

コミュニティカフェにおける心理支援の可能性 —コミュニティアプローチの視点から—

難波 愛 神戸学院大学心理学部

Potential of psychological support in community cafes: The perspective of community approach

Ai Namba (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)

近年活動が拡大しているコミュニティカフェであるが、心理専門職による支援は発展途上にある。本論では、コミュニティカフェ（以下カフェ）の特徴を概観した上で、心理専門職による支援の可能性について検討した。カフェの特徴として、カフェのスタッフと客（メンバー）の関係は対称関係にあり、相互的な仲間関係にあること、その機能は「共生食堂」型か「ケア付食堂」型に分類されることが示された。カフェへの支援モデルとして、コミュニティアプローチの導入が示唆された。カフェでは、メンバー間によるソーシャルサポートが存在するが、心理専門職は、ソーシャルサポートが適切に機能するよう介入する役割が示唆された。カフェでの心理専門職の基本的な態度として、ある程度の自己開示をしつつ、常に傾聴する姿勢の重要性が考察された。そうした心理専門職のカフェでのあり方はコミュニティにおける「聴く耳」としての存在であることが提唱された。

キーワード: コミュニティカフェ, 心理支援, コミュニティアプローチ, ソーシャルサポート, 「聴く耳」

Kobe Gakuin University Journal of Psychology
2021, Vol.3, No.2, pp.81-86

1. はじめに

心理職のアウトリーチは拡大傾向にあるが、コミュニティカフェでの心理支援の実践事例や実践上の工夫等については、ほとんど報告がない。本稿では、コミュニティカフェという場の特徴を整理したのち、そこに集まる人々の関係性やあり方を踏まえ、心理専門職としての役割や位置づけ、具体的な心理支援活動についてその可能性を展望する。萌芽的なアイデアを示す小論である。

2. コミュニティカフェについて

(1) コミュニティカフェとは

近年、地域住民の居場所づくりや地域独自の課題解決のために、コミュニティカフェと呼ばれる活動が広がりを見せている。

コミュニティカフェは、「人と人とを結ぶ地域社会の場や居場所の総称」のことで、長寿社会文化協

会（WAC）が定義した（WAC,2007）。コミュニティカフェは、2000年以降に急速に全国に広がりを見せている。「地域の縁側作り（陣内・荻野・田村, 2007）」をめざし、NPO法人や地域住民の有志が主体となって、公民館、コミュニティセンター、空き店舗などを利用して開設し、気軽に入れて人と人が繋がる居場所作りを目指す地域活動である。たとえば、小さな子ども連れの親子が入りやすく健康にいい食材を使った子育てサポートを掲げるレストランや、精神障がいを持つ人の社会復帰や居場所作りとしての食堂、高齢者が入りやすく、顔見知りが増えて見守り機能も兼ねるレストランなど、さまざまなコンセプトのコミュニティカフェが作られている（WAC,2007）。

こうしたコミュニティカフェに対する学術的な調査や実践報告も蓄積されてきつつある。Cinii（NII 論文情報ナビゲータ）で「コミュニティカフェ」をキーワードに検索したところ、158件（2021年1月11日現在）が検出された。最も古い先行研究は2004年のものである。

大辞林第 4 版では、コミュニティカフェは「地域の人や団体などが自由に交流、情報交換できるように提供された場。地域住民の世代間交流や地域活性化などの支援を行う」とあり、すでに辞書的市民権を得ている。

そもそもコミュニティとは、辞書的には「地域社会」であるが、コミュニティ心理学では、「人が依存することができ、たやすく利用が可能で、お互いに支援的な、関係のネットワーク（植村・高島・箕口・原・久田, 2012）」と定義される。学校や職場、施設など一定の場を共有する人々の集まりから生まれる旧来の地域的コミュニティに加えて、共通の趣味や価値観などを共有する仲間が集まる場としての関係的コミュニティも含まれている。

カフェ(café)は、広辞苑第 7 版(岩波書店)によると、フランス語でコーヒーの意味であり、主としてコーヒーなどの飲み物を供する店のことを指す。喫茶店が類義語である。ウィズダム英和辞典第 4 版(三省堂)によると、Café は一般的な意味での喫茶店の意味の他に、インターネット上のカフェとして、「同じ興味・関心を持つ者が集うサイト」という意味も掲載されている。カフェには単に飲み物等を提供する店という意味のみならず、そこに集う人々が共通の話題や趣味を通して、相互交流や相互作用が起こる場という意味を含んでいる。

