

◆ ケアマネジャーのための情報誌 ◆

ケアマネ SAPPORO

2008.12.1発行

発行

札幌市介護支援専門員連絡協議会

事務局

札幌市社会福祉協議会地域ケア推進部

札幌市中央区大通西19丁目

札幌市社会福祉総合センター内

TEL 011-612-6110

FAX 011-613-5486

第55号

ストレスの話

精神科医 渡部 正行

ストレスの発散は可能かもしれませんが、気軽に解消してはいけません。ストレスがすべて解消されるときは、あなたがあの世に住民票を移すときだからです。やがて誰にもお迎えがきます。あわてて仏さまになるにはおよびません。

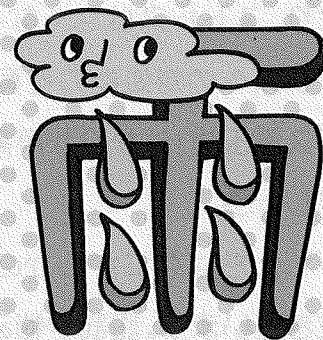
ストレスという概念は、カナダの生理学者セリエがはじめて唱えたものです。セリエは実験動物にいろいろな“有害”刺激を加えたあとで身体の変化を調べました。つまり、動物を虐待したわけ

です。まず、ウイルスや細菌などから身体をまもる免疫機能が低下していました。「うつ」の患者が風邪をひきやすく水虫になりやすいのには理由があったのです。胃や十二指腸には潰瘍ができていました。まあ、ストレスは悪者、不倶戴天の敵といった「ストレス悪玉論」の起源はこのあたりでしょうか。しかし、セリエが定義したのは「生体への刺激＝ストレッサー」「生体の反応＝ストレス」ということだけなのです。

たとえば、寒さはストレッサーです。あなたが「寒いなあ」と感じるのがストレスというわけです。

寒さも暑さも、勉強も仕事も、食事も飲酒も、じっとしていることも歩くことも、恋人とのデートでさえもストレッサーなのです。そして、身体はそのたびに反応(ストレス)するのです。もうおわかりのように、生きるということはストレスの連続です。人生そのものがストレスといえます。ストレスは良いものでも悪いものでもありません。あなたとともにそこにあるだけです。ただ、好きなことをしているかぎり、あなたはストレスだと感じないだけです。ここがストレスの不思議なところといえるでしょう。

ストレスを降りやまない「雨」と考えてみてください。あなたがリラックスしているときは暖かい雨がポツポツと降るのかもしれませんが、大変だと感じているときの雨足は強くなります。天災に遭遇する人は大暴風雨にちがいません。



おそらく、雨を受けとめるダムが心の中にあります。ダムがあふれては困りますので、たまれば放水をしなければいけません。あふれたらメンタルヘルスの危機になります。ですから、ダムからの放水が発散ということになるのでしょう。問題はダムのサイズです。

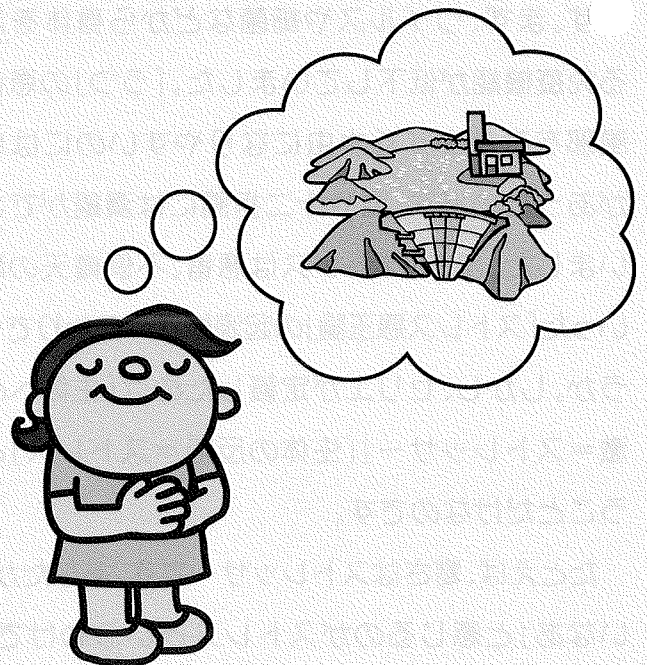
もちろん、サイズは人によって異なります。大きなダムはめったなことではあふれませんが、小さなダムはいつもあふれる危険性があります。子供のダムは大人のダムより小さいでしょう。親に叱られた、いじめられたなど、些細な理由で自殺する子供がいるのはそのためです。心の成長とは、ストレスを受けとめる心のダムが大きくなることだともいえます。さて、あなたのダムのサイズはどれくらいでしょうか。

