

コロナ禍における メディカルカフェの取り組み —オンラインでカフェを再開して—

File No.212
オピニオン
クリニカル ポイント

トピック

カルチャー
Medical Square

まちなかメディカルカフェ in 宇都宮 代表
栃木県立がんセンター 病理診断科

平 林 かおる

新型コロナウイルス感染症は、近年全国各地で開催されているがん患者さんのためのカフェにも影響を及ぼし、今も開催中止のままとなっているカフェが多い。そんななか、早くも5月からオンラインでのカフェ再開に踏み切ったのが、2013年から宇都宮で活動を続ける「まちなかメディカルカフェ in 宇都宮」だ。

医師、看護師を含む医療従事者やがんを経験された方などがスタッフとなって運営する同カフェは、その後リアルカフェとオンラインカフェを結ぶ“ハイブリッドカフェ”を開催、そのどちらにも参加が難しい方には電話をかけて参加者と繋ぐということにも取り組んでいる。

オンラインで心ゆくまで思いを語り、涙を流す参加者も見られるなど、「カフェは直接顔を合わせてこそ」という先入観が見事に覆される、そんなカフェの主宰者・平林かおる氏にカフェ再開の経緯、オンラインカフェでの新たな発見などをご執筆いただいた。

まちなかメディカルカフェ

同じ境遇のがん患者同士やご家族が対話を通じて悩みを共有し、必要ならば医療者のサポートも受けることができる“まちなかメディカルカフェ in 宇都宮”を開設してから7年が経つ。孤独に一人思い悩む状況から一步踏み出し、カフェではがんであることは当たり前、気兼ねなく皆で話をする数時間はがんの開放区となる。“わいわいがやがや”お茶を飲みながらテーブルを囲んで屈託なくおしゃべりを楽しむ。病院では主治医への遠慮

から聞けないこともここでは世間話のように話をする。世間話の相手をするのは医師や看護師、臨床検査技師、臨床心理士、医療社会福祉士などの医療者、がん経験者や市民ボランティア。参加者はがん患者が自分だけないことを知り、他の参加者の体験を聞いて勇気をもらい、帰る頃には心の内を吐き出し、気分もいくらか軽くなって帰路に着く。メディカルカフェにはがんによって傷ついた自我を正常に戻していく心の自然治癒力を上げる可能性があり、対話は心の傷を治すgrowth factorかもしれない。人と人が接触して作



かつてのカフェの様子。第4日曜日に開催されるカフェには、スタッフを含め毎月30~40人が参加していた（2018年5月）。

られる因子であるため3密が避けられないことはカフェの性質とも言える。

急遽カフェの中止

ダイヤモンド・プリンセス号船内での新型コロナウイルスの集団感染が明らかとなつた2月、メディカルカフェを開催するかどうかについて、参加者の心理的側面を考えると開催しない方が不健康ではないかと当初は思った。しかし、ただならぬ状況に急遽“2月は休会”とアナウンスする事態となった。それでも急な中止であったため、相談に来るはずだった方が困るのではと数人のスタッフがカフェに待機し対応した。その後3月、4月と感染が収まらない状況にカフェは中止せざるを得なかつた。

再開への道のり

コロナの感染拡大により非常事態宣言が出される前からがん患者は人一倍感染には気を付け、中には病院に行く以外一歩も外に出ていられないという生活を自ら選んでいた方もいた。今までメディカルカフェや患者会、患者サロンに出向くのを楽しみにしていた方も外

出が制限され、人との繋がりも絶たれ、孤独な生活に逆戻りしていた。カフェの事務局には「カフェがなくなって落ち込んでいる」と電話がかかってくることもあった。

2月休会した4月の連休中、今の状況ではカフェの再開がいつになるか分からないと感じ、オンラインでミーティングを開き今後の方針について話し合つた。孤独になったがん患者さんのためにホームページにスタッフからのビデオメッセージを載せる、引き続き事務局から電話やメールで様子を伺う、そして参加者が望むのはやはり皆と繋がることではないかとの意見が出た。カフェを再開したいというのはスタッフの共通の思いであり、人との接触をしないでカフェを開催する方法としてweb会議ツールの「Zoom」を利用した“オンラインカフェ”をやってみたらどうかということになった。オンラインで参加できるのはインターネットを使用している人に限られ、カフェに参加される方の半分以上が高齢者という状況からは参加者が限定されることが懸念されたが、何もしないでいるよりまずやってみることを選んだ。

オンライン版 まちなかメディカルカフェ開催

5月に開催した初めてのオンラインカフェには相談者6人、見学者3人、スタッフ合わせて24人が参加し、はじめに全体のトーク、4~5人に分かれてのグループトーク、再び全体で共有の時間といつものカフェと同じ構成で、画面は途切れることなく進行した。初めての試みで何処となく緊張はしていても再会できたことを嬉しく感じた。

6月の参加者はPCでも一画面には収まらない30人に及んだ。鹿児島、愛媛、埼玉、東京からの参加もあり、懐かしい方との再会や初対面あり、見学あり、車中からの参加ありとリモートならではの多様な参加の可能性



