

# 全国マイケアプラン・ネットワーク通信

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

第11号 2008年2月10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](mailto:info@mycareplan-net.com)

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

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



コーディネーター  
國光登志子さん  
(立正大学教授)

東京芸術劇場の大会議室を埋める大勢の参加者

## フォーラム2007「介護予防こそマイケアプランで」 介護予防ケアプランの自己作成支援 東京都府中市の取り組み

全国マイケアプラン・ネットワークは、2007年11月25日に、フォーラム2007「介護予防こそマイケアプランで」介護予防ケアプランの自己作成支援 東京都府中市の取り組み」を開催しました。

会場の東京芸術劇場には、市民、自治体関係者、地域包括支援センター関係者、介護支援専門員、介護サービス事業者、学生など、84名が集まってくれました。

初めに、府中市保健福祉部高齢支援課地域包括支援センター担当主幹・芦川伊智郎さんが自己作成支援に至る経緯と考え方を、次に府中市地域包括支援センター予防ケアマネジメント担当主査・石田淳子さんが、書式や業務内容など取り組みの実際について、基調報告。

続いて、立正大学教授・國光登志子さんをコーディネーターに、武蔵野大学教授・佐藤信人さん、介護予防ケアプランの自己作成をしている利用者によるシンポジウムへ進み、活発な意見交換が行われました。

## 自己作成支援は 包括マネジメントの一環

府中市では、9月現在、介護予防プランの自己作成者が165人に上るそうです。

「介護予防の本質は、まず一番よく知っている自分を理解すること、それを素直に表現すること。そうした市民の意識を育てていくことがねらい」と、芦川さん。

当市では、予防ケアプランの自己作成支援を、「予防ケアマネジメント」ではなく、「包括マネジメント」と位置づけています。つまり、プラン作成支援だけでなく、その高齢者の今後の暮らしを支えるという視点に立った、トータルコーディネートのとコマとしてとらえているわけです。

比較的元気なうちに自分の生活を見直し、

府中市 地域包括支援センター  
芦川伊智郎さん・石田淳子さん



自分でこれらの暮らしを考へることは介護予防そのものです。加えて、高齢者が地域包括支援センターや在宅介護支援センターとの

太いつながりを早くから持つていけば、仮に要介護になったとしても連携がスムーズに進むでしょう。単なる業務や手続きではなく、市民を育てるといふ視点に立っているのが特徴です。

## 自己作成で自分のニーズに 合ったサービスを創設

続くシンポジウムでは、まず実際に支援を受けながら自己作成に取り

組む、府中市在住の西前正忠さん（75歳・要支援1）が、体験を語りました。西前さんは頸椎の手術を受け上肢に障害がありますが、多趣味で現在も活発な社会生活を送っています。介護保険の画一的な通所リハビリのプログラムはしつくりと来ず、これまでサービスを利



西前正忠さん

用していませんでした。でも5月ごろから自己作成を始めたのを機に、担当の保健師の支援の下、サービス事業者に交渉し、西前さんのニーズに合った短時間の介護予防通所リハビリサービスの創設にこぎつけたそうです。

厚生労働省老健局振興課で介護支援専門

官の職にあった佐藤信人さんからは、

「要支援や要介護1の方はまだ元気なことが多い。そういう時期にこそ家族も一緒に

になってケアプランを自分の手で作り、いかに自分らしい生活を組み立て、外部サービスをどう組み立てるのかを訓練しておけば、いつかケアマネジャーに依頼する時が来ても、受動的になったり丸投げしたりせず、ケアマネと一緒にやって共同作業で介護の局面を一緒に乗り切っていくことができる。利用者センター職員・ケアマネジャーとの関係はイコールパートナーだと思っている。そのためには主体的にケアプランを作ることに賛成」と、エールが送られました。



佐藤信人さん

最後に東京都多摩市で2003年春から自己作成に取り組む高木洋子さん（58歳・要支援2）が、「初め、ケアマネジャーに依頼していたときは生活が受動的だったけれど、自分で立てるようになっているような気づきがありました」と、4年半の実感を述べました。



高木洋子さん



### 【属性】

自治体... 6名、 地域包括支援センター... 9名  
 介護支援専門員... 8名、 介護職・専門職... 11名  
 学生... 1名、 家族知人の介護をしている... 3名  
 自分の将来のため... 1名、 その他... 7名

【フォーラム参加者】84名  
 アンケート回収総数 46名  
 (回収率55%)

### 【性別】

男性15名 女性29名  
 (不明2名)

### 【年代別】

20代 5名  
 30代 7名  
 40代 14名  
 50代 13名  
 60代 7名

参加してくださった方々のアンケートをまとめてみました。

### 【アンケート記述から】

・利用者のことを考えてきたつもりだったが、もう少し考え方を変える必要があると感じた。(介護支援専門員の2名の方)

