

全国マイケアプラン・ネットワーク通信

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

第9号 2006年8月4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
東京都杉並区荻窪4-24-18-12
TEL 090(8451)4540
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)  
郵便振替口座：00160-8-315560  
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



- コーディネーター（敬称略）  
國光登志子（立正大学社会福祉学部 教授）
- コメンテーター（敬称略・五十音順）  
浅川登一（日経新聞編集委員）  
古都賢一（厚生労働省老健司振興課長）  
山田圭子（日本介護支援専門員協会 常任理事）

最近「自己作成は利用者本位という趣旨からいえば当然保障されるものである」という通達が再三出されています。

最近「自己作成は利用者本位という趣旨からいえば当然保障されるものである」という通達が再三出されています。

最近「自己作成は利用者本位という趣旨からいえば当然保障されるものである」という通達が再三出されています。

最近「自己作成は利用者本位という趣旨からいえば当然保障されるものである」という通達が再三出されています。

最近「自己作成は利用者本位という趣旨からいえば当然保障されるものである」という通達が再三出されています。

## マイケアプランフォーラム

さる7月8日（土）、東京・池袋においてフォーラム「マイケアプランを体験してみよう！」を開催しました。

### マイケアプランを体験してみよう！ ～自分らしい暮らしのために～

し、マイケアプランの趣旨から離れ、方便としての自己作成に走ってしまうのではないかと危惧を抱いています。

そこで、「マイケアプランの本質を知ってもらおう」という意図で考えたのが、この企画です。

当日は、北海道から鹿児島まで101人という参加者を得て、マイケアプランへの関心の高まりを実感することができました。

フォーラムはワークショップを中心に行われました。事例をもとに各グループで擬似家族になり、糸野ヨネさんという82歳の主婦の介護予防ケアプランを考える第一回目の話し合いという設定です。

10グループそれぞれに、ヨネさんのためにたくさんのお金が集まり、現実はいかにないという声も聞きました。

でもそれは、ヨネさんがそういう人生を歩んできたから。だから私たちも、今のうちから自分の生き方を、きちんと考えていかななくてはいけないんだ、そんなことを感じ取ってくれた方もいました。

普通の人が普通に自己作成を選ぶようになり、自分らしい暮らし方をベースにしたケアプランを立てられるようになる時代の到来を予感させてくれるフォーラムでした。

## フォーラムにおける

### グループワークを体験して

「自分らしく暮らし続ける」  
揺れと変化に対応できる予防ケアプラン

國光 登志子

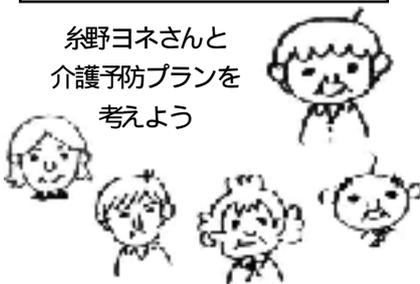
今年のフォーラムでは参加型のグループワークを取り入れたという準備会の話し合いの結果、「糸野ヨネさんと介護予防ケアプランを考える」を試みた。サザエさん一家の30年後をイメージしたシナリオを頭に描いて参加者全員が10のグループに分かれてそれぞれの登場人物になりきって考えてみた。82歳のヨネさんは転倒・骨折後、介護保険の認定を受け、介護サービスを利用してしたが、動きも少しずつ良くなり、2回目の認定で要支援2に認定された。「介護予防ケアプラン」を自己作成に切り替える前段で、身近な家族や関係者が集まり、ヨネさんがどのように暮らすといいか話し合うという設定である。日頃からヨネさんと付き合いのある善良な登場人物は、約1時間のオープンな話し合いの結果、サービスの利用についても、インフォーマルな支援についても、様々な意見を出した。最終的にはヨネさん本人が、これからの自分の生活をどうするか方針を決め、必要な援助をマイケアプランに組み込むことになるが、俄

