

# 全国マイケアプラン・ネットワーク通信

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

第15号 2010年7月30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

~~~~~  
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



マイケアプランフォーラム2010

検討委員会委員長・國光氏の調査研究報告に  
耳を傾け、報告書に目を通す参加者の皆さん。

## 「全国保険者調査から見えてきた ケアプラン自己作成の意義と課題」開催しました

マイケアプランフォーラム2010

6月6日(日)、東京芸術劇場大会議室(池袋)において、平成21年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)事業として行った調査研究の報告会、マイケアプランフォーラム2010「全国保険者調査から見えてきたケアプラン自己作成の意義と課題」を開催しました。

ケアプラン自己作成効果課題検討委員会

委員長 國光登志子氏が調査研究の報告をした後、厚生労働省社会・援護局地域福祉課の遠藤征也氏(前老健局振興課介護支援専門官)が国の動きと絡めて自己作成について講演、これを受けて検討委員によるパネルディスカッションが行われました。

遠藤氏によると、自己作成に関する国の姿勢について、発足当初は「否定はしないけれど事業所作成を勧める」という姿勢でしたが、平成18年の地域包括支援センター意見交換会では、「市町村は、必要な相談・援助を行うように努めるものとする」と少しずつ変化しているとのことでした。

パネルディスカッションでは、介護予防、利用者が育つという視点から、自己作成への支援の充実を求める声が上がりました。

自己作成をする人には「きちんと」した姿勢が必要です。その上で適切な支援が得られれば、制度の成り立ちを理解し自助の意識を持つ市民が育ち、社会全体の底上げにつながるはず。代表・島村八重子

## 厚生労働省 平成21年度 老人保健健康増進等事業

### 報告書

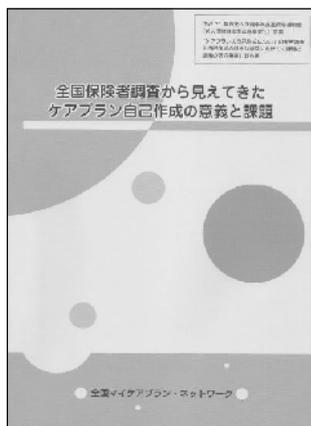
「全国保険者調査から見えてきたケアプラン自己作成の意義と課題」

## ケアプラン自己作成の実態調査から

ケアプラン自己作成効果課題検討委員会

委員長 國光 登志子

平成12年4月、高齢者の介護を社会問題としてとらえ、社会保険の対象として介護サービスを給付の対象とした介護保険制度がスタートしました。どのような実態に落ち着くのか不安はあったものの、制度の理



### 報告書

2010年3月 発行

編集：全国マイケアプラン・ネットワーク

介護保険発足以来初の全国自己作成実態調査の報告書です。冊子をご希望の方は送料のみのご負担をお願いしております。ホームページからも申し込めます。

念や基本方針は本来あるべきものとして多くの人から歓迎され、推進に向けての社会的期待が込められたものでした。個々の要支援・要介護者の尊厳が保持され、自立支援を目的として保健・医療・福祉・住宅環境など行政の縦割りをなくして、ひとり一人に必要な援助が総合的に提供され、利用者主体を基本方針としています。目標志向型支援を方法とするケアマネジメントが組み込まれていることは、住み慣れた地域での暮らしを継続するうえで欠かせない条件であり、明るい高齢社会への第一歩として期待されたものでした。主体的な行動が厳しい人には介護支援専門員が当事者に代わって活動するものの、要支援・要介護者の全てが主体的な行動が困難な人ではなく、また介護保険法の第4条に謳われている国民の努力及び義務を果たすためにもケアプランの自己作成は、選択肢の一つとして当然、確保されるべき方法であると私たちは現在も考えています。

しかし、ケアプラン自己作成の選択は、

当初から路は開かれていたものの、実態はいつでもどこでもオープンマインドで迎えられたわけではありません。制度開始から10年を経た現在に至っても、自己作成者は特別扱いされるという状況は続いています。さらに予防給付と介護給付のケアマネジメントが別立ってになってからは、「自己作成扱い」と称する、まぎらわしいものが、同じ枠組みでとらえられているという報告もあります。

今般、平成21年度老人保健事業推進費等の補助金を得て、全国の1629保険者に対して

ケアプラン自己作成に対する認識

自己作成に対するスタンスや課題意識

自己作成者の実態と保険者としての支

援内容

等のアンケート調査を実施し、55%に相当する896の保険者から回答をいただきました。この結果から、回答をいただいた保険者には2009年7月1日現在、合計360人の要支援者と312人の要介護者の自己作成者がいることが分かりました。また、アンケート調査の結果のみならず、保険者へのヒアリング、自己作成者へのヒアリング、サービス提供事業者へのアンケート調査など可能な限り多方面からの調査も重ね合わせる事ができました。

