

# 全国マイケアプラン・ネットワーク通信

<http://www.mycareplan-net.com>

第7号 2005年8月3日発行

全国マイケアプラン・ネットワーク

発行責任者：島村八重子

東京都府中市朝日町2-6-11(島村方)

TEL 090(8451)4540

FAX 042-405-5950

info@mycareplan-net.com

~~~~~  
会員になりませんか？

お申し込みは上記まで。

会費は年間2000円です。

(4月～翌年3月)

郵便振替：00160-8-315560

口座：全国マイケアプラン・ネットワーク

介護を受けている皆さんへ

一生懸命介護をしてる皆さんへ

介護を受ける立場になったら...と心配な皆さんへ

介護をする立場になったら...と不安な皆さんへ

どんな場面でも人生の主役はあなたです

マイケアプランで日々の暮らしに誇りと責任を

行政・専門家の皆さんへ

そんな私たちを応援してください



これからのカギは  
利用者の主体性

シンポジウム2005

ケアプランを自分で立てよう！

～自己作成者からの5年間の報告～

全国マイケアプラン・ネットワークではこれまで2回のシンポジウムを開催し、利用者は受身にならずに自分の生活を自分で組み立てる意識を持つよう、と呼びかけてきましたが、介護保険施行5年を機に催した今回のシンポジウムでは、書類の作成の最後まで行う「自己作成」に的を絞りました。参加者は約160人。会場は熱気にあふれていました。

報告「自己作成だから見えてきたもの」  
過去5年間の活動の成果と、自己作成者に対するアンケートの集計結果から報告を行いました。自己作成により、介護保険制度の理解が進み利用する際のモラルが身につくこと、「自分で自分のケアプランを立てることはまさに介護予防」であること、身近な人のケアプランを立てるケースでは、要介護者を通して自分がやがて高齢になるときのことを真剣に考えるようになり、自身の得たものを社会に還元する動きが出ているなど、「長い目で見ると社会にとっても介護予防」と報告しました。

國光登志子氏

午後は、島村代表の報告「自己作成だから見えてきたもの」に続き、自己作成経験者でもある立正大学社会福祉学部助教の國光登志子氏、自己作成者の支援を積極的に行う対人援助スキルアップ研究所所長の佐藤ちよみ氏(元ケアマネジャー)、厚生労働省老健局振興課長の香取照幸氏、そして島村代表によるパネルディスカッションを行いました。

自ら母親のケアプランを作成した経験を通して、制度のレベルアップは利用者や家族のレベルアップが大切であること、介護はチームワークであり、その中に利用者や家族が主体的にか

かわることが必要であることを提言しました。

佐藤ちよみ氏

ケアマネジャーが自己作成者を支援する意義を強調。またこうした相談援助こそ、ケアマネジャーの本業業務であるのに報酬が付かないためインフォーマルな援助にしかならないことに対して問題を提起しました。

香取照幸氏

「介護保険の理念は自己選択・自己決定。ケアプランというのは利用者のものであるから、ケアプランの自己作成は当たり前」と、自己作成がケアプラン作成の基本であるという見解を示しました。

そしてその位置づけについて、**現行法でもケアマネジャーに依頼する道と自己作成の道はまったく同等、改正後の新予防給付でも、地域包括支援センターに介護予防プランを立ててもらおう道と自らプランを立てる自己作成の道が同等に用意されている、**と説明。

その上でどちらの道を選ぶにしても、さまざまなサービスを要介護者に合わせてパッケージ化してサービスを提供することが介護保険のサービス提供のあり方で、きちんと的を得たケアマネジメントを行うことが肝要と指摘しました。

自己作成についての認知度は非常に低いのが現状です。しかしケアマネジャーに頼ってばかりいては、自分らしいケアプランを手に入れる

ことは困難です。今後のカギは利用者の主体性、介護保険の改正にあわせ、自治体のパンフレットも刷新されるはず。その中で自己作成という選択肢がケアマネジャーに依頼するのと同等に一般に周知されるとともに、公的な支援体制が整備されることを願って止みません。

### 参加者のアンケートより

・どのようにこれから介護していくか不安でいっぱいでしたが、すぐ介護に入るかもしれない私にとっては大変勇気を頂きました。(50・パート・女性)

・利用者主体の究極はマイケアプランだと感じた。マイケアプランをサポートしていくための体制の充実が必要。(50・地方公務員・男性)

・ケアプランの計画の指導となるあたりの整理箱は大いに助けになる。(女性)

・自己作成は自分の人生を振り返り、最後まで自分らしく生きるためにとても大切なことだと思う。頭の体操にもなるし介護保険のことも学べる。身近なところで多くのシニアがもつと学べるようにしてほしい。(70・主婦・女性)

・介護保険制度について早くから学んでおくことが大切です。教育啓発の機会として大切です。(60・女性)

・このような潮流が広く深く根付くことを祈念します。(40・福祉職・男性)

### 3回目のシンポジウム

会員 高木洋子

私は幸運にも第1回から参加させていただいています。初めから感じているのは若い方の参加者の多さです。

しかも回を追うごとに全体の参加者も増えているようで、介護の問題を自分のこととして考えられるようになるとともに、マイケアプランの考え方がより多くの方に周知され、しかも興味を持たれているという手ごたえを感じています。

私は50代ですが、介護保険を利用し、自分で自分のケアプランを立てています。

私がマイケアプランを立てはじめた時と、第1回のシンポジウムの開催はほぼ同時期でした。ですから、3回のシンポジウムのことを思い返すと、それはそのまま自分の2年間を振り返ることにつながります。

ネットワークの最近の発展を見るように、自分自身も自信を取り戻し元気に過ごすことができるようになったことをうれしく思っています。



小太郎

**完成間近!**

**マイライフプランの玉手箱**

『マイライフプランの玉手箱』は、『あたまの整理箱』の前段階のツールです。介護が必要になる前に、自分や周りのことを分析して整理しておけば安心。シンポジウムでデモ版を紹介しましたが、すぐになくなってしまい、印刷・製本することになりました。