・マイケアプランというのは、自己作成ではなく、自立支援なのですね。(自治体職員)

・当事者の「力」に気づかされました。(地域包括支援センター職員)

・などの「利用者主体」や「利用者の力」について、保険サービス提供側である行政や介護支援専門員などの方にうれしい気付きが多くあつたようです。

・自立支援を実効あるものにするのは、いかに利用者と専門職がイコールパートナーになれるかという事にかかっていると思う。(地域包括支援センター関係者職員)

・介護予防の方や要支援状態の方たちの意見を聞きながら、何を一番求められているのか、から、しっかりアクセスメントしていききたい。(介護支援専門員)

といった意見も頂きました。

また、マイケアプランに関心を持っている人のパワーも感じ取っていただいたようです。

・マイプランを実施したい市民の方がこんなにいるとは思いませんでした。(地域包括支援センター職員)

・多くの方が熱心に取り組んでいることを知りました。(介護支援専門員)

そんな、マイケアプランの意義やパワーを感じたことで、色々な立場の方の力にもなつたようです。

・仲間が大勢いることを知った。(将来のことを考えている方)

・考えが纏まりませんが、何かお力を頂いた気がします。(自治体職員)

・予防プランを作成しながら疑問を感じていたが、少し解放された気がします。(地域包括支援センター職員)

こんなメッセージを頂くことが、フォーラムの準備に関わったものとしても非常に嬉しく、こちらもパワーをいただけます。

一方で、今後の行政の理解と取り組みを期待するような意見もありました。

・行政の考え方に左右されるところが大きい

い自己作成であると思った。  
 ・行政に少しづつアプローチしていかないと包括での自己作成・支援は難しい。  
 (地域包括支援センター職員)  
 ・保険者には市民が訴えないと変わらない。  
 (専門職)

逆に自治体の方は、

・行政としての役割を果たしたい。やはり市民・当事者が声を出していく事が良いと思います。  
 その支援を行政がどうするか。(自治体職員)

と、担当者一人での限界を感じていらつしやるのか、市民からの声を期待する意見もありました。

お互いに想いを同じにする者同士が、立場を超えて協力していくことが大切ではないかと思えます。

そして、こんな意見をいただきました。

・マイケアプランこそ介護保険の中で広めていかななくてはならない考えなのだという事に気づくことが出来ました。(学生)

フォーラムにご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。



**講座を出前します！**

お問い合わせ・お申し込み

メールアドレス info@mycareplan-net.com

FAX 042-405-5950

マイケアプランの思いを伝えます。

**マイケアプランフォーラム2007**

会計報告(2007年11月25日)

収入の部

科目	内容	人数	単価	収入
参加費	会員	29	1,000	29,000
	非会員	47	2,000	94,000
寄付				20,000
収入合計				143,000

支出の部

科目	内容	支出
会議費		2,719
機材費		3,240
宅急便	(ハガキ)	2,060
用紙代	(資料)	4,911
文員代		1,638
コピー代		3,330
交通費		9,200
人件費		27,000
スタッフ昼食		6,396
会場費		28,800
保険料		2,324
振り込み手数料		105
お車代		20,000
支出合計		111,723

収支合計 (収入-支出) 31,277

ワークシート式自己作成マニュアル「あたまの整理箱」は、自分でケアプランを立てようという方に役立つツールです。これまでに蓄積してきたノウハウを盛り込みました。『介護予防編』も付録で付いています。「マイライフプランの玉手箱」は、自分の「これまで・今・これから」を考えるシートです。どちらも価格は500円です。(送料別)