仕立ての10人のヨネさんのマイケアプランに同じものはなかった。考え方が集約されるまでのプロセスにおいても、グループによって意見が二転三転したところもあったようだ。介護サービスを理解し、それぞれの特性を有効に活用して自分らしい暮らしを続けたいと願っている主体的なフォーラムの参加者において、家族や昔からのご近所づきあいの中で自分らしい暮らしを続ける支援とは何かを考え決定することは、簡単なことではないとそれぞれが実感した。老いを受け入れることと当事者の全人的な理解のぶつかり合い、世代を超えた文化のちがいが、理念としての意識と特定個人への思いとの葛藤などグループワーク終了後も参加者がそれぞれの感想を熱心に語り合っていた。

介護予防では、生活が不活発になることを予防しよう、意欲や自信を取り戻す具体的な支援が重要といわれている。判断をくだす利用者自身も初体験の場面で、心の揺らぎや考え方の変更はあって当然という考え方に立てば、介護予防ケアプランは従来以上に細やかなプラン変更にも対応できるシンプルな様式が求められると実感する。

### ワークショップ

糸野ヨネさんと  
介護予防プランを  
考えよう



### アンケートより

マイケアプランは、介護全体の質を上げるために必要なことだと思っています。本人がやりたいことができるようなサービスの提供の確保のために介護全体への理解が深くなるのが大切だと思います。

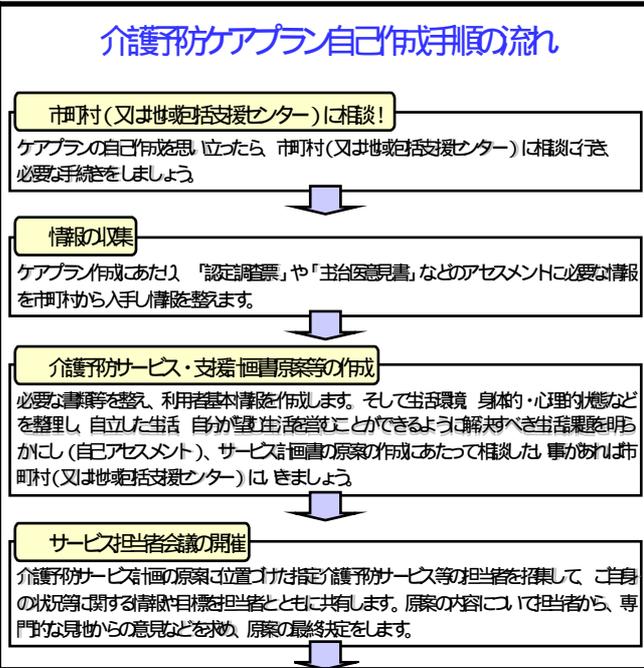
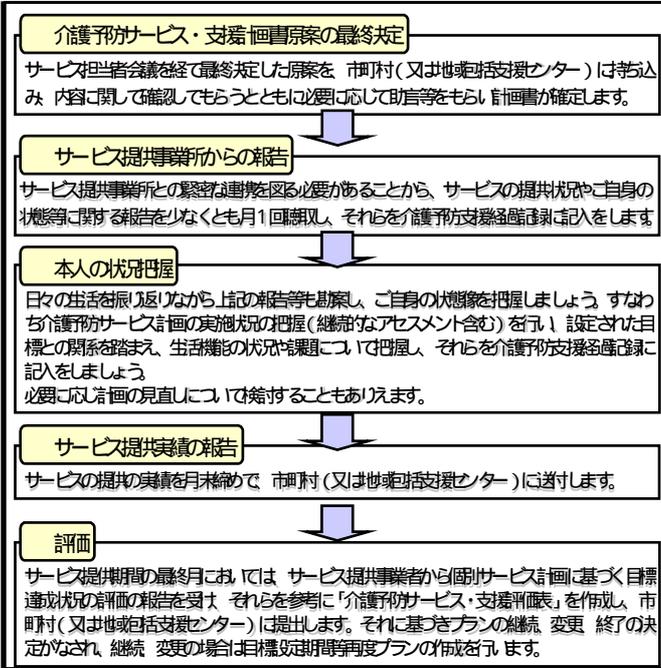
(40代・保健師・女)

