2014.11.26 朝刊
（第3種郵便物認可）
東京

な～るほど介護

自分と地域、制度を知る

ケアプラン 作ってみた

介護が必要な人に対し、介護保険のどのサービスをどれだけ利用するかを計画する「ケアプラン」。ケアマネジャーに作ってもらう人がほとんどだが、自宅で介護を受ける本人や家族も作ることができる。ケアマネジャーに頼んでも無料だが、自分で作る意味も大きいのでは。ケアプランの自己作成を支援する「全国マイケアプラン・ネットワーク」が東京都内で開いた体験講座に参加した。

「丸投げしない老後の暮らし方」と題する講座には、介護中の人、将来に備えての人など約四十人が参加。運営委員の橋本典之さん(三四)が「自己作成の利点は、本人の希望に合わせられ、介護保険の仕組みに詳しくなること、仲間が増えること」などと話した。

自己作成のコツと注意点

- ●最初から完璧なプランを作ろうと思わない
  →見直して変更すればいい
- ●初めは必要最低限のサービスの利用を
  →暮らしをガラリと変えなくていい
- ●殻を作らず皆で考える
  →家族会議を開いたり専門職の助言を受ける
- ●「買い物ゲーム」「ジグソーパズル」にしない
  →週間計画表を「埋める」必要はない
- ●専門用語にとらわれない
  →専門職には普通の言葉で話してもらう

※全国マイケアプラン・ネットワークの資料を基に作成

ケアプラン作りの体験講座で「家族」同士の話し合いをする参加者たち＝東京都北区で

続いて最初の実践に。参加者六～七人で「家族」をつくり、それぞれ八十代の母親が「骨折した」「脳梗塞になった」と想定し、今後の暮らし方や使いたい介護サービスを考えた。記者は、実家の近くに住み、子育てしながら働く三十代の次女役。母と同居する五十代の長女らと話し合い、週末の家事を申し出た。

参加者はそれぞれ「お母さんはどうしたい？」と、母親役の思いを大切にしようと心掛けた。しかし、その後の報告会では、別のグループの母親役から「次々と決めることが出てきて混乱した」「皆に迷惑を掛け申し訳ない気になった」との声も出て、当事者の本心を知る難しさを感じた。

次はケアプラン作成。「母」のために訪問介護で週二回の入浴介助を頼むと決め、利用票などに記入する。介護保険では、個々のサービスに「単位数」が割り振られ、要介護度により使える限度が変わる。一覧表を見てサービス内容や利用回数、単位数などを書き込む。総数を計算すると、限度まで余裕がある。つい「まだ使えますね」と言うと、近くにいた会員から「お買い物ゲームに陥ってますよ」と苦笑された。

この〝気づき〟も講座の大きな目的。用紙には自己負担の金額も書き込むが、ネットワーク代表の島村八重子さん(六〇)は「実際はこの十倍のお金が動き、九割が保険料と税金です。皆がサービスを厳選しないと、三年ごとに見直される保険料も上がります」。利用者は「賢い市民」になることが求められるのだ。

島村さんは、介護保険制度が始まる前に義父、開始直後に義母を介護。ケアプランを「本人がそれまで通りに生活できるよう組み立てていくもの」と考え、手探りで自己作成を始めた。その過程で、制度に縛られないことの重要性も知った。井戸端会議が好きな義母の外出が難しくなった際「介護保険の考え方なら『デイサービスに行く』だけど、庭先にベンチを置いたら友達が集まってくれた」と話す。

橋本さんによると、ケアプラン作成で大切なのは「自分と地域、制度を知ること」。ケアマネジャーに頼む場合も同じという。これから介護を受けるとしたら、自分はどう暮らしたいのか、地域のボランティアなどは支えてくれるのか、介護保険のどのサービスが使えるのか。確かめておくべきことがたくさんあると気づいた。

ネットワークはケアプランの自己作成支援ソフト（無料）や、考えを整理する記入式マニュアル（有料）などを作っている。

（竹上順子）