

インみたか通信

49号

発行：NPO法人障害者生活支援センター インみたか

発行日：2020年3月25日

法人内部研修

「障がい者の高齢化に、どう対応していくか

～安心して次のステージに進んで頂くために～

宮城 永久子

私どもの法人が始まって、まもなく20年が経とうとしている。長い期間、共に時を刻んでくださった利用者やご家族がいる。その方たちが今、年を重ね、高齢になり、支援の在り方を見直す時期に差し掛かっている。

私たちとしては、できる限り利用者本人に負担をかけない形で、次のステージに進んで頂きたいと考えている。そのためにも高齢者を支える仕組みである介護保険制度を知っておく必要があると考え、三鷹駅周辺地域包括支援センターで主任介護支援専門員を務めていらっしゃる市村朋子氏と佐久間美苗氏を講師にお招きし、表記の研修を行った。

三鷹市には地域包括支援センターが7か所あり、住民の各種相談を幅広く受け付けて、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の3職種がチームアプローチにより支援にあたるのだそうだ。

介護保険と聞くと、ケアプランに基づいた画一的なサービスしか受けられないイメージがある。

裏へ続く…



たと ちてきしょうがい かた おやご かいごほけん りよう ばあい しょくじづく せんたく
例えば、知的障害のある方の親御さんが介護保険を利用した場合、食事作りや洗濯
などの家事は、対象者のものしか援助してもらえず、子の家事は別に障害福祉サービ
スでの対応になるのかと疑問がある。講師のお二人から、このケースだと介護保険と
しょうがいふくし きょうつう はい そうほう かじ にな
障害福祉サービスに共通のヘルパーが入って、双方の家事を担うことができるかもし
れないとアドバイスを頂き、現実的に即さないことは工夫が必要とおっしゃっていた。

きそく ほうりつ こ しえんないよう かいへん
規則や法律を超えて、支援内容を改変することはできないが、
しょうがいぶんや しえんしゃ こうれいぶんや しえんしゃ ちえ
障害分野の支援者も高齢分野の支援者もそれぞれに知恵を
だし合いながら、また行政も支援チームの一員として同じテー
ブルについて頂き、支援を一緒に考えていくスタンスが大切な
のではと話された。



わたし ほうじん さい むか りようしゃ
私どもの法人にもまもなく65歳を迎えようとしている利用者
が数名いらっしゃる。それまで順調に利用できていたサービスが介護保険に移行する
ことによって、形が変わり、本人にとって使いづらいと感じてしまうことがあるかもしれな
い。65歳になり、急に支援者がガラッと変わってしまうことも、本人にとっては強いストレ
スとなるだろう。その人が65歳を迎える1年もしくは半年くらい前から高齢分野の
しえんしゃ かお あ じょうほう きょうゆう かんけいせい きず うえ しえん ひつ
支援者たちと顔を合わせ、情報を共有し、関係性を築いた上で支援を引き継いでいく
ことが望ましいと思われる。

かいごほけん りよう ばあい りようけいかくしょ ひつよう
介護保険を利用する場合、ケアプランというサービスの利用計画書が必要になる。
じっさい ちいきほうかつしえん ようしえんしゃ かいごよぼう さくせい
実際、地域包括支援センターでは、要支援者の「介護予防ケアプラン」しか作成でき
ず、要介護者のケアプランは、民間事業者である「居宅介護支援事業所」に所属する
ケアマネジャーが作成することになる。しかしながら、どの居宅介護支援事業所のケア
マネジャーにお願いしてよいか分からない。そういった相談にも、地域包括支援センタ
ーが相談に乗ってくれるそうだ。

ちか しょうらい かいごほけん りよう かんが かた しえんしゃ かた
近い将来、介護保険の利用を考えている方や支援者の方が
いらっしゃったら、是非一度、その対象者が住む地域を担当す
る地域包括支援センターに相談に行かれてみてはいかがでしょ
うか？



インみたか通信48号(前号)の「ヘルパー証」の感想(一部抜粋)

ヘルパー派遣部利用者Aさん

インみたか通信 毎回 楽しみにしていますよ。
全部 読みました(*_*)
宮城さんのコメントで… ヘルパー証を首から下げ
るかの問題で… 私 の意見…ヘルパーさんと出か
ける時にヘルパー証を下げ一緒に出かけるのい
やだなあ。ちょっと恥ずかしい…他人から変な目で
みられたりまわりからさげられる感じして…あく
までも私 の意見ですよ。なかにはヘルパー証を首
に下げてほしい利用者もいるかも知れない。ただし
い答えでないからね。

