰囲気で悩みを打ち明けることが難しい。とりわけ、絞り取るように語られる小さな独白の声を、他の参加者が固唾をのんで見守っていくという、慈しみと包容感にあふれる座談会の空気感が失われがちであることは小さくないデメリットである。

それでも「つながりを絶やさない」ための「継続」こそが、もっとも重要な点であり、場が設けられたことによって、誰にも話せなかったコロナ禍での状況が話題にのぼったり、少なくない新たなご縁が生まれ育ったりしていくことになり、現在まで香念寺の介護者カフェでは29回ものオンライン開催が重ねられている（2024年2月時点）。

特筆すべきは、オンライン開催に際して、寺院周辺の地域住民ではない方の参加がみられたことである。具体的には寺院関係の介護者（北関東、関東、関西方面）が複数名参加されていたことであり、これは自坊開催のための勉強ではなく、あくまで一介護者として

の参加となっている。おそらく宗門関係の発行誌などから開催情報を得て参加したのであろう。

寺院関係者の介護の実情について、地元の方々の面前で正直に語り合うのは容易ではないという声を何度か耳にしている。いわゆる世間体を気にしてのことだが、今回に関してはオンラインという開催形式も功を奏したのであろうか、そのような場につなぐことができたのは重要な成果である。考えてみれば当然のことながら、主催側である寺院の関係者もまた檀信徒や地域住人と同じように介護を経験し、誰にも話せない悩みを抱えているのである。実のところ寺院関係者こそが「孤立しがちな介護者」そのものであるのかもしれない。

そういった方々が介護者カフェという場にサポートされて、心のやすらぎや歩み出す勇気を得ることができたならば、その想いを受け継いで、また誰かのために肩を貸してゆくといった慈しみの循環を生み出してゆく可能性も充分に想定されよう。香念寺では再開された対面開催に加えて、今後もオンライン開催を継続する方針とのことであるため、その推移を見守っていきたい。

## オンラインを利用した開催寺院ミーティング

オンラインを利用した地域を超える連携については、同じくＺＯＯＭを利用した「開催寺院ミーティング」がある。これは介護者カフェを実際に開催してみた各寺院の方々が互いに活動報告やグループ討論を行うことによって、それぞれの活動の実情や工夫点、さらにはなかなか外部に吐き出すことが難しい運営上の悩みごとやフラストレーションがたまっている点について、気兼ねなく正直に話し合う場を設けることを目的として開催されたものである。

２０２０年６月以降これまでに計２３回開催され、北海道から九州にいたるまで各地域の寺院に参加をいただいている（２０２４年２月時点）。こういった全国規模のミーティングを定期的に行うことができるのは、やはりオンライン形式の恩恵にあずかるところが大きい。

まだ手探りの部分もあるが、開催趣旨としては運営に関する不安を解消することによって継続のモチベーションを維持することや開催寺院同士のゆるやかな連帯感をつくることに重心を置いており、必ずしも業務改善のみを主目的とするものではない。そもそも介護者カフェ自体が、スマートな正解や完璧さを求めること（ベスト）よりも、多少不格好で

あっても、お互いに思いを聴き合い、語り合う場を継続的に設けること（ベター）を第一義とするため、その上流にある開催寺院ミーティングにおいても、同様の精神的支柱をなす価値観が底流していることが望ましいと考えるからである。

介護者カフェの主催者も、ともすれば「孤立しがち」な立場であるため、このような場において受け止める側（聞き手）だけでなく、時に受け止められる側（語り手）になってみる体験がなされることも重要であろう。また、地域ごとに寺院の置かれている環境や参加者の県民性などが異なっていることも多々あり、そういった実情を知ることは、開催寺院それぞれの地域性を客観視することにもつながり、何らかの課題解決の糸口やよい意味での納得感に結び付いていくことも期待される。

開催寺院ミーティングの開催を通じて、開催寺院同士がＳＮＳのグループを作成してコミュニケーションを図っていくという動きもみられるようになったという。介護においては頼れる先を多く持つことが「自立」とも言われている。このような動きがより活発化していくことが、お寺での介護者カフェ事業の自立と成熟を意味するものと受け取りたい。

なお、介護者カフェの新規立ち上げをサポートするために行われる「介護者カフェ立ち上げ講座」についても、当初は対面にて行われていたが（第１回２０１９年３月東京・増

上寺会館）、コロナ禍での苦渋の選択としてオンライン開催（２０２２年３月１６日オンラインのみ）およびハイブリッド開催（２０２０年１０月１４日京都研修会館・オンライン併修）がなされるようになった。介護者カフェ立ち上げに興味を持つ参加寺院はさまざまな地域にわたっており、かつ寺院側のモチベーションが明確であることが多いので、オンライン開催のメリットも小さくないと考えられる。

## 介護関係団体の広域連携―介護者サポートネットワーク・ケアむすび

介護者サポートネットワーク・ケアむすび（以下、ケアむすび）は、「介護」をキーワードに東北各地の団体と連携した交流促進を目的として、宮城県の雲上寺を拠点として２０１２年にスタートし、現在まで①介護者の集いという談話会・茶話会、②介護者への個別相談会、③東北の介護団体の集いなどの活動が行われている。実のところ、これらの活動はお寺での介護者カフェ事業の先駆をなすものであり、当研究班の東海林良昌師および伊藤竜信師が運営の中心的メンバーの一翼を担っている。

①②の活動がいわゆる介護者カフェの座談会に相当するものであるが、さらに③の活動が加わっていることが特色であろう。すなわち、「東北の介護団体の集い」と冠している

ように宮城県内にとどまらず、岩手県、山形県の各団体と広域連携がなされている。具体的には下記の通りである。

・介護者サポートネットワーク・ケアむすび（宮城県仙台市）
・ケアむすび介護者のつどい in 塩竈（宮城県塩竈市）
・ケアむすび介護者のつどい in 石巻（宮城県石巻市）
・ケアむすび介護者のつどい in 仙台（宮城県仙台市）
・ホッと・ひと息 介護者ほっとサロン（宮城県岩沼市）
・わっかの会（岩手北上市）
・米沢わげんの会（山形県米沢市）

ケアむすびの本会がもともと「地域と地域をつなぐ介護者サポートネットワークプロジェクト」という名前で発足したことからも分かるように、必ずしも介護者に限定しない、広い意味での介護関係者（ＮＰＯ、行政関係者など）が集まった情報交換会であったことが、既述したような特徴ある活動につながっている。また、東北という地域ブロック単位であることは、時には対面での集合を可能にする範囲であって、メンバー同士の親密性を築くにもほどよいサイズ感であると考えられる。

このようにケアむすびが介護関係者の集いを各地で主催するようなメンバーを多く擁している点は、他地域で展開されている介護者カフェと比して、やや独自的な立場であるように見えるかもしれない。しかしながら、各地域での介護者カフェにおいても地域包括センターや社会福祉協議会の関係者が参加している例が頻繁にみられ、よい形での信頼関係が結ばれつつある。行政が推奨する地域包括ケアシステムでいうところの、公助（自治体のサポート）と互助（ＮＰＯや寺院などの支え合い活動）を連携していこうという理念が後押しをしている部分もあるのだろう。その発展の形として、ケアむすびのような広域連携につながっていくことも想定できよう。

地域の中にある寺院が活動の場となることは、継続性や広報性に秀でているために地域外からも可視化されやすく、それゆえに介護をキーワードとする諸団体を結びつけるハブ的な拠点としての期待度が高いと考えられる。以上の点から、ケアむすびの会の事例は介護関係団体の広域連携に寺院が参画していくロールモデルとして認識することができるだろう。

## おわりに―分野・教団を超えた連携

ここまでお寺での介護者カフェ事業における地域を超えた連携の可能性について、介護者カフェにおける地域間交流、オンライン介護者カフェ、開催寺院ミーティング、ケアむすびの会による介護関係団体との広域連携について紹介してきた。最後に地域だけにとどまらず、分野・教団を超えた連携について、現在進行形の内容あるいは今後の期待について述べておきたい。

まず、分野を超えた連携として、介護だけでなく宗教社会学・医療分野との協力がある。すでに本研究班の活動において、大正大学地域構想研究所および東京都健康長寿医療センターの所員を中心とする科研費研究チーム（多死社会における仏教者の社会的責任：２０１５―２０１８年／超高齢・多死社会への新しいケア・アプローチ―地域包括ケアにおけるＦＢＯの役割：２０２０―２０２３年）と数年にわたる協力関係が築かれている。

具体的には、介護者カフェを実施する寺院住職へのインタビューとその分析が企画され、寺院という宗教施設において、僧侶という宗教者が関わることで、介護者の苦しみを和らげたり、本音が語られたりするという研究成果が蓄積しつつある。介護者カフェの事例に限るものではないが、上記の研究チームが、死が近い高齢者のケアに従事するケアスタッ

フに対してインタビュー調査（場所は大学施設）を実施した際に、研究者（医師も含む）だけでなく、僧侶が協働してインタビュアーを務めたことによって、ケアスタッフ個々人の死生観を深く掘り下げて聞き取ることに成功したという（岡村毅、小川有閑、高瀬顕功、新名正弥、問芝志保、宇良千秋「死が近い高齢者をケアする際の葛藤―ケアスタッフが僧侶と研究者に語ったこと」『日本老年医学会雑誌』58―1、2021年）。

こういった情報が研究論文にまとめられ、宗教・仏教関係のみならず介護や認知症、福祉、医療などのジャーナルに公表されていくことで、寺院空間における介護者カフェ活動の意義やそのエビデンスが明らかになっていき、さらに多くのセクターとの協力的関係が結びついてゆく可能性がある。現状は質的研究に多くを負う研究成果であるが、いずれ介護者カフェの参加寺院が増えてアンケート調査を行うことができるようになれば、量的研究や混合研究も視野に入ってくるだろう。さらなる進展に期待したい。

