

# 全国マイケアプラン ネットワーク通信

**第1号** 2002年9月20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 045(812)2844（野村方）  
<http://tokyo.cool.ne.jp/myplan/>  
 Eメール myplan@fm.cool.ne.jp

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演はあなたです

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

## 目次

- ..... \* ケアプランを自分で \* ミニ講演会のお知らせ
- ..... \* 全国マイケアプラン・ネットワークって？
- ..... 生い立ち・名前・仕組み・活動・メーリングリストのこと
- ..... これからどうする
- ..... \* わが家のマイケアプラン \* 編集後記 \* 会員は.....



### ケアプランを 自分で

はじめまして。

全国マイケアプラン・ネットワークは、介護保険のケアプランを自分で作るという利用者と家族、および賛同者のネットワークです。

ケアプランは、利用する人が快適な生活を送るために、訪問介護、訪問看護、

デイサービス、福祉用具の貸し出し、ショートステイなどのサービスをどのように受ければいいのかを考えるもの。

そんな生活の根幹に関わる大切なことは、当事者が自分で考えようよ！と自己作成を視野に入れた利用者が集まりました。そしてありがたいことに、福祉・医療などの専門家を含むたくさんの方が応援団になってくださいました。

互いに情報交換をしたり、専門家の助言

をいただいたり、介護保険についての勉強をしたりしながらケアプランを立て、介護を取り巻く問題を当事者側から発信していきます。

多くの人はいつか、大なり小なり誰かに支えられなければ生活できなくなる日を迎えます。どんな状態になっても、あるがままの自分を受け容れて、最後まで自分の生活は自分で組み立てよう。それがマイケアプランです。

(代表 島村八重子)

#### ミニ講演会のお知らせ

「自分らしいケアプランを  
手に入れる方法」

講師 立正大学社会福祉学部助教授

國光登志子さん(自己作成経験者)

日時 2002年10月12日(土)

10時~12時30分

場所 早稲田奉仕園キリスト教会館

6階会議室

お問い合わせ: 090(8451)45

全国マイケアプラン・ネットワークって？  
まずは生い立ちから

2001年		2000年
10月	9月	4月
<p>* その席上で、「全国マイケアプラン・ネットワーク」が生まれました。 * 住友生命社会福祉事業団「コミュニティケア活動支援プログラム」の助成金を受けけることになり、金銭的な土台ができました。</p>		<p>* 介護保険法 施行 この段階で全国に自己作成者は4774人（厚生労働省）当時は厚生省発表） * 新聞への投稿がきっかけで、自己作成者の輪ができました。</p>



名前

実はネット上で情報交換をしているときには、会の名前なんかありませんでした。2001年9月、オフ会の会場を申し込む時に、「団体名を書いてください」と言われ、苦し紛れに書き込んだのが「マイケアプラン・ネットワーク」という名称なんです。  
「マイケアプラン」は、京都を本拠地に活動している「マイケアプラン研究会」からの受け売りです。とつてもいいネーミングだなあと思っていました。それで……。

会合の席上で、正式にこの名称でいくということになり、しかも、ネットで結ばれているのだから「全国」だろう、とおこがましくも、図々しくも……というわけです。  
この時に参加して下さっていた「マイケアプラン」の名付け親さんには、その場で快く承諾いただいて、本当に感謝！です。ちなみに、ネットワークの会員がマイケアプラン研究会の会員だったり、マイケアプラン研究会の会員がネットワークの会員になつてくれたり、そんな連携を取りながらやっています。



仕組み

全国マイケアプラン・ネットワークは、小さな「自己作成者の輪」と、それを取り囲む

む「応援団の輪」という二つの輪できています。「自己作成者の輪」には、実際に自己作成を行っている人や、行った経験のある人、実際に介護現場において自己作成を視野に入れていいる人がいます。

取り囲む「応援団の輪」は、趣旨に賛同する人の輪です。一般の方の他、介護・福祉、医療、学問などの専門家などがいます。小さな輪のメンバーは互いに知恵を出し合い、応援団に情報や助言をもらいながら自己作成の道を拓いています。  
「ケアプランの自己作成」をキーワードにいろんな考えや立場の人が集ったのが、全国マイケアプラン・ネットワークです。  
その違いを認め合いながら、「明日は我が身」という同じ立場で、介護問題やケアプランについて、共に考えていきたいと思





活動

毎月一回、自己作成者の会合、隔月一回、応援団も含めた拡大会合を開いて、生の情報交換を行っています。

自己作成者の例会では、現実に直面したトラブルやさまざまな出来事を報告し合い、皆で知恵を出し合いながら解決の道を探っています。

それをさらに拡大会合で報告、そして、専門や経験、客観的な立場からの、たくさんアドバイスをや情報が飛び交うなかで、一緒に勉強しています。

こうして蓄積したノウハウや情報、あるいは情報ルートを、会報やホームページで社会に発信していきます。



メーリングリストのこと

ネットワークは、メーリングリストから出発した会です。ですから、メールアドレスを持っていない会員はメーリングリストで日常的に情報を交換しています。

メール環境にある人が会員になると、メンバーマイケアプランMLに登録されて、ネット上での情報交換の輪に加わります。「教えてメール」を送る人もいれば、活発に情報を発信する人、もちろん、黙って見ているだけの人もいます。

