



安心できる介護・納得できる介護保険・信頼できる制度の実現

## NPO 法人 きょうと介護保険にかかわる会

発行人 梶 宏

事務所 〒604-8811 京都市中京区壬生賀陽御所町3-20 賀陽コーポラス 809

TEL・FAX:075-821-0688 E-mail:npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp



<https://npokaigo.or.jp/>

# 「国際法なんかクソ喰らえ」とばかりの暴漢に負けてたまるか！

理事長 梶 宏

来たる5月24日、当会は総会を迎える。26年前に発足した時のメンバーで生き残っているのは、高瀬宗次・斎藤はるみの両監事さんと私との3人のみである。先輩で唯一参加して下さった元京都市職労委員長三村義夫さんもこの2月に亡くなられた。

理事会はクォータ制で男女同数をめざしてきたが、現在のところ10人中女性は3人である。実は、介護保険ができる前に介護で四苦八苦する人たちが集まって当時「ぼけ老人をかかえる会」が発足していた。京都支部の約15名の世話人の中に私も加わっていたが、介護保険発足の頃、男性はたった2人だった。当事者団体だけに「介護の実践者は女性」という実態を反映していた。ただし代表者は男性だったというのも時代性の反映だった。

当時、さわやか福祉財団堀田力理事長から介護保険に第三者としてかかわる市民活動の提案があり、暗中模索をしながら私たちは「きょうと介護保険にかかわる会」を立ち上げた。大阪では「介護保険市民オンブズマン機構大阪」という

しっかりした団体が発足し、少し引け目を感じたが、京都は京都なりに介護・福祉サービス第三者評価機関としての認可を受け、ささやかながら全国的に珍しい市民団体としての活動を展開し続けることができた。京都市からは、このほど「高齢者施策推進協議会」の委員として笠原あけみ副理事長に就任依頼を受けるに至った。25年と少し前の頃、この協議会の前身である「介護保険推進市民協議会」の公募委員に、梶宏個人が応募したところ、2回にわたって落選したものだ。昔話とはかくとして、日本の介護保険制度は急激に進む長寿社会化に何とか対応してきたが、これからが大変だ。世界では、私が学生時代に習った国際法の常識なんか「クソ喰らえ」とばかりにわがまま放題の指導者がまかり通っている。さあ、日本人はどうする！

匹夫梶宏は、介護を受けるなら我儘を通したいし、戦争に巻き込まれて殺されるのなら、その前に戦争をやめさせるためにこの身を投じたい。

総会記念講演 詳細はP7に 13:30より同所で2026年度通常総会を開催します  
知っておきたい！介護保険のこれから ～世界の経験に学ぶ市民の力～

講師 斉藤弥生さん 大阪大学大学院人間科学研究科教授

5月24日(日) 15:00～16:30 ひと・まち交流館 京都

## 目次

- 巻頭言「国際法なんかクソ喰らえ」とばかりの暴漢に負けてたまるか！・・・1
- 2月市民講座報告「基礎から学ぶ介護保険～在宅サービス編～」・・・2～3
- 3月市民講座報告「とっつきにくい介護保険～これを聞けばかかわれる～」・・・4～5
- 特別シリーズ 高推協（京都市高齢者施策推進協議会）報告・・・6
- シリーズ「私の介護体験」／4月施設見学会・総会記念講演の案内・・・7
- 会員リレーえっせい／新入会員紹介／シルバー川柳／編集後記・・・8

# 基礎から学ぶ介護保険

## ～在宅サービス編～

第150回  
市民講座  
報告

日時：2月22日（土） 13:30～16:30  
会場：ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室  
講師：西村 聡さん  
（公益財団法人 京都府介護支援専門員会理事  
醍醐・北部地域包括支援センター センター長）  
後援：京都市



「2000年に介護保険制度が始まった当時、ケアマネジャーとして歩み始めた仲間たちは、2026年には定年を迎える年齢になります」。そんな言葉からはじまった今回の市民講座。制度の黎明期から今日まで、利用者一人ひとりの人生に寄り添い、真摯に支えてこられた西村聡さんのお話と質疑応答、あっという間の3時間でした。介護保険を活用しながら高齢期をよりよく生きるため、利用者にケアマネジャーがどのように向き合ってきたのか、その歩みと私たちが知っておきたいことを丁寧に語っていただきました。