人のなかで生きていれば、誰もが仕事やプライベートで心のダムがあふれそうな状態に追いこまれたことがあるはずです。ストレスがちょっときつかったのかもしれませんが、しかし、次に同じような状況に遭遇してもそうはなりません。ダムがひとまわり大きくなっていてからです。ストレスにさらされてはじめて、より強いストレスに対処できるようになるわけです。あなたの職場の新人とベテランの差はここに 있습니다。ストレスがなければいいということにはなりません。というより、ストレスはなくなりません。大切なのはストレスへの対処能力を育てることですが、「ストレス悪玉論」ばかりが声高だったこの社会はどうでしょう。

私たちはなにがしかの屈託や悩みをかかえて生きています。屈託や悩みをストレスと呼んでも

いいでしょう。心のダムが空っぽということにはありません。となりますと、あなたのメンタルヘルスは真っ白ではないでしょう。さまざまな程度に灰色なのです。黒に近い灰色になったときにメンタルヘルスの危機になるわけです。特別な人だけに起きることではありません。また、異常なことでもありません。私たちは外からの刺激(ストレッサー)になんとか対処(ストレス)しながら生きている存在なのです。

皆さんはケアマネジャーです。モンスター・ペアレント、モンスター・パシエントの時代から、仕事は大変だろうと思います。残念ながら、高齢者になると心のダムが縮むようです。家族も余裕がなくなるでしょう。人はもともと身勝手ですから、理不尽な要求や攻撃にさらされることも少なくないはずで。かなりストレスですね。でも、ご本人や家族はダムの小さな人だと考えるようにしてみてください。そうなれば、あなたのダムは少し大きくなり、ストレスに対処する力がもっとつくかもしれません。



札幌市からの情報提供

「ケアプラン点検支援マニュアル」について

平成20年7月18日付で厚生労働省労健局振興課発、各都道府県介護保険担当課・各保険者介護保険担当課・各介護保険関係団体宛てに送付されました。

ケアプランの適正化については、平成15年度より介護給付適正化推進運動のなかで、過剰かつ不要なサービスの改善を主眼に、ケアプランチェックという名称で行われてきました。この従来行われてきたケアプランチェックは、内容に関するよりも、印の確認や空欄のチェックなど、どちらかといえば形式的なチェックで終わってしまう場合が多くありました。

今回作成された「ケアプラン点検支援マニュアル」は、こうした経緯を踏まえつつ、特に利用者の「自立支援」の観点から、それぞれのケアプランを検証・確認し、「自立支援に資するケアマネジメント」の普遍化を図ることを目的とされています。

本来あるべきケアプランの姿は、利用者がよりよい支援を受けるためのものであって、点検の内容は自立支援に資するケアプランになっているということが重要になってきます。当然、形式的なチェックではなく内容的な点検が必要になります。

このマニュアルを活用するにあたって一番重要なことは、ケアプラン点検は、一方的ではなく必ず双方でお互いに確認しあい、一緒にレベルアップを図るものであるということ十分に認識してほしいということです。

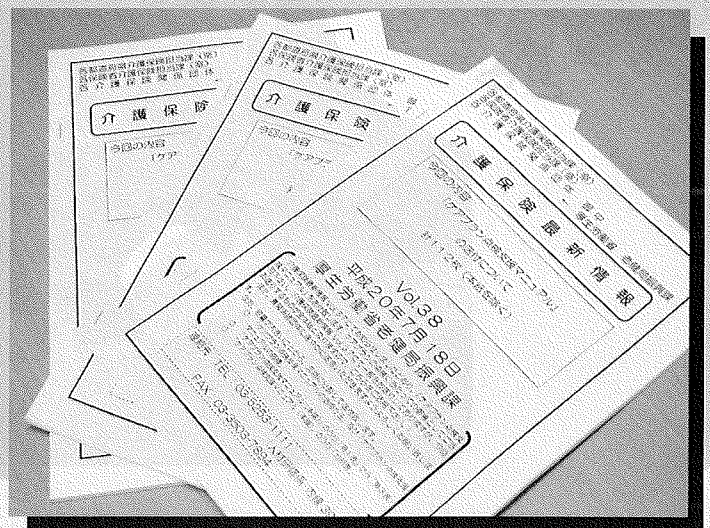
(「ケアプラン点検支援マニュアル活用の手引編集委員会」のはじめの言葉より引用)

