

全国マイケアプラン・ネットワーク通信

http://www.mycareplan-net.com

第5号 2004年7月31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
info@mycareplan-net.com

介護を受けている皆さんへ

どんな場面でも人生の主役はあなたです

一生懸命介護をしている皆さんへ

マイケアプランで日々の暮らしに誇りと責任を

介護を受ける立場になったら...と心配な皆さんへ

行政・専門家の皆さんへ

介護をする立場になったら...と不安な皆さんへ

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

「あたまとの整理箱」の製本版が、ついに完成しました。書き方のイメージがわかるように、具体的なケースの記入例もつけ、レイアウトも見やすく工夫しました。これまでにくさくさの方に使っていたんですが、自己作成者は事業者や自治体にケアプランの意図を説明するために、あるいは、自分のニーズにほかの解決方法がないか検討するために役立っています。また介護の現場にない人は地域の勉強会で利用してください。ケアマネジャーは利用者のニーズを引き出すツールとして役に立ってくださったり、さまざまな形で活用されているようです。開発したものとしましてはうれしい限りです。



昨年4月にデビューして、皆さんのご意見を聞きながら少しずつ改良していた「あたまとの整理箱」

マイケアプランのための  
「あたまとの整理箱」  
製本版ができました！

に役立つはずですよ。ケアプランを立てるときの思考回路を整理する。みんなで作るための道具にする。ケアプランをわかってもらうためのツールにする。トラブルが起きたときの資料にする。ケアマネジャーに依頼している人は、情報提供のために使う。ぜひ、一度お手にとってみてください。

それ以前に、介護保険って何？ 介護ってどんなことが起きるの？ 自己作成ってどうやってやるの？ そんなことを知りたという方は、『介護のための安心読本』（島村八重子著 春秋社180円＋税）を1冊ください。しつこいほど詳しいです。介護保険は、やはり利用者が賢くならないと回らない制度です。どんどん賢くなっちゃいましょう！

「あたまとの整理箱」＝500円＋送料  
\* 「あたまとの整理箱」を使って、勉強会を開きませんか？ お問い合わせは  
info@mycareplan-net.com  
http://www.mycareplan-net.com  
090-8451-4540

マイケアプランに寄せて

リニューアルした日の管理人、橋本さん  
 [24] いつもオバサンたちに翻弄されながらも黙々とサポートしてくれています。グループホームのワーカーでもある彼が、マイケアプランへの思いを語ってくれました。

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @  
 介護の世界へ進むと決めた時から、気になっていたのは、「痴呆老人」や「高齢者」という言葉がたくさん出てくることである。(顔もないし、どんな人なのかも分からない。)

私には、いわゆる専門家の人が言う「痴呆老人」と一緒に約16年間暮らしてきた経験がある。しかし、そこにいたのは「痴呆老人」という正体不明のものではなく、「僕のおじいちゃん」であり「僕のおばあちゃん」であった。介護の現場にも結局、「痴呆老人」なんかいなかった。それぞれ顔と性格を持ったさん・たちしかなかった。極々当たり前のことだが、私はとても大切にしている。僕のおじいちゃんと同じように、誰しも今までの人生があり、今、この時を生きているのだ。

「介護度」や「疾患」だけでその人が望むものが立てられるとは思わない。ケアプランの作成もケアマネジャーに依頼するかどうかの以前に、自分のことを考えることが大切だ。「どうしたのか?」「どうありたいのか?」「すぐには答えは出ないが考える必要がある。介護が必要になる前からでも早すぎない。僕の好きな言葉に「他人ごとではない介護」というのがある。両親にもいつか介護が必要になる時が来るし、もちろん自分もその時は来る。そう思うと他人ごとでは片付けられない問題が介護の世界にはたくさんある。その問題を「介護問題」ではなく「私の介護問題」として、しっかりと考える必要がある。考え方次第で暗い老後にでも明るい老後にもなるのである。「どうしたいのか?」「どうありたいのか?」という思いのもとに生まれるケアプランのためには、多くの情報が必要である。それは制度内のサービスだけに留まらず、地域のサービス・人も含めた広い意味での情報である。ケアマネジャーは、だから「もの知りさん」とだ理想的である。様々な選択肢の中から選べるし、自己作成者にとっても心強い存在になる。

「マイケアプラン」は、「自己作成」だとは思わない。誰しもに訪れる介護というものを見つめ、考えること。これが「マイケアプラン」だと思つ。「マイケアプラン」生みの親、マイケアプラン研究会代表の小國英夫先生は、「マイケアプラン」を「マイライフプラン」と同じだと言う。単に、介護保険のサービスを組み立てるだけではない。どう生きるかということなのだ。もはや介護のイメージを変える時が来ている。介護とは、無関係なものとして遠くに感じるものではなく、もっと身近に感じてこそ本当の意味を理解できる。

