

# 全国マイケアプラン・ネットワーク通信

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

第12号 2008年12月1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  
TEL 090(8451)4540  
FAX 042-405-5950  
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



マイケアプラン・8年目の今  
出前講座、好評です！

私たちが、自己作成をしながら気づいてきたこと、蓄積してきたことをお話しすることから始まった出前講座、最近は一方的にお話しするだけではなく、受講者が積極的に参加しながら、何らかの気付きを得ていただける「ワークショップ」形式の講座が好評です。

ケアプランを家族で立てる過程を体験する「系野ヨネさんのケアプランを立ててみよう」

「マイライフプランの玉手箱」を使った「自分のことを振り返ってみよう」

など、「あたまたの整理箱」に続く新しいプログラムが続々。

楽しみながらも「目からうろこが落ちた」「マイケアプランって、普通のことだったんだ」などという感想が多く聞かれます。

お申し込みは、ホームページ、あるいはFAXでどうぞ！



## …例会場所変遷… コムケアセンターに 落ち着きました。

全国マイケアプラン・ネットワークのそもそもの発端は、情報交換のためのメーリングリストでした。さまざまなきっかけで自己作成を始めてしまった人たちが、孤立無援の中、横の連携を持って情報交換をしようと、2001年5月に始まったのです。数カ月後に開かれたオフ会が、例会の始まりです。以来、メーリングリストと例会はマイケアの原点の活動として続いています。

例会は、いろいろな方に助けられながらあちこちを転々としてきました。やっと腰を落ち着けるところにたどり着きました。

通常の例会は、本郷三丁目にあるコムケアセンター、ゲストを招くなど大人数の参加が予想される時は、水道橋の東京都介護支援専門員研究協議会の会議室を利用させていただくことになりました。どちらとも、とても便利な場所です。気軽に参加してくださいね。

### 金の切れ目が縁の始まり - コムケアセンター（本郷三丁目）が会場となった経緯 - 運営委員：橋本典之

2003年6月14日、都内で開催されていたあるフォーラムが終板に差し掛かり、人も疎らになったブースで挨拶をさせて頂いたのが、私が全国マイケアプラン・ネットワーク（以下マイケア）に出会った最初でした。ブースは、シンプルな飾り付けでしたが、その内容は私の胸を強く打ちました。

このフォーラムの名前は、「コムケアフォーラム2003 in 東京」。主催者は、そう、今回、例会の場として使われることになったコムケアセンターです。（私はコムケアセンターのスタッフでもあるのです。）

それから約5年半経ちますが、気付くと、私は、ホームページ作成・管理、出前講座、冊子送付、在庫保管など役割を頂き、マイケアの運営委員の一員になっていました。ここ数年は、理学療法士になるべく、専門学校に通っているのが例会に参加することが少なくなりました。そのため、お会いしたことの無い会員の方もいるかもしれません。（運営委員というよりも事務員ですが、どうぞよろしくをお願いします。）

話を戻しまして、コムケアセンターについて書かせて頂きます。（それが今回の役目です。）コムケアセンターは、「みんなが気持ちよく生活できる社会に向けて、さまざまな活動に取り組んでいる市民活動団体を支援

すること」を目的とする組織です。その方法として、資金助成プログラム（現在は行なっていません）と活動の輪づくり（フォーラムなど）を中心に行なっています。大きな特徴としては、支援の対象を介護・子育てなどで限定しない。（大きな福祉）支援する・されるという関係ではなく、支援し合える関係を育てていく。（共創型相互支援の輪づくり）などがあります。

タイトルにもさせて頂いた「金の切れ目が縁の始まり」。これは、コムケアセンターの資金助成プログラムを象徴する言葉です。マイケアとコムケアセンターとの関係もこの言葉に表れているように思います。というのも、マイケアは、第1回資金助成プログラム（2001年）の助成団体の1つだったのです。それから、約7年経ちましたが、ずっと、その縁は続いております。なので、例会の場として、コムケアセンターを使うようになったのも自然な成り行きなのです。コムケアセンターは、今は静かに活動を継続している状態ですが、全国に生まれたネットワークはとてもユニークで元気なものが多いです。

関心のある方は、ホームページ（<http://homepage2.nifty.com/comcare/>）をご覧ください。かわいいカエルのケアアップくんが出迎えてくれます。



## マイケアよもやま話

運営委員・I

私は、41歳、男性。一般の企業に勤める会社員で、介護保険についてはズブの素人ですが、個人の尊厳、利用者主体という介護保険制度の理念に共感し、一方で介護保険制度の発足当初の混乱状況に疑問をもち、この会の会員となりました。最近、運営委員の一員にもなり、例会の記録係もさせてもらっています。ここだけの話、記録係って結構大変で、今回は、その苦労話をさせてもらいます。

何が大変？って、色々大変な事は多いのですが、1つは、例会で発言している人が、何を伝えたいと思っているのか、その人の気持ちを理解する事です。

みなさんは、多くの体験や考えを尽くした上で、想いを発言されているようです。ですが、具体的な介護現場の体験の無い私には、イマイチ、ピンとくるものがなく、発言の意味や気持ちを理解するのに非常に苦労してしまいます。何度も例会に参加されている方の気持ちはだんだん分かってきたつもりですが、

