

人とまちの木通信 vol.22

発行日 2026年3月1日
発行 労働者協同組合ACT・人とまちづくり
〒203-0032 東京都東久留米市前沢 4-9-6
小寺ビル (法人事務局)

TEL 042-479-4810
https://act-hitotomachidukuri.org/
発行責任者 香丸真理子

ケアマネジャー集団
わたしたちのごと
ケアプラン作成 / 障がい者支援
まちづくり / 調査・研究
わたしたちは生活クラブ運動グループの仲間です

地域のケアマネより

ACTにしとうきょう家族会

11月15日(土)の家族会は参加者23名。行政書士の中野浩太郎氏を講師に迎え「家族のため私のための終活セミナー」を開催。葬儀や墓、相続、見守りサービスなど人生の終末期に関わるテーマについて、具体的な事例を交えてお話を聞きました。



ACTにしとうきょう事業所(西東京市)開催

ACTねりま事業所では「障がい相談支援事業」を行っております

自宅への訪問の他に事業所へ来て頂き、お身体の事や心の相談、生活の相談など様々な事を共に伴走し支援をさせて頂いております。



ACTねりま事業所(練馬区)にて

ACTきた事業所スペースにて月に一度の「はなカフェ」(北区) 2026年もお待ちしております



一年の健康に感謝して、来年も健康に過ごせますように祈りました。

2027年度に介護保険制度改定があります。その制度改正が改悪にならないように「生活クラブ共済連」主催「介護を崩壊させない実行委員会」協賛による院内集会在衆議院第一議員会館大会議室にて全国の生活クラブ単協と組合員、ACT運動グループや関係団体などの170名が参加し開催されました。実際に介護現場で働いている方、認知症の家族がいる方、介護事業経営者が、それぞれの切実な思いを訴えました。また、国会議員の貴重な意見も伺い、厚生労働省に要望を提言しました。院内集会の最後に立憲民主党の大河原まさこ衆議院議員より「これからも共に声を上げ続けていきましよう。」と力強い言葉があり、参加者全員で「**介護保険改悪を止めるぞ!**」と一致団結の声を高らかに挙げました。ACT・人とまちづくり副理事長 石塚幸子

院内集会 2025年11月13日(木) 「介護保険改悪を止めよう!」



- 〈要望〉
- ① ケアマネジメントの10割給付の維持
 - ② 在宅介護を支える訪問介護・通所介護を地域支援事業に移すことに反対
 - ③ 利用者負担の現状維持と低所得者への対策
 - ④ 訪問介護の基本報酬を引き上げ
 - ⑤ 人材不足が危惧されるケアマネジャー、ホームヘルパーを増やすため、実効性のある施策づくり

2027年度介護保険改正が迫る! 12月に向けたダブル院内集会報告です

院内集会 2025年12月5日(金) 「ストップ! 介護崩壊」

上野千鶴子さんが世話人となる「ケア社会をつくる会」主催のストップ! 介護崩壊の院内集会在衆議院会館・大講堂で開催されました。当日のプログラムは、許さない! 利用料2割負担、ケアマネジメント有料化、要介護1・2の介護保険外しをテーマに、全国から30人の発言者の怒涛のメッセージがあり、3分の時間制限オーバーが続出する勢い。この日は国会が開催されており、各政党から立憲民主党・公明党・日本共産党・れいわ新選組・社民党の各議員の発言が



寄せられました。寄せられましたが、介護崩壊が迫ることをあらゆる審議の場面で訴えて欲しいと思いました。今回、急遽30人の登壇者として主催者から依頼があり、ACT・人とまちづくりの代表が「ケアマネジメント有料化」反対のスピーチをすることになりました。

ケアマネジメントに利用者負担を求めることは相談業務の原則に反すること、有料化によって制度利用のハードルを高め、利用抑制する結果になること、何よりも介護保険制度の理念根幹に反することを強く訴えました。会場の参加者180人と大勢のオンライン参加もあり、最後にケア社会をつくる世話人の小島美里さんから抗議声明があり、緊急集会・ストップ介護崩壊は閉会しました。ACT・人とまちづくり理事長 香丸真理子

2025年度 研修の報告

● 認知症研修 認知症と ともに歩む

11月12日(水) 経堂にある生活クラブ館にて本年度研修チームによる研修「認知症とともに歩む」を開催し、約30名が参加しました。講師は町田市で認知症にやさしいまちづくりを推進する団体「Dフレンズ町田(サロンひまわり)」代表の松本礼子(あやこ)さん。松本さんは「まちの保健室」を拠点に、デイサービス「サロンひまわり」やスターバックスと協働した認知症カフェ「Dカフェ」、さらに「Dサミット」「Dボックス」など多彩な活動を展開されています。