(2) 社会福祉実践としてのコミュニティカフェ

コミュニティカフェについては、社会福祉の分野で開発を志向したソーシャルワーク実践のひとつとして位置づけられてきた。社会福祉が専門の倉持(2014)は、コミュニティカフェを「飲食を共にすることを基本に、誰もがいつでも気軽に立ち寄り、自由に過ごすことが出来る場所」と定義している。本稿では、地域社会における飲食を介した居場所作り活動を、包括的にコミュニティカフェとして捉えて

おきたい。

コミュニティカフェの活動に関する名称は、多岐にわたる。ストレートに「コミュニティカフェ」と付ける場合もあれば、「地域食堂」と呼んだり、利用対象者とその目的を具体的に想定した「子ども食堂」や「ケアラズカフェ」「認知症カフェ」などの名称が使われる場合もある(佐々木・吉田, 2018)。たとえば、子ども食堂は「家庭外に子どもへの食事提供をする空間を創出すること(七星, 2020)」を指向しており、高齢者を対象とするカフェでは「高齢者の孤立予防や健康の確認(村社, 2019)」をその設置目的としている。また、「地域に交流をもたらす」というコミュニティカフェの基本的目的自体をコンセプトとして掲げ、地域住民の居場所作りを推進する活動も報告されている(古賀, 2020 など)。

こうした活動が広がる背景には、今日のわが国が抱える高齢化や少子化、地域の過疎化、都市部における孤独や無縁化といった複雑な問題が増加していることが指摘できる。そうした問題への支援や対策に際して、これまでの行政や法制度では収まらず、対処しきれていない。厚生労働省(2008)は、「地域における『新たな支え合い』を求めて」において、地域社会の問題に対して、地域全体で支える力を再構築することが求められるとし、「地域づくり」の重要性を指摘する。「地域づくり」には行政サービスのみならず、住民を含む多様な主体の参加に基づく「支え合い」を醸成していくことが重要であるとする。ここでいう「支え合い」の特徴は、「支援者」と「受け手」という関係ではなく支援を受けながらときには支え手に回り、あるいは共に支え合う関係にある。コミュニティカフェの拡大は、地域社会が抱える複雑な課題に対して、対象者の状況やニーズに応じて、分野を問わず包括的に相談・支援を行うことが期待されていることが背景にあると考えられる。

表 1 コミュニティカフェの特徴

	飲食店	コミュニティカフェ	公的な場所
目的	営利	非営利	非営利
飲食の提供	あり	あり/なし	なし
費用	飲食代金	飲食代金(低価格)/利用料/無料	無料
スタッフの名称	店員	スタッフ/当番	職員
スタッフの関わり	飲食物の提供	制度の枠にはまらない対応/プライベートな話を聴く	制度的な対応
利用目的	飲食	自由に過ごす	施設・サービスを利用する
スタッフと利用する者との関係	店員<客	スタッフ/当番=利用者(者)	職員>利用者
相談の有無と方法	店員に相談することはほとんどない	立ち話や何かをしながら、スタッフ/当番あるいは仲間に相談する	相談室で職員に相談する

倉持(2014)より抜粋

(3) コミュニティカフェにおける関係の特徴

一般的な商業ベースのカフェとコミュニティカフェとはどこが違うのか。倉持（2014）は、コミュニティカフェを飲食店と公的な場所の中間として位置づけ対比している。表1に倉持（2014）から抜粋したものを示す。

これによると、飲食店としてのカフェとの比較では、その最大の違いは飲食店としてのカフェの目的が「営利」であって、利用目的が「飲食」であるのに対し、コミュニティカフェの目的は「非営利」で利用目的が「自由に過ごす」ことにある。飲食店で働くのは「店員」で仕事として飲食物を提供するが、コミュニティカフェにいるのは「スタッフ/当番」である。飲食物を提供することもあるが、その主な役割は「制度の枠にはまらない対応やプライベートな話を聴く（倉持,2014）」ことである。街中の風景として、商業施設のカフェで常連さんが店主と親しげに話し込む場面を目にすることもありますが、そうした関係は飲食代金を支払った上での個人的な関係であり、飲食店としてどの客にも提供するサービスではない。