また、他教団との連携について、現状、介護者カフェ活動を行っているのは浄土宗寺院に限られている。将来的には他宗派寺院や他宗教の教団施設などに介護者カフェ活動が広がっていくことも期待したい。お寺での介護者カフェが特定の寺院や僧侶だけが実施しうる名人芸的な活動でないことは、実際に20ヶ寺以上の浄土宗寺院に広がりをみせたこと

で証明されている。当然ながら浄土宗寺院以外でも充分に機能すると考えて差し支えないだろう。

いわゆる社会貢献活動（たとえば自死問題、災害支援、人権問題など）が対象とする課題は、どの教団の信者や地域住人にとっても共通の困りごとであることが多く、介護の悩みもまた不可避の問題なはずである。こういった課題に対して、当研究班で築いてきたノウハウを積極的に提供することは、ＳＤＧｓの１７番　パートナーシップという課題とも相応するものであり、結果として現代社会における宗教の公益性や存在感を発揮する一助となっていくことが期待されるのである

# 第五章　「お寺での介護者カフェ」の地域性に基づく展開

浄土宗総合研究所研究スタッフ　山下千朝

## はじめに　「お寺での介護者カフェ」の活動運営者が抱える課題と期待

超高齢社会―日本が抱える時代背景の中で、「お寺での介護者カフェ」とは浄土宗寺院が示す新たな草の根型のＦＢＯ形成の動きであるという位置づけが、２０２０年度の研究プロジェクト研究ノート『社会事業の地域間連携の具体例としての浄土宗寺院での介護者カフェ』においてなされた。そこでは、各寺院で取り組まれている介護者カフェの活動が広く地域を超えて連携することで、人々の生活や福祉に関する活動基盤＝社会インフラを形成する一助となることが想定され、事業が地域を超えた寺院同士のつながりを生み、ひいては浄土宗行政の施策に取り入れられるモデルとなっていく展開が期待されている。

他方同研究ノートでは、お寺での介護者カフェ運営者の声を取り上げ、彼らが活動を通じて地域密着型の寺院にしていくための模索や、地域内での他機関（社会福祉協議会・行政・医療機関など）とのヨコの連携に向けた課題を抱えていることも明らかになった。こ

れにより「お寺での介護者カフェの地域内での支えあいの場づくりへの可能性と期待」についても、本プロジェクトが取り組む研究テーマとして浮上していた次第である。

すなわちここから読み取れるのは、お寺での介護者カフェの活動運営者を取り巻く二つの現状である。一つ目は、本事業を通じて寺院を核としたコミュニティ内外へのベクトル作用をどのように連携させ、事業モデルを発展させていくのかという点において、活動運営者は大きな可能性を感じつつも、その具体例としての実践方法が確立しておらず、「介護者同士の対話の場づくりや居場所」からの展開方向に悩みを抱えていること。二つ目は、同時にこれまでお寺が地域とともに歴史を重ねてきた経緯を鑑み、地域自体が抱える課題についても、お寺での介護者カフェに取り組むことで何らかの貢献や社会的インパクトに寄与したいという活動運営者の想いである。

本稿では、お寺での介護者カフェの今後の展開を見据え、地域性というキーワードから独自の取組みを行っている事業モデルを紹介することで、活動の方向性や事業内容を探るうえでの一助となることを目指したい。

## 寺院・介護・地域の共通項としての「農」

お寺での介護者カフェを実践するうえで、「活動参加者（介護者）とはどのような人か」という問いは見落とされがちな点であるかもしれない。というのも、参加者＝介護者であるという前提のもとに活動が成立しているので、参加者の共通項を介護以外に積極的に求めることは行われにくいからである。しかしながら、参加者は地域での日常生活を営み、介護以外のコミュニティにも重層的に所属している。ここに改めて着眼し、介護以外の共通項（地域性をキーワードとした共通作業）を活動に取り入れることで、当事者同士が積極的にコミュニケーションとり、共通体験を通じてより深い気づきや学びを得て主体的に介護者カフェの活動に参加することが期待される。その結果、お寺での介護者カフェという「場」そのものの機能自体が変容し、地域の社会インフラとしての基盤を確立させていけるのではないかと考える。

そのためのモデルケースとして、地域の共通項に農や食を活用した取り組みを紹介したい。理由として、農業は地域の共同作業として長らく営まれてきた経緯があること、依然として地方の寺院では農村コミュニティを基盤とした檀家制度のもとに運営されており活用可能性のある農地が豊富にあること、そこおいては農業従事者や何らかの形で農経験を

している者が多く共通の話題として設定しやすいこと、また都市部においても食物を育てて食するという一次的・本能的な欲求は参加者同士の共通の興味・体験につながりやすく、感情に作用することで参加者同士の学びや振り返り（自分がこの地域で生きる意味のとらえ直し）に結びつきやすいといった点が挙げられる。

以上を踏まえ、浄土宗の本研究班において、２０２１年１１月９日に、新潟県上越市に位置する川室記念病院で取り組まれている「グリーンケアホスピタル研究プロジェクト」事業を見学し、関係者との意見交換を行った。研究班からは筆者ほか2名が同行し、院内で行われている実際のプログラムの現場を視察するとともに、プロジェクト中間報告会にも参加し、スタッフによる事業の効果や所感についての報告を受けた。以下ではその概要を紹介するとともに、お寺での介護者カフェへの汎用性について検討したい。

**グリーンケアホスピタル研究プロジェクト**

川室記念病院は１８６８年に設立され、精神疾患や認知症医療に携わってきた総合病院である。「認知症や老年症候群など高齢期特有の状態を持つ人が、こころの健康や体の健康を維持しながら幸福に暮らすための新しい地域ケア（稲作ケア）の開発」を進める形と

して、２０１６年度より同院を拠点にグリーンケアホスピタル研究プロジェクトに取り組み、介護や医療の現場に農業や緑化を用いたケアの在り方を模索してきた。同プロジェクトは農林水産省の補助事業としても指定され、東京都健康長寿医療センターとの共同研究として、日本興亜福祉財団、日本学術振興会、川室記念助成をうけながら、上越市役所などの協力のもとに現在まで行われている。

新潟＝米どころのイメージの通り、病院が置かれている地域には整備された田んぼが広がる。プロジェクトでは、それらの地域の田んぼを活用する形で、２０１６年より「稲作ケア」に取り組み始め、その後病院の敷地内に小さな田んぼを設置する「常心田んぼ」、さらに室内でも設置できるプランターを用いた「とろぶね田んぼ」を展開させてきた。このように多様な形態の田んぼを作るのには理由がある。患者の身体の稼働領域や精神疾患等による作業参加可能範囲は個々に異なるため、各自の状態に応じて院内でも院外でも農作業ができるケアの在り方を研究するプロジェクト開発が目指されているためである。

このプロジェクトを実施する前提として、病院のスタッフはみな、各自の休憩や退勤後といった勤務時間外の範囲で活動を行い、ボランタリーな参加として各グループに分かれて自発的に運営を担う。そこに定年後の地域のシニア・ボランティアスタッフなども加わ

り、現在では各稲作ケアに加えて、中庭に多様な植物を植えて五感を働かせ自然を感じられる空間づくりを目指すグループや、患者やその家族の出入り口となる玄関を緑化させるグループが現れるなど、限られた時間の中でも徐々に活動が地についてきている様子がうかがえる。

プロジェクトの中間報告では、現場スタッフより実際に次のような声も挙がった。「始めてみると、一番嫌がっていた職員が雑草の取り方を自分なりに工夫していてその変化に驚いた」「作業は勤務時間外に行っているが、病院勤務中の患者やその家族とのかかわり方への変化がスタッフに見られてきた」「職員同士の会話や気づきが増え、農業を患者へのケアに応用することを考え始めたりしている」。自分たちで植物を育て、土に触れ、場を緑化していくという時間をかけて出来上がった空間は、ケアという観点はもちろん、スタッフ同士の交流促進補助になるなど、職員の学びや働く上での主体性形成にも影響を及ぼしているようであった。

また稲作ケアに参加する患者やボランティアスタッフからも活動に対しておよそポジティブに振り返る様子が見られた。「こんな風に花が咲くんだな、とか発見があった」「集団でやるから楽しくできる。草取りも一人だとつまらないがみんなでやったら楽しい」「農

グリーンケアホスピタルプロジェクトで行われる春の田植

同プロジェクトで設置された「みんなの妙高　見える畑」

作業は好きではないが、体を動かすこと、食べることは楽しい」「（スタッフとして）人のこころに関わるものを見られるのは楽しい」という感想などが述べられていた。

見学内容を裏付けするものとして、グリーンケアホスピタル研究プロジェクトチームにおいても、モデル事業を通じて農業ケアや稲作ケアのもつ可能性について報告がまとめられ、それらは「お寺での介護者カフェ」を運営していくうえで重要な示唆に富んでいる。ここではその一部を要約して紹介したい。

医療技術の発展とともに人間の寿命が延びるに従い、健康寿命や認知症といった課題が出る中で、医療行為の目指す方向も変容してきている。つまり、医療＝病気からの快復もしくは延命行為であったものが、病気とともにどのようによく生きて（＝wellbeing）最期を迎えるのかといった、人の社会的存在価値に重きを置いた新たな老年学の価値観やケア理論が求められているのである。そのために、患者の疾病や症状を対象にしたケアではなく、その人の個人や人生、尊厳に向き合った「パーソン・センタード・ケア」を重視していく姿勢が必要である。その意味で、稲作・農業を用いたケアのあり方は、病気とともに生きていく患者自身の人生に気づきや深みを与え、それは認知症、社会的孤立、介護者支援、貧困、８０５０問題など様々な困難を抱える者の包摂・共生型ケア、地域医療での

取り組みとして大きな可能性を秘めている。

## おわりに　「ムラのお寺」の可能性

本章ではお寺での介護者カフェの課題として、介護者同士の対話の場としての需要はあるものの、地域の社会的インフラとして機能するためには課題を抱えている寺院が多いことを整理し、課題解決のための展開として、介護者・お寺がもつ新たな共通項に「農・食」を取り入れることを提案した。そして新潟県の川室記念病院において取り組まれている「稲作ケア」の研究事例を具体例として取り上げることで、「農・食」を通じた繋がりが人びとや場を変容させ、高齢社会が抱える様々な課題に対して地域で取り組んでいけるモデルとして大いなる可能性を秘めていることを示した。

