

# 全国マイケアプラン ネットワーク通信

第3号 2003年10月17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/

mycareplan-net@jcom.home.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

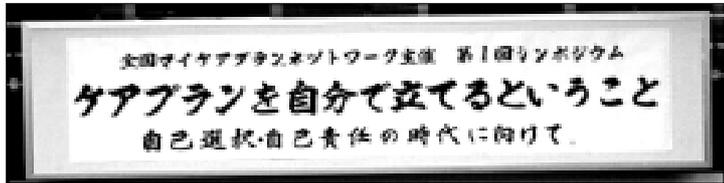
介護をする立場になったら...と不安な皆さんへ

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



題字協力 堀川北翠氏



地下1階ホールにて開催されました。  
全国マイケアプラン・ネットワークでは

今年度最大のイベント、第1回シンポジウム「ケアプランを自分で立てるといふこと」自己選択・自己責任の時代に向けて」が、2003年9月7日(土)に、東京渋谷の東京ウィメンズプラザ

2001年9月の発足以来ずっと、「利用者にとって良いケアプランとはどんなものだろう」「利用者自らが良いケアプランを立てるにはどうしたらいいのだろう」「こんなときにはどうしたらいいのだろう」そんなことをみんなで考えてきました。その成果として、「自己作成支援ソフト」とき」やワークシート式マニュアル「マイケアプランのための『あたまとの整理箱』」が生まれました。

そこで私たちは一度立ち止まって、ケアプランを自分で立てるといふことは、自分にとってどんな意味があるのか、また社会にとってはどんなことなのかを、改めて、もっと広い場でたくさんの方の立場の皆さんと一緒に、考えてみたくまりました。それで、今回のシンポジウムを企画したわけですが、当日は介護保険にはまだ縁のない20代の若者から介護真っ只中の方、またケアマネジャー等の専門職など、130名が集まってくださいました。そしてそれぞれの立場から、ケアプランを自分で立てるといふことの意味を考えていただけた手ごたえが感じられる集いとなりました。本当にどうもありがとうございました。(代表・島村八重子)



紙上で再現  
会場の熱気

会場の1階をほぼ埋め尽くす130名の参加者に恵まれて、第1回シンポジウムが始まりました。

時間を追って、シンポジウムを再現していききたいと思います。

\* \* \* \* \*

13:30 シンポジウム開始：総合司会は岩手県立大学鈴木雄さんをお願いしました。

13:32 全国マイケアプラン・ネットワークの活動紹介：代表 島村八重子

会の発足の経緯から、今日にいたるまでの活動を紹介しました。渾身の思いを込めて作ったパワーポイントを使つての説明、皆さんにネットワークの概略がお分かりいただけた：でしょうか？

13:45 基調講演「マイケアプランとは」：マイケアプラン研究会代表 小國英夫氏

そもそもマイケアプランとはどんなことなのでしょう？ マイケアプランの生みの親、本拠地を京都に置く『マイケアプラン研究会』の代表、京都光華女子大学教授・小國英夫氏に講演をいただきました。「誰も介護をすることからは逃れられても、

写真左から、小國英夫氏、浅川澄一氏、石黒秀喜氏、小城恭子氏



介護を受けることから逃れることはできない」「ケアプランは生活を外部化することではなく、自分らしい生活のために必要なサービスを内部化するための計画」「マイケアプランはマイライフプランであり、マイファミ

リープランである」などなど、心に残る言葉の数々に、うなずきながらメモを取る参加者の姿が目立ちました。

14:20 パネルディスカッション「ケアプランを自分で立てるといふこと」：コーディネーター：立正大学助教授・國光登志子氏  
パネリスト：日経新聞編集委員・浅川澄一氏、厚生労働省介護保険指導室長・石黒秀喜氏、小國英夫氏、板橋区おとしより保健福祉センター・小城恭子氏、自己作成者・4名。

最初の1時間はパネリスト各人のマイケアプランに寄せる思いをリレー方式で駆け足トークです。自らも母親のケアプランを

立てている浅川氏からは、長年の取材を基に、介護保険の現状に対する辛口論評を交えた考察、石黒氏からは、行政の立場から自己作成の法的な根拠についての説明と、ざつくばらんに個人として思うこと、小城氏からは、在宅介護支援センターとしてこれまで自己作成者を支援してきた中から感じたこと、前述小國氏は総論的に、中身の濃いトークが繰り広げられました。続いて、自己作成実践者4名がそれぞれの経験の中から感じたことを発表して前半終了。

15:35 10分間の休憩を挟んで後半は、会場から集められた31の質問・意見に対する質疑応答という形で進行しました。

会場から寄せられた質問は31。質問を受けたパネリストがコメントを述べていくうちに、あつという間の閉会時間となりました。非常に限られた時間で、しかも壇上にコーディネーターの他8人も上がるという欲ばつた構成でしたが、



右端はコーディネーター、國光登志子氏、左から2人目はネットワーク代表の島村八重子

活気に満ちたディスカッションとなりました。

参加者は、20代前半から80代後半までと幅広く、介護保険にはまったくなじみのない方もいるかと思えばケアマネジャーや事業者などのプロもいるという具合でしたが、皆さんが、それぞれの立場で受け止めて考えてくださったことが、回収されたアンケートから読み取れました。

### アンケートの一部をご紹介します。

自分でもできそうな気がした。(無職 50代女)

ケアプランはケアマネジャーが作成するものだと思っていました。勉強になりました。(会社員 30代男)

胸に突き刺さるように感じるお話もたくさん出てきた。利用者との関わりをうまく持ちながら、支援していきたい。(ケアマネジャー 40代女)

在宅介護のできる地域を作る力になった。(保健師 60代女)