札幌市では、このマニュアルを各区の保健支援係員と地域包括支援センターの専門職員、札幌市介護支援専門員連絡協議会役員など、併せて約350名に配布するとともに、毎年札幌市介護支援専門員連絡協議会に委託して開催されており、10月21日に白石区の札幌コンベンションセンターで開催された「平成20年度第2回札幌市ケアプラン指導研修会」では、参加者約800人に資料として配布いたしました。これから各区で開催されるケアプラン指導研修会等各種研修会でさらなる周知を図ってまいります。

このマニュアルは、行政から指導されるための事前チェックのものではなく、自らのケアプランを自分で見直すための資料として、地域包括支援センターや行政などに相談する時の共通の資料

として、活用いただけたら幸いです。

また、お手元にない方や入手方法については、各区支部役員の方や介護保険課まで、お問い合わせください。



手稲ふれあいフェスティバル報告

(社福)緑誠会 愛輪園居宅介護支援事業所 曾我部 究

10月3日(金)、4日(土)に手稲駅改札口向い多目的自由空間「あいくる」及び手稲区民ホールを会場として開催しました「手稲ふれあいフェスティバル」も今年で第12回を数えました。

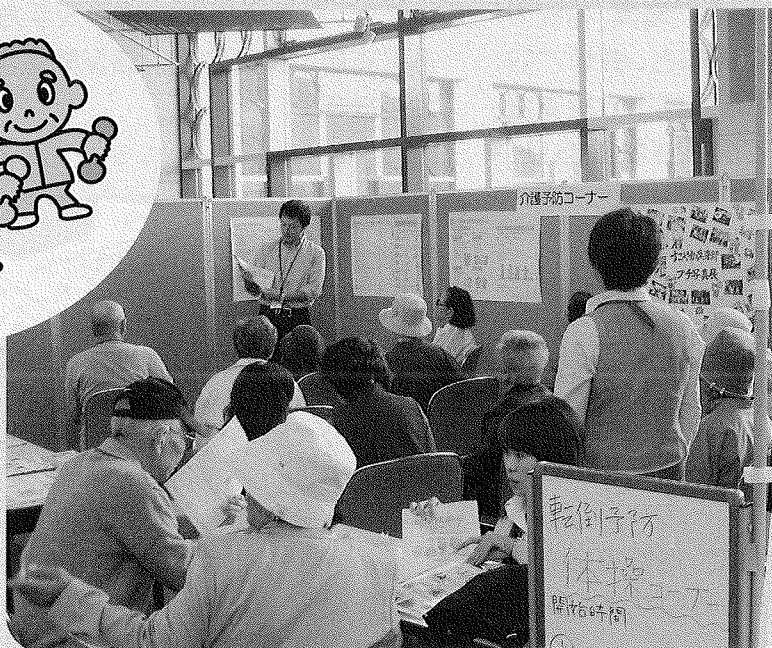
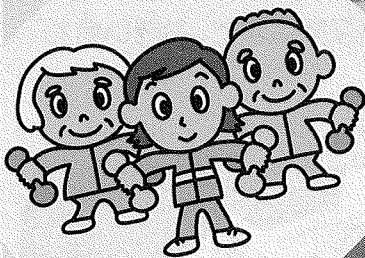
「手稲区内の保健・福祉・医療団体が連携し、誰もが安心できる地域社会作りに寄与すること」を目的として実行委員会を発足し、手稲区社協や介護予防センター、認知症の人と家族の会の他、各関係団体の協力で主催し、手稲区役所、手稲区在宅ケア連絡会、ケアマネ連協手稲区支部での共催、札幌市医師会手稲区支部、札幌市歯科医師会手稲区支部の後援により開

