

自分らしい生き方や暮らしをつづけるために、 皆で「マイケアプラン」を学びましょう

公益社団法人 大阪介護支援専門員協会 堺市中区支部

〒599-8234 堺市中区土塔町 2028 番地 ふれ愛の家内

助成事業の概要

【目的】

マイケアプランの考え方である、介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるように、参加者である地域住民や医療介護福祉に携わる者自身が自らの人生の歩みを紐解きながら、2 回のワークショップを通じて、ケアプランを模擬的に作り自分らしく暮らすためのケアプラン作成し、今後の其々の生き方を考え行動する礎を学ぶ。

【時期及び内容など】

○第一回目

日時：令和 7 年 7 月頃 14:00 ～ 16:30

場所：堺中文化会館(ソフィア堺)予定

対象者：地域住民及び医療介護福祉に携わる者など

参加人数：50 名

参加費：1000 円 内容：基調講演「マイケアプランってなあに？～マイライフプランの玉手箱～」
＋ワークショップ

○第二回目

日時：令和 7 年 12 月頃 14:00 ～ 16:30

場所：堺中文化会館(ソフィア堺)予定

対象者：地域住民及び医療介護福祉に携わる者など

参加人数：50 名

参加費：1000 円。

続けるために、自らの人生を振り返り、望む暮らしを主体的に描く力を育むことを目的として、2 回のワークショップを実施した。

第一回は、令和 7 年 8 月 9 日（土）、阪南病院 セミナーホールにて開催し、地域住民および医療・介護・福祉に携わる 35 名が参加した。全国マイケアプランネットワーク代表・島村氏による基調講演の後、テキスト『マイライフプランの玉手箱』を用い、参加者各自がこれまでの人生を振り返り、歩みを分析して他者に伝えるワークを行った。互いの話を聞き合い他己紹介するプロセスを通じて、参加者は自分自身が大切にしてきた価値観や暮らしへの思いを言語化し、それらを家族や身近な人と共有しておくことの重要性を学ぶ機会となった。

第二回は、令和 7 年 10 月 11 日（土）に同会場で開催し、26 名が参加した。島村氏による「私たち自身のえがく未来に向けて～どのように生きるか～」をテーマとした基調講演の後、全国マイケアプランネットワーク運営委員・須田氏の進行により、テキスト『あたまの整理箱』を使用した実践的なワークに取り組んだ。参加者はグループに分かれて模擬家族になりきり、介護を受ける立場になったときにどのような気持ちになるのか、どのような暮らしを望み何を大切にしたいのかを話し合いながら模擬ケアプランを作成した。作成したプランを全体で共有することで、参加者は「大切にしたいこと」は人によって異なること、そしてその思いを普段から家族や身近な人と語り合っておくことの必要性を強く認識することができた。

事業の成果

本事業では、「マイケアプラン」の考え方を地域に広げ、介護が必要になっても自分らしく暮らし

2 回の講座を通じて、参加者からは「自分の価値観を整理し言語化できた」「家族とこれからの生き方を話し合うきっかけになった」「介護に備えるうえで最も重要なのは思いを共有することだと気づいた」など、多くの学びと気づきが寄せられた。本事業は、地域の誰もが自分らしい暮らしを描き、それを周囲と分かち合いながら生きるための第一歩となった。今後も地域において“マイケアプラン”の視点が広がり、安心して暮らし続けられる地域づくりにつながることが期待される。

成果の広報・公表

本事業では、「マイケアプラン」の考え方を地域に広げ、介護が必要になっても自分らしく暮らし続けるために、住民自身が人生を振り返り、望む暮らしを主体的に描ける力を育むことを目的として、2 回のワークショップを実施しました。地域住民に加え、医療・介護・福祉の専門職も参加し、多様な視点が交わる学びの場となりました。2 回の学びを通じ、参加者からは「自分の価値観や人生観を整理し言語化できた」「家族と今後の生き方を話し合う必要性を実感した」「介護に備えるうえで最も重要なのは思いを共有することだと理解した」などの声が寄せられました。専門職にとっても、当事者の視点に立った支援を再確認する機会となりました。

本事業は、地域の誰もが自分らしく生き、介護が必要になっても安心して暮らせる社会づくりへの第一歩となりました。今後も日常の中で語り合い、地域全体で“マイケアプラン”の視点を広める取り組みを続けてまいります。

今後の展開

本事業の成果を踏まえ、今後は“マイケアプラン”の視点を地域に定着させるための継続的な展

開が重要となる。まず、今回の学びを単発で終わらせず、年 1～2 回の定期講座として基礎編・実践編を設け、住民と専門職が継続して学べる体制づくりを進める。また、参加者から得られた「家族と語り合う重要性」を地域へ広げるため、家族参加型のワークショップを開催し、世代を超えた語りの文化を育む。さらに、医療・介護・福祉の専門職が連携し、思いを引き出す支援を行う“マイケアプラン支援チーム”の形成をめざす。加えて、学校・企業・自治会など多様な場へ普及を図り、地域全体で「自分らしい生き方を考える機会」を創出する。これらの取り組みにより、誰もが自分らしく暮らし続けられる地域づくりへ発展させていきたい。