『玉手箱』は『あたまの整理箱』と同様、記入式。これまでの道のりを振り返り、今の自分を分析し、将来の夢や望みを語るという3段階重ねられています。

これからどんな風に生きていくか、人生設計を考えるきっかけに。

ひと・もの・かね…、今の自分の周りにはどんな資源があるのか分析。

玉手箱があれば、要介護になってもあなただけのケアプランにつながり、あなたに合ったケアが受けられるはず。

万が一もしも！のことが起こっても、あなたの意思を周りの人に伝えることができます。

『あたまの整理箱』同様、皆さんの意見やアドバイスでどんどん進化させていくつもりです。よろしくお願ひします。

価格は500円(送料別)の予定です。どうぞお楽しみに!

**講座を出前します!**

ワークシート式マニュアル「あたまの整理箱」を使ったマイケアプラン講座を出前します。考え方、大切なポイント、注意しなくてはならない点を、一緒に考えていきましょう。

お問い合わせ、お申し込み

e-mail info@mycareplan-net.com

FAX 042-405-5950

シンポジウム会計報告

2005 13東京ウエブズプラ

| 収入 | 項目      | 内容  | 単価    | 数量  | 収入      | 支出 |
|----|---------|-----|-------|-----|---------|----|
| 当日 | 参加費     | 会場  | 1,500 | 3人  | 4,500   |    |
|    |         | 運営員 | 2,000 | 118 | 236,000 |    |
|    | 運営経費戻上り |     |       |     | 3,000   |    |
|    | 寄付      |     |       |     | 4,300   |    |
|    | 収入合計    |     |       |     | 247,800 |    |

| 支出 | 項目          | 内容   | 単価 | 数量 | 収入 | 支出      |
|----|-------------|------|----|----|----|---------|
|    | 会場          | 会場費  |    |    |    | 4,900   |
|    |             | 田舎   |    |    |    | 6,000   |
|    |             | 文具   |    |    |    | 13,005  |
|    |             | コピー代 |    |    |    | 3,295   |
|    |             | 文通費  |    |    |    | 2,420   |
|    |             | 郵便費  |    |    |    | 1,790   |
|    |             | 会議費  |    |    |    | 10,889  |
|    |             | 会場費  |    |    |    | 111,000 |
| 当日 | スタッフ昼食      |      |    |    |    | 10,878  |
|    | 保険料         |      |    |    |    | 4,090   |
|    | 印刷費         |      |    |    |    | 13,000  |
|    | 駐車代(高松代含む)  |      |    |    |    | 5,500   |
|    | 製本会不足分      |      |    |    |    | 73,995  |
| 事務 | 互恵型寄付       |      |    |    |    | 2,210   |
|    | 資料印刷代       |      |    |    |    | 39,585  |
|    | 支出合計        |      |    |    |    | 315,385 |
|    | 収支合計(収入-支出) |      |    |    |    | -67,585 |

2005年度の会費(2000円)が未納の方がいらっしゃいましたら、納入をお願いします。

郵便振替：00160-8-315560

口座：全国マイケアプラン・ネットワーク

平成16年度会計報告

| 収入の部       |       | 金額        |           |
|------------|-------|-----------|-----------|
| 前年度繰越金     |       | 300,777   |           |
| 一般会社       | 江安費   | 230,000   |           |
|            | 寄付金   | 78,000    |           |
|            | 雑収入   | 10,240    |           |
|            | 英取利息  | 9         |           |
|            | 清運料   | 123,583   |           |
|            | 本会引上げ | 599,400   |           |
|            | その他   | 10,000    |           |
| 合計(1)      |       | 1,252,019 | 1,252,019 |
| 特別会計       | 参加費   | 248,000   |           |
|            | 合計(2) |           | 248,000   |
| 収入総計(1)(2) |       |           | 1,600,019 |