医療・福祉と寺院とは、ともすれば科学・非科学すなわち、近代・前近代を象徴す二項対立の構図として捉えられ、近代以降において両者が積極的に具体的関係性をもつ事例は稀有であったように思われる。しかし新潟県の事例のように、地域性を見つめ直すなかで稲作というキーワードを見出し、そこから派生して「祈り」「ケア」「こころ」「生死」等のテーマについて介護関係者が医療者や宗教者とともに関係性を築いていくことで、より

多面的・横断的なつながりと展開が生まれる可能性を秘めていよう。

言わば、近現代が置き去りにしてきた「ムラのお寺」―農生活・ケア・祈りが一体となった地域コミュニティ―の可能性に改めて着眼することではないだろうか。各寺院がおかれている地域性や歴史を紐解くと同時に、現代医療・介護現場で求められる新たなケアの視点を取り入れた、「古くて新しいケアの形」について、お寺を拠点に示していく地域事業モデルを、お寺での介護者カフェの次なる展開として期待したい。

# コラム②　寺院が取り組む介護者カフェの特色
## ―僧侶へのアンケート調査から

東京都健康長寿医療センター研究所　宇良千秋（心理学博士）

私は認知症ケアを専門とする研究者です。このたび、貴重なご縁を頂き、介護者カフェを開催している浄土宗の僧侶の方々にアンケート調査を実施することができました。ここではその結果の一部をご紹介して、まだ介護者カフェのことを知らない僧侶の方々に「うちでも介護者カフェ、やってみようかな」と思ってもらえるような話題提供ができれば幸いです。

２０２３年４月に、浄土宗社会部からご提供いただいた介護者カフェ開催寺院の名簿をもとに、定期的にカフェを開催している寺院１８カ寺にアンケート調査を郵送しました。調査内容は、カフェの開催頻度、カフェの参加人数、公的機関（自治体や地域包括支援センター、社会福祉協議会など）との連携の有無、自由記述として、①カフェを始めた動機、②カフェを実施してよかったこと、③カフェを実施して大変なこと・負担だと思うこと、

④介護者カフェを始めて心境の変化があったかどうか、などです。

１８カ寺のうち１３カ寺の僧侶の方々から回答を頂きました（回答率７２．２％）。カフェ開催期間は１年未満から６年以上の寺院まであり、開催頻度は３か月に１回が１カ寺、残りは１か月に１回と２か月に１回が６カ寺ずつでした。

カフェの参加人数は最小が３名、最大が２０名と多様でしたが、すべてのカフェで公的機関との連携ができていました。自治体や地域包括支援センター、社会福祉協議会がカフェの開催の周知に協力してくれたり、必要に応じて参加者の相談に応じてくれたりといった連携が取れていることは、地域や参加者からの信頼を得られやすく、寺院にとっても安定したカフェの開催につながると思われます。

自由記述の一部を表にまとめました。（Ｐ７０～７３）自由記述①カフェ開催の動機では、「介護者が悩みを語り合う場など地域の社会資源として寺院を活用してもらいたい」、「僧侶自身の介護体験がきっかけ」、「寺院の機能維持・再興のため」など、近年の地域課題や寺院の抱える課題に関連したコメントが目立ちました。自由記述②カフェを実施してよかったこととしては、「参加者の変化が感じられること」、「寺院への期待や価値を確認できたこと」などがあげられていました。自由記述③カフェを実施して大変なこと・負担

だと思うことについては、半数近い6カ寺が特に負担だと感じていないと回答している一方で、「開催の周知や参加者の確保、会の進行の点で、負担や気を遣う」という意見もみられました。自由記述④心境の変化については、「特にない」や無回答は2カ寺のみで、ほとんどの方が変化を実感していました。具体的には、「参加者が初対面でも心の内を話してくれるほど僧侶が信頼されていること」や「お寺は解決策を提示する場ではなく、解決の無い悩みを吐露できる場、気持ちをそのままに寄せられる場であること」、「寺院は法務だけでなく檀信徒だけでなく広く社会に関わらなければならないこと」などに気付いた、「介護が他人事から自分事になった」などの記述がみられました。さらに、その他の自由回答からは、介護者カフェの立ち上げをきっかけに寺院を拠点にした様々な社会貢献活動に取り組んでいらっしゃる僧侶がいることもわかりました。また、宗務庁や宗議会の積極的な取り組みを期待する声もありました。

介護保険制度は介護を社会化し、多くの施設が建設され、通所や入所が容易になりましたが、家族への支援はまだまだ十分とは言えません。寺院による介護者カフェは社会課題としての介護者支援に大きな役割を果たすことができます。また、介護者カフェでの経験が宗派による様々な人材育成に生かせると確信しています。家族の苦悩や孤独に寄り添う

| 質問3_介護者カフェを実施して大変だ、負担だと思うことはどんなことですか。 | 質問4_介護者カフェを始める前と現在で、個人として、あるいは仏教者として、何か心境の変化がありましたか。 |
|---|---|
| 毎月実施しているので、安定した参加者数の維持が難しい。活動の広報がうまくいっていないため。 | 今までも様々な社会貢献活動に参加して来たので、特に心境の変化はない。 |
| 活動に地域も協力的である為、今のところ特に負担を感じることはない。参加者は答を、解決策を教えてもらいたいのではなく、聞いてくれる人が必要。住職は社協等専門職とのパイプ役と思えばよい。 | 介護の悩みを参加者は初対面である私に初参加でありながら心のうちを話す。それは少なからずお寺が宗教者が主催しているから。僧侶として信用されているから。聞き手となる此方も真剣に話を聞かせていただくうちに、檀信徒や地域と法務以外の新たな関係性が生まれていると感ずる。 |
| 日々の作務、法務を勤めながら、２ヶ月に１度という頻度で開催していることは中々大変に思う。又、介護というものは、当事者の方々にとっては深刻な悩みであるだけに当然だが相当気を使う。 | 一口に介護と言っても、抱える悩みや問題は人それぞれという事が改めて理解できた。介護を終えて早い段階で前に進める方、中々立ち直れない方、様々な考え方がいるので、正解や答え、結論が有るわけではない。だからこそ、難しい問題だという実感が以前より強まった。 |
| 大変だ、負担だと感じない、新しい出会いの場が出来る事を喜んでいる。 | 福祉の問題は勉強したことも無く、専門的で取り組むのは難しいと思っていたが、問題意識をもち何か出来ないかと考え続ければ新しい展開が生まれる。この事は宗教者への信頼、お寺への安心感があればこそだと思います、社会からの付託とも言うべきこの事を当事者の我々はしっかり認識し社会と関わらなければならないと考えます。 |
| 特に無し。 | 改めて、様々な悩みがあると知る事が出来た事。 |
| 司会の行い方。参加者の減少。 | 寺院は法務だけでなく社会貢献や福祉活動、門戸を広げ檀信徒以外の方も受け入れる事などが必要な事に気付いた。 |
| 参加人数を気にしてしまう。誰も来なかったらどうしようという思い。広報をどこまですればいいのか悩む。チラシのデザインや枚数について悩む。 | 語り合うことの大切さ、重要性を実感しています。自分の思いや悩みをアウトプットすることで、一時的にしろほっとすることができる。参加された方々の言葉にはげまされつつ、続けていきたいと思うようになりました。 |

アンケート調査回答（自由記述の一部）

| 調査対象者 | 質問1_介護者カフェを始めようと思った理由・きっかけは何ですか。 | 質問2_介護者カフェを実施して、よかったことはどんなことですか。 |
|---|---|---|
| 住職1 | ソーシャル・キャピタルとしての寺院を有効活用して社会貢献するため。 | 参加者の話を聞いて、介護に関する知見が深まった。 |
| 住職２ | 母親の介護を終え、少なからず私も喪失感を抱いていた時、宗報で知った。 | お寺の社会貢献。ともいき、人権、福祉の具現化。回を重ねる度に感じる。 |
| 住職3 | 高齢化社会が進んでいくなかで、介護人口が増えて行き、悩みを抱える人達も多くいらっしゃる。寺という日常から少し離れた場でならば、悩みを打ち明けやすく、また、悩みを抱える方々同士の情報交換や交流の場になれたらという思いから。 | ご自身の話をしていく中で、次第に雰囲気が明るくなったり、励まされる側だった方が、アドバイスする側になったり、いらっしゃる方々の変化を目の当たりに出来ること。 |
| 住職4 | 街中にある当寺の環境では、檀家さんとの関係性だけではお寺が機能、存続していくことは今後難しいのではないかと考えていた、地域住民に認知され地域社会のインフラとしてお寺が取り組めることがないか模索している時に、高等講習会で「介護カフェ」の活動を知り始めようと思った。 | 高齢の方、付近の住民だけでなく市内各地からの参加者、介護の事を勉強している大学生、継続的にお越しの方がおられることを考えると、当事業が社会から必要とされていると感じる。お寺として、檀家さんから必要と思われるのは最低限必要な事ですが、お寺の公的な価値を広く認知していただけたのではないかと思う。 |
| 住職5 | 開催場所が少なかった為、少しでも活動の場を増やしたいと思った為。 | 参加者が「来て良かった」「また、参加したい」と言ってくれた事。 |
| 住職6 | 宗報でこのような活動がある事を知って。 | 参加された檀家様との距離が近くなった。・寺院の社会貢献が果たされた。・参加者が元気になっていく実感がある。 |
| 住職7 | 義父の介護がきっかけ。檀信徒のなかにも介護について悩んでいる方や介護を長く経験した方が多くいることに気づき、お寺として何かできないかと考えていた。 | まだ始まったばかりですが、今まで縁のなかった地域の方々が、お寺に関心を持ってくれるようになった。 |