### 「何に困っているのか」が第一歩

介護が必要になったと感じたとき、市民はどのように介護保険へアクセスするのでしょうか。多くの方は地域包括支援センターを訪れ「デイサービスでお風呂に入りたい」といった、“サービスの希望”を最初に話されます。しかし本来は、本人や家族の生活状況を詳しく伝えていただくほうが、より適切なサービスをイメージしやすくなります。「何に困っているのか」「これまでどんな生活をしてきたのか」を共有することが、支援の第一歩です。

### 介護サービスの必要は突然やってくる

私たちはケアマネ職能団体（介護支援専門員会）に所属し、京都市内61か所の地域包括支援センターと連携しながら支援を行っています。

近年は住まいの相談が増え、認知症に関する相談も依然として多く寄せられます。病院で診断を受けた後「あとはケアマネに相談してください」と言われて、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）に来所される方も少なくありません。介護サービスにつながる契機は、いつも突然やってきます。

### 介護保険を利用する際のポイント

介護は日々進行するため、「まだ大丈夫」と思っているうちに家族の負担が増してしまうことがあります。相談は無料ですので、困りごとがあれば早めに相談することが大切です。介護保険制度が始まる以前はサービスを利用したくてもなかなか利用できず、申し込んで順番が来ないうちに亡くなられたという話もありま





# とっつきにくい介護保険

## ～これを聞けばかかわれる～

第151回  
市民講座  
報告

日時：3月28日（土） 13:30～16:30  
会場：ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室  
講師：折坂 義雄さん  
（きょうと介護保険にかかわる会理事）  
（元佛教大学教授/元京都市保健福祉局長）  
後援：京都市



### 無関心ではられない

今日のテーマは「介護保険に無関心な人にどのように関心を持ってもらうか」ということだった。講師はこれまで様々な機会に介護保険の話をしてこられた。制度を説明しているとどうしても批判にむかってしまい、そのような話だけでは制度が悪くなるのを止められないと感じたことが、今日の話の出発点になっているという。無関心のままでいれば介護保険だけでなく社会保険全体が弱くなり、老後の安心も揺らいでしまうのではないかという危機感が全体に流れていたのが印象的だった。

話は三つの柱で進められた。まず、そもそもこの問題は誰にでも関わりがあるということ、雑談の中で伝えていくこと。次に、雑談は楽しくなければ続かないということ。そして最後に、その雑談の話題をどう見つけるか、という流れである。

### みんな、かかわりがある

はじめに、基本的に「保険」はリスクを分散する仕組みであり、中でも介護保険などの社会保険は財源の半分以上を税金で負担している制度であること、保険料を払う時は所得に応じた金額でありながら、もらうときには平等にもらえるという、公平で公正で、しかもお得な制度だということが説明された。これはお互いに助け合う相互扶助の考え方が土台になっているからだという点を強調されていた。その上で、現役世代にとっては親の介護が突然現実になる可能性があり、介護離職や家族の崩壊など、場合によっては深刻な事態にもつながることが具体的に語られた。また若い世代にとっても、今の制度のあり方が将来そのまま跳ね返って

くるとい話があり、結局は誰にとっても無関係ではられない問題だと感じた。

### まず「話すこと」が大切

一方で、なぜ関わろうとしないのかという点についても整理されていた。知らない、むずかしそうとか辛い現実を考えたくないと避けてしまう、自分には関係ない、自分の世代はもらえないと思っているといった理由が挙げられ、さらに日本特有の世代間の対立も影響しているという。背景には SNS などでの間違っ情報情報の広がり方や、立場の違いによる感じ方のずれもあるようだ。

高齢者側の子育て世代への思いやりの気持ちから、自分が少し損をしても良いということで介護保険料や自己負担の増額を我慢することがある。しかしそのことが介護保険に関しては結果的に目の前の若い人たちの老後を不安定にすることになってしまうという指摘もあった。思いやりの心は大事だが、若者世代との間に気持ちのずれ違いがあるのではないかと感じた。