一方、公的な場とコミュニティカフェとの比較では、その設定目的である「非営利」は両者に共通するものの、公的な場では飲食物の提供をすることはしない。また、公的な場で働く人は「職員」であり、「職員」としての対応は必然的に「制度的な対応」（倉持,2014）となる。公的な場を利用する人の目的は「施設・サービスの利用」であって、施設利用時間と目的は決められている。そのため、利用者のニーズに応じて公的な場で提供されるサービス内容が柔軟に変更されることはほとんどない。

コミュニティカフェの特徴は、その場での相談の有無にも現れている。倉持（2014）のまとめでは、飲食店における関係は「店員<客（客の方が上位）」であり、お互いに個人的な相談はしない。公的な場での関係は「職員>利用者（職員の方が上位）」であり、相談をするのは常に利用者であって、その立場は交代しない。一方、コミュニティカフェにおける関係は「スタッフ・当番=利用者（両者の関係は対等）」であり、同じ場で過ごす仲間としてお互いに個人的な相談をする関係にある。前二者の関係は非対称の関係であるのに対して、コミュニティカフェのそれは対称的な関係である。

地域の居場所としてのコミュニティカフェでの関係とは、場を提供する側としてのスタッフと利用者が、話し合いを通してその場の雰囲気や計画を立て、運営にも関わる「仲間」であることが特徴と言えよう。

(4) コミュニティカフェの支援の枠組み

コミュニティカフェにおける支援の枠組みについては、コミュニティカフェの子ども部門ともいえる「子

ども食堂」の枠組が参考になる。「子ども食堂」は子どもの相対的貧困への支援や地域の子育て支援を担う目的で近年拡大する社会活動である。2012年に始まって以来、全国に広がっている。そのコンセプトは「子どもが一人でも安心してこられる無料または低額の食堂」（湯浅,2017）である。湯浅（2017）は、様々な目的や理念の下に設置された「子ども食堂」の活動を、2つの軸で捉え分類している（図1）。ヨコ軸はターゲット（対象者）、タテ軸は目的である。ヨコ軸は、食べることへの困難を抱える貧困家庭の子どもを対象とするターゲット限定型（貧困対策）の極と、そうした子どもも含めて広く地域社会の子どものみならず大人までも含むターゲット非限定（共生型）が対極をなす。タテ軸は、コミュニティ志向で地域の「交流の場」を目指す方向と、個別対応志向でケースワーク的に「課題を発見する場」方向が対極をなす。

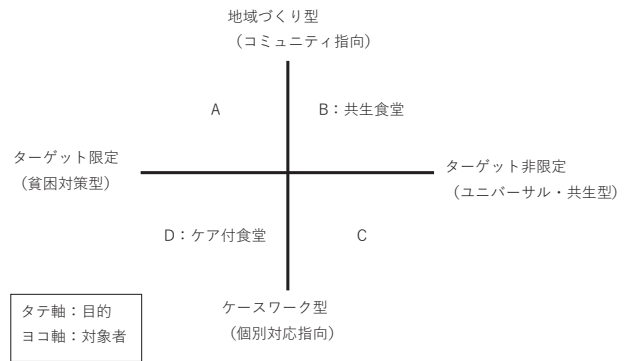


図1 子ども食堂の類型（湯浅,2017）より抜粋

これら2つの軸で4つの領域に区切った上で、図1のB領域を「共生食堂」型、D領域を「ケア付食堂」型とし、「子ども食堂」はそのどちらかのタイプであると指摘する（湯浅,2017）。「共生食堂」の目的は、地域の老若男女の居場所と位置づけ、人々の交流を促し、地域に居場所を作ることにある。この類型は、子ども食堂の設置様式のみならず、本論で論じているコミュニティカフェの設置様式にも該当すると考えられる。「ケア付食堂」は、支援対象を貧困家庭の子どもや認知症者、高齢者などとし、たとえば支援対象者が貧困家庭の子どもの場合には、子ども食堂に「無料塾」を併設したり、対象家庭への食料支援を行ったりしつつ、子どもが家庭や学校などでぶつかる課題を一緒に考えたり、対応していくような活動を展開することがそれに当たると考えられる。