初のオンラインカフェの様子（2020年5月）。翌月にはホームページで見つけたという全国各地からの参加者も画面上に並んだ。

を感じた。個人面談で話していた方が「来週がんセンターで手術を受けます」というのでてっきり自分の勤務する栃木でと思っていたら、四国がんセンターだったということでもあった。

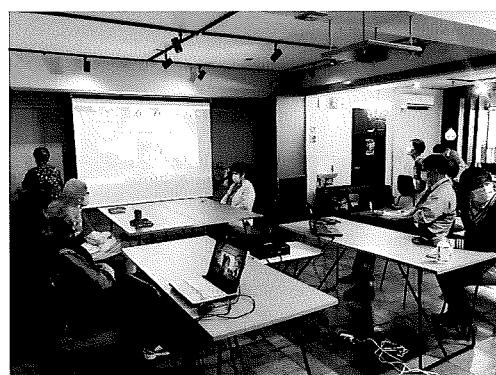
またリモートでは幼いお子さんが話をしているお母さんに甘えに来たり、介護しているお年寄りが登場したりと参加者の抱えている背景がより鮮明に分かり、各々の生活をより意識した。今まで抑えていた感情が露出して「初めて泣けた」「初めて心の内を曝け出した」と話される方もいて、人前で泣くことは躊躇してもオンラインの分割された空間の中では誰もが平等に自分の距離を保つつつ、いつもの自分を失わないで臆することなく話せるのかもしれないとも感じた。

ハイブリッドカフェ開催

90歳で息子さんの援助を受けながらオンラインカフェに参加される方がいる一方で、やはりオンラインはハードルが高く参加したくてもできない方もいて、オンラインカフェの最中にスタッフの携帯に電話がかかってきたこともあった。また、インターネットを使われない方からリアルカフェを中止している間に個人面談の予約もあり、カフェを望んでいる方の要望に応えられないことにもどかしさを感じていた。

さを感じていた。オンラインで参加できる方にはオンラインカフェで、オンラインでは参加が難しい方にはリアルカフェを同時に開催してオンラインと繋ぐことはできないかという意見が自然と出てきた。すなわち“ハイブリッドカフェ開催”である。最近の学会などではハイブリッド開催は珍しくないが、実際にうまくできるのかどうか。ホームページにリアルカフェ再開の案内を載せると以前の3密の状態に戻る可能性もあり、あくまでもオンラインカフェを基本として少人数でのリアルカフェを試験的に行うこととした。まずは毎回参加されていた常連さんたちにお声かけし、カフェへの参加を切望していたお二人が7月のリアルカフェに参加された。久しぶりにお会いした参加者からは「このカフェが私の原点」とありがたい言葉をいただいた。リアルカフェでは通常6~7人で囲むテーブルに1~2人と十分な距離をとり、マスクかフェースシールドを着用し、アルコールでの手指消毒も徹底した。

リアルカフェに参加するスタッフはPCやタブレットを複数持参し、1台は参加者用、もう1台は自分用として使用した。グループトークの時間はいつもどおりテーブルを囲んでリアル対話を行い、オンラインカフェに繋



3回目のハイブリッドカフェではスクリーンにオンラインカフェの画面を映し、リアルカフェの参加者は大きな画面で会話を楽しんだ（2020年9月）。

ぐ場合はハウリングを避けるためにアウトプットする端末を1台に固定して、代わるがわる端末のPCに向かい話をした。リアルタイムで見ている光景が画面の中に映像として再現されてオンラインカフェと繋がり、二重で見ている感覚はさながらスタジオ収録のようだ。発言者は独占した画面でその人なりの時間を演出し、発せられる言葉はより印象に残り、映し出された笑顔に癒され幸せを分けていただくこともあった。

今後の展望

感染拡大に伴う規制は現在徐々に緩和されつつあるが、何よりも安全にカフェを開催することが一番であり、感染のリスクがある以上は当分ハイブリッドカフェを続けていくことになると思われる。直接顔と顔を合わせて空間・時間を共有することに勝るものはないが、オンラインでも十分伝わるものはある、リアルカフェ以上に心の内を表出することが

できる場合もあることがわかった。今後オンラインを利用してのメディカルカフェがコロナ共存時代にがん患者の一隅を照らすことができればと願う。

なお、オンラインカフェの開催に当たってはZoomに精通している事務局の嶋田弥生さんの功績が大きく、参加者、スタッフへの丁寧な説明のみならず、Zoom上にうまく入れない参加者にはカフェの開催日以外で練習に付き合って入れるように指導してくれていた。彼女なくしてはオンラインカフェもハイブリッドカフェも成り立っておらず、あらためてお礼を言いたい。

参考文献

- 平林かおる.“まちなかメディカルカフェ”を開店して. 新薬と臨牀 2018; 67: 960-963.
平林かおる. 栃木県での活動「まちなかメディカルカフェ in 宇都宮」. 日本気管食道科学会会報 2020; 71: 64.