| 質問3_介護者カフェを実施して大変だ、負担だと思うことはどんなことですか。 | 質問4_介護者カフェを始める前と現在で、個人として、あるいは仏教者として、何か心境の変化がありましたか。 |
|---|---|
| 準備。負担よりも充実感が上回る。 | 「支え合い」から「支えられ合い」という意識に変わった。やりがい、いきがい。介護や終末期の方への寄り添いは一部のお偉い先生方ができる事と思っていましたが、自分のできることをすると思えるようになってきました。介護を受けることや、終末期での心身の不安の状況は、将来の自分の姿、自分の大切な人の姿と、とらえるようになり他人事から自分事へ。 |
| やはり、開催までの準備でしょうか。打ち合わせをして開催日を決め、講師をお願いしチラシを作成して関係者に配布、町内会の掲示板への掲載依頼、前回参加者への電話連絡を私の場合行っていますので。 | 皆さん、さまざまな悩みや老いることへの苦しみなどについて話されることが多く、私自身、改めて悟りや幸福について考えたり、四法印や八正道を意識し、念仏往生について改めて有難い教えだと感じることが出来ています。 |
| ・広報活動。①布教がメインと考えられる。②本当に悩んでいる方に声がとどきにくい。・話しをまんべんなくまわす技術 | ・元気をいただいている時があります。・みなさん力を合わせて生きている事を実感できます。・檀家様が他の場所で「福祉の事をお寺ががんばっておられる」と喜んでおられるとおききしました。 |
| ありません。 | 救いから導き（済度）までが僧侶として大事であると改めて感じました。老若男女、子どもから高齢まで全世代の悩み、苦しみ、つらい思いに気づき手を差しのべ語り合い、寄り添いの場を設けて、その場がみんなにとって心の糧として生きていく学びの場となり、亡き後は共に浄土での再会を願い、日々の生活がしあわせにつながるように心がけています。 |
| 一つのコミュニティとして形になるまでの時間、周知のための広報。関連して、一刻も早く、宗などの組織主導で全国の開催寺院をまとめたホームページを作成してほしいと思っています。自坊のカフェも含め、せっかくの場の存在がいまいち世間に対し伝わっていないことを悲しく感じています。 | 心境の変化→あり／専門知識や技術を基に「解決策」を提示するのが行政や医療従事者の役割としたら、一方で、寺院に期待される大切な役割は、「解決の無い悩みを吐露できる場であること」、「その方自身の気持ちをそのままに寄せられる場であること」と気づいたこと。 |
| 大変なこと、負担なことがないから続けられている | 無回答 |

| 調査対象者 | 質問1_介護者カフェを始めようと思った理由・きっかけは何ですか。 | 質問2_介護者カフェを実施して、よかったことはどんなことですか。 |
|---|---|---|
| 住職8 | 介護者カフェ立ち上げ支援活動への参加。月参りにて介護の話題、デイサービス送迎時との遭遇など介護と関わることが増える一方、介護についての自身の経験や知識が乏しく、学ぶきっかけが欲しかった。 | 参加者やそれを支えたいという人との出会い。お寺を訪れる人から楽しかったですという声をいただける。お寺に期待していますという声をいただける。 |
| 住職9 | 宗報に掲載がありZOOMの説明会に参加しました。当寺でも開催可能ではないかと思ったことや先輩に勧められたこともあり、開催に踏み切りました。 | 地域包括の職員さんや地域住民の方々など、交流とまではいきませんが、親睦が深まり十念寺の名前も多少ですが認知度があがったと感じています。 |
| 住職10 | 介護士の仕事の際、家族様の相談に時間があまり使えませんでした。5分の話しでも喜んでいただけたこともあり、将来はお寺で行ってみたいと考えておりました。 | ・地域の様子を知ることができた。・地域の福祉に関わる方々との距離が近くなった。・新しくお寺を知った方が増えた。 |
| 住職11 | 認知症の母を介護していて、仕事や子育ての両立など、看ていくのに不安や苛立ちでぶつかり合ってしまうときがあり、誰かに相談したいけど、相談する場所がなく困っていた。そんな中、市内に認知症カフェがあることを知り、相談に行きましたが同年代や、当事者の方の居場所であって、介護者の話す場所ではなかった。家族同士が介護について共感し合える場所が必要だと思いカフェを始めました。 | 辛いことや悩みを話すことで、一人ではないんだ、みんなと同じ気持ちで介護に向き合っていると感じ、自分自身を責めなくなりました。また介護の勉強や講座に参加するようになり、介護者カフェに来られた方に、寄り添う姿勢を学びました。生活困窮やひきこもり、ダブルケアラーや就労支援、放デイなど困ったことがあれば、まずは住職さんに相談してみようと色々な連携が生まれてきました。 |
| 住職12 | プライベートで抱え込みやすい介護というテーマについて、経験や悩みなどの「自分のこと」を語り合える場が必要だと感じているため（開催を重ねるにつれて、よりそれを強く実感するようになりました）。 | 介護者カフェを開催していなかったら出会っていなかった方々とのご縁が生まれたこと。「ここで打ち明けられたことが心の支えとなりました。」と言葉をいただけたこと。僧侶・寺院に期待される役割が何かを自分自身実感できたこと。 |
| 住職13 | 寺院の再興のため | お寺がこのような活動をしているんだという良いイメージを持ってもらえる |

ために、寺院の強みを生かした浄土宗の介護者カフェを、ぜひ全国に広げていっていただければと思います。

謝辞　本研究の一部は、ＳＯＭＰＯ福祉財団のジェロントロジー研究助成（認知症共生社会における地域資源としての寺院の可能性：お寺での介護者カフェの効果）を受けて実施されました。

# 第六章　アウトリーチ機能を持つ月参りの可能性

浄土宗総合研究所研究スタッフ　小川有閑

## はじめに―月参りへの着目

月参りとは「月命日に檀信徒の家に出向いて勤める法要」（浄土宗大辞典）と定義される。とはいっても、実際に月参りをつとめている読者僧侶は、本宗僧侶の半数に満たないだろう。筆者は東京教区に在籍しているが、関西から移られてきた信徒に依頼されて２０２３年から１軒のみ月参りをつとめるようになった。それまでは皆無であったし、近隣寺院でも、月参りはつとめていないようだ。関東圏では実施率のきわめて低い法要なのだが、一方で、北海道、東海、近畿、北陸、九州北部、さらに秋田県や山形県の一部では高い割合で実施されており、きわめて地域性のある習慣だといえる。このように地域性という制限はあるものの、超高齢社会のなかでの寺院・僧侶の役割や可能性を考える中で、筆者はこの「毎月檀信徒の自宅に出向く」月参りに着目をするにいたった。

国が提唱する地域包括ケアシステムでは、医療や福祉の専門職だけでなく、住民が地域

でつながり、地域住民が高齢者を見守り、支えることが不可欠とされ、老人クラブ・自治会・ボランティア・ＮＰＯなどの活動が重要度を増していくことが予測される。もし、月参りで会う檀信徒が高齢者であるならば、定期的な見守りになっているのかもしれない。そして、もしそうであるならば、他職種・他機関に比べて月参りが持つ大きな利点がいくつか挙げられる。（仏法を伝える、先祖とのつながりを感じられる、遺族の心のケアといった法要本来の意義・宗教行為による効果については、本報告書の趣旨からここでは言及しないこと、ご了承いただきたい。）

仏壇のある部屋まで自然と入れるということがまず挙げられる。たとえば、民生委員が高齢者を訪問するとして、多くの場合は玄関先での会話になるだろう。在宅医療・介護に移る前の段階で、定期的に自宅内に自然と足を踏み入れられる数少ない機会が月参りと考えられる。自宅の様子から高齢者の生活の変化を感じ取ることも可能であろうし、まさに見守り機能を内包している。また、医療や福祉の領域では、当事者の生活拠点に専門職がおもむき、住み慣れた環境のなかでサービスを提供したり、必要な支援につなげたりすることを「アウトリーチ」と呼ぶが、月参りの訪問先で異変を発見し、支援につなげることができるのならまさにアウトリーチ機能を有すると言えるだろう。

もう1点、忘れてはならないのは、僧侶とその家との関わりの深さである。在宅医療や介護が始まる時点で、家族構成や当事者の来し方や人柄などを聞き取ることがあるが、月参りを通じて、僧侶はすでにその家族との信頼関係を構築し、家族構成や人間関係、個々の性格を知ることができる。その方が弱る前から関わり、亡くなりゆく過程、さらに亡くなった後まで関わることができる。これだけの関わりができる職種は僧侶を除いては見当たらない。人生の伴走者として関わることが、当事者やその家族の安心につながることは十分に想像できる。

以上のような着想から、月参りの調査を着手するにいたり、これまでに、各宗派の宗勢調査等をもとにした月参りの実施分布把握（上述）、僧侶への聞き取り調査、浄土宗大阪教区の協力を得ての所属全寺院へのアンケート調査を行ってきた。本章では、月参りにおける高齢者との関わりをアンケート調査から得られたデータで示し、次に聞き取り調査から具体的な関わりのエピソードを紹介したい。

**大阪教区調査からみる月参りにおける高齢者との関わり**

２０２２年１１月、大阪教区所属寺院４８６ヶ寺に「月参りの実態把握および見守り機

能についてのアンケート調査」を実施した。２９９ヶ寺から郵送とオンラインによる回答があり、そのうち９０．６％の寺院が月参りをおこなっていた。訪問軒数は２４７ヶ寺で１４，２７５軒。１ヶ寺の平均訪問軒数は月５７軒であった。訪問先での高齢者との接触率を把握するために、「高齢者のいないお宅は何軒ですか」と尋ねてみた結果は２，８９２軒。総数からこの軒数を引けば、８０％を超える高齢者在宅率であった。さらに、社会的孤立のリスクが最も高いとされる一人暮らしの高齢者の世帯は３３６０軒となり、訪問先の２割を占めていることが分かった。