専門職として、利用者様・ご家族に向き合う際の大切なこと、一人ひとりの生活を考える上で介護予防は何通りもあることなど、スタートラインに立つ必要性を改めて感じさせられました。(20代・相談員・女)

プランということの本来の意味を改めて考えさせられます。ケアマネとして利用者に接する自分のポジショニングを確認させてもらいました。昨年同様、元気をもらったシンポジウムです。(50代・ケアマネ・女)こんな感じの話し合いが現実に行われるべきであり、ケアマネが同席してアドバイスできれば良いのではないかと思います。(50代・ケアマネ・男)

人は誰でも、自分らしく生きたいと思っています。介護が必要になった時も、自分が主役で介護プランが設計できる(マイプラン)この活動はとても大切ではないかと再認識しました。「おまかせプラン」が横行している現実、これからの活動を期待しています。(50代・女)

厚生省のフォーラム資料より



**あたまたの整理箱へ介護予防編**

自分発の介護予防ケアプラン作成の書式、「あたまたの整理箱介護予防編」ができました。HPからダウンロードできるほか、「あたまたの整理箱」の付録で付いてきます。(単独での送付は行っていません)

|         |         |    |       | 2006.7.8 |
|---------|---------|----|-------|----------|
| 収入の部    |         |    |       |          |
| 科目      | 内容      | 人数 | 単価    | 収入       |
| 参加費     | 会員      | 46 | 1,000 | 46,000   |
|         | 非会員     | 49 | 1,500 | 73,500   |
| 寄付      |         |    |       | 18,000   |
| 収入合計    |         |    |       | 137,500  |
| 支出の部    |         |    |       |          |
| 科目      |         |    |       | 支出       |
| 会議費     |         |    |       | 4,792    |
| 宅急便     | (切手)    |    |       | 7,830    |
| 用紙代     | (資料)    |    |       | 3,891    |
| 文具代     |         |    |       | 13,698   |
| コピー代    | (ポスター)  |    |       | 1,790    |
| 交通費     |         |    |       | 29,640   |
| 事務費     |         |    |       | 33,000   |
| スタッフ昼食  |         |    |       | 9,766    |
| 懇親会へ    |         |    |       | 7,000    |
| 会場費     |         |    |       | 28,800   |
| 保険料     |         |    |       | 2,800    |
| 振り込み手数料 |         |    |       | 315      |
| 講師謝礼    | (お車代)   |    |       | 18,000   |
| 支出合計    |         |    |       | 161,322  |
| 収支合計    | (収入-支出) |    |       | -23,822  |

**雑感**

北は北海道から南は鹿児島まで、全国から集まってくれたさったみなさま、ありがとうございます。今回の大きな特徴は、ケアマネジャーや地域包括支援センター職員などの専門職の参加が多かったこと。利用者と同じ向き合う方々が、マイケアプランの趣旨を理解してくださったら、こんなにうれしいことはありません。最後に収支のご報告です。

2005年度収支計算書

| 科目       | 決算額       |
|----------|-----------|
| 収入の部     |           |
| 年会費収入    | 224,000   |
| 寄付金収入    | 31,200    |
| 書籍売上収入   | 2,046,490 |
| 雑収入      | 9,360     |
| 受取利息     | 10        |
| 当期収入合計   | 2,311,060 |
| 前期繰越収支差額 | 0         |
| 収入合計     | 2,311,060 |
| 支出の部     |           |
| 出版費      | 1,066,009 |
| 通信費      | 109,836   |
| 会場使用料    | 33,075    |
| 郵送費      | 1,122,270 |
| 事務用雑費    | 2,275,542 |
| 交通費      | 123,466   |
| 支払手数料    | 3,570     |
| 会議費      | 36,490    |
| 水道光熱費    | 12,976    |
| ホームページ費  | 17,955    |
| 人件費      | 40,000    |
| リース使用料   | 30,000    |
| 雑費       | 13,885    |
| 当期支出合計   | 1,827,074 |
| 当期収支差額   | 483,986   |
| 次期繰越収支差額 | 483,986   |

