

全国マイケアプラン ネットワーク通信

第4号 2004年2月25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

第2回シンポジウムのお知らせ

日時 2004年6月13日(日) 13:30~16:30(予定)
場所 東京・ウィメンズプラザ(ホール)

こと「(仮題)

「真に利用者主体のケアプランを立てるために」
利用者ができること・ケアマネジャーができる

おり、制度がだんだんと社会に根づいてきたのを感じます。一方で、もっとも根をはってほしい、「利用者主体」という趣旨はまだ宙に浮いているような気がします。ケアプランの自己作成という、究極の主体的な利用方法を選んだ私たちはこれまで、いいケアプランを立てるためにどうしたらいいか、「主体性」と「わがまま・素人・閉鎖性」の間にある紙一重の溝をどうしたら埋められるか、などなど考えてきました。



「利用者主体」という理念を掲げて介護保険制度が発足してから約4年。認定を受ける人は確かに増えて

また、介護保険制度のかなめと期待されるケアマネジャーは、利用者の「主体性を生かした」いいケアプランを立てるためにどう専門性を発揮できるのか、試行錯誤を繰り返しているようです。自己作成者も、ケアマネジャーに依頼している人も、求めるものは同じく「利用者主体のよりよいケアプラン」です。さらに、ケアマネジャーがめざしているものも同じであるはず。全国マイケアプラン・ネットワークでは、自己作成の意義を発信した昨年9月の第1回に続き、今年6月に第2回シンポジウムを開催します。その場で、自己作成・ケアマネジャー作成にかかわらず、真に利用者の主体のケアプランを立てるために、利用者・ケアマネジャーそれぞれがどうすればいいのかを共に考えたいと思っています。

代表 島村 八重子



地元発
勉強会の動き

あちこちで広がる、会員
による継続的な勉強会な
どの活動をご紹介します。

よりあい*ええげえし

埼玉県坂戸市 横田 八枝子

地域で 元気に 相返し

「よりあい*ええげえし」の

マイケアプラン



皆さん、こんにちは！埼玉県坂戸市にあ
るユニークなボランティアグループよりあ
い*ええげえしです。既に地域活動をして
いる人や介護家族などが中心になって地域
に呼びかけ、社会参加・介護予防・仲間作り
を目標に、よりあいの会を開催しています。
マイケアプランの勉強をはじめとして、様々
なメニューを皆で企画し、楽しく学び合う
ことで、地域で元気な高齢者との出会いや
ボランティアの輪(和)が広がっています。
毎月1回のよりあい*ええげえしマイケア
プラン勉強会では、坂戸市発行「介護保険
のご案内」や「マップ付きガイドブック」
を、色鉛筆やクレヨンを使って色分けチェッ
クすることで、制度や仕組みなどを分かり

易く、身近に感じられるよう工夫をしてい
ます。市内の介護施設にも出かけて現場か
らの声も聞いてきました。
京都のマイケアプラン研究会発行「私にも
作れますマイケアプラン」を基本に、わた
しの生活のプラン&人生のプランって？わ
たしの楽しい食事って？等々、皆で情報交
換しながら、自分らしい暮らしとは？を学
んでいます。
また、全国マイケアプランネットワーク作
成の『あたまとの整理箱』を活用し、一人ひ
とりが自分の暮らしの計画(一週間・一ヶ
月)を試作しています。自分の暮らしのプ
ラン(マイケアプラン)を考えながら、支援
ソフト「とき」で介護サービス計画書の作
成に挑戦しています。介護が必要になっ
た時の自己選択・自己決定のシミュレーショ
ンとなっています。
このようなマイケアプラン勉強会を開催し
て3年になりますが、社会制度や法の整備
は進んでいるのでしょうか？
平成12年4月の介護保険制度導入から、自
分がどのように暮らしていきたいのか、を
自己選択・自己決定し、自己責任が伴う時代
になりました。自分発&自分流自分が幸せ
&周りも幸せって？等々に思いを巡らし、
自分の生活のプラン作っていく時、具体的
にどうすればいいのでしょうか？

憲法や法律や動向を理解する・自分の住む
まちを知る・自分のケアプラン(生活のプラ
ン)を作ってみようなどを基本に据え、地域
で学びあっていく必要性をますます感じて
います。

今年からは、会員たちの自主的なええげえ
しマイケアプラン練習会、も始まりました。
よりあい*ええげえしホームページ

<http://yori.ai.zerou-yan.com>

よりあい*ええげえしEメール

yori.ai@8.she.net

いどばた介護杉並

東京都杉並区 若柳千沙人

「そろそろ介護保険に加入し
たほうがいいかしら？」
「うちは国民健康保険だから
使えないです」
そろそろ身内で介護を必要と
している人でもこんな話しが
でて驚くことがあります。



ある勉強会をきっかけに、みんなで介護
保険について勉強しようと思ったのが
「いどばた介護杉並」です。上から下への
勉強ではなくみんなの悩みや愚痴も気軽に
しゃべれる場所ということ、たまたま集まっ
たメンバーのほとんどが杉並在住だったこ

とからのネーミングです。

今まで介護保険のイロハを3回に分けて勉強会を重ね、その後杉並区役所の介護保険課の方やボランティアグループを主宰して活動している方をお招きしてお話を伺ったりしています。今後は施設見学などを計画しています。またカトリック築地教会からの依頼で「いどばた介護築地」として勉強会を開いたり新たな出会いもありました。

発足して約1年、一番よかったのは現在介護をしている方が話しを聞いてもらえてよかったと言ってもらったこと、また会には出席していません初めての介護で戸惑っている友人に情報を教えて手助けできたことでしょうか。いかに介護をひとりで抱えこみ悩んでいる人が多く、情報もなく役所や病院も頼りにならないことが。そういう人たちへの情報発信基地であり、相談とはおこがましいけれども愚痴の聞き手になれたらと思います。