さらに、月参りの平均滞在時間と読経時間を尋ねた結果、平均して２６分の滞在、そのうち読経が１５分であった。つまり１１分は会話の時間ということになる。長く滞在する場合の滞在時間は、平均５４分という結果であり、いかに月参りでの会話の比重が大きいかがわかるだろう。

会話の内容を尋ねた結果、５０％を超える上位４項目のなかに「身体的不調（６５．３％）」があり、高齢者が話し相手である現状が反映されている。その他、「家族関係・親族関係の悩み（３５．１％）」「精神的不調（２５．５％）」「コロナ禍での悩み（２５．５％）」「死別の悲しみ（２４．４％）」「経済的な悩み（１２．９％）」「知人についての悩み

（10．0％）」と、単なる会話に留まらず、悩みを吐露できる時間にもなっている。また、実際に見守りや地域包括ケア的な経験をしているか、もしくは対応に困った経験をしているかを質問した結果、最も高い割合を示したのが、「檀信徒の認知症や体調の変化（悪化）に気付いた」で67．2％。体調の変化への気付きを可能にするのは、毎月の訪問があるからこそだ。住民の異変への気付きは支援の第一歩でもる。「檀信徒の体調が心配なときに、離れて暮らす親族に連絡した」（25．8％）、「檀信徒の体調が心配なときに、行政や町内会等の相談先に連絡した」（8．9％）という数字から、気付くだけでなく、そこからサポートにつなげるアクションを少なからぬ僧侶が経験していることも分かった。

「寺院・僧侶にとっての月参りの役割」、「檀信徒にとっての月参りの役割」を選択肢で尋ねた質問でも興味深い結果が出ている。寺院・僧侶にとっての役割の1位は「檀信徒との信頼関係が深まる機会になる」（86．3％）で、2位「仏教を伝える、教化の機会になる」（70．5％）、3位「収入面で寺院運営の基盤となる」（59．4％）を引き離している。4位に「高齢者を見守り、その異変に気づく機会となる」（53．1％）が入っていることにも注目したい。法要の本来的効果だけでなく、人間関係構築や見守り機能も僧侶に意識されているのだ。

檀信徒にとっての役割では1位「先祖供養・報恩感謝の機会になる」（８４．１％）と３位「仏教に触れる機会になる」（６７．５％）の間に、「ひとり暮らしの高齢者が話をする機会になる」（７７．１％）が入っていた。月参りでの訪問世帯のうち、独居高齢者世帯の割合は２０％ほどだが、７７％の僧侶がこの項目を選んでいる。僧侶が現場の肌感覚として、独居高齢者の社会的孤立を感得しているとも読み取れるし、独居高齢者宅では読経後の会話が長くなる傾向にあるのかもしれない。

これらの結果から、月参りは、供養の場だけでなく、高齢者の心身の不調や悩み事を聞く機会、ことに独居高齢者にとっては貴重な他者とのコミュニケーションの時間となり、見守り・サポートのきっかけともなっていることが指摘できる。月参りは見守りや地域包括ケアを担う潜在力を有するのみならず、すでに担っているともいえる現実を明らかにできた。

## 聞き取り調査からみる月参りにおける高齢者との関わり

### （一）信頼構築

大阪、愛知、神奈川、秋田各府県の１４名の僧侶に聞き取り調査をしたところ、世帯構

成については、地域によって、高齢者単身・夫婦のみの世帯が多いところもあれば、2世帯・3世帯同居が多いところもあるが、僧侶と会話をするのはおおむね高齢者の役目になっているようだ。これは大阪教区でのアンケート調査でも示された通りである。たとえ、お嫁さんが在宅していたとしても、「読経中に座っているのはおばあちゃんだけ。読経が終わるとお嫁さんがお茶を出してくれるけど、またどこかに行ってしまう」という事例も多い。

たとえば、「今まで住んでいた所を離れて、娘の近くに家を借りて住むようになったんだけれども、とにかく近所の人との交流をまたゼロから始める段階になって、いろいろ悩み事とかも娘夫婦にも遠慮して言えなくて、月一回、僕が行ったら話をしてくれはるという人はいていたかな。そういう人なんかは、多分、民生委員さんに何かを話をするっていうのもハードルが高いのかな。自分のことをどこまでしゃべっていいのか分からへんで、それを近所に言いふらされるのも嫌やしって。だからお寺さんを待っているっていう人はいた」というように、周囲に気を遣って、なかなか悩み事をいえない高齢者が、月参りの僧侶には心を開けるという事例があった。「月参りだと本当に他人と身内の半々みたいな感じなので、身内のこと言っても分かるし、かといって身内じゃない」という程よい関係

性のなかで、高齢者は安心感を得ているのだろう。

（二）見守り、異変への気づき

「僕の経験としては、時間の感覚が分からなくなって夜中に電話していらっしゃるとか。月命日の夜中2時ごろに、『まだですか？』という電話が2～3回あって、『あした行くから大丈夫です』というのはありましたね」

「弱ってきているというか、衰えてきたというか、元気がなくなってきたとか。あるいは人によってはちょっと認知症疑わしいなとか思うことはあるね。それはいろんなやりとりの中で。」

　このような時に、離れて暮らす家族の連絡先を知っている場合には、「明らかにちょっと様子おかしかったときは、こっちが、別に住んでいても子どもさんなり誰かの連絡先が分かっていればその人にちょっと電話したことはある」と異変を伝えることもあるという。異変への気づきや家族への連絡など、毎月の訪問の積み重ねによるものであろう。

### （三）在宅介護支援

高齢者の在宅介護が始まっても月参りが継続される場合には、被介護者・家族介護者にとって心の支えになる事例を聞くことができた。

「お経を読みに行くと、まだちょっとでも動けるような状態だと、出てきてくれたりね。椅子に座って、そこにお経が終わるまでいてくれたりね。」

「関係性にもよるけど本当にずっと前からのお付き合いのとこやったら、お参りして、お部屋ちょっとお顔訪ねて、ちょっとお声だけでも掛けるっていうことはよくしていた」

「ご家族が私が来るのを待ってくれている。近所にはこぼせない介護の愚痴・不満を話したいのです」

前2件は、被介護者と僧侶の関わりだ。被介護状態になると、自宅では医療・介護職としか交流ができなくなってしまう傾向があるなかで、昔馴染みの僧侶が顔を出して、言葉をかけることは、数少ない外部者との交流の機会となっているはずだ。3件目は家族介護者が、介護の悩みを僧侶に吐露するという事例だ。介護者カフェが開催されていなかったり、周囲の目が気になって参加できなかったりする場合には、月参りが家族介護者へのアウトリーチ型支援を行っていると見ることもできるだろう。

（四）多職種連携

「どうもここの家は民生委員の人にちょっと耳に入れといてやったほうがいいのかなという感じのときは、そういう人に『あそこ、ちょっと見回ってやってくれる？』、『どうもちょっと危なっかしいから』とか言って。民生委員も『そう？じゃあ、行ってきます』なんて行ってくれたり。やっぱりそういう連携プレーっていうの必要だから」

気がかりな高齢者がいた場合に、地域住民として民生委員につなぐという事例も聞くことができた。これなどは、地域包括ケアシステムがいうところの、地域で住民がつながり、高齢者を見守り、支えるという実例である。

**課題**

これまで見てきたように、月参りが高齢者の見守り機能を有している可能性は大いにあると思慮する。しかし、課題がないわけではない。聞き取り調査から感じたことを以下に記していきたい。

## （一）家族の壁

「正直、認知症であることは分かるんです、お話ししていれば。でもご本人は、楽しくお話ししていらっしゃるし、10分前とずっと同じ話をされていようが別に構わないんですが、息子さんとか娘さんが嫌がってしまって。『もう迷惑だから。お母さんも、もういいから』みたいな感じで。『ちょっと母がああなんで、お参りちょっともう』と言われてしまうと、こちらもどうしようもない」

「基本的に介護を受けるようになってくるとお参りはちょっとやめてくださいみたいなこと言われることが多いです。家の中大変だからとか、ヘルパーさんが来ますとかいろいろあったり」

在宅介護がスタートすると、同居家族によって断られてしまうことがよくあるという。スペースの問題であったり、家族が恥ずかしいと感じてしまったり、子世代が月参りを億劫に思うといった理由があると指摘があった。被介護者は僧侶との変わらぬ交流を望んでいるかもしれず、家族が障壁となってしまうのだ。

（二）僧侶のためらい

「なかなかその、伝えるならできるけど、受け取り方によってはもうこっちとの関係もなくなってしまうので。親族がよく思わなくなるのもあるでしょうし、親族がさっき言ったみたいに恥ずかしいみたいにもうおばあちゃんを遠ざけちゃうというのもありますし……」

「余計なことをしてっていうふうに怒られるんじゃないかな、思われないだろうか。積極的に入っていきたい気持ちは僕の中にはあるんですけど、一歩踏み出せない」

認知症や心身の不調など、極めてプライベートな問題にどこまで踏み込んで良いのかというためらいが僧侶側に見られた。

（三）連携先や専門知識の不足

「いわゆるどういう行政サポートがあるかとかの知識がまず必要だと思います。認知症であったり、その他の病気についての知識というのはやっぱりある程度知っておかないとあかんだろうなとは思いますよね」

このように病気や行政サービスの知識がないことで、二の足を踏んでしまうという。た

しかに同じ自治体内であれば支援機関を把握しているが、近所でも自治体が変われば、支援体制は全く分からないものだ。

（四）僧侶のルーティン意識

「言葉は悪いですけど、今までやってきたことをやってきている。一生懸命やっていますけど、それだけなんで、社会資本とか福祉だとかそんな概念は多分私だけじゃなくほかの方もほとんど、概念自体を持ってないっていうか。それは病院だとかケースワーカーだとか、そういった方々がするもの、民生委員だとか。月参りとは別物って思っている方が多いと思います」