2005年度会計報告

2005年度は、社会への認知が進んだ年でした。冊子の注文が伸び、出前講座や講演の依頼も増えてきました。おかげで交通費、作業費の一部が計上できるようになりました。

いよいよマイケア事務所開設!

発足以来、ケータイ頼りの歩く事務所体制でやってきましたが、昨年12月、ついに、東京・荻窪の閑静な住宅街に事務所を構えました。といっても、他力本願で、家主である会員のご厚意に甘えているので、あまり偉そうなことは言えません。が、ともあれ活動する上では大きな一歩です。

まだ、打ち合わせのときしか使っていませんが、これからどんどん活用していきたいと思えます。家主の瑠璃川さん、ありがとうございます。

### 自己作成を振り返って

認知症の母のためにケアプランの自己作成を始めて1年余りが経ちました。

自己作成をする前、「今日は何日?」と5分おきに尋ねる母に、家族は「ここを見れば何日かわかるでしょ」と時計を指して日付を確認する習慣をつけさせようと、母の顔は険しい雰囲気になり、私たちもまたイライラするという悪循環を繰り返していました。

プランを立てるといふ目的を持つて認知症について学び、向き合うようになってからは、見当識障害のために失われた部分を補うことが母にとっての環境整備であると考えられるようになり、母からの度重なる同じ質問にもその都度初めて尋ねられたこととして受け止めて求められた答えを伝えるようになりました。さて、4月の介護保険制度の改正に伴い、利用している認知症専門のデイサービスセンターが地域密着型を選択されました。そのセンターは母の住まう地域外にありますので、3年の経過措置後は、利用できない可能性が出てきました。母にとって納得のいくサービスを提供してくれる事業所を、

新しくできた制度のために利用できなくなるのはなんとも複雑な気持ちです。

介護保険制度を充実させるために、全国マイケアプラン・ネットワークを通してもっともっと利用者の視点を制度に反映させていけたらと思います。

## わが家のマイケアプラン 小山琴子

vol.9

ところで、突然ですが、自己作成支援ソフト「とき」の威力は本当に偉大です。1ページ目を入力し終え、初めて2ページ目を開いた時のあの感動は、まだに忘れられません。事業所もサービスも増えた現在も苦勞なく利用票(提供票)を作っています。行政の職員さんとの関係も大変良好ですが、それは「とき」を使っていることも関係していると思っています。

これからも、母のプランを立てながら介護保険制度を理解していきたいと思えます。

お待たせしました!

「ときver3.0」

ダウンロードできます

小山琴子さんも大絶賛の自己作成支援ソフト「とき」、このたび介護予防サービスなどの包括払いのサービス(1回とか1時間単位で計算するのではなく、回数や時間で報酬が設定されている

サービス)にも対応したver3.0が完成し、ホームページからダウンロードできるようにになりました。介護サービスはこれまでどおりですが、包括払いのサービスは回数に関係なく包括で計算してくれるすぐれもの。開発者のぐうたらお父さんに感謝です。ありがとうございました!

### 編集後記

「同居家族がいる場合の生活援助」について、「二世帯住宅でも、同一敷地内でも同居である」と、言い出す自治体が出ています。

そっじゃないでしょ!「介護の社会化」の意味を理解していれば、こんな発想は生まれはずです。なのに異を唱えもせず素直に、利用者を説得する側に回っているケアマネジャーもいる…。理念をかなぐり捨てて給付抑制を先行させる自治体と、保身のために先走って自主規制をかける事業者に言いたい。市民・利用者に対する、誠意を忘れないでください。

ys