ぽっぷ利用者Bさん

私は、ヘルパーさんがヘルパー証をつけることは、
良いことだと思います。
理由として、私は高齢者施設で事務の仕事をして
いますが、高齢者施設での介護職員は、通所介護
(デイサービス)や小規模多機能は、利用者様に
職員の顔を覚えてもらい、施設へ長く通ってもら
えるようにしています。障がい者の場合は、普通に
ヘルパーさんが障がい者の自宅に訪問するため、
事業所に入ってみないとわからず、ヘルパーという
仕事に興味湧いてきません。

インみたかヘルパーCさん

ヘルパー証を首からさげるかどうかは、個人的に
はどちらでもよいです。介助者不足について、
介助者という働き方が世間に認知されていないこ
とは事実だと思います。しかしヘルパー証を提示し
て、業務中であるということを社会の人々に見て
もらい、あこがれの仕事として見てもらうためには、
介助者自身の底上げが必要だと思います。看護師が
格好良いのは、ユニフォームや知識・技術・態度や
言動も大きいと思います。ヘルパー証をさげて、
仕事を広くアピールするときには、ヘルパー自身も
おしゃれで格好良い服装と行動を示すこととセッ
トでなければなりません。学生さんには、見た目に
も素敵である等あこがれの職業であること、ある
程度の大人には、生活を支えられる収入が得られ
ること、が影響するのかなと思います。

インみたかヘルパーDさん

ヘルパー証を首から下げるか下げないかは、
利用者本人の希望に合わせればよいと思う。



今回、ヘルパー証についての記事に対して、多くの方から様々なご意見、ご感想を頂き、
職員一同、大変うれしく思いました。

皆様からのメッセージが、何よりも励みになります。

今後もタイムリーな話題を発信していきますので、引き続きご愛読をお願い致します。



ねん がつ にち と かい 2019年12月21日(土) クリスマス会



しせつちよう かねこ ようすけ
ぽっぷ施設長：金子 洋祐

りようしゃ ヘルパー、しょくいん ぞうせい めい かい かいさい
利用者、ヘルパー、職員、総勢34名によるクリスマス会を開催しました。

こんかい はつ こころ じぶん じぶん つく きかく
今回は初の試みとして、「自分のケーキを自分で作ってみよー！！」という企画にしてみました。

ほか こうこうせい えんそう き ばんそう あ
その他、ボランティアの高校生による演奏を聴き、伴奏に合わせて「クリスマスソング」
などを歌い、たくさんの笑顔に包まれた一日になりました。中でも、ケーキ作りは大好評で、
らいねん もぜひやってほしいとの声も上がりました。

ねんさいご ことし
2019年最後のイベントということもあり、『今年も
つか さま らいねん む いきご
お疲れ様』、『来年に向けての意気込み』など、色んな声
をたくさん聞くことができました。

こんご さんかしや しえんしゃ つな たいせつ
今後も参加者、支援者の繋がりを大切にしていきたい
おも
と思いました。



じぶん えがお すがぬま
自分のケーキ！と笑顔の菅沼さん。

なま いっほんつか き こうか
生クリームを1本使い切り、豪華なケーキになりました！



はなうた ぽっぷくんの鼻唄

さっこん にほん はや こうれいか すず ぼく かいごほけん たいしょう ねんれい たつ
昨今、日本はとても速いスピードで高齢化が進んでいる。僕も介護保険の対象の年齢に達したこと
により、悠悠々自適な隠居生活をしていたんだけど、最近、いろいろと感じることもあり、ちょっと呟いて
みようかと、再び登場してみたよ。

とし かさ ぼく からだ ふちよう ではじ びょういん い ふ こうれい
年を重ねるごとに、僕も体のあちこちに不調が出始め、病院に行くことが増えている。すると、ご高齢
の方や小さなお子さんが、しばしばご家族や支援者に付き添われ受診している。

せんじつ しんさつ お かた み かえ ぎわ びょういん かんじゃ たい だいじ
先日、診察を終えた方を見ていたら、帰り際、病院のスタッフが患者さんに対しては「お大事になさ
ってください」と言い、付き添いの方に「お大事にしてあげてくださいね」と伝えている場面を見かけた。

だいじ にほんご
“お大事にしてあげてください”というのは、もしかしたら、日本語としてはおかしいのかもしれない。け
れど、人を大事にしたり、大切に思ったり、自分以外の誰かを思いやることって、とても素敵なことだよ
おも ひとり
なと思い、一人でほっこりしてしまったよ。