代々継承されてきた法要をやっているに過ぎないという意識が僧侶のなかに垣間見られた。だが、前項で紹介してきたように、高齢者の見守り・日常生活支援だからといって、実は何も特別なことをする必要はないのだ。当たり前にやってきた月参りのなかに、すでにその機能があったと筆者は考えている。

## おわりに　―今後に向けて

月参りがもつ見守り機能と課題について概観をしてきた。大阪教区のアンケート調査結果からも、月参りにおける高齢者との接触頻度は極めて高く、見守り機能を十分に有していると言えるだろう。課題に関しては、ほんの少しの意識変化でその多くが解決できるのではないか。超高齢化が進み、認知症を抱える人の数は拡大の一途をたどることが予測される。高齢者と接する機会の多い僧侶にとって、認知症の基礎知識や対応方法、連携先の情報は当然知っておくべきものとなっていくだろう。その意識と知識の向上が月参りと融合することで、寺院・僧侶はより良い高齢社会の実現に寄与できると期待する。

本稿では触れなかったが、月参りが直面している最大の課題は、急激な減少である。それは檀信徒の核家族化や信仰不継承に起因すると思われ、解決策は容易には見つけられない。しかし、地域包括ケアの視点を加えることで、檀信徒側の月参りへの理解が深まり、減少の速度を緩められるかもしれない。超高齢社会のなか、月参りは、地域における寺院・僧侶のプレゼンスを高める一つの手がかりになりえると期待している。

## 参考・引用文献

小川有閑「地域包括ケアシステムと寺院の連携についての試論―月参りの現状と可能性―」『地域構想』３：２０２１年

小川有閑「月参りと地域包括ケアシステムの連携可能性―アンケート調査から―」『地域構想』５：２０２３年

# 第七章　「お寺での介護者カフェ」とＳＤＧｓ

浄土宗総合研究所研究員　大橋雄人

## はじめに　ＳＤＧｓとは

ＳＤＧｓとは、２０１５年９月に国連サミットにおいて全会一致で採択された２０３０年を年限として人間の活動によって起こる課題を解決するために「２０３０アジェンダ」に掲げられた１７の世界的目標であり、日本において「持続可能な開発目標」と訳されている。「２０３０アジェンダ」の副題には「我々の世界を変革する」と付されており、この変革に「誰一人取り残されない」ことがＳＤＧｓの基本コンセプトであり、基本理念とも言えるものである。また、ＳＤＧｓは国家も企業も地域も個人までもがそれぞれの活動に意識して取り組むことが重要である。

近年では社会的に認知が拡大し、企業や社会の活動にも影響を与え、ＳＤＧｓの理念や目標を意識して採り入れている組織や団体も多く見受けられる。仏教界においても同様であり、２０１７年８月に行われた宗教サミットにおける「比叡山メッセージ２０１７」で

はＳＤＧｓに触れ、支持を表明し、同年１１月に行われた築地本願寺での次世代リーダーズサミットではＳＤＧｓをテーマとして基調講演やシンポジウムが開催された。全日本仏教青年会では２０１８年１１月に行われたＷＦＢＹ世界仏教徒青年会議日本大会に合わせた全国大会において「仏教×ＳＤＧｓ」がテーマとして掲げられ開催された。また同期間に行われたＷＦＢ世界仏教徒会議日本大会において全日本仏教会は「東京宣言」を採択し、仏教界におけるＳＤＧｓの推進を掲げている。

浄土宗においては２０１９年９月の第１２１次定期宗議会で初めて言及され、以降、宗議会において浄土宗としての取り組みについて言及されている。第１２１次定期宗議会以後、浄土宗総合研究所へ委託研究がなされ、研究プロジェクトメンバーによって総合学術大会においてパネル発表が企画されるなど、一定の研究成果が挙げられている。また宗内の各寺院・団体も個々にＳＤＧｓを意識して活動に取り組んでいる組織も見受けられる。

本項においては、上記のような社会的・世界的動きをみせるＳＤＧｓと浄土宗内で推進されている介護者カフェがどのように結びつき、またとくに「お寺での介護者カフェ」がどのような活動を展開することが可能であるか検討したい。

## 社会貢献としての介護者カフェ

はじめに、介護者カフェの社会貢献的位置づけについて確認しておきたい。

浄土宗「はじめよう！お寺での介護者カフェ」によると、「介護者カフェとは、介護する人を支える、分かち合いの場です」として、次のように説明している。

> 介護者カフェとは、家族などの介護に携わる人（介護者・ケアラー）が日頃の悩みを分かち合い、情報交換を行うための場です。孤立しがちな介護者はもちろん、介護に関心のある人が気軽に参加し、語り合える支援の場として注目され、全国の様々な団体や場所で開催の輪が広がっています。（同書2頁）

つまり、介護者カフェとは、地域において一つのテーマを持ったコミュニティグループであり、またそのようにグループを形成することができるものである。元来、地域コミュニティにおいて同好の士が集うことがあるが、介護者カフェは社会的な問題である「介護」をテーマに、その課題・問題を共有、また介護者自身が抱える介護に関する悩みを分かち合うことを目的とした場といえる。

介護者カフェは、「カフェ」と銘打たれているが、常設の店舗ではなく定期的なイベント型として開催される形態が多く見受けられる。定期的な同好の士の集いとしては、「サ

ロン」も同様の活動のようにおもわれるが、参加者が打ち解け、リラックスできる環境を生成するため、「カフェ」という呼称が用いられ、そのような環境を生成して活動することを「カフェ型活動」と称される。

このようなカフェ型活動について、志賀文哉氏は共有の視点を基に「課題の共有」「目標の共有」「知識・思考の共有」「意味づけの共有」「居場所の共有」と分類し、それらの活動の類型・特徴、具体的な活動例を提示している。介護者カフェが「日頃の悩みを分かち合い、情報交換を行うための場」「孤立しがちな介護者、介護に関心のある人が語り合える支援の場」ということであれば、「課題の共有」「知識・思考の共有」「居場所の共有」などの視点が複合的に当てはまると考えられる。

そのような「場」として提供されることが介護者カフェの社会貢献・地域貢献的な位置づけになろう。

## ＳＤＧｓのゴールと介護者カフェ

先述したように介護者カフェは、「介護」をテーマに、その課題・問題を共有、また分かち合うことを目的とした場である。一方、ＳＤＧｓには世界的な課題解決のために１７

の目標とそれに付随した１６９のターゲットが定められている。本項では、介護者カフェの活動とＳＤＧｓの関係性について検討し、関連するＳＤＧｓの目標を取り上げ、ＳＤＧｓに寄与する点について言及したい。

・目標１：貧困をなくそう

ＳＤＧｓでははじめに貧困の撲滅が掲げられている。あらゆる場所であらゆる形態の貧困にあらゆる手段をもって終止符を打つとしている。このメインターゲットは極度の貧困層ではあるものの、ターゲット１－２には「各国定義によるあらゆる次元の貧困状態にあるすべての男性、女性、子どもの割合を半減させる」とあることからわかるように、この目標は極度の貧困状態の人々に限るものではないといえる。

家族の介護をするため仕事を退職せざるを得なくなる、いわゆる「介護離職」は、総務省『平成２９年度就業構造基本調査 結果の概要』によると、過去1年間（平成２８年１０月～平成２９年９月）に「介護・看護のため」に前職を離職した９万９千人とあり、調査時点で有業者が２万５千人、無業者が７万５千人という結果が示されている。つまりこの数値をみると、介護離職経験者のうち約７割が再就職をしていない、できていないとい

える。再就職していなければ収入が不安定になり、生活がままならず、貧困状態に陥る可能性が考えられる。

介護者カフェというコミュニティでは、介護離職での経験談、離職しないための制度、助成制度など介護に関する情報交換も可能であろう。

・目標３：すべての人に健康と福祉を

介護はそもそも福祉の一分野と言えるが、目標３のターゲットは妊産婦、疫病、薬物、交通事故、健康となっており、「介護」に関しては具体的な項目としては謳われていない。

ＳＤＧｓの指標に直接寄与しないにしても、日本が現在直面している「少子化」「高齢化」社会は介護分野における一種のモデルケースとなる可能性が考えられる。

・目標１１：住み続けられるまちづくりを

目標１１では、世界的な課題としてはスラムの減少、公共交通機関へのアクセスの利便性向上、災害へのレジリエンスなどが取り上げられている。そのようななかターゲット１１―３では持続可能な都市化の促進を挙げ、「包摂的かつ持続可能な人間居住計画・管理

の能力を強化する」とあり、介護分野は具体的な指標には含まれないものの社会において軽視すべからざる問題である。

したがって、先にも述べた少子高齢化社会をモデルケースにした「まちづくり」のパッケージは世界の都市計画にも大きな影響を与えるものとなる可能性がある。具体的には地域包括ケアシステムの中にコミュニティとしての介護者カフェが組み込まれると地域のなかで重要な位置を占めることになるのではないだろうか。

・目標17：パートナーシップで目標を達成しよう

目標17は、SDGsで掲げる目標の課題を専門家の知見と協力体制によって解決・達成しようというものである。介護者カフェに関わるすべての人々のみならず、専門的な知見は外部に協力を求めていくべきものと言える。

SDGsで掲げられる17の目標は、独立して解決されるものではなく、それぞれの目標の課題は互いに関連していると言われ、さまざまな視点からのアプローチで問題解決を図っていくものである。同様に介護に関する問題も介護の専門家だけではなく、他分野の専門家の知見や協力を仰ぐことで良い方向へと進むことがあると考えられる。

「お寺での介護者カフェ」であれば、「介護」についての情報共有のみに留まらず、寺院という宗教施設をカフェの会場とすることで、非日常の空間がもたらす精神的変化や安堵を提供することができるのではないだろうか。

## まとめ

以上、介護者カフェにおけるＳＤＧｓとの関係性についてみてきた。先述のとおりＳＤＧｓは課題解決の面において１７それぞれの目標は互いに関連しあっている。それと同様に介護者カフェの活動はＳＤＧｓの目標のようにさまざまな面に派生している。