こうした状況を変えるために提案されたのが、まずは「話すこと」である。しかも堅苦しい場を作るのではなく、雑談の中で介護保険を話題にするという点である。

### 楽しくなければ雑談でない

ここから2つ目のテーマに移って、「楽しくなければ雑談でない」ということで、楽しい雑談のための提案がされた。雑談を続けるためには、相手の話を否定しないこと、正解を求めすぎないこと、話題を縛りすぎないことが大切だとされた。さらに、役所が使うような専門用語



はできるだけ使わず、図表も使わず、数字も控えめにするなど、無理をしない工夫も具体的に示されていた。このあたりは実際にやろうとすると意外と難しそうだが、続けるためには必要なことだと感じた。

### 話題を見つけよう

3つ目のテーマである「話題」については、特別なものを探すのではなく、日々の暮らしの中にあるものから拾えばよいとされた。健康や人間関係、経済状況といった身近な関心から広げることが提案された。一方で、人はそれぞれ経済状態や、友達・家族関係、健康状態などの事情があることも雑談の話題を探すきっかけになることが具体的に提案された。

少し踏み込んだ話題の例として、医者の説明が分からないことはなかったか、もし良くないケアマネだったらどういう風にうまく対応するか、普段スマホを買うときなどは契約書を読む習慣がないけれども介護保険の契約でサインして後から後悔しないだろうかといった話題が示された。

もっと深刻な話として、少し踏み込んだ話題まで例が広げられていった。自分が病気で終末期にいたって自分で意思表示できない状況に備えて、どんな治療を受けたいか、その希望をあらかじめ書いたもので残しておくという、終末期医療の意思表示（ACP）、死んだ後のさまざまな事務的なことを処理してもらう死後事務委任契約など、日常から将来に連なる多様なテーマが例示された。すぐに答えが出るもので

はないが、考えるきっかけにはなると感じた。

### にぎやかなグループワーク

後半のグループワークでは、参加者がテーマを選び、それぞれ自由に話し合いを行った。話が脱線する場面もあったが、それも含めてにぎやかで、むしろ雑談らしい雰囲気だった。出てきた意見は発表者によって整理され、全体で共有された。実際にやってみることで、雑談から関心を広げていくという趣旨が少し見えたように思う。全体として、無理に理解を深めるといよりも、まずは関わる入口をつくることの大切さを感じる講座であった。

(編集部)

-----  
(受講者アンケートより)

- 今日学びを深める講座をありがとうございました。とっかかりとなる話題の難しさを知り、小さなきっかけから雑談にでもできるか考えてみたいと思います。
- 良い話を聞かせていただきました。現在、介護保険についての知識を深めていきたいと思っています。
- 「雑談」には、直接と「チャット」といわれるSNSを介した型の二つがあると思います。市民講座では直接グループワークで「雑談」していますが、「チャット」みたいなやり方も取り入れることは難しいでしょうか？



京都市の「市民長寿すこやかプラン」を協議する高齢者施策推進協議会（高推協）委員に当会 笠原副理事長が就任し、2025年度第3回（3月18日）協議会に出席した。調査研究・政策提言グループ2名も傍聴。会議内容を報告する。

## 議事次第

### 【報告】

「すこやかアンケート等の実施結果について」

### 【協議事項】

「高齢サポート（地域包括支援センター）の運営」  
「第10期京都市民長寿すこやかプラン（以下、プラン）策定に向けて」

という内容で開催された。配布された資料はQRコードから見ることが出来る。



## 報告されたすこやかアンケート等って何？

結果が報告されたアンケートは昨年9月から10月にかけて実施されたものだ。「高齢者（65歳以上）調査」「若年者（40歳以上65歳未満）調査」「在宅介護実態調査（本人向け・介護者向け）」「介護（施設・居住系）サービス事業者アンケート調査」の4つで、市民や事業所の実態、意向を把握して第10期プランを策定することを目的としている。その結果をしっかりと分析する必要がある。