以上、ここまでをまとめると、コミュニティカフェの特徴は、基本的には「非営利」活動で、時間や活動内容を規定されず「自由にすごせる」場であること、「スタッフと客（来訪者）の立場が対称的」でスタッフと客は相互にプライベートな話や相談を行うことがある関係である、と言えるであろう。また、コミュニティカフェの機能は、ターゲット（対象者）と目的の2軸によって分類され、多くは「共生食堂」型

か「ケア付食堂」型に位置づけられると言える。

3. コミュニティカフェにおける心理支援の可能性

(1) コミュニティ支援について

コミュニティ心理学に基づくコミュニティアプローチでは、伝統的な臨床心理学からの発想の転換を主張している。従来の臨床心理学的アプローチでは、心理専門職は、ひとりの心理支援を希望するクライアントに対して、非日常的な場面である相談室でクライアントの来訪を待ち、1回約50分の面接を行い、クライアントの内面と向き合うことを生業としてきた。そうした関わりを求める人がいることは確かだし、個人の内面が変化するためには、一对一の特別な人間関係とそれを保障する場が必要であることもまた肯定されるべきであろう。

こうした心理支援の枠組みとはある意味対極をなすのが、コミュニティアプローチである。コミュニティアプローチでは、日常生活や社会生活の場（＝環境）をシステムとして捉え、システムに働きかけることで、個人が抱える問題が変化することを目指す立場である（金沢，2004）。金沢（2004）は発想の転換の例として、臨床心理学的な用語とコミュニティアプローチの用語を対比させている。それによると、病者は「生活者」に、面接室は「生活環境」に、個人は「人々」や「システム」に、治療は「予防」に、専門家は「非専門家」や「チームワーク」に変換されると述べている。

コミュニティカフェがその名の通り「コミュニティ」に根付く「カフェ（人々が集まる場所）」であることを踏まえると、こうした場における心理支援理論として、コミュニティアプローチは適合すると考えられる。

(2) コミュニティ支援における心理専門職の支援モデル

わが国にコミュニティ心理学を紹介した山本（1986）は、コミュニティで働く心理専門職を「地域臨床家」と呼び、個人面接を主体とする心理臨床家と区別している。山本によると、「地域臨床家」の姿勢として、第一に、悩める人の援助は地域社会の人々と連携すること。第二に、カウンセリングと心理テストのイメージから脱却し、クライアントの実際上の生活に役立つ援助を目指すこと。そのために、「地域臨床家」は、必要とする人のなじみのある状況のなかで働かなくてはならない。第三に、密室である相談室を出て、地域社会を土俵にして活動するためには、コミュニティ心理学的発想への転換が必要、というものである。

コミュニティカフェへの心理支援に際して、30年

以上前に提出された山本のコミュニティ支援モデルは、むしろ今日の日本の社会状況においては一層有用であり、コミュニティ支援を実践する上で大いに参考にすべきであろう。

(3) コミュニティカフェの持つソーシャルサポート機能

コミュニティアプローチにおける支援の鍵概念として、「ソーシャルサポート」「エンパワメント」「予防」「コラボレーション」「社会変革」等がある。ここでは、コミュニティカフェにおける心理支援のひとつのモデルとして、ソーシャルサポートを切り口に考えてみたい。

これまでみてきたように、コミュニティカフェは、地域住民が自由に立ち寄ることができる居場所であり、「地域の縁側」（陣内ら，2007）である。そこに行けば馴染みのスタッフや客がおり、お茶を飲みながら他愛のない話をしつつ、心の交流をすることができる場である。人が心身ともに健康に過ごすには、家族をはじめ、他者とのコミュニケーションが不可欠である。その中身は、挨拶であったり、立ち話であったり、ちょっとしたお買得情報であったりと、決して重大な情報ではないかもしれないが、心の健康には欠かせない交流であろう。