当日は認知症の方の居場所づくりや地域とのつながりを大切にしたい取り組みについて、当事者ならではの心温まるエピソードを交えてお話しいただきました。参加者からは「認知症の方と向き合う必要を感じた」、「自分も何か動き出さなければと思った」、「認知症ご本人の声をもっと聞きたい」、「地域づくりの大切さを改めて実感した」などの感想が寄せられました。今回の研修は、認知症とともに歩む社会の実現に向け、私たちケアマネジャーが一ひ

とりができることを考える貴重な機会となりました。研修チーム チーム長 堂阪直美 (ACTにしとうきょう事業所)

● 組織研修:管理者・リーダーの話し合い 見えない不調和を 可視化すること

12月18日(木) 会場は武蔵野プレイス研修室から18:30から講師の末安民生さん(佛教大学保健医療の教授であり当法人の理事)と参加者12名と車座になって、日ごろ仕事で感じている各自の不調和を語りあいました。京都から久しぶりに東京に戻られた先生を囲んで、講師の研修資料はほぼそっこのので研修は進みましたが、日ごろの肩の疲れもとれリラックスができました。



研修資料にあった、ディスコミュニケーションという言葉。異なる意見や多様な意見の相互理解とあり組織運営の難しさがあるということです。先生のコメント『ゴタゴタすることは悪くない、本性がでるからいい!』納得です。

● 法人主任ケアマネチーム企画研修 利用者の心をひらく プロの「聴き方」、「伝え方」

12月15日(木) 会場は武蔵野プレイス4階ホールにて、当法人ケアマネジャー 27人が参加。昨年に引き続き関根裕恵さん(前職:西東京市社会福祉協議会で現在一般社団よしみをむすぶのチーフマネジャー)に講師をお願いしました。

研修目的は、ご利用者の意向が聞きにくい状況のアセスメント力をつけることです。事例を通して学び、実際にその場面を「良い例、悪い例」のデモプレイを観る。

そして「セルフネグレクトと思われる事例」についてみんなでグループワーク。利用者やケアマネジャーの良いロールプレイを考え、3グループが発表することになりました。利用者役の主任ケアマネジャーが中々手ごわく苦戦苦闘でしたが、実際にやってみることの大切さと客観的に観ることの大切さが理解できました。

今後も利用者の心をひらくような「聴き方」と「伝え方」を訓練する学習が必要と感じました。





祭りだわっしょい！
みんなでわっしょい！

自分らしく生きる

誰でも最後まで自立して人の世話にならずに生活する事を望んでいますが、思うようにいかない事も常です。在宅・施設という枠を超えて人はどのようにその人なりの自分らしさを大事に生きているのかを紹介いたします。

転んでも、転んでも、自分の家で自由に生きたいのだ

東村山市 大澤正男さん(75歳)
要介護3(躁鬱病/パーキンソンズム)



人とまちの木



大河内アサ子さん(93歳、要介護4)は勉強が大好きで大学でたくさん学び、大学の講師を務めていたこともありました。

実家のお母様に助けられながら仕事と子育ての両立を頑張ってきました。学んできたことを活かし、自宅で栄養学の教室「栄養開発研究所」を開き、特殊栄養(薬膳)を広めてきた方です。娘が嫁いでからはずっと一人暮らしをしています。

2019年に体調を崩し入院した後、地域の高齢者支援センターに相談し、ヘルパーさんに家事援助を頼んだのが介護保険利用の始まりでした。

昨年の3月中旬から以前から悪かった循環器の悪化で足の浮腫みが酷く、皮膚科に入院して治療が必要になりました。1ヶ月以上の入院で筋力の低下が見られ、すぐに自宅には戻れない状態でした。リハビリ病院に転院し目標を立てて機能訓練をしましたが、長い病院生活で効果があまりでないまま退院となりました。在宅で暮らし続けることは難しいだろうと周囲の人たちが心配する中、本人の意向を一番に考え、慣れ親しんだ自宅に戻ることを選択しました。家族を含めたチームは一丸となって退院までに在宅に戻るための環境整備と支援内容について話し合い、準備を進めました。娘には迷惑をかけずにできるだけ

のことは自分でやろうとする方なので、誰もいない時間に自分で動いてしまい転倒することも何度かありました。ヒヤヒヤすることもありましたが、家族とサービスに関わる方々との連携で、少しずつ機能の維持、回復につながっています。家族はお互いに思ったことを伝えることで喧嘩になることもあるそうですが、それでも思いやる心で前向きになれ、娘さんもセーブしていた仕事や地域活動を再開できています。