勉強会を開きませんか？

地域で介護保険やケアプランづくりの勉強会を開きませんか？

ご相談は、

090 8451 4540

(ネットワーク携帯)まで

全国マイケアプラン・ネットワークは

会員

- 岩手県 2名 福島県 1名 群馬県 1名
- 埼玉県 11名 千葉県 2名 東京都 59名
- 神奈川県 13名 長野県 1名 静岡県 2名
- 愛知県 1名 京都府 6名 大阪府 1名
- 高知県 1名

* * * * *

たくさんの方が参加しています。お近くの会員同士で交流のご希望がありましたら、積極的にお手伝いをしたいと思っています。地域・地域でネットワークができて、それがまた大きなネットワークにつながればいいな、と思っています。

全国マイケアプラン・ネットワークは全国組織ですが、大切なのはひとり一人の地域がしっかりとつながりを持っていること。そんな地域が緩やかにネットワークを組んで全国に広がるのが理想です。

運営

全国マイケアプラン・ネットワークの事務所は、コミュニティケア活動支援センターの助成金で購入したパソコンと携帯電話、「歩く事務所」です。活動は6人の運営委員会ではかりながら行っていますが、会議は大体ネット上です。実際にちょこまか動いているのは、3、4人のメンバー。それに、イベントなど何かあるときはMLで呼びかけて、その時に都合のつくメンバーが参加してくれます。

2003年度の記録

活動成果

4月「マイケアプランのためのあたまの整理箱」を提案しました。このワークシートで元気なうちからシミュレーションを試みようという動きもあるようですし、ケアマネジャーからは、あらかじめ利用者に自分のニーズを考えてもらうツールとして有効だとの声も。いろいろな使い方をしていただけると、作った甲斐もあったというものです。9月 シンポジウム「ケアプランを自分で立てるといこと」を開催しました。3月自己作成支援ソフト「とき」のバージョンアップ版ができます。(予定)

講演・講座等

4月 よりあい*ええげえし講座 6月 コムケアフォーラム参加・ケアマネジメント学会口頭発表 7月 世田谷介護者の会講座・府中女性センター講座 9月 いどばた介護築地講座 神戸垂水在宅介護支援センター講演 10月 岩手学習会・長野シンポジウム 1月 医療生協講座 2月 福生市公民館講座・労働金庫講座・仙台cicセミナー 3月(予定) 府中講座・江東区講座・ケアマネジメント学会(富山)トーク、など

記事

4月 クロワッサン・ばんぶう 6月 月刊ケアマネジメント 9月 あったかいご 10月 ほっ!とTIMES・ホームヘルプ・Dr.クロワッサン 11月 ベターケア ゆうゆう・クロワッサン 12月 Juntos・月刊介護保険 1月 介護保険情報 2月 Pumpkin・福祉新聞・ケアマネジメント学会報・ケアマネジャー、など

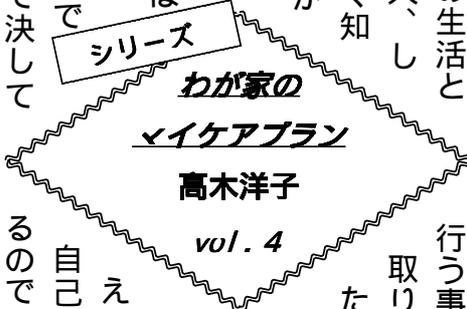
自分で自分のケアプランを立てること

私にとってケアプランの自己作成は決して特別な事ではなく、むしろやるべき当然なことに気が付いたからに他ならない。

自分自身が要介護状態となった時、人はそれまでの生活とは全く違う生活を他人、しかも自分のことを全く知らない人に委ねる事が可能だろうか。少し考えればそれが無理だという事に気付くはずである。

身体的に要介護状態であるとしても人として決して劣った人間になる訳ではなく、程度としても本来のその人らしさを取り戻すためのものであると考えられるのである。

ケアプランはその方法を考える第一歩ではないだろうか。なれない書類作成や計算を取り上げて、いかにもむずかしい事のように考えてしまう人は案外多



いけれど、それはまさに顛末な事に過ぎず、自分の生活者としての自立を考え価値観を大切に作る作業であると気付くのである。

元気な頃は何気なく送っていた日々の事を改めて客観視し意識する事はめんどろな事といえるかも知れない。けれどそれを行う事により、自分らしさを取り戻す事が可能で安定した精神状態が確保できる活者として自立できるならば、これは決して特別な事ではなく、やるべき当然な事と言えるのではないだろうか。自己作成の目的は作表にあるのでは決まてないのです。(東京都多摩市在住)

(編集注) 高木洋子さんは、要介護1の第二号被保険者。介護者によるマイケアプランが圧倒的に多い中、自分自身のケアプランを立てる数少ない当事者のひとりです。

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

原則上記ですが、変更になる場合もありますので、必ずご確認ください。

2004年度会費納入のお願い

2004年度会費(年額2000円)の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



いま、ホームページリニューアル作業が進行中。担当を引き受けてくれたH君の若い感性で生まれ変わります(オバサンは押しが強くてゴメンネ)。それから、これまで皆で集まって手内職の家内工業で作っていた「あたまの整理箱」を、ちゃんと印刷・製本する計画もあります。

なりふりかまわずやってきた全国マイケアプラン・ネットワークも、少し見栄えを気にするようになったみたいです。

少しずつ、「らしく」なっているような、いつまでもオタオタしているような素人集団を、来年度もよろしくお願いします。

原稿は随時募集します。みなさんもどんどん原稿を送ってくださいネ。それから、編集部員も大募集中!

Y・S