よもやま話  
 ~ 出前講座 ~

きるのではないかと思つ。(橋本典之)  
 「あたまたの整理箱」をテキストにした出前講座も回数を重ねてきました。最近悩んでいるのが、どうしても点数計算とかサービスの組み合わせ技術に主軸が移ってしまうこと。「マイケアプラン」って、自分を見つめてオリジナルな生き方をどう全うするかということ。その精神を離れたら、ケアプランづくりは単なる時間とお金のジグソーパズルになってしまう。そんな話の中から、橋本さんが自分の想いをまとめてくれたのが上の文章です。皆

| 収入の部                      |        |         |                |
|---------------------------|--------|---------|----------------|
| 項目                        | 摘要     | 金額      | 備考             |
| 前年度繰越金                    |        | 190,441 |                |
| 一般会計                      | 年会費    | 206,000 |                |
|                           | 寄付金    | 71,190  | 講師寄付等          |
|                           | 雑収入    | 139,577 | 安心読本印税他        |
|                           | 受取利息   | 2       |                |
|                           | 合計(1)  |         | 607,210        |
| 特別会計(シンボ)                 | 参加費    | 165,500 |                |
|                           | 合計(2)  |         | 165,500        |
| <b>収入総計(1+2)</b>          |        |         | <b>772,710</b> |
| 支出の部                      |        |         |                |
| 項目                        | 摘要     | 金額      |                |
| 一般会計                      | 通信費    | 39,566  |                |
|                           | 会場使用料  | 32,895  |                |
|                           | 郵送費    | 61,699  |                |
|                           | 事務用品   | 46,094  |                |
|                           | 交通費    | 4,900   |                |
|                           | 支払い手数料 | 630     |                |
|                           | 雑費     | 69,034  |                |
|                           | 合計(3)  |         | 254,818        |
| 特別会計(シンボ)                 | 会場使用料  | 61,700  |                |
|                           | 郵送費    | 6,280   |                |
|                           | 事務用品   | 12,870  |                |
|                           | 事務費    | 7,945   |                |
|                           | 交通費    | 10,000  |                |
|                           | 講師謝礼   | 51,000  |                |
|                           | 保険料    | 42,000  |                |
|                           | 雑費     | 3,120   |                |
|                           | 合計(4)  |         | 157,115        |
| <b>支出総額(3+4)</b>          |        |         | <b>411,933</b> |
| <b>収支差額 (1+2) - (3+4)</b> |        |         | <b>360,777</b> |

平成15年度の収支をお知らせします。  
 本年度もよろしくお願ひします。

シンポジウム2004を開催しました。

自分らしいケアプランを立てよう  
～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こと～



2004年6月13日、東京渋谷のワイメンズプラザ・ホールにて、シンポジウムを開催しました。参加者は昨年9月のシンポジウムを上回る146名。一般・ケアマネジャーなどの専門職、20代から70代まで、幅広い方々に来ていただき、おかげさまで活気に満ちたシンポジウムとなりました。今回のシンポジウムの趣旨は自己作成を推進することのみならず、「自分らしいケアプランを立てる」た

第1部は事例発表中心に

めに、利用者が、またケアマネジャーがどうしたらいいのかを、一緒に考えること。立正大学社会福祉学部・國光登志子氏をコーディネーターに、ケアマネジャーとして小楠寿和氏、行政から厚生労働省老健局総務課長・山崎史郎氏、自己作成者3名（高木洋子、鈴木美恵子、浅川澄一の各氏）、それに代表・島村八重子がパネリストとなりました。

小楠氏は、ほとんど休みなく働いているが、真のケアマネジメントとは程遠いという現状を報告。もつと利用者向き合いたいと述べ、「あたまたの整理箱」は、その糸口として使えると評価してくれました。

自己作成者の3人は、何を重視してケアプランを立てているかについて。

「自分のライフプランを具現化している。自己作成でストレスがなくなった」

「介護予防という視点で生活援助を利用している。軽度の要介護者のホームヘルプサービスを抑制するなどナンセンス」

「サービ担当会議を開催し、すべての関係者で情報を共有するように努めている。目的はただひとつ、夫の命を守ること」

など、ケアプラン作成に対する真摯な姿勢と気持ちを伝えてくれました。

第2部は質問を中心に

第2部は会場からの質問をもとに進められました。まず、「行政は自己作成に對しどう考えているのか？」という質問。厚生労働省・山崎氏は、「もしもケアマネジャーだけが立てるのだったら、措置の時代とまったく変わらない。自己作成とケアマネジャーの道は同等」と答えました。