その結果は本報告書にも記載したように、保険者の考え方も多様であり、自己作成者として扱われている中にもいろいろな人がいることが分かりました。そのなかでも、本来の自己作成希望者にふさわしいと思われる、自らの意思で自覚を持って自発的に自己作成している人たちは数は少ないものの、自らの状況を客観視し、介護予防の効果を高めています。そして、介護保険の理念に沿ってサービスを選択し自らの責任を自覚しています。さらに自分らしいケアプランの追求により介護保険制度以外の社会資源を開拓し、活用している人もいます。

しかし、共通の悩みは制度改正等の情報が不足し、自己作成者が積極的に求めなければ必要な情報が届かないことでした。以上を踏まえると、本来の自己作成者は現在のところ少ないものの社会全体のレベルアップの牽引力となる可能性が高いと分析しました。本報告書では、市民がより主体的に育つために寄与する具体的な提案もしています。

「自分や自分の家族の生活に深く関係する計画だから、自分で立てたい」「専門的な知識が踏まえられていないのであれば、教えてほしい」「制度に対する理解が不足しているならば、丁寧に教えてもらい、理解したい」という自己作成者の自発性を尊

重し普及していくことが私たちが望む利用者主体であり、制度の理念としていえるところではないでしょうか。

本調査にご協力いただきました保険者ならびに関係者の皆様に調査の結果を報告するとともに、個性の高い個人の尊厳を尊重しつつ、多様な高齢者の要介護・要支援問題を考え、発信し、行動する全国マイケアプラン・ネットワークが広く・強くなることを願っています。

(報告書「はじめに」より)

『ケアプランを自分でたてるということ』

出版記念フォーラムを開催

1月に発行された『ケアプランを自分でたてるということ』。メインの著者・橋本さんは執筆当時20代でした。次世代の目を通して次世代の口から次世代へ伝えたい、この本にはそんな思いが込められています。

～\*～\*

橋本典之(著者)

去る3月22日に都内で出版記念フォーラム「ケアプランを自分でたてる」ということ



A5版 156頁 1500円  
 編：全国マイケアプラン・ネットワーク  
 著：橋本典之、島村八重子  
 発行：全国コミュニティライフサポートセンター(CLC)  
 発売：筒井書房

「次の世代へ」を開催しました。新聞社の取材もあり、50人近い人が集まりました。このフォーラムで私が伝えたかったことは次の3点です。

ケアプランを自分でたてることは、単なる介護保険の手続きだけではない。老いは他者のものではなく自分に内在するもの。

介護は次世代へと脈々とつながっている。は、本を出版するきっかけになった思いです。人生という物語の中で、「自分らしい暮らし」を根底に据えて今を大切にすること。一見当たり前のことですが、制度の波にのみ込まれ、見失いがちなことだと思います。これは、本に登場する6人の物語を通して伝えたいことです。

は、介護や老いのイメージの転換です。介護や老いは、ある年齢を超えれば、突然

## お知らせ

## 平成22年度・役員

代表 島村八重子  
 会計 橋本あや子  
 運営委員 井手智子 須田正子  
 高木洋子 橋本典之  
 山田圭子

訪れて、画一的な（ネガティブな）人間像を作り出すが如く捉えられています。しかし、誰しもが年を重ね、老いていきます。これを自己の内面において老いの価値が形成されていくこととすると、現代社会における人間関係の希薄さから、若い世代が老いの内面化をする機会は失われてきたと思います。

は、私自身、孫という立場で両親の背中越しに介護を見て感じたことです。介護は誰かを支えるためではなく、やがて自分自身に受け継がれていくものではないかと思えます。その時に、言いなり・お任せプランではなく、どんな状態になっても自分らしく暮らせるためのプランが大切になるのだと思います。

会場には、私と同世代の方も何人かいました。多くの人がマイケアプランに出会い、介護を、老いを、そして暮らしを見つめ、きつかけに、この本がなればと思います。

平成21年度収支についてご報告します。

平成21年度収支計算書（2009年4月～2010年3月）

| 科目             | 決算額              |
|----------------|------------------|
| <b>I 収入の部</b>  |                  |
| 年会費収入          | 268,000          |
| 寄付金収入          | 76,599           |
| 書籍売り上げ収入       | 600,880          |