メーリングリストは、こうなっています (ML)

MLの名称	参加	投稿
マイケアプランML	誰でも	誰でも
メンバーマイケアプランML	会員のみ	会員のみ
自己作成者ML	自己作成者のみ	自己作成者のみ

メール環境にない会員には、MLの様子を会報でお知らせします。

この、会員専用のメーリングリストの中にはもう一つ、自己作成者だけのメーリングリストがあります。これは主に自己作成者への連絡用に使われています。

この他、会員にならなくても見ることが出来るメーリングリストがあります。これは、講演会など、会からの情報を流す窓口です。会員にはならないけど会からの情報が知りたい人は、こちらにどうぞ。ホームページから加入することができます。ややこしい? とにかく、生の情報交換をしたい人は、ぜひ会員に!

会員のお申し込みは、FAX(045・812・2844)またはメール(myplan@fmcool.ne.jp)でお願いします。



これからどうする

発足からようやく1年が経とうとしています。怒濤のような1年でした。

たくさんの方のマスコミに取り上げていただいて、皆さんからのお問い合わせもたくさんいただいたのに、気がかり焦って何もできなかった1年目。8月にやっとホームページを立ち上げ、そして今、ようやく会報の1号を出すことができました。10月には三三講演会を企画しています。活動に向けてやっと、始動してきたところです。

介護は短距離か長距離か知らされないままレースに参加するよなもの。今後は、そんなレースに前向きに取り組めるような、経験に基づく皆さんの、生きた情報を発信していきたいと思えます。また、介護保険についての理解を皆さんに呼びかけたいとも思っています。

介護保険の当事者は、今介護に直面している人だけではありません。介護保険料を支払っているだけの若い世代も、金銭的な負担をしているという意味で、もう既に当事者です。そんな人を対象に、地域に根ざした介護保険勉強会など企画していきたい!

やりたいことはたくさんあります!

二人暮らしが限界に達した義父母が、長野県の自宅を後にしてわが家へ来たのは1995年春。それ以前は、埼玉と長野を行き来する遠距離介護で数年間を費やした。介護講習会を受講したり本を読んだりして、私なりにその時への備えをしたつもりだったけれど、いざ自宅で同居してみると、24時間続く介護に押しつぶされそうな日々だった。それはそうだろう。健康な場合でも途中同居の嫁姑は難しいものなのに、介護というおまけ付きなのだから。家族や隣近所の温かい見守りがなかったら、すぐにギブアップしていたかもしれない。

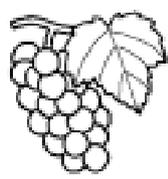
はじめの頃は、「いつまで続くのだろう」「どれくらい耐えられるだろう」と思いながら、足腰が弱り伝い歩きがやっとの義父と、パーキンソン症状でぎこちない動きの痴呆の義母の二人を相手に悪戦苦闘していた。やがて、デイケアなどのサービ

スを利用して自分で自分の時間を持てるようになり、趣味のグループ活動や介護に関する勉強会の時間も確保でき、少しずつ介護のコツを身につけることができた。介護に振り回される時間とそれ以外の折り合いをつけて過ごす毎日、自分自身どう暮らしたいと思っ

シリーズ  
**わが家の  
マイケアプラン**  
**須田正子**  
vol. 1

母が寝たきりとなり痴呆も重度になったけれど、全介助の義母の世話、二人揃って徘徊していた頃に比べれば楽に思えた。介護体験のおかげで出会った人々や地域のボランティア活動の中から様々な刺激を受け、いろいろなこと

に気が付いていった。「人生の主役は自分」と割り切った。あとは介護にも張り合いが持てるようになり、義母を愛おしいと感じるようになった。と同時に、介護についての問題意識も持つようになった。介護保険制度開始前、介護の当事者には具体的な内容が少しも分からず、「一体どうなるのだろう」と不安ばかりが増していた。情報を集めてサービ



**編集  
後記**



やっと会報を出すことができまし

た。これまで会の態勢がなかなか整わず、ご連絡をくださった方、相談を寄せてくださった方に、十分な対応ができなかったことが、ずっとずっと心に引っかかっていました。でも、だんだん足並みもそろってきました。ご相談にも少しずつですが、対応できるようになってきました。

これから、この会報で介護現場の元気を発信できたらうれしいなあと思っています。(Y・S)

会員は…  
会員は、自己作成者  
会費は、年間2000円  
（4月～翌3月）です。  
発足当初、1000円という年会費を決めたのですが、実際に動いてみると、相談対応のための交通費、連絡のための電話代などの実費が思いがけなくかさむため、2002年度から2000円にさせていただきます。  
どうかご理解くださいますよう。