満員の会場。学生と市民が隣同士で着席した。

## 市民と学生が机を並べて連続講座

武蔵野地域自由大学 2007年度  
後期寄付講座（武蔵野大学）全12回  
「マイ・ケアプラン～ケアプランを  
自分で立てよう！」



11月26日（月）

市民と学生が模擬家族となつてのグループワーク。  
ケアプランの基礎を話し合う家族会議の設定で。

1 回	9月24日(月)	講義「介護保険制度とマイケアプラン ケアプラン自己作成の位置付け」	佐藤信人(武蔵野 大学教授)
2 回	10月1日(月)	講義「人が介護保険制度に出会うとき」	小松美智子(武 蔵野大学助教授)
3 回	10月8日(月)	ケアプランを市民が自己作成するこ との意味	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
4 回	10月15日(月)	ケアプラン自己作成の概要説明 自己作成の経験談	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
5 回	10月22日(月)	自己作成マニュアル「あたまとの整理 箱(介護給付対応)」の解説	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
6 回	11月5日(月)	介護給付ケアプラン作成模擬演習	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
7 回	11月12日(月)	自己作成マニュアル「あたまとの整理 箱(予防給付対応)」「玉手箱」の解説	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
8 回	11月19日(月)	予防給付ケアプラン作成模擬演習	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
9 回	11月26日(月)	ケアプラン自己作成演習 事例を基にケアプランの土台を考え る(グループワーク)	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
10 回	12月3日(月)	自己作成の体験を踏まえて今後の介 護や人生を考える(グループワーク)	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク
11 回	12月10日(月)	講義「自律した市民の要請」	熊田博喜(武蔵 野大学専任講師)
12 回	12月17日(月)	ひとこと小論文発表(市民全員) まとめ	佐藤信人・全国マ イクケアプラン・ネットワーク

2007年度も、全国から出前講座の依  
頼があり、北海道から沖縄まで出向しまし  
たが、今年は、大学のオープンカレッジで  
の連続講座もありました。5～6月の首都  
大学東京では、全6回のうち5回を、9～  
12月の武蔵野大学では、全12回のうち9回  
を担当しました。

武蔵野大学の連続講座は、受講生約百人  
で、市民と学生が半々くらい。孫と祖父母  
ほどの歳の差があるなか、ワークショップ  
形式を取り入れたたり、講座の目的に合わせ  
てプログラム内容を工夫したり、マイケア  
プランで大事なことを何かを伝えました。  
回を追うごとに市民と学生のコミュニケー  
ションも深まり和気あいあい。グループ毎  
に特徴あるケアプランを考えることができ  
ました。最終回の発表では、市民一人一人  
が講座で得たことを発表し合い、充実した  
連続講座となりました。参考までに、全12  
回のプログラムをご紹介します。

## マイケアプランを通じて、

### 母とのつながりを、点から線に

結論から言うと、私にとってのマイケアプランは、人生の振り返りと母親への恩返しを考える道のりと言える。

母は今、80歳。東北の片田舎で20年来、単身生活を送っている。私も上京して40年。丁度、前半の20年で、母は自分の父・母・夫の3人を看取っている。その結果として、今は自分一人である。ただ、母の様子からは、後半20年の一人生活の方がマイペースで楽しそうに見える。

母は長年、リウマチを患い、平成4年に左膝に人工関節を入れた。平成6年には身障者手帳の2級を取得し、平成16年には右膝にも人工関節を入れた。更には、階段から転げ落ち、左肩を骨折し手術も経験した。

実はその前の平成15年暮れに、介護保険の申請をし、要支援の認定を受けている。しかしサービスは1度も受けていない。私としては、「1つでもサービスを受けて繋がりをつけておけば安心」というのが本音

シリーズ

## わが家の マイケアプラン

高橋英俊

vol. 11

である。

だが、母は「1つのサービスを受けるのによくない気を使うのは嫌だ」と譲らない。わたしが自己作成を考えたのは、2ヶ所の居宅介護支援事業所に断られたからである。2週間に1度のゴミ出しだけでは、サービスを提供するほうも二の足を踏みたくなるのだらう。それで平成16年2月5日に市役所に自己作成の届けをし、受理された。そして、その後は認定の更新だけ続けている状況である。

それでも一度、社会福祉協議会の介護支援専門員にプランを見てもらっている。一寸言葉の使い方を直されただけだったが、幻のケアプランとして残している。

又、母を中心にしたエコマップを作成したことがある。友人、隣人、親戚、妹、娘、近くの電気屋等々、いかに身近な人たちとの交流を大切にしているかがよくわかって嬉しくなった。

母の今年一番の関心事は、亡くなった3人の法事である。先祖の供養こそ、自分のより良い安らかな人生に繋がると思っている。それこそ浄土への一里塚である。

私はこの40年、点と点でしか母との接触がなかったと思うが、今はそれが一本の線になるよう心がけながら、母と接している。

## 2008年度会費納入のお願い

2008年度の会費(2000円)の納入をよろしく願います。

郵便振替口座 00160-8-315560

加入者名：全国マイケアプラン・ネットワーク

### 定例会

定例会は、原則として毎月第3土曜日です。会場については、お問い合わせください。

FAX 042(405)5950

info@mycareplan-net.com

## 編集 後記

この間、「全国マイケアプラン・ネットワーク」を漢字に直したらどうなるか、1人でポーンと考えていました。「自らケアプランを立てるネットワーク」というわけで、「全国自立介護計画網」。なんか、ヒマ人…。(ys)

節分も過ぎ、晴れた日には「光の春」を感じます。と、同時にスギ花粉の気配も感じる今日この頃。飛散量の少なかった昨年一昨年と楽に過ごせてラッキーでしたが、果たして今年は？(ms)