| 老人保健事業推進費補助金   | 4,677,000        |
| 受け取り利息         | 560              |
| 当期収入合計         | 5,623,039        |
| 前期繰越収支差額       | 923,670          |
| 収入合計           | 6,546,709        |
| <b>II 支出の部</b> |                  |
| 出版費            | 366,450          |
| 通信費            | 106,113          |
| 会場使用料          | 19,000           |
| 郵送費            | 104,380          |
| 事務用雑費          | 35,795           |
| 支払い手数料         | 20,475           |
| 会議費            | 2,261            |
| 地代家賃           | 50,000           |
| 人件費            | 43,000           |
| 租税公課           | 70,000           |
| 管理諸費           | 136,500          |
| 老人保健事業         | 報酬 300,000       |
|                | 会議費 66,327       |
|                | 旅費 588,010       |
|                | 交通費 332,400      |
|                | 通信運搬費 427,560    |
|                | 備品購入費 147,516    |
|                | 消耗品費 213,648     |
|                | 印刷製本費 1,013,939  |
|                | 使用料及び賃貸料 350,525 |
|                | 雑役務費 618,000     |
|                | 諸謝金 456,500      |
|                | 委託費 162,895      |
| 雑費             | 97               |
| 当期支出合計         | 5,631,391        |
| 当期収支差額         | -8,352           |
| 次期繰り越し収支差額     | 915,318          |

URLは従来と同じです

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

## ホームページが

## リニューアルされました！

6月下旬にリニューアルし、スタイリッシュに模様替えされました。アクセス数も増え、マイケアプランや自己作成への関心が高まっていることを感じます。

なおいつそう見やすく、web情報へのアクセスが容易になるよう心がけています。「井戸端掲示板」も設けました。マイケアプランに関する情報交換の広場としてご活用ください。

## 会費納入のお願い

平成22年度の会費が未納の方は、納入をよろしくお願いいたします。

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

## 母の在宅介護二十年

落ち着かない様子が顕著になって、運動機能も急速に衰え始めた母との同居を決めたのは二十一年前、母が69歳の時でした。介護保険開始を視野に入れた行政や民間の動きが始まっていました。「貯蓄型ボランティア」（自分の

介護ボランティア時間を貯蓄して、将来、他地域に住む親の介護につなげようというもの）の活動が他地域で始まっています、母の住む埼玉へ越した私は、始めたばかりの非常勤の仕事の合間を縫ってヘルパー研修講座に参加。仲間を募って貯蓄ボランティアの活動も始めました。空き時間にベッド生活をするメンバー宅のお母さまの食事の介助。自分が留守の時は、母のトイレと食事の介助をメンバーにお願いしました。

間もなく夫の移動に合わせて神奈川に移ってから、母の在宅生活に必要な品を求めて介護用品店と介護機器の展示場まわり。

### シリーズ わが家の マイケアプラン

vol. 15

林 幸子

施設の情報集めをしながら、ヘルパーや入浴サービス、ショートステイの利用を始めました。早くから寝返りもできなくなった母はエアーマットが必要でしたが、当時施設に十分な準備はなく、入院やショートステイ時には家庭で使用しているエアーマットを持参。クッション類やオムツ、後には経管栄養食と、母の移動に合わせて大量の荷物が動きまわりました。