お孫さんからのプレゼントのお花

ケアマネより *** 一人の人を支えるには様々な方向からの支援が必要です。ケアマネはいつも試行錯誤です。本人の、自立し自宅で過ごしたいという思いと、それを支える人たちの思いが一緒にならず、うまくいかないこともたくさんあります。本人と家族を含めた支援者たちが、悩みや困ったことをオープンにしてみんなで考えることで前に進めることもあります。嬉しいときや楽しいときは言葉にして笑いあうことが出来ればいいですね。

「一人暮らしは不安があります。特に夜は色々考えると眠れなくなります。でも、好きなことをしてマイペースに生活したいので老人ホームには入りません。」という大澤さん。令和4年妻が他界し都営住宅に一人でお住まいです。担当して3年。個性が強く、拘りが強く、一筋縄にはいかない(?)方ではあります。中々、興味深い利用者です。

とにかくよく転倒します。一人では絶対に立てません。自宅で転倒して110番。お巡りさんに助けを求めました。シヨート利用前にベランダの植木に水やり。階下へ送迎車をみて慌てて転倒。シヨート職員に起こして貰い無事シヨートへ。ゴミを出しに行くと転倒。高齢なアパート住人が夫を連れてきて2人で立たせてくれました。公道で転倒、バス内で転倒…。その度に誰かが助けてくれます。だからなのか、めげません。そういえば、ご本人は人が好き。そのオーラが助ける人を呼ぶのかもしれない。

大規模なデイサービスは合わず、地域密着の小規模なデイサービスに変えたら認知症のご婦人方のお相手が上手で職員大助かり。シヨートステイ

「施設が安心では」といついつい思ってしまう私ですが、「施設が安心では」といついつい思ってしまう私ですが、ケアマネができることは限られています。けれども一人暮らしの伴走させて頂くと思えます。

「ご自身でできることはそう多くはありません。施設が安心では」といついつい思ってしまう私ですが、ケアマネができることは限られています。けれども一人暮らしの伴走させて頂くと思えます。

では、言語障害がある方と仲良くなって、毎月一緒に利用しています。介護サービスを利用できない年末年始は幼馴染みがかかると世話をしてくれま



「ACT・人とまちづくり」の居宅介護支援事業所 / TEL

ACTねりま居宅介護支援事業所(練馬区) 03-5946-6881

ACTきた居宅介護支援事業所(北区) 03-5959-2241

ACTまちだ居宅介護支援事業所(町田市) 042-788-1561

ACTたま北居宅介護支援事業所(東村山市) 042-390-6301

ACTにしとうきょう居宅介護支援事業所(西東京市) 042-438-7416

ACT… アクト ()内は事業所所在地

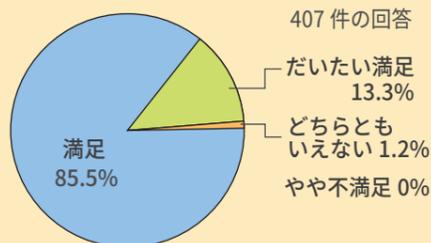
※ 機関紙では事業所名を「ACTねりま事業所」など略称で表記しています

利用者アンケート報告

ACT・人とまちづくりは、利用者の立場に立った公正中立なケアプラン作成のため、また居宅介護支援サービスの質の向上を目的に2年に1度利用者アンケートを行っています。ご協力ありがとうございました。

調査期間：2025年8月1日～8月31日 669通配付
回収：411通(回収率61%)

問1. 担当ケアマネジャーの言葉遣いや
礼儀・態度に満足していますか



アンケート集計の結果、当ケアマネ事業所を利用する事に決めた理由としては地域包括支援センターからの紹介が70%でした。次に多かったのは家族、知人からの紹介で14%。前回(2年前)のアンケートでは52%だったので、社会的に介護保険の窓口として周知された結果ではないでしょうか。

ケアマネジャーへの評価として全体的には「満足」「だいたい満足」の回答が多く、「親身に対応して頂いている」「引き続きお願いしたい」「話を良く聞き優しく接してもらえ安心して頼りにしています」などのコメントを頂きました。

また改善が必要な評価として「あまり専門的な事が分かっていない。受動的な仕事の仕方だ」とのコメントも頂きました。

介護保険の制度については、「この制度が存続できるよう切に願っている」「素人には理解できない事が多い様に思う」「現制度と利用者の意識の差が乖離していると感じます。対象や制約等の縛りが多いのも利用しづらいと思う」とのコメントを頂きました。

皆さまから頂いた貴重なご意見を今後の活動に活かし、必要な研修等を継続して行い引き続き皆さまにご満足いただけるよう日々勉強しご支援させて頂けたらと思います。

自己評価チーム長 松瀬益美 (ACTたま北事業所)



<https://act-hitotomachidukuri.org/>

事業所詳細・おしらせ・イベントの予定・機関紙はHPでも。

お問い合わせ / TEL: 042-479-4810

Eメール: office@act-hitotomachidukuri.org