カフェの参加者の多くは介護者・元介護者であり、その場では気持ちや悩みの分かち合いとともに情報交換・共有をすることが可能である。それは介護に関する助成金やサポート施設などの紹介もあろう。離職者への有意義な情報提供や縁があれば貧困化への抑止ともなる。カフェ参加者は介護者・元介護者という集まりであるが、何よりも現介護者の孤立を防止することにも大きな意義があると言える。

このようなコミュニティに行政や社会福祉士などの参加があれば、より専門的な、的確なサポートや情報提供が可能である。また、そのカフェが寺院を会場として開かれること

によって参加者の精神的変化や安堵を促すものとなり、さらに「僧侶」という立場の者が場に参加することで安心感の拡大にもつながると考えられる。

もともとの地域拠点である寺院が介護者カフェの会場として開放されることは、ＳＤＧｓの観点から考えてもパートナーシップに基づいた活動であり、寺院・僧侶の地域・社会貢献の一環であると言える。

**◎参考文献**

熊谷綜一郎ほか「居場所機能からみた認知症カフェの設置形態に関する研究」（『人間・環境学会誌』２２―１、２０１９年）

志賀文哉「カフェ型活動の展開と課題」（『とやま発達福祉学年報』７、２０１６年）

認知症介護研究・研修仙台センター「認知症カフェの実態に関する調査研究事業 報告書」２０１７年

# コラム③　読経で健康！プロジェクト
## ～お経を唱える習慣がもつ可能性～

東京都健康長寿医療センター研究所　枝広あや子（歯科医師研究員）

皆さんは口腔機能を保つためのトレーニングをご存知でしょうか？

おもにシニア層やお年寄りが行う健康体操のうち、顔面口腔を対象にした「パタカラ体操」や「ペットボトル体操」などが該当します。健康番組をご覧になる方でしたら、聞いたことがあるでしょうか。最近は「オーラルフレイル（口腔の機能が虚弱な状態）」という言葉も、テレビでよく聞くようになってきました。

食べる、飲み込むという、生き物にとって非常に重要な機能は、毎日何気なく使っている機能です。しかし高齢になって、外出や社会活動が少なくなってくると、身体が弱るのに伴い〝食べる・飲み込む〟機能も衰えてしまいます。筋肉を使った身体の協調的な動きは、使わないとだんだんと弱るものですから、意識して一生懸命使うことが大事です。シニア層やお年寄りの皆さんにむけた口腔や喉の機能を維持する取り組み（オーラルフレイ

ル予防）として、大きくお口を動かして「パ！タ！カ！ラ！」と発声するトレーニングが行われています。これが「パタカラ体操」です。

では、パタカラ体操がなぜ効果があるのでしょうか？コロナ禍でマスクをするようになったら、（マスクがずれるので）大きくお口を開けて会話しなくなった方がいるのではないでしょうか。マスク生活で、お口の筋肉が知らず知らずのうちに衰えた人がたくさんいました。一般的に日本語は、滑舌悪くしゃべっていても、同じ日本語話者である相手にはそれなりに伝わる、という特徴があります。文脈のなかである程度予想ができる内容や、意味のある日常語はズルズルしゃべっていても伝わってしまうのです。日常会話で意図的に口を大きく使って滑舌良く話さなくても困りませんから、徐々に口の筋肉を使わなくなってしまうのです。

そこで、パタカラ体操は、代表的な口の動きをする音をつなげて「パタカラパタカラ…」と、日常語でない語にして発音する体操です。「パ」は唇をしっかり閉じて開くときに出る音、「タ」は舌の前方を上あごにくっつけて離すときに出る音、「カ」は舌の後方を上あごの後方にくっつけて離すときに出る音、「ラ」は舌の側方を上あごにくっつけて離すときに出る音です。日常語にない語だからこそ、わざわざ「パ！」「タ！」とダイナミ

ックに口の筋肉を大きく使うのでトレーニング効果があります。こういった日常語でない語をわざわざ言うトレーニング方法を、無意味音音節連鎖訓練といいます。

さて、発音する音自体は日常語ではないけれど、意味があるものとして世の中に浸透しているものがあります。それが「お経」です。日本中で、生と死や命に関係する宗教儀式で「お経」が使われます。

仏教における代表的な実践として、只管打坐(禅)と専修念仏があり、そのうち禅をベースに世界で発展したマインドフルネスという心を落ち着ける手法があります。マインドフルネス認知療法は境界性パーソナリティ障害や大うつ病の再発予防に、マインドフルネスストレス低減法は反復性持続性うつ病性障害に対して効果があるという、科学的エビデンスがあります。しかし念仏に何かの健康効果があるという報告は、まだされていません。

そこで、念仏を高らかにお唱えすることが、口腔や咽頭、呼吸機能に良い効果があるのではないか、ということを期待して、浄土宗の式師会僧侶にご協力を頂いて口腔機能や呼吸機能を計測しました。すると一般の人に比較して口腔や喉の動き、肺活量が大変良いという事がわかりました。習慣的に特殊な声明を練習しているということが、毎日のトレーニング効果になっていた、と考えられます。

この結果を受けて、一般の人にもトレーニング効果があるだろうか、という考えから、２０２３年１月～３月にかけて増上寺で、２０２３年１０月～１２月にかけて護国寺で、一般のシニア層むけの読経プログラムを開催してみました。

一般から参加を募り、他宗との連携を行うために、経典として般若心経を取り上げました。プログラムの内容は、お経を大きな声でお唱えすることと、僧侶による仏教の教えの良い話、事前の準備体操です。プログラムの最初には、浄土宗の式師会僧侶に、「姿勢を正し」「大きくお口を動かし」「体全体を楽器のようにしてお腹から響かせるように声を出し」「仏様に届くように高らかに」お唱えすることをレクチャーしてもらいました。

実施してみると、参加した皆さんからは、大きな声で、皆で、お経をお唱えすることは非常に楽しく、また僧侶によるお話しは知的好奇心を十分に満たし、しかも「日常語ではない語の並びだが、お釈迦様の教えとしての意味があるお経」を理解してお唱えすることによって日々の心がけが変わった、大きく口を開けられるようになって歯医者さんに褒められた、声のかすれが良くなった、などのお声が聞かれました。

実際の計測データでは、少人数ながらプログラム前と後の状態を比較すると、口腔やのどの動きの改善、ピークフロー値という一気に吐く呼気の量の改善がありました。また精

読経のこと、仏教のこと、心がけのことなどを僧侶とディスカッション

姿勢を正し大きく口を動かして、大きな声で仏様に届くようにお唱えする。

神的健康が少し改善する結果が得られました。詳細な分析はこれからの課題ですが、こうした取り組みに科学的エビデンスが見いだせれば、日本中どこでも実装可能な新たな健康プログラムになるのではないかと期待しています。

どこのお寺もお檀家さんの高齢化があり、お檀家さんのためになることでしたら積極的にやりたい、というお気持ちがあると聞いています。お寺という空間で荘厳な気持ちになり、仏様の教えを聞いて自分の生き方を見つめなおし、先祖や旅立たれた大事な方に届くようにお経をお唱えする行為に価値を見出すことは、日本人にとって一般的なものです。その行為に、ちょっとだけオマケとして健康効果があるかもしれない、そんな期待もできそうです。

# おわりに

東海林良昌

本書のタイトルは、ある「お寺での介護者カフェ」開催寺院住職の着想に基づいています。リモートで行っている開催寺院ミーティングの席上、本書のタイトルのアイディアを募ったところ、「集う・安らぐ・支え合うはどうですか」と、そのご住職は言いました。ご住職は介護者カフェを開催し、その体験を通じてこのフレーズを着想されたのです。研究者である私たちも、それぞれが寺院での介護者カフェに関わっています。時に司会をし、住職として挨拶をし、自らの経験や心の内を語ることもあります。「つどう・やすらぐ・ささえあう」を自ら体験していると言ってよいでしょう。

当初は私自身、介護者を支えるべき存在として意識していました。しかし実際の活動や研究を通して、その意識が変わりました。現在は多くの方と介護に関する悩みを分かち合い、自分自身も父を介護した経験を打ち明けるなど、支え合うという言葉の温かさを、自然な営みのうちに実感しています。

僧侶である私も老い、愛する者を介護し、私も介護される者となります。つまり誰もが介護の当事者になり得ます。寺院を取り巻く地域が抱える、介護の課題に寺院が果たせる

役割は、他人事としてだけではなく、自分事としても、これから問われ続けていくことでしょう。

以上のように本書では研究者がテーマ性に基づいた報告を行いました。それぞれの研究者は、浄土宗寺院における社会貢献事業に関連して、教理、カフェ活動、主催者・参加者へのインタビュー、農業とケアの連携の可能性、リーチアウトとしての月参りの可能性、ＳＤＧｓとお寺での介護者カフェに着目し考察を行いました。また、補論として浄土宗の社会事業についての拙稿も収録しています。さらに現在研究連携を行っている、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所研究員によるコラムも掲載しています。

いくつかの研究についてはこれまでの研究のまとめであり、いくつかの研究については今後の様々な可能性について論じているものもあります。本書に執筆いただいた研究者各位に深甚なる敬意と感謝を申し上げます。

浄土宗における社会事業はこの一〇〇年以上の年月をかけて大きく発展してきました。次の一〇〇年はどうでしょうか。見通しを立てることは困難ですが、これからも時代の変化に着目し、寺院や僧侶が社会と関わることの積極的な意義について研究を続けていきたいと思っています。

※本書は、『教化研究　№33』（2022年9月）に掲載された「浄土宗寺院における社会事業の地域間連携研究プロジェクト　成果報告書」に、新たな原稿や修正を加え刊行したものです。