コミュニティカフェにおける、こうしたさり気ないやりとりは、心理学的にはソーシャルサポートに位置づけることができる。ソーシャルサポートは丹羽（2007）によると「狭義には、家族や友人などのインフォーマルな資源、広義には、専門家や専門機関といったフォーマルな資源も含んだ多様な資源とのつながりである」と定義される。ソーシャルサポートは、大別すると情緒的サポートと道具的サポートに分けられる。コミュニティカフェでの情緒的サポートとして、カフェに集う人との関わりにおいて、話を聞いてもらえる、受けいれてもらえること、そうした関わりからホッとすることが挙げられる。道具的サポートとしては、たとえば「子ども食堂」において、貧困家庭への食事支援や学習支援を提供することがそれに当たると考えられる。

ところで、ソーシャルサポートは、自然発生的に得られた人間関係がそこにあるだけでは一時的であったり、十分に機能しなかったりするが、サポートを有効に機能させるための「介入」を導入することによって、身近に存在するサポーターが有効に、また長期にわたって機能するになると指摘されている（Cutrona & Cole, 2000）。人が集まれば自然に人間関係が発生し、それがサポートになる場合もあれば、トラブルの原因になる場合もある。せっかく地域住民が居場所を求めてコミュニティカフェに集まったとしても、そこでの人間関係がサポートとして機能せずトラブルの原因となってしまえば、本来のコミュニティカフェの意義が薄まってしまう。

コミュニティカフェにおいて、カフェを運営するスタッフは、単に飲食物を提供するだけでなく、むしろ来訪する地域住民がその場において居心地がよいと感じるように、またカフェが居場所として機能するように立ち回る必要があると思われる。倉持(2014)は、コミュニティカフェにおけるスタッフのアプローチの重要性を指摘し、「スタッフはコミュニティカフェ内外において橋渡しの役割を果たしている」と述べている。

こうしたスタッフの努力を基盤にして、コミュニティカフェが居場所として機能しているとするれば、コミュニティカフェにおける心理専門職に求められる役割とは、コミュニティカフェを支えるスタッフを支える、つまり「支える人を支援する」ことではないだろうか。こうした動きは、コミュニティ支援のなかの「コンサルテーション」に位置づけられるであろう。

(4) コミュニティカフェでの「聴く耳」としての心理専門職のあり方

次に、心理専門職がコミュニティカフェでどのような態度でその場に居ることがふさわしいのかについて、展望的な観点から述べる。

コミュニティカフェには、さまざまな人が自由に行き来する。心理専門職は、コミュニティカフェにおいて、スタッフと同様にカフェに滞在し、お茶を飲んで過ごすことになるだろう。通常の個人心理面接では、心理専門職は自己開示はしないが、コミュニティカフェでは、ある程度の自己開示もしつつ、日常的な悩み事（子育て、介護、心身の健康、家族に対する日常的な愚痴、お買い物情報）などを相互に話題にしつつも、一歩引いて、まずは聴く姿勢を保つことが肝要であろう。聴く姿勢は、心理専門職のカウンセラーとしての基本的態度である。カフェの場でのこうした態度をコミュニティにおける「聴く耳」と称することを提案する。

コミュニティカフェにおける心理専門職のイメージは、一見すると「聴き上手な近所のおばさん、おじさん」である。人は誰でも自分の話を聴いてもらいたいという欲求をもっている。受容的に聴くことで自分の存在を受け止められたと感じ、自己肯定感が増すことは周知のことである。しかし、人の話を決めつけず、興味関心を持ち続け、かつ見通しをもって聴く（河合, 1985）ことは、案外むずかしい。

カフェでは、周囲に人がいることもあるため、話されたことは丁寧に聴くが、こちらから深掘りしたり、ましてや「直面化」などはしない。ただし、個別相談の依頼があった場合には、できるだけ場を区別して一対一で聴ける体制を取り、話された内容については、本人にも了解を取った上でカフェの責任者と概要を共有する。

親子で参加している場合、子育て期の親は子ども

を安心して預けられ、お茶を飲みながら大人同士の会話を求めている場合も多い。小さな子どもとは、おもちゃや絵本を介して、本人が選んだ遊びに沿っていくような、遊戯療法的な関わりが有効かもしれない。