自己作成に意欲的な市民への情報提供を前向きに行っていきたい。(公務員 50代女)



「ケアプランを自分で立てるといふこと」というタイトルにふさわしく、自分発の実体験が語られて、会場は熱気にあふれました。

ここ10年で一番おももしろいシンポジウムだった。(30代男)

このシンポジウムをきっかけに、多くの人の意識が変わればよいと思った。(20代男)

自己作成者の方のお話が一番説得力があり良かった。(60代女)

もっと大勢の人に聞いてもらいたいと思いました。(50代女)

自己作成がどういう意味を持っているか理解が深まったと思う。自分でも必要が出てくれば作成できそうに思うようになった。手がかりが得られたように思う。(70代女)

### シンポジウムプロジェクトうちあけ話

介護保険が3年経過し、見直しの年でもあるのでシンポジウムを開催しようと、プロジェクトチームを立ち上げたのが年度初めの4月。第2被保険者への啓蒙・自分らしく生きること・選択肢をひろげる為に、等々を発信していきたいと意気込んだものの、予算はないし人手もない…。とりあえず開催を2003年秋と決めて会場探しを始めました。

「シンポジウムプロジェクト」とかっこよく名付けたもののさほど経験があるわけでもなく初めは手探り状態でした。参加者がどれくらいになるのか、プログラムの企画やパネリストやコーディネーターは…？課題は山積みでしたが、それでも、自己作成者の声を広く届けたいと情熱だけはたっぷりありました。

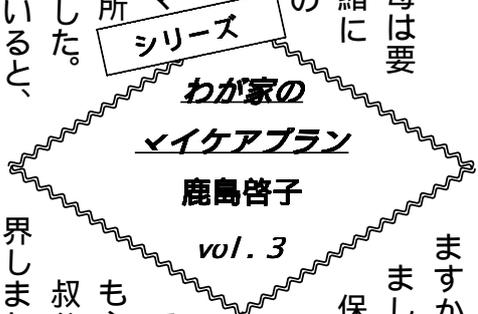
幸い、全国マイケアプラン・ネットワークの会員でもある方々に、コーディネーターやパネリストや基調講演をお願いすることが出来、プロジェクトが動き出しました。伝手をたどって厚生労働省に足を運び、在宅介護支援センターからも参加を仰ぐことが出来ました。自己作成者も大勢で発表しようよ、などとすっかりその気になったものでした。最終的には、4人の自己作成者に壇上に上がっていただきましたが、どの立場からの話も会場をうならせ、注目を集めるものでした。シンポジウム終了後、会場を後にする参加者が興奮さめやらぬ面持ちで「元気をもらった」と言ってくれたのも嬉しいことでした。

自己作成者の生の声を届けられたことや、多くの会員がスタッフとして関わってくれたこと等、全国マイケアプラン・ネットワークの良さを再発見できました。てんやわんやの一日でしたが、周囲から寄せられた支援のまなざしも暖かく感じられ、プロジェクト一同ホッと胸をなで下ろしました。第2回を期待する声が寄せられているようですが、はてさて続きは…？(須田)

### 二人分の自己作成

介護保険の始まった2000年には、夫の叔父（独居）と私の母（同居）の2人の介護に携わっていました。

叔父は要介護4、母は要介護3の認定書と一緒に届いた事業所一覧表の中からケアマネジャーを選ばなければならぬ。どうしてケアマネジャーが事業所に所属しているのか疑問でした。どうしようか迷っていると、「自分でケアプランを立てたら！」という周囲の意見にその気になり、動き出しました。



自己作成でケアプランを立てたいと言った時、一つの区では頭からはねられ、諦めようかと思いましたが、もう一方の区では、「出来るかどうかやってみますか？」と単位数表をくれました。それに加え、介護保険前から母が利用していたデイサービスの顧問の先生がケアプランの立て方の指導をしてくださいました。とても心強く思いました。叔父は2000年11月に他界しましたが、今も母（要介護5）のケアプランは、自己作成で続けています。（東京都板橋区在住）

### 新刊本の「」案内

「介護のための安心読本」わが家のベストケアプランをつくらう」

島村八重子著（春秋社 1800円＋税）

\*介護とはじめ \*介護保険のいろは \*ケアプランを自分で立ててみよう \*介護者のための介護道 \*マイケアプランに思いを込めて自己作成支援ソフト「とき」CD ROM付

…お買い求めはお近くの本屋さんで…



### 編集後記

この9月で、ネットワークが発足してから2年となりました。「来年の今ごろは何をしているかな、会はどうなっているのかな」、そんなことを考えてしまいました。そういえば、今年の9月にも同じことを考えた…。会が続いている間は、きつと毎年の年中行事になるんでしょうね。シンポジウムに参加してくれた義母（86歳）に感想を訊いてみると、「やっぱり自立しなくちゃいけないということがよくわかった」と目をキラキラさせながら答えてくれました。「それに新宿や渋谷を車で通って、街によって雰囲気がい分違うということがわかっておもしろかった」とも。義母にとっては、大変いい刺激を受けた1日だったようです。（Y.S）

### 自己作成者の会

毎月・第3土曜日

偶数月は午前10：00～12：00

奇数月は午後13：30～15：30

### 拡大会合

隔月（偶数月）の第3土曜日

午後13：30～15：30

お間違えのないよう、よろしく申し上げます。

### 会費納入のお願い

2003年度会費（年額2000円）を、まだ納入していない方は、至急、納入をお願いします。会合に持参できない場合は振り込みをお願いします。

### 振込先

みずほ銀行 横浜西口支店

普通口座 2743478

名義：全国マイケアプラン・ネットワーク 島村八重子