介護保険制度の発足と同時に出了た介護認定は5。介護保険の案内書の最後の一文、「介護計画は自分でもたてられます」で私は迷わず自己作成を選びました。

市役所でそのことを伝えると、簡単な説明と共に必要書類をすぐに出してくれました。介護予定を計画書に記入し役所と各事業所にファックスして、母の介護計画「自己作成」が始まりました。実績報告に間違いのないように各事業所から月締めで実績を出してもらい、自分の記録と照らし合わせて実績の報告書を作成することも、後に覚えました。

医療や介護の専門職、行政窓口の方がた、そして、介助者一人でベッドから椅子へ移

動させることができるリフトなど、実に多くの人や機器に助けられての年月でした。

もう一つ、仕事を持ちながらの長期在宅介護を可能にしたのは、介護モニターシステムでした。母は身動きができず誤嚥も心配で、経管栄養（鼻）になってからの七年間は特に吸引が欠かせませんでした。晩年は自律的な体温調整も難しく、誤嚥防止のための口腔ケアとベッドでの姿勢保持、室温、湿度、さらに衣類や寝具での体温調整は必須でした。自分から動くことはないの、姿勢と環境を適切に維持できれば、短時間は一応安全に一人で過ごすことができます。母の昼食とおむつ替えのために昼休みに帰宅。留守が長くなる時は、間に訪問看護をお願いしましたが、数時間は一人になつてしまいます。

外から母の様子がわかるようにと夫が考察してくれたのは、ベッド上の母の表情と声（呼吸音など）、室温等をモニターできるシステムでした。どこからでも、パソコンをネットに接続することで母の様子がわかります。二度ほどの緊急事態をモニター画面で見えたのは、こまめに様子をみてくれていた夫で、一度は急いで帰宅。もう一度は、帰宅途中で電話連絡を受けることがありました。離れていても、声かけが可

能で、穏やかな表情が見え規則的な寝息が聞こえると安心できました。

この間、新たなショートステイ先とヘルパー、療養型病院の利用が加わりましたが、多くは、同じ事業所の同じ方に母を継続して看ていただけました。在宅時には直接、そうでないときはノートを利用、必要に応じて電話やファックスと頻繁にやりとりをしました。留守中のことでは、帰宅時間に合わせて電話をいただくこともあり、往診医も含めて、母を看ていただく方と直接こまめに連絡を取り合うことができ、心強い限りでした。

自己作成で困るのは、複雑化する介護保険制度についての情報が少なく、また介護施設やサービスの情報が入りにくい点です。しかし、自分が必要とするサービスは、そう多くはありません。不明な点は、行政やサービス提供者と相談できます。個々の事業所との連絡、書類作成という手間はありませんが、事業所と直接、迅速にコミュニケーションをとれること、日々変化する本人の状態のみならず、家族の予定や希望も加味しながら必要なサービスを厳選し、本人や家族の生活に合ったきめ細かい計画がたてられることは自己作成の大きな利点です。

「何が問題か、どうしてほしいか」を知っているのは本人で、母は言葉ではそれを表わせませんでした。表情や症状で伝えてくれました。必要に合わせて調べ、出向き、相談し、介護を通じて実に多くの人との出会いがあり学びがありました。私にとっての「自己作成」はそれまでやっていただけの延長でごく自然な流れでした。介護サービスの利用計画は、まず「自己作成」で、その後、「自分で計画を立てられない場合は介護支援専門員に依頼することができます」という方がしっくりする気がしています。母は、九十歳の誕生日を目前にしたこの冬、静かに父のもとに旅立ちました。

好評です！  
あたまの整理箱と  
マイライフプランの玉手箱



1冊 500円  
玉手箱

お申し込み  
メールアドレス  
info@mycareplan-net.com  
FAX 042-405-5950

## 編集 後記

6月に、産経新聞と朝日新聞に『あたまの整理箱』を取り上げていただきました。マスコミの力はすごい…。

その日から申し込みが殺到しました。今回気づいたのは、高齢者ご本人からの注文が多かったこと。「自分で暮らしを考えて準備をしておきたい」というコメントを書いてくださった方も多かったです。それから、具体的に自己作成をしようと思っている方も増えました。実際に使っていただけそうなる人の元へお届けできると本当にうれしくなります。(Y S)

今年は、記録的な暑さだとか。はて、昨夏はどうだったのか、…あまり記憶がない。覚えているのは、老健事業であたふたしたたこと。どうなることかと不安も多かったけれど、終わってみれば貴重な経験ばかりだった。特に、ヒアリングで自己作成者の会員さんにお目にかかれたこと。遠く離れていてもメールングリストでしっかり繋がっていることを感じた。やっぱり、マイケアの仲間っていいなあ、と、今でもニンマリしています。(M S)