カフェのスタッフへの心理支援として、まずは仲間関係に入れてもらうことが大切であろう。スタッフの言葉や話を「聴く耳」で受け止め、スタッフの漏らす愚痴やぼやきを受け止めながら、スタッフがカフェのなかで「橋渡し」として適切に動けるように支える。おそらくコミュニティカフェでの「コンサルテーション」は大上段に構えたものではなく、ごく自然なカフェの会話の中で行われることになるかと想像する。

4. まとめと今後の課題

コミュニティカフェの現状と実際を概観し、心理支援の可能性をコミュニティアプローチの視点から考察した。心理専門職の役割として、コミュニティカフェに溶け込みつつ、「聞く耳」としての態度を取りながら、支援する人を緩やかに支える「コンサルテーション」を行うことが提案された。

コロナ禍にあって飲食を伴う集いが持ちにくい昨今であるが、地域やコミュニティの再生に向けてコミュニティカフェは多くの可能性を秘めている。コミュニティカフェにおける心理専門職の実際の活動を具体的に記録し、その役割と意義を明かにしていくことが今後の課題である。

謝 辞

本論を執筆するにあたって、(財)子どもサポート財団の小谷公仁子氏から多くの示唆を得たことに謝意を表明する。財団が運営するコミュニティカフェへの数回の訪問と小谷氏との対話によって、執筆につながるアイデアを得ることができた。

引用文献

- 長寿社会文化協会 (2007). コミュニティ・カフェをつくらう! 学陽書房
- Cutrona, C. E. & Cole, V. (2000). 自然発生的ネットワークでの最適なサポート In Cohen.S., Underwood. L.G., & Gottlieb, B. H. (Eds.) *Social Support Measurement and Intervention : a guide for health and social and scientists*. Oxford University Press. 小杉 正太郎・島津 美由紀・大塚 泰正・鈴木 綾子 監訳 (2005). ソーシャルサポートの測定と介入 川島書店
- 福山 和女 (2014). アウトリーチの未来像：地域におけるソーシャルサポートとの協働 (特集 アウ

- トリーチとソーシャルサポート：前面から接近困難なら側面から関わるう）精神療法, 40, 195-197.
- 陣内 雄次・荻野 夏子・田村 大作 (2007). コミュニティ・カフェと市民育ち：あなたにもできる地域の縁側づくり 萌文社
- 金沢 吉展 (2004). 臨床心理的コミュニティ援助論 II, 誠信書房
- 河合 隼雄 (1985). カウンセリングを語る 創元社
- 古賀 弥生 (2020). 地域に交流をもたらす「コミュニティカフェ」の試み：コミュニティカフェ@east wings「こねくと」における実践の記録 九州産業大学地域共創学会誌, 4, 98-113.
- 厚生労働省 (2008). 地域における「新たな支え合い」を求めて—住民と行政の協働による新しい福祉— これからの地域福祉のあり方に関する研究会報告書 (平成 20 年 3 月 31 日) (<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/03/s0331-7.html> 2021 年 1 月 11 日)
- 倉持 香苗 (2014). コミュニティカフェと地域社会：支え合う関係を構築するソーシャルワーク実践 明石書店
- 村社 卓 (2019). 大都市における高齢者の孤立予防を目的としたコミュニティカフェの特性——利用要因および利用に伴う変化に焦点を当てて—— 社会福祉学, 60, 78-90.
- 七星 純子 (2020). ケア空間の多元化としての子ども食堂 千葉大学大学院人文公共学府研究プロジェクト報告書 = *Chiba University Graduate School of Humanities and Study on Public Affairs Research Project Reports(355)*, 14-30.
- 日本コミュニティ心理学会 (2007). コミュニティ心理学ハンドブック 東京大学出版会
- 佐々木 浩子・吉田 修大 (2018). 地域住民における居場所づくりに関連する用語の認知度 北翔大学北方圏学術情報センター年報, 10, 35-40.
- 植村 勝彦・高島 克子・箕口 雅博・原 裕視・久田 満 (2012). よくわかるコミュニティ心理学 第 2 版 ミネルヴァ書
- 山本 和郎 (1986). コミュニティ心理学：地域臨床の理論と実践 東京大学出版会
- 湯浅 誠 (2017). 「なんとかする」子どもの貧困 158, KADOKAWA