2つ目は、その人の気持ちを理解した上で、誤解の無い表現にする事です。みなさんは、介護の件については、「こうあって欲しい。こうあるべきだ」、「こういう現状

が問題だ。こういう考え方が問題だ」と考える道筋に、出来上がったパターンがあるようです。そして、どんな情報も、このパターンの中に押し込む傾向があるようです。それは、時として、発言者の意図とは違う意味になってしまいます。だから、なるべく発言者の言いたかった事が正確に伝わるように、表現の仕方には、すごく気を使っているつもりです。

とは言いながら、私もだんだん、パターン化しているような気がします。なるべく、いつまでも素人の新鮮な感覚を失わないようにして行きたいと思っています。

私が作成した記録は、いつもかなり堅苦しいものになっていますね。ごめんなさい。でも、実際の例会は、いつもフレンドリーな雰囲気ですよ。

素人の私にも、当初から例会の敷居は低く、楽しく参加できました。

例会に参加された事の無い方も、どうぞ、参加してみてください。

新しい意見に触れる機会を楽しみに待っています。

### 平成19年度会計報告 (2007年4月～2008年3月)

科目	決算額
<b>I 収入の部</b>	
年会費収入	422,000
寄付金収入	323,910
書籍売上収入	1,151,610
雑収入	31,277
受取利息	639
当期収入合計	1,929,436
<b>II 支出の部</b>	
出版費	432,705
広告宣伝費	21,000
通信費	164,451
会場使用料	29,600
郵送費	134,850
事務用雑費	36,564
交通費	105,420
支払手数料	1,995
会議費	170,139
租税公課	70,000
地代家賃	120,000
管理諸費	63,000
人件費	471,680
当期支出合計	1,821,404
当期収支差額	108,032

### 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。

チームワーク良く講座を進めるのがマイケア流です。日程等、早めのご連絡をお願いいたします。



**必要に迫られて、**

**モロマネから始めた自己作成**  
モロにマネした

父のケアプランを作成したのは平成15年10月から平成16年の4月まで、父が老人ホームに入所するまでのたった7か月。それも介護保険発足時からお世話になったケアマネさん作成のプランをそっくりマネして。プロの技を横取りなんて、ケアマネ泣かせの利用者だよな。本当にごめんさい。

でも、自己作成しようと思ったのは、必要に迫られたから。介護保険発足時は要介護1だった父だが、自己作成開始時は3に。小はともかく、大の失禁が始まると、母も心身疲れ果て、時には父を小突いたり、叩いたり、時には父を小突いたり、叩いたり。通勤の行き帰り、ほぼ毎日実家に立ち寄っていた私にも「お前はいい身分だね。朝晩しか来ないから、この辛さは分らない。」と泣きつく。ショーケースに入れたが、母は疲労からか虚脱状態に陥ることも多く、準備ができないまま、送り出す日を迎えることもあった。私を手伝おうとしても、自分で出来ると言っている。なかなか手が出せない。そんな母も、他人であれば受け入れる。そこで、

**シリーズ**  
**わが家の**  
**マイケアプラン**

**中村 達雄**

vol.12

送り出しを頼むため、ケアマネさんに訪問介護を依頼した。しかし、なかなか返事がいただけず、日が経つばかり。自分で出来れば早いのに、などと思い始める。

そんなおり、ケアプランの自己作成が可能との情報を得て、自分でやろうと思いつつ。早速、市役所の介護保険課を訪ね、自己作成をしたいと申し出た。不安を感じながら返事を待つ。すると、表紙に高齢夫婦がコーヒを飲んでくつろいでいるイラストが掲載された自己作成マニュアルを手に、担当者が戻ってくる。これを参考に作成してくださいと。手順を見ると、思ったより簡単そう。

これなら自分でも出来そう。よしよし、後は、ケアマネさんに話さなくて、と電話する。ケアマネさんも賛同してくれ、「がんばってください。今まで、あまりお役に立てなくて、申し訳ない。」とおっしゃった。介護保険に振り回され、ケアマネさんも大変なんだと同情する。

さて、自己作成に変更して、事業所は不安に感じたようだ。しかし、それも杞憂に終わり、当事者間で連絡を取り合うので、調整は順調に。両者の距離もグリーンと近づいた。

そして、最初の月こそ手書きで作成した利用票・提供票だったが、2か月目からは自己作成ソフト「とき」を活用、見栄えの良い表を提出し、介護保険課からも褒められた。

**会費納入のお願い**

会費(2000円/年間)の納入をよろしくお願いいたします。

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

**編集**  
**後記**

サボり気味の会報担当ですが、ようやく12号を発行出来ました。同じくサボり常習の年末大そうじ。果たしてこちらはどのような事やら。(ms)

占いがハズレまくり、「私がしっかりとしなきゃと思つたら」ってテロップが流れる上野樹里が出るCM。この占い師って、今の社会そのものですね。見るたびに、頭の中を「私たちがしっかりとしなきゃ」ってテロップが…。(ys)