## 2026年度の地域包括支援センターは？

毎年この時期の高推協で次年度の運営方針が協議されている。今年度との主な変更点は基本業務に ①身寄りのない高齢者等に対する支援体制の検討 ②ケアラー支援の推進 ③重層的支援体制の推進が新たに加わったこと。これまでも業務量が多いことが課題だったが、さらに過重になることが懸念される。

## 第10期プラン策定のワーキンググループ(WG)

2023年度の第9期プラン策定の際は、高推協メンバーは高齢者保健福祉計画WGと介護保険事業計画WGのいずれかに属し、3回のWG会議と6回の協議会で協議した。第10期プラン策定に向けて提案され承認された常任WGは以下の3つである。

### 地域共生推進 WG

地域で支え合う地域共生のまちづくりの推進

### 介護・施設サービス等向上 WG

住み慣れた地域で暮らし続けるための介護サービス等の充実と住まい環境の確保

### 担い手確保推進 WG

介護等の担い手の確保・定着及び育成をはじめとする介護サービス等を持続していくための取組の推進

## 第10期プラン策定までのスケジュール

29名の高推協委員は委員長が指名して3つのWGのいずれかに所属し、下のスケジュール表の通り5回のWG、3回の協議会で協議することになる。当会の笠原委員は「介護・施設サービス等向上WG」に所属することになった。

第10期プランの3つのポイントが明確にされそれぞれにWGが設けられたこと、担い手確保推進WGが独立して設けられたことなど積極面もあるが、委員が所属WG以外の課題に対して意見を言う機会が減少したともいえる。私たちはWG会議もできるだけ傍聴し、その内容を伝えていきたい。

### 第10期プラン策定までのスケジュール

会議名	時期	協議事項等
第1回WG	4月	個別テーマに基づいて議論
第2回WG	5月	個別テーマに基づいて議論
第1回協議会	6月	各WGでの進捗報告 第9期プランの進捗状況
第3回WG	7月	個別テーマに基づいて議論
第4回WG	8月	個別テーマに基づいて議論
第2回協議会	10月	中間報告
	11月	京都市会でプラン案説明
	11~12月	パブリックコメントの実施
第5回WG	1月	最終案の提示
第3回協議会	2月	第10期プラン最終案の審議
	3月	第10期プラン策定

（調査研究・政策提言グループ）

介護を受ける、介護をする、そのナマの声を繋ぎます

シリーズ「私の介護体験」

## 目と目で語り合った母との別れ

第28回

会員 平野 進

大きな物音！ 駆け付けると、母が倒れていました。台所は少し段差があったので、突っ張り棒を備えていましたが、両手に茶碗とカレー皿を持っていたため棒を握れなかったのです。その倒れ方で大腿骨頸部骨折を覚悟しました。案の定、診断結果はその通りでした。

入院し手術の後、施設入所は考えませんでした。私自身ケアマネジャーでしたが、ケアプランの作成は他の事業所のUさんをお願いし、行けるところまで在宅で介護する方針を立てました。幸い2階にある住居の1階ではデイサービスの事業所を運営していました。

往診はH医師に、訪問看護はMさんらに、デイサービスは1階のスタッフに任せ、その

他に介護ベッドをレンタルし、2階の住居から1階のデイサービスまで行くためレンタルで斜行リフトを設置しました。家ではベッドから車椅子で移動し、家族と同じテーブルで介助付きの食事でした。

一番の思い出は、亡くなる当日、3～4時間前のこと。終わった点滴の針を私が抜いた後、母が私をジーっと見つめているのに気づき、私も同じように目を向け、その状態が1時間ほど続いたことです。何も言わず只々見つめ合っていたのです。お喋りの私が一言も口にしなかったのです。何故だか今も分かりません。でも、最後にこのような時間を持てたことに、かかわっていただいた全ての方々に感謝しています。在宅だから、そんな時間が持てたのかもしれない。