催いたしました。

2日間に渡り手稲区内の通所や入所施設を24コースに分けた見学会では、104名程の参加があり関心の高さが伺えました。

一方あいくるでは、各施設や私達手稲区支部会員、MSW協会の他に、今回より地域生活支援センターの協力による総合相談、血圧・体脂肪測定相談、福祉用具展示相談、薬剤師会の協力によるお薬相談を行い、通りがかりにもかかわらず足を止めて相談される方も、延べ180名以上になりました。

また、手稲区保健支援係及び介護予防センター



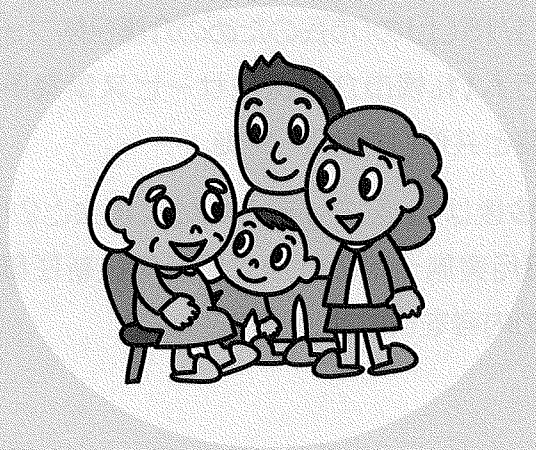
の協力による介護予防相談では、現在の体の状態を知ってもらう為に「元気度チェック」と題して生活機能チェックリストを用いて行い、4回に分けて行った転倒予防体操体験は約60名ほどの参加を頂き、“健康”への関心の高さも伺えました。

共同開催（講演会）として《北海道・地域ケア推進事業》～認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会～の一環として、認知症家族の会の協力の下、西成病院の宮本先生を迎えて『認知症と地域支援』と題し講演会を行いました。参加者の方からは「認知症寸劇もありとても分かりやすい講演だった」との感想も頂き、約160名ほどの参加がありました。

今回のふれあいフェスティバルを振り返り、住み慣れた地域で末永く暮らし続ける為に、区民の関心の高さが伺える反面、私たちが暮

らしている地域の社会資源や制度の利用など、広く伝えていかなければならないと感じました。また、普段は電話だけでのやり取りが多い日常の業務も、顔の見える連携体制を構築するきっかけにもなりました。

最後に参加頂いた方をはじめ、協力下さいました各関係機関の皆様へ感謝を申し上げますと共に、来年度以降も継続して開催していければと思います。



各種委員会情報

4つの委員会で、活発な議論がなされております。今回は、紙面の都合もあり、平成20年11月20日現在の概要のみご報告させていただきます。

1 研修委員会 〔委員長：斉藤副会長－2回開催〕

- ・ 委員長は、副会長の斉藤さんに決定。
- ・ 9月の介護支援専門員受験対策講座、10月の札幌市ケアプラン指導研修会で司会、受付、他当日の運営を事務局と共同で実施。
- ・ 11/15(土)の「市民のための介護保険フォーラム(札幌市介護保険サービス事業所連協と共催)」を企画・実施。
- ・ 今後は、上記フォーラムの反省会と21年3月実施予定の介護支援専門員新任研修の内容を検討する予定。

2 事業所ガイド検討委員会 〔委員長：由井理事－2回開催〕

- ・ 作成について、業者から見積を集め、経費面、スケジュール、業務量などを総合的に検証し、作成する方向で検討した結果、10月末にWAM(独立行政法人福祉医療機構)助成金の高齢者・障害者福祉基金(地方分)に200万円で申請。結果は21年4月にわかる予定。21年の予算化に向けて、それまでに、事業所に記載いただく内容の様式等について詰めていく予定。