リレートーク 「地域で生きる」

こうえきざいだんほうじんいのかしらびょういん
公益財団法人井之頭病院

れんけいそくだん ぞうだんしつ おおつかなおこ
連携相談センター 相談室 大塚直子

読者の皆様、こんにちは。リレーのバトンを受け取りました。井之頭病院のソーシャルワーカーの大塚直子と申します。私にバトンを渡して下さったことに感謝いたします。

テーマの「地域で生きる」、力強い言葉です。仕事上では、よく聞くフレーズです。一方で、仕事から離れて考えてみると、「地域」とあえて言う理由は何だろう？と思ったりもします。私の働いている精神保健福祉の分野では、病院と地域に高い壁や深い溝を感じる時代が長く続いてきました。支援者間でも、地域と病院の違いを強調しあうこともあったように思います。しかし今は、お互いの力を合わせて支援をしていくことが多くなり、それがとても有効だと感じています。そして、当事者（ピアなど様々な言い方があります）が、同じ疾患を体験する仲間として病院の中に入り、入院中の患者さんの退院を支援していく活動は、大きな原動力となっています。

「地域で生きる」ということは、「街で生活する」という意味も含まれていると私は考えます。街で生活していることは当たり前のように思いますが、精神保健福祉の分野では、随分前になりますが「ごく当たり前の生活」「生活のしづらさ」という概念が提唱されました。これは障がいがあっても、街で普通に暮らせる地域づくりが大切、ということなのですが、誰もが街で普通に生活していくには、多くの人や制度、施策等と向き合い、人や物に繋がりながら、障がいや立場や職業等の違いを理解しながら暮らしを共に作っていくことが必要なのだと感じます。

三鷹が、誰もが「地域で生きる」ことが当たり前の街になるようお願い、次の方へバトンをお渡しします。

プロフィール

こうえきざいだんほうじんいのかしらびょういん せいしんほけんふくしし
公益財団法人井之頭病院のソーシャルワーカー（精神保健福祉士）。

ぞうだんしつ しょぞく がいらい びょうとう せいしんほけんそくだん たんとう
相談室に所属し、外来や病棟で精神保健相談を担当。

しゅみ ねんいじょう かよ ひび あされん
趣味はフルーツ。もう20年以上まじめにレッスンに通い、日々の朝練と
オーケストラでの演奏を楽しんでいます。



あたりまえのことをあたりまえに

インみたかヘルパー派遣部 部長：小林 延芳

「障害者の生活（様式や条件）を

障害がない人と同じ生活に可能な限り近づける」

バンク・ミケルセン（※）が提唱した理念です。

この理念について考えてみました。

障害のない僕（小林）の日常生活は、仕事の日、朝5：30に

目が覚めて、2度寝して6：00から起きだして、トイレに行って、

朝ご飯を作って、奥さんと食べて、自分の身支度をして、

子どもを起こして、子どもの世話をし、子どもを保育園に送り、仕事

に行き、仕事が終われば、家に帰って夕飯を食べ、風呂に入って、スマ

ホを見ながら24：00ごろに眠る。

仕事のない日は、家族と出かけたり、家でのんびりくつろぐ。

いずれも「やりたい（やらなければ）と思ったことを、やり

たいと思ったタイミングで」行っています。

これは障害がない人にとっては、あたりまえのことかもしれませんが、

介助が必要な障害者は、このあたりまえのことを人に頼みながら実現

しています。

障害がない人のあたりまえを、障害がある人にとってもあたりまえに

していくために、利用者の「やりたいこと」に可能な限り応えていきたいと考えて

ています。

「障害がない人と比べて、障害がある人の生活がどうあるのか」

その視点を外さないよう取り組んでいこうと思います。

※デンマークの社会運動家。

ノーマライゼーションの生みの親。

ねん がつ にち
2020年〇月△日 ぼやいてみた。



はけんぶしよくいん たき み お
ヘルパー派遣部職員：滝 美央

さいきん ぎもん かん
最近、疑問に感じていること。

ほんにん ぬ じょうほうきょうゆう ほんにん ぬ ぎろん けつてい
「本人抜きの情報共有はなし。本人抜きの議論、決定はなし。」

おそ じゅうすうねん
と教わり十数年。

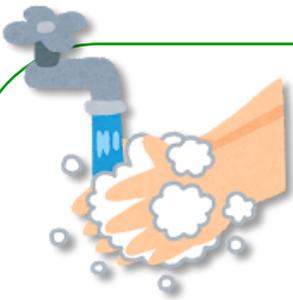
さいきん とし とき
最近、時にそれはあっていいことだと感じています。本人抜きで話された結果、(疑問、不安、情報提供などなど)をその本人、または、家族とも共有できれば。