### 4月施設見学会のお知らせ

#### 京都府認知症総合センター(宇治市)に行ってみませんか？

第152回  
市民講座  
案内

認知症の初期から重度まで継続した支援を受けることができる施設は全国でもめずらしい存在です。居場所づくり、仲間づくりの場にもなっているカフェほうおう（認知症カフェ）ものぞいてみましょう。

日時：4月23日（木）10：00～12：00（見学）

集合は JR 宇治駅 9：40

見学終了後、昼食会を予定しています。

- ・定員：20名 先着順に受付します
- ・申込方法：下記内容を記して、かかわる会宛にメールで申し込んでください。  
タイトル「施設見学会希望」本文「お名前、携帯電話番号、昼食会参加の有無」  
メールアドレス npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp

5月総会  
記念講演

### 知っておきたい介護保険のこれから

～世界の経験に学ぶ市民の力～

日時：5月24日（日）15：00～16：30

会場：ひと・まち交流館京都 3階第5会議室

講師：斉藤弥生さん（大阪大学大学院人間科学研究科教授）

内容：介護保険は市民一人ひとりの理解と参加によって支えられる制度です。北欧やヨーロッパの経験に学び、地域社会全体で支える介護を実現するための市民の役割、介護保険のあり方を考えます。



## 会員リレーえっせい ⑧1

北尾 勝美

### 「ワクワク、ドキドキ」

2012年7月の健光園あらしやま開設以来、あらしやま在職中は、かかわる会の皆様には何かとお世話になりありがとうございました。2016年8月からは、はなそのケアプランセンターでケアマネジャーとして勤務してきましたが、2026年3月末をもちまして退職することになりました。

振り返れば2000年4月の介護保険制度発足から、26年間ずっと介護保険にかかわる仕事をしてきました。制度発足時は山科福祉事務所のケースワーカーとして、措置時代の利用者がもれなく担当ケアマネジャーと契約し、利用中のサービスを引き続き利用できるよう、関係機関の皆様といろいろ知恵を出し合ったことを思い出します。

4月から仕事として介護保険にかかわることは



なくなりませんが、成年後見制度の保佐人を担当している人が介護保険施設に入所しているなど、今後も様々な

面で介護保険について考えていけないといけないと思っています。

退職してやりたいことはまだまだ定まってい

ません。子どもが小学校の時に世話になった少年サッカーチームに子どもが卒業後も指導者としてかかわったことをきっかけに、4年に1回、サッカーのワールドカップ観戦に行っています。ドイツ、南アフリカ、ブラジル、ロシア、カタールと普通、訪れることがないような国を訪問することができました。いろんな国のサポーターと触れ合うのも楽しみの一つです。

健光園あらしやまで仕事をしていたとき、「ご利用者もご家族も地域住民もボランティアも、そして職員も『ワクワク、ドキドキ』する取組みにチャレンジしよう」と言っていたことを思い出します。これからも「ワクワク、ドキドキ」を忘れずにいきたいと思っています。



2022年カタール World Cup

#### 新入会員紹介 山田浩樹さん(2月入会)

#### 編集後記

笑うことはなかなか難しい。中学生の時、歴史の授業中にいたずらをしていて先生に怒られた。「歯を出して笑うな！」その時の私の顔は照れ隠しの笑いだったのかもしれないが、今も笑うとその言葉が気になる。

その時から歴史にも興味が無くなったため日本史、世界史はとて苦手である。テレビの画面の中で人が笑うとその口元を見てしまう。歯を出さずに笑うことは本当に難しい。何度も鏡の前で歯を出さずに笑う練習をしたこともある。

どうしてもそのことが気になって、その先生が出席する同窓会に参加しようと決心したことがあったが、その年は先生が亡くなった年だった。結局、「歯を出して笑うな」の意味は分からないまま今に至っている。

関西出身のお笑いの大御所S氏は、その白い出っ歯を思いきり出して笑っている。それを見ている私の横で、1歳半の双子の孫も歯の生えていない口を大きく開けてケラケラと笑っている。

(博)

#### シルバー川柳

ボランティアするもされるも高齢者  
どなたですそういうあなたはどなたです  
退職後犬の散歩で知る近所

出典：(公社)全国有料老人ホーム協会