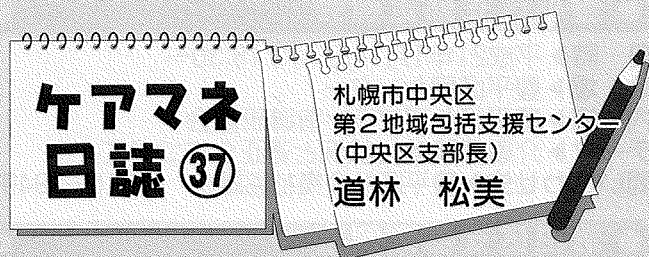
3 法人化検討委員会 〔委員長：宮川理事－4回開催〕

- ・ 数年以内の法人化を目指して、委員長が「NPO法人立ち上げ研修会」に参加したり、他の法人化しているケアマネ連協や関連福祉団体の定款、スケジュール等を比較検討している。
- ・ 法人の目的と現在の事業の見直しなども協議している。
- ・ 法人化については、NPOか一般社団法人かどちらのメリットが大きいか、行政書士に専門家としての意見を求めるべく依頼済み。
- ・ 18年度に引き続き、法人化を中心としたアンケートを今年度中に全会員に発送(ケアマネSAPORO第56号〔2月発行〕に同封予定)できるよう準備中。

※項目については、他委員会が希望する内容も盛り込んで、実施予定。

4 広報委員会 〔委員長：藤田理事－2回開催〕

- ・ 会員名簿～個人情報保護規則案等も、委員会、理事会等で審議し、21年度に実施することで検討中。
- ・ ケアマネSAPORO第54号から原稿依頼、とりまとめ等、委員会として動き出している。



「地域包括支援センター業務から思うこと」

平成18年4月に市内に17の地域包括支援センターが誕生し、2年半が経過しました。我がセンターも開設当初の専門職員6名から2年目に1名、3年目に2名を増員し、現在は9名にまで増えました。事務員を入いれると10名になりますので、開設時から使っているスタッフルームは少し手狭になりました。思えば最初の1年は毎月連絡が入る沢山の移管ケースの対応と予防センターとともに地域への挨拶周りに終わりました。2年目は介護予防支援事業所としての仕事の流れはできつつありましたが、まだまだ移管ケースの連絡は続いておりました。しかし、地域包括支援センターとしての役割機能を発揮するために活動を開始しなくてはと考え、地域への挨拶周りを継続しながら地域の行事や研修会の手伝いなどに出るだけ参加させてもらいたいと働きかけました。その成果もあってか少しずついくつかの地域で介護保険制度の話をしてほしい、地域包括支援センターの役割と地域との関係について話してほしいなどの依頼をされるようになっていきました。そして、3年目、介護予防支援事業所業務も落ち着きを見せるようになりました。1人1人の受け持ちの数は、直営・委託プラン作成数を平均すると60件台半ばをいたりきたりで、請求件数も安定しております。その安定したところから生まれた力を今年度は社会福祉士を中心とした地域活動に力を入れることとしました。当センターは5地域を担当しております。今年度はすでに地域活動を少しでも取り組んでいるところは、いっそう地域の役員の方々や予防センターと協力して合同企画の住民向け研修会や介護予防フェ

アを開催すること、また、まだ挨拶程度しか出来ていない地域では合同企画の住民向けのなにかを企画実施することを目標として掲げました。おかげさまで5つの地域すべてで研修会もしくは介護予防フェアのいずれかを実施することが出来ました。思いのほか協力的だった地域や意外に閉鎖的な感触だったところなど、地域の役員さんたちや住民の方々と接触することで肌にその特徴や考えを感じることが出来ました。そして、ほとんどの場合もっと実施してほしい、来年はなにをするのかなど期待が寄せられていることも感じる事が出来ました。また、合同企画以外にも「これこれの会があるが、保健師と一緒に参加してもらい、健康相談に答えてほしい」とか「健康セミナーを企画しているので一緒に実行委員に入ってほしい」などの誘いも増えていきました。少しずつではありますが、地域に入れる機会が来つつあるようです。来年度もこの流れを消すことなく、地域活動に取り組んでいきたいと考えています。地域によっては閉鎖性があり、なかなか前向きな協力体制が得にくいところもありますが、出来れば今年以上により密接に協力できる関係を築いていくことが出来るようになればと思っています。そのためには、やはり積極的に我々の役割を伝えていく作業の必要があると考えております。

4年目を迎えるにあたって、当センターとして取り組めていないところは包括的・継続的ケアマネジメント支援業務であると考え、来年度は主任介護支援専門員を中心に地域のケアマネさんたちと一緒に研修会や事例検討の場など、なにかを企画できたらと考えているところです。そのときにはご協力をお願いをさせていただきますので、声をかけられたケアマネさんは嫌がらず、怖がらずに話を聞いてくださるようお願いしたいと思います。また、こんなこと一緒にやってみたいなどの連絡も大歓迎ですので、お気づきの点は遠慮なく一声かけてください。よろしく申し上げます。

