

# 全国マイケアプラン・ネットワーク通信

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

第14号 2009年12月12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  
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くる皆さんへ  
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

## マイケアプランの本が出版されます！

### 「ケアプランを自分でたてる」といふこと」

(全国マイケアプラン・ネットワーク編)

マイケアプランの思いを伝える本が完成し、間もなく発売されます。著者の橋本典之さんからメッセージが届きました。

みなさま、こんにちは。橋本です。

この度、全国マイケアプラン・ネットワーク編（CLC発行・僕と島村さんが執筆）の本が出版されることになりましたので、ご案内させて頂きます。

僕自身、全国マイケアプラン・ネットワークに入会してから、「自己作成」には手続きや方法論だけでない何か特別な魅力を感じていました。その「何か」を探すことが今回出版する本の中心テーマです。タイトルは、「ケアプランを自分でたてる」といふこと。一見、自己作成マニュアル本のようには思いかも知れませんが、内容は、6名の自己作成者の物語を聞いていく、僕自身の旅物語です。「あたまとの整理箱」や「マライフプランの玉手箱」などのワークシートとはまた違ったマイケアプランの姿をお

伝えるかと思えます。

それから、この本にはもう一つテーマがあります。それは「次世代へのつながり」です。介護は当事者と介護者だけでなく、それを見る子や孫にも大きな影響を与えるものだと思います。何を隠そう僕自身も影響を受けた一人です。そのため、若い人にも読んでもらえるように可愛いイラストのマンガも入っています。

会員の皆さまには、改めて「ケアプランを自分でたてる」といふことを考えるきっかけになればと思います。出版は来年1月中旬を予定しています。僕と一緒にマイケアプランを探す旅へ出かけましょう。

平成22年1月  
発売予定

お楽しみニ！



詳細はHPやメーリングリストでお知らせします。

厚生労働省 平成21年度  
老人保健健康増進等事業

## 老健事業、進んでいます。

「ケアプランの自己作成についての実態調査と自己作成の健全な普及に向けての課題と施策の研究事業」という長いタイトルの事業も半分を経過しました。進捗状況をお知らせします。

この事業に盛り込まれているのは以下の4つです。

全保険者に対するアンケートによって、自己作成者の数、保険者の自己作成に対する姿勢など、自己作成をめぐる実態を調査する。

保険者のうちのいくつかヒアリングを行い、保険者が自己作成についてどのように考えているかを直接聞き取る。

報告書に結果をまとめ、自己作成が健全に普及していくための提案を盛り込む。

から、を行うにあたっては、自己作成者、保険者、学識者、有識者、地域活動を行う市民等で検討委員会を立ち上げてさまざまな立場から検討する。

9月1日付で送付したアンケートには、55%に当たる896の保険者が回答を送つ

てくれました。これらの保険者の中で、継続的に自己作成を行っている人は600人あまり。未回答の保険者にどのくらいいるかがわからないのですが、予想通りとても少ないものでした。

ただ、これまでに自己作成をした人がいたかどうかということになると、半数以上の保険者が「ある」と答えています。入れ替わりはあるものの、まったく免疫のないところは少なくなっていることが分かりました。

さらに、これまで自己作成者が一人もなかった保険者の中には、いつ希望者が訪れるか分からないのでこれを機に支援体制を整えたいと書いてくれたところもあります。今回の調査研究は、自己作成についてまったく視野に入れていなかった保険者にとっても体制を整える契機になるかもしれません。

行政への調査が一段落したところで、保険者だけでなく、自己作成者や事業者の声も聞き始めました。自己作成者から異口同音に聞かれるのが「やってよかった」という感想と、介護や介護保険に対する見識深い思い。

自己作成が特別の人の特別なことではなく、誰もが普通に選べる仕組みになる日を夢見て、がんばります。

### [ 老健事業検討委員会委員 ]

敬称略、五十音順

石黒秀喜（財団法人長寿社会開発センター常務理事）

石田淳子（府中市地域包括支援センター主査）

國光登志子...委員長

（立正大学社会福祉学部教授）

佐藤修（コミュニティ活動支援センター事務局長）

島村八重子（全国マイケアプラン・ネットワーク代表）

須田正子（地域交流センターよりあい\*ええげえし代表）

中村達雄（自己作成経験者）

### [ 事務局 ]

井手智子・高木洋子・橋本典之・山田圭子



写真は10/26 第2回検討委員会

11月20日(金)19:00~21:00、第3回検討委員会をコンセプトワークショップ湯島オフィスにて開催。アンケート集計結果について検討を重ねました。

**マイケアプラン研究会（小國英夫代表）  
創立10周年記念シンポジウムに参加**



12月5日(土)、マイケアプラン発祥の地、京都で「お隣人(おとなり)さんなしで大丈夫？ー地域力のパワーアップー」と題して、シンポジウムがおこなわれました。全国マイケアプラン・ネットワークも、後援という形でかわらせていただきました。  
基調講演「セルフヘルプ運動と街づくりーマイケアプラン運動との接点を求めてー」(佛教大学教授中田智恵海氏)、パネルディスカッションに続いて、小國代表の進行でワークショップがおこなわれました。  
地域で自分らしく暮らし続けるには、お