# 【補論】浄土宗における社会貢献事業の歴史と教理的理解　東海林良昌

## はじめに

日本の「宗教法人法」には「憲法で保障された信教の自由は、すべての国政において尊重されなければならない。従つて、この法律のいかなる規定も、個人、集団又は団体が、その保障された自由に基いて、教義をひろめ、儀式行事を行い、その他宗教上の行為を行うことを制限するものと解釈してはならない。」（第一章　総則（この法律の目的）第一条―二）とある。本法には、宗教法人が国政において信教の自由は保障されるということ、すなわち宗教法人は教義をひろめ、儀式行事を行い、その他宗教上の行為は制限されることがないと定められている。

この法律が示す「教義をひろめ、儀式行事を行い」は通常各寺院で行われている日常の法務や定期法要に見られる布教や法務である。もう1つの「その他の宗教上の行為」と現在の浄土宗における社会事業とどのような関連があるのだろうか。本稿では社会事業の変遷史、教理と社会事業に関する研究史を振り返りながら、浄土宗における社会事業の教理的理解と、それが宗教上の行為といかなる関係性を持つのかについて明らかにしたい。

## 浄土宗における社会事業の変遷

まず近代以降の浄土宗における社会事業の変遷を振り返っておきたい。この社会事業は、いわゆる前近代からの宗教的あるいは社会的弱者の救済や病者の施療を目的とした「慈善事業」の精神を引き継ぎながら、時代の中で経済の不均衡により生じた弱者を社会全体として対応する必要性から、行政との連携を深め、社会的な視点から専門性を持つ事業を展開しているという点においてその特色を持っている。

明治7年（1874）の「恤救法」、昭和4年（1919）の「救護法」の法律に基づく、明治期から戦前にかけての困窮者への公的支援は、日清戦争終結後の経済不安からくる工場ストライキや米騒動などの社会運動がその成立の背景にあるとされている。

宗内においては、渡辺海旭（「浄土宗労働共済会」）、椎尾弁匡（「共生会」）、矢吹慶輝（宗教大学社会事業研究室、現大正大学社会共生学部社会福祉学科）、長谷川良信（「マハヤナ学園」）の「浄土宗社会派」と呼ばれる人々の思想と活躍を画期とすることができる。

また浄土宗としては、大正3年（1914）に慈善公共事業を目的として（財）浄土宗報恩明照会が設立された。浄土宗報恩明照会課金が全国宗内寺院から納められ、大正期の社会運動の気運と共に、昭和初期に社会事業宗と呼ばれる評価が浄土宗に定着する力にも

なっている。本会は戦後４０年間休眠するも、昭和６０年（１９８５）に再興し、平成２５年（２０１３）には浄土宗ともいき財団と改称されている。

その後の大戦を経た昭和２６年（１９５１）には、「社会福祉事業法」（現社会福祉法）が成立し、それに基づき寺院が社会福祉法人を運営することとなり、公共の福祉に貢献することとなった。宗門および関係大学における社会福祉学科の開設は、すでに先行していた大正大学をはじめとして、昭和３３年（１９５８）には華頂短期大学社会福祉科、昭和３７年（１９６２）には佛教大学、昭和４０年（１９６５）には淑徳大学にそれぞれ学科や学部が開設され、社会福祉人材の養成が始まっている。

その後の高度成長期が終わり、開宗８００年を迎えた昭和４９年（１９７４）には、浄土宗社会福祉事業協会が結成され、各施設経営の課題の共有、施設職員の資質の向上と功労者の表彰等が行われ、宗内の社会福祉事業の交流と発展に努める等、寺院が社会福祉法人を運営することで公共の福祉に寄与してきた。また昭和５１年（１９７６）には、浄土宗が母体となった、沖縄袋中園が創立されている。

その後の低成長期には、昭和５４年（１９７９）のインドシナ難民流出への対応として仏教系ＮＧＯの発足、昭和５６年（１９８１）「同和問題に取り組む宗教団体連帯会議」

の設立が行われるなど、危機意識や反省からの社会活動が創始された。

また、バブル経済期には、長寿社会を迎える中で１９８０年代後半のビハーラ運動が起こり、人生の最終段階における医療の現場でのＱＯＬ（生活の質）を保つための活動として普及し、平成５年（１９９３）には佛教大学専攻科に仏教看護コースが開設されるなど関心が高まった。

そして、平成７年（１９９５）に発生した阪神淡路大震災は、「日本におけるボランティア元年」とも呼ばれ、僧侶や宗教教団によるボランティア活動が行われた。

その後、低成長からバブル経済期を経ると、少子高齢化と国家財政の斜陽により、国家責任とされていた社会福祉が、平成９年（１９９７）に成立した「介護保険法」に基づき、各自治体に予算と権限が委譲された。国から地方へという、その個人に応じたサービスの質が求められる社会福祉のあり方へと変化した時期であると言えよう。

平成１２年（２０００）からは、政府の公益法人制度改革が行われ、各仏教教団においてもその公益性について検討がなされるようになった。

特に浄土宗では、平成１３年（２００１）に浄土宗二十一世紀劈頭宣言が発表された。その内容は、「愚者の自覚を　家庭にみ仏の光を　社会に慈しみを　世界に共生ともいき

を」であり、当時の水谷幸正宗務総長が主導し、浄土宗における２１世紀の教化の精神的支柱として、宗規の中に制定された。

そして、平成２３年（２０１１）に発生した東日本大震災では、東北各地での津波や原発事故による被災地域や住民の支援を僧侶や宗教関係ボランティアが行われ社会的な評価を受けた。

これに前後して僧侶たちの自主的なボランティア組織、自死遺族への悲嘆への取り組みである自死・自殺に向き合う僧侶の会に参加する僧侶、生活困窮者への食事や物資提供と支え合いの活動を行うひとさじの会、おてらおやつクラブ等への参加や物資・資金提供を行うなどの活動が生まれている。

また、悲嘆への寄り添いに関わる僧侶育成も行われており、東北大学を発祥とした臨床宗教師や全国青少年教化協議会の臨床仏教師は、その代表的な存在と言える。

浄土宗では令和元年（２０２０）より、「お寺での介護者カフェ」が宗令として制定され、超高齢社会における介護者の支え合いの活動として、全国の寺院で開催が始まっている。

このように、特に東日本大震災を前後として、災害や景気悪化により格差が広がる社会

に対する専門性を持ったボランティアの僧侶の活動が行われている。

さらに、２０３０年まで国連が推進するＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）に関する活動も各宗派、各教師において行われており、近代に始まった浄土宗の社会事業は、戦後の社会福祉の時代を経て、現在は利他の精神に基づく社会貢献という切り口で行われている。

## 社会事業の教理的理解について

すでに教理と社会実践についての研究は、弊所の「仏教福祉研究班」により、検討がなされている。それによれば、浄土宗においては、称名念仏に励み決定往生の信が確立して以降は諸行・諸善根は正定業である称名念仏の一行を助成する助業となるという法然上人の理解を踏まえた上で、仏教徒の掟としての廃悪修善や慈悲行を行うことが望ましいとされる。また、私たちは凡夫であり、人々を導くということではなく、あくまでも凡夫が凡夫によりそうことを前提としなければならないとの見解が示されている。これらの見解について、深く首肯する所であり、念仏行に真摯に励み、その上で謙虚に社会活動に取り組むことが浄土宗僧侶のあり方であると考えている。

現在の浄土宗における社会事業は、専門性を持ったボランティアとして行われている傾

向がある。それを進めるうえで障壁となると思われていた戦後の政教分離の社会認識は、少しずつ変化している。それは災害やケアの現場で活動する僧侶の姿が、他から見れば布教教化を行っているのではなく、「寄り添い」「共に歩む」存在として評価されているからである。

災害、医療、介護の現場で求められるものの一つに、公平性や平等性がある。それは支援が一人でも多くの方に届くことが大前提だからである。その上で僧侶は、現場において請われない限りは、特定の宗教性を打ち出すことなく、優しさに基づいた具体的な行動に取り組むことが求められている。そして、活動の中で自身と向き合う時に、その宗教性を意識する。そしてそのことが各人の活動の動機づけとなっているのである。

## おわりに

公益財団法人日本宗教連盟都道府県宗教法人事務担当課に宛てられた、文化庁宗務課の事務連絡「宗教法人が行う社会貢献活動について（情報提供）」には、宗教法人が災害対策や地域支援の社会貢献活動を行っている事例を踏まえ、公益事業として行われている社会貢献活動も各宗教法人の判断に基づき宗教活動と整理することが可能であると述べられ

ている。また留意事項として、その活動の根拠として教義や教憲を確認しておくこと、地域社会の宗教活動のニーズをはじめとした社会通念を踏まえることが重要という点を挙げている。

このような見解が象徴するように、今後宗教教団や教師の行う社会貢献活動は勧奨されると考えられるし、その点においても浄土宗の教理および浄土宗二十一世紀劈頭宣言と社会貢献活動との関わりを明らかにしておく必要がある。

それが明確化されることによって、専門性を持った社会貢献活動として行われている、現在の浄土宗の社会事業が宗教活動として確認されるであろう。

【参考】

浄土宗総合研究所仏教福祉研究会編『浄土宗の教えと福祉実践』、ノンブル社、２０１２年

東海林良昌「東日本大震災における仏教系青年組織の災害活動と教義および実践との関わり」、『佛教大学総合研究所所報』２６、２０１９年

長谷川匡俊『仏教福祉の考察と未来―仏教の死生観―』、国書刊行会、２０２１年

文化庁宗務課「宗教法人が行う社会貢献活動について（情報提供）」２０２１年1月25日

総研叢書　第13集

# つどう・やすらぐ・ささえあう
## ―お寺での介護者カフェを通じて―

令和6年3月1日　発行

編　集　浄土宗総合研究所
発　行　浄　土　宗

浄土宗宗務庁
〒605-0062　京都府京都市東山区林下町400-8
TEL 075-525-2200(代)

〒105-0011　東京都港区芝公園4-7-4
TEL 03-3436-3700(代)
https://jodo.or.jp/

浄土宗総合研究所
〒105-0011　東京都港区芝公園4-7-4
TEL 03-5472-6571(代)
http://jsri.jodo.or.jp/