掲示板コーナー

日時の末尾に《※》が付いている定例会は、他区支部の会員も参加できますので、ご確認のうえ、ご参加下さい。

なお、非会員も参加可能ですが、役員会の決定により、今年度から通常定例会の参加費を300円から1,000円に値上げをさせていただきますので、ご承知おきください。

会員は従来どおり無料です。(交流会等で参加費がかかる場合もあります。)

中央区支部定例会

日時▶12月17日(水) 18:30～
会場▶中央区民センター 区民ホール
内容▶中央区ケアプラン指導研修会
テーマ▶介護保険給付状況と適正化について
講師▶札幌市介護保険課 鈴木係長 他
問い合わせ先▶中央区社会福祉協議会 ☎281-6113

北区支部定例会

日時▶12月10日(水) 18:30～20:30
会場▶北区民センター 3階 区民ホール
内容▶北区ケアプラン指導研修会
テーマ▶介護保険給付状況と適正化について
講師▶未定
問い合わせ先▶北区社会福祉協議会 ☎757-2482

東区支部定例会

日時▶平成21年1月21日(水) 18:30～《※》
会場▶東区民センター
内容▶研修会
テーマ▶(仮)施設ケアマネに求められる期待と責任を
考える②
講師▶社会福祉法人ほくろ福祉協会 専務理事 松本 剛一 氏
問い合わせ先▶東区社会福祉協議会 ☎741-6440

白石区支部定例会

日時▶平成21年1月22日(木) 18:30～《※》
会場▶白石区民センター 3F 集会室A
内容▶研修会
テーマ▶(仮)地域医療と認知症
講師▶医療法人社団北夕会メンタルケア札幌 事務長 鎌田 稔 氏
問い合わせ先▶白石区社会福祉協議会 ☎861-3700

厚別区支部定例会

日時▶①12月9日(火) 18:30～
②平成21年1月13日(火) 18:30～
会場▶①、②ともに厚別区民センター
内容▶①厚別区ケアプラン指導研修会 ②未定
問い合わせ先▶厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

豊平区支部定例会

日時▶平成21年1月14日(水) 18:30～
会場▶豊平区民センター
内容▶豊平区ケアプラン指導研修会
テーマ▶介護保険給付状況と適正化について
問い合わせ先▶豊平区社会福祉協議会 ☎815-2940

清田区支部定例会

日時▶平成21年1月21日(水) 18:30～
会場▶未定
内容▶新年交流会
問い合わせ先▶清田区社会福祉協議会 ☎889-2491

南区支部定例会

日時▶平成21年1月13日(火) 18:30～
会場▶南区民センター
内容▶南区ケアプラン指導研修会
テーマ▶(仮)介護保険給付状況と適正化について
問い合わせ先▶南区社会福祉協議会 ☎582-2415

西区支部定例会

日時▶12月16日(火) 18:30～
会場▶西区民センター
内容▶西区ケアプラン指導研修会
テーマ▶介護保険給付状況と適正化について
問い合わせ先▶西区社会福祉協議会 ☎641-2400

手稲区支部定例会

日時▶平成21年1月22日(木) 18:30～20:00《※》
会場▶手稲区民センター 第1・2会議室
内容▶講演会
テーマ▶札幌市障がい者相談支援事業の実際を知ろう!
講師▶地域生活支援センター手稲 檜垣 知里 氏
問い合わせ先▶手稲区社会福祉協議会 ☎681-2400

「ケアマネメール相談室」ご利用下さい!!

介護支援専門員として働いていて、適正な給付管理や介護報酬の解釈などで、ふと疑問に思うこと、介護支援専門員の仕事はしていないけどケアマネメントのことで聞いてみたいことなどEメールで気軽に相談できるよう、本会会員のための相談室を2005年9月から開設していますので、ご利用下さい。

相談を希望する方は、氏名、所属、会員番号を明記の上、相談内容を簡潔にまとめ、Eメールして下さい。

Eメールアドレスは、
「caremanager@sapporo-shakyo.or.jp」
です。お気軽にご相談下さい。