| 支出の部              |       | 金額      |         |
|-------------------|-------|---------|---------|
| 一般会社              | 通信費   | 64,051  |         |
|                   | 会議使用料 | 28,800  |         |
|                   | 郵便費   | 78,160  |         |
|                   | 事務用品費 | 84,890  |         |
|                   | 文通費   | 72,424  |         |
|                   | 支払手数料 | 1,690   |         |
|                   | 雑費    | 58,118  |         |
|                   | その他   | 7,000   |         |
| 印刷代               |       | 307,198 |         |
| 合計(3)             |       |         | 754,271 |
| 特別会計              | 会場使用料 | 61,200  |         |
|                   | 郵便費   | 4,420   |         |
|                   | 事務用品費 | 8,260   |         |
|                   | 事務費   | 28,252  |         |
|                   | 文通費   | 8,250   |         |
|                   | 清運料   | 283,500 |         |
|                   | 保険料   | 4,500   |         |
|                   | 雑費    | 7,000   |         |
| 合計(4)             |       | 150,332 | 150,332 |
| 支出総計(3)(4)        |       |         | 904,603 |
| 収支正算(1)(2)-(3)(4) |       |         | 695,416 |

東横線・祐天寺。築65年の古家で、母(91歳・要介護4)と二人住まいです。週4日の認知症デイと3時間×週2日の訪問介護(身体介護6)をベースに、適宜、1・2泊のショートステイを使います。

平成12年、母は車イスの生活になりました。しかし認知症のため「歩けない」とは認識せず、何か思いつくと立ち上がるうとします。何度か転ばれてしまいました。そこで「転倒・骨折を回避する」ことを最優先課題にケアマネとやり取りし、前記のプランを作りました。火曜と木曜はデイとホームヘルプをつなげ、昼前から夜7時まで、わたしが出出できるよつにしました。打ち合わせなどはこの日に限定ということ、仕事先にも協力してもらいました。

ヘルパーには母の不安を落ち着かせるいくつかの「カギ」を提供し、ゆつたりと過ごさせてほしいと要望しました。花札、祐天さま絵本、古いアルバムなどです。ことに花札は、懸命に働いていた(幸せな)時代の記憶と強くつながっています。独特のスイッチが入っていきいきとする、などと言ったのですが、分かってもらえません。クルクル動いてないと働いている気がしないんでしょうか?知らない人に台所をウロウロされて、かえって母はイライラしています。事務所に何度言っても



ラチが明かないので、今のヘルパーは自分で探してきました。2級を取り立てでしたが、わたしの意図をよく理解してくれました。彼女は花札の別の効用に気づいてくれました。その日のコンデイションがゲームに反映されるといいます。とても冴えている日があるかと思えば、絵を合わせることもできないことがある。「ああ、デイの入浴で疲れたのかな」とか判断し、別の方向に切り替えるのだそうです。母もそういう彼女を完全に受け入れ、トイレ拒否なども今ではなくなりました。

デイやショートとの連絡は直かにやって、事務手続きだけをケアマネに頼みました(ショートの一斉申し込みだけは別ですけど。アホな労力使わされ、ケアマネもかわいそうです)。平成15年から自己作成にしましたが、介護プランはそのまま変えています。利用票は自己流のワードで作っていますが、どうってことないです。会社勤めで、数字のタテヨコ合わせは

さんざんやりましたから。区とのやりとりも面白いです。事業者向けの情報など、ケアマネ相手では聞かえてこないことが耳に入ってきます。自己作成の窓口はわが家担当の保健師がなってくれたので、コミュニケーションがより深まりました。彼女はわたしを目黒の認知症家族会につなげてくれた志の高い人なので、こちらから

もマイケアはじめ市民グループの情報などを提供しています。区で対応に困っていた若年認知症の家族を、若年家族会・彩星の会へ橋渡しするなどの小さな成果も出ています。その延長で、二人とも「目黒区地域見守りモデル事業」とかの準備委員になりそうです。

いくつかのラッキーな出会いがわたしの介護ライフを支えています。まず前記の保健師。介護保険へ切り替わるバタバタの中、実に適切なアセスメントをしてくれました。次は浅川澄一さん。ひそかに師匠と呼んでいのですが、介護保険制度への目を開かせてくれました。浅川さんを經由して、親切な島村さんから介護者の会のネットワーク会議に誘われ……と、介護人連鎖は順調に広がっています。ありがたや、ありがたや。



竹内さん、オマケの「ヨイショ」、ありがとございました。

介護を通じてのラッキーな出会い、私も実感しております。

介護現場も介護する人の心も、閉ざしてしまえばどんどん渦の中心に吸い込まれてしまいく。不思議なものです。介護の遠心力とでも名づけましょうか。