さらに國光氏から、「自己作成をしている人は、ケアマネジャーとの関係をどう考えているのか？」という問題提起がなされ、鈴木氏・高木氏、島村が、「2つの選択肢は必要」「自己作成者もケアマネジャーに相談できる体制があれば」「ケアマネジャーが利用者を賢く育てて自己作成につながるべし、負担も軽くなるのではないか」など、連携して共に歩むことを望むと発言をしたのに対し、ジャーナリストでもある浅川氏は「措置の意識を引きずって、利用者ではなく行政や事業所の側を向いたケアマネジャーには期待できない」と、現実に対する鋭い批判を投げかけました。

利用者主体のケアプランは、賢い利用者、きちんと利用者の代弁ができるケアマネジャーがいてこそ実現するもの。利用者が賢く育ち、ケアマネジャーが利用者の立場に立つことができる体制を作っていくかなくてはいいけないと実感しました。（島村）

### 自己作成の動機 ～我が家の場合～

平成15年10月、市職員立会いの基で介護支援事業者と談合を経て「自己作成」することとなりました。利用者は実母(94歳・当時要介護)で、現在骨折等で入院中(認定変更要介護)です。平成12年、私が東京から佐倉市へ転居を機に母も郷里京都から転居同居、介護を仕合うようになり、福祉についても勉強するようになりました。新しい人生の岐路に立ち、何らかの形で介護・福祉に関わり「お世話になったり・お世話をしたり」することを楽しみながら、実践しながら、共に学ぶことが、「私達の生きがい」となり「真の介護と福祉の心」であると母が身を待って教えてくれた様に思っています。

### シリーズ わが家の

### マイケアプラン

### 岸本博久

vol. 5

その後半年位、佐倉市及びその近郊の資源・施設を車椅子の母と共に調査・見学(近くの温泉入浴も楽しみながら)していました。そんな頃、たまたま新規ケアマネの方と出会い、今までに見学した施設等を私達から紹介し、平成14年4月より介護保険制度を利用するようになりました。

初めは訪問介護中心でしたが、予定日來宅なし等不手際があり訪問介護を中止、通所介護と短期入所介護中心へ変更してゆきました。本人は好きな入浴に満足、仲良しの友達も出来、私も催し物や行事に参加させていただき、共に楽しく過ごせるようになりました。月日の経過と共に、体験すればするほど、学べば学ぶほど、資源・施設・事業者を知れば知る

ほど、通所介護施設の変更や複数利用・送迎家族・短期入所介護の追加(これに伴う通所取消)・緊急訪問介護の要望・福祉用具のレンタルや購入相談等、私たちは「利用者本位」の独自の介護計画を立てるようになりました。一方ケアマネの方は担当利用者が増加し、的確な対応が難しくなってきました。

その背景には、特定事業者に所属し、事業目的に添った活動が求められる。居宅介護支援給付費単位850/月で、更に事業経費が差し引かれる。働き盛りのケアマネは、家族を含め安心・安定生活が保障されてこそ「真の専門家として利用者本位の支援」が出来るのではないだろうか。

私なら担当数は30件位が限度で、それでは扶養家族が数名いた場合安定した生計は維持できません。ケアマネの役割が、所属事業者の専門分野職種に結び付き採算事業に寄与する、新規利用者獲得の為の営業マンに思われてきました。そこで、「利用者本位のケア」とすべく自己作成に切り替えることいたしました。

今後とも意思表示と感情把握には信頼関係ある家族の絆の基、制度改正・事例・体験・知識等の吸収に努め、専門分野の方々のご指導・ご支援をいただき、更により良いマイケアとすべく努力する所存です。今後ともよろしくお願い申し上げます。

参考文献 「介護報酬の解釈」(平成15年4月版)「サービス提供と算定の実際」…社会保険研究所

### 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。

拡大会合では、20~30分程度の事例発表があります。様々な立場からの有意義なお話を聞くことができます。例会の参加をお待ちしています。



厳しい暑さの日々が続いていますが、MLでの情報交換だけでなく、月例会での顔合わせにも、お出かけください。

シンポジウム2004開催に合わせて製本版とした「あたまと整理箱」が好調な売れ行きです。身近な人へのプレゼントにも是非どうぞ！

とうとう、十代に突入しました。耳で聞くとおばちゃんだなあとと思うけど、目で見てもおばちゃんなんだなあ。 Y・S