隣人さん同士が手を結びあい知恵を出しあうことが大事と、どのグループも意見交換が活発でした。  
大会アピールを宣言して終了しましたが、全国マイケアプラン・ネットワー

**平成20年度収支計算書  
(2008年4月～2009年3月)**

科目	決算額
<b>I 収入の部</b>	
年会費収入	101,000
寄付金収入	16,200
書籍売上収入	471,480
雑収入	0
借入金収入	0
受取利息	491
<b>当期収入合計</b>	<b>589,171</b>
<b>II 支出の部</b>	
出版費	0
広告宣伝費	0
通信費	107,444
会場使用料	23,350
郵送費	127,840
事務用雑費	69,695
交通費	71,900
支払手数料	38,265
会議費	32,370
交際費	0
水道光熱費	0
地代家賃	100,000
ホームページ費	0
人件費	402,500
ブース使用料	0
租税公課	70,000
管理諸費	63,000
支払寄付金	0
他会計への繰出額	0
<b>当期支出合計</b>	<b>1,106,364</b>
<b>当期収支差額</b>	<b>-517,193</b>
<b>前期繰越収支差額</b>	<b>1,440,863</b>
<b>次期繰越収支差額</b>	<b>923,670</b>

ク会員も多く参加しており、東海・関西地域の方とも久しぶりの顔合わせ。元気な顔に会えて嬉しい一日でした。

**会計より**

遅くなりましたが、平成20年度収支についてご報告します。  
年会費については、納入日に基づき計上しておりますが、平成20年度会費は平成19年3月中に納入済みの方が多く前年度に計上されたことがあり、会費収入が会員数より少なくなっています。  
なお、本会計処理につきましては、かなり税務会計事務所にお願ひして専門的な見地から見ていただいています。

**会費納入のお願い**

みなさんの会費で運営しています。  
年が明けましたら、平成22年度の納入をよろしくお願ひいたします。平成21年度が未納の方は、お早めにお願ひします。

会費：2000円(年間)

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

介護も国際的になりました。今回はニューヨーク在住の会員からの自己作成報告です。

### 日米協働プロジェクト

82歳になる父のケアプラン自己作成

を始め丸2年になります。当初要介護1から始まり、今年3月から要介護3に、現在更に要介護認定区分変更申請をしています。

というのも、11月半ばに父はベッドで頭をぶつけたようで、母が気づいたときには血まみれになっており、救急車で病院に運ばれ、5日間の緊急入院。

幸い外傷だけで事なきを得たものの、その間病院のベッドの上に拘束され身体を動かすことができず、帰宅後は自立度が驚くほど低下し顔つきまで変わってしまったためです。

今回の入院により、自宅で朝ベッドから起き、着替え、食事をし、夜寝る、その間、日により訪問介護や訪問看護による口腔ケア、入浴ケア、体操、訪問リハビリ、訪問医療マッサージなどをしていただいで過ごすという日常生活を続けることが、QOL

## シリーズ わが家のマイケアプラン

vol.14

平岩千代子

を維持する上でいかに大切であるか思い知らされました。同時に、自己作成のフットワークの良さも実感しています。事業者の方とは、サービ担当者会議などを通して密にコミュニケーションをとってきたため、各事業者の介護に対する考え方、体制など個別の事情を相互に理解できる環境が整っており、率直な意見交換とその時の状況にあつた柔軟な対応を

していただけるとは最大のメリットです。トです。といつても私は今年4月からニューヨーク住まい。事業者との細かいサービ調整や実家を訪ね両親の精神的ケアをするのは妹が担ってくれています。私は、家族とのコミュニケーションはインターネットのスカイプを通じたビデオ画像で行い、事業者や行政とは主にメールでやりとりをしています。ひとつ工夫しているのは、介護者同士の連絡を密にするため、独自に作成したフォームに介護記録を記載していただいていること。そのお陰でメールに添付ファイルで送信されてくる記録を読むと、日々の基礎データやプロの目から見た父の様子が時系列でわかるのはありがたいことです。

実家では介護保険の居宅介護住宅改修費支給を申請したトイレのバリアフリー工事も始まりました。今後は、主たる介護者である母の尊厳や生活の質をいかに守り続けるかも別居する私たち娘に課せられた大きな課題ですが、各事業者のみなさまに支えていただき、父の最大の望みである在宅生活ができる限り維持したいと思っています。

### 編集 後記

「ポントって名前のダックス、飼ってるんですか？」と、2人の初対面の方から言われました。「……？」

「あ、フリーMLとかミクシとかのニックネーム、「PONTA」なんですよね、私。しかも写真まで載せてる…。犬バカが露呈してしまったのでした（YS）」

SNSミクシ、私も楽しんでます。それにメーリングリスト（ML）や出前講座の資料、パワーポイント等、パソコンは今や生活必需品。我が家のデスクトップPCも働き過ぎ（？）なのか近ごろ少し動きが悪くなつて、そろそろ買い換えの時期かも。ウィンドウズ7にするのも良いかな、と思いつつ、でも、エコポイントはないんですよねえ。（MS）