けつが けつが
そうした結果、ぶつかることがあっていい。むしろ、ぶつかるべき。

こうげきてき いんしょう たが
「ぶつかる」というワードは、攻撃的な印象があるけれど、お互いにぶつかるからこそ、立場を越えて分かり合えることがあると思います。

さ じぶん きも おも
「ぶつかることを避けて、自分にとって気持ちがいいと思うことだけや
っていればいい。生きていけるし。」まさしくそお！私もそうだから。

ぼしよ しょうがい どうじしゃ
でも、インミタカという場所は、「障害のある当事者がいるから、そこ
でぶつかりあった結果を、支援に生かすことが持ち味であり、強み。」なはずなのに、
果たしてできているだろうか。



しんがた えいきょう えんき ちゅうし
新型コロナウイルスの影響で、イベントなどが延期や中止

となることが増えています。

よぼう ひ かき つと
予防のためにも、日ごろから下記のこと

1、まず、手を洗うこと

がいしゅつさき きたくじ しょくじまえ せつけん しょうどくえき て あら
外出先からの帰宅時や食事前など、こまめに石鹸やアルコール消毒液で手を洗いましょう。

2、咳エチケットを徹底すること

せき てつてい
咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

3、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めること

じしん よ かかつどう じゅうじつ たの めんえきりよく たか
自身の余暇活動を充実させるなど、楽しむことも免疫力の向上につながります。

みたかえきちか しょく せんもんでん しょくばん たんじょう
三鷹駅近くに、食パン専門店「ぷくぷく食麺麴」が誕生！！

ぽっぷ職員：宮城 永久子



このお店は、狹窪にある社会福祉法人いたるセンターが母体とな
 っており、就労継続支援A型の事業所パン工房PukuPukuで作ら
 れたパンが、毎日届けられています。PukuPukuでは以前、ぽっ
 ぷの利用者さんが働かれていたこともあり、勝手に親近感を持っ
 てしまい、お店を訪ねてきました。

元はお蕎麦屋さんだったそうで、せっかくのこの趣をパン屋にも残したいとのことで、至
 るところに和の風情を感じさせるお店でした。肝心の白食パンは、原材料に小麦粉、天然酵母、
 ごま油、塩、砂糖の5つしか使っておらず、溶岩窯で焼き上げていて、洋食にはもちろん、
 和の食材にもとても合うそうです。

今回、お話を聞かせてくださったのは、店長の茶谷さん。とても親しみやすいお人柄で、
 障がい者だけでなく、シングルマザーの方や、今は引きこもっているけれど働きたいと考
 えている方にも働くチャンスを作っていきたいと話されていました。店内のイートインスペ
 ースを活用し、ランチも始めたそうです。単にパンを販売する場所というだけでなく、店を中心
 に人が集い、交流できる場所“コミュニティカフェ”としても、三鷹の地域の方に親しまれ
 るお店を目指したいと、意気込みを語って下さいました。

「ぷくぷく食麺麴」のもっちりしっとりの熟成食パンをどうぞご賞味あれ。

◆住所

東京都三鷹市下連雀3-32-17 セントラル三鷹1F

◆アクセス

JR中央線・総武線 三鷹駅南口より徒歩約7分
 中央通り2つ目を右折し突き当たりを左折したら左手すぐ

◆営業時間

月曜～土曜：午前10:00～午後8:00 定休日：毎週日曜日
 (売切れの際は閉店時間を繰り上げることもございます。ご容赦くださいませ。)



三鷹市障がい者相談支援センター ぽっぷ

〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-18-2階 電話 0422-71-0901 ファックス 0422-26-5141
 メール poppu@dream.ocn.ne.jp ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/>

障がい者計画相談センター くも

〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-23-A102 電話 0422-26-7229 ファックス 0422-26-7229

障害者生活支援センター インみたか 派遣部

〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-23-A102 電話 0422-71-0902 ファックス 0422-24-6266
 メール in-mitaka@iaa.itkeeper.ne.jp ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/inmitaka/index.html>

みなさま
 皆様からの
 ご意見・ご感想が
 私たちの励みに
 なります。
 ぜひきかせて下さい。
 お待ちしています。