



私たちは、介護保険制度がもつ「自己決定」および「自立支援」の理念を尊重し、市民の主体的なかかわりによって、制度の安定的発展をはかり、すべての人が尊厳をもって暮らせる社会をめざします。

●11月の市民講座

自分らしい暮らしや希望をかなえるために 「任意後見制度の具体的活用法」11月15日(日)開催！

人生100年時代と言われる今、「自分で決めることが難しくなったとき、誰に、何を託すのか」を元気なうちから考えておくことが大切になっています。

成年後見制度は認知症などで判断能力が低下した人の暮らしや財産を守る仕組みです。任意後見は将来に備えて、支援してくれる人や支援の内容をあらかじめ決めておくことができ、有用ですが、判断力のある内に、自分自身の意志で契約を結ぶ必要があります。

今回の講座では多くの相談にのって来られた司法書士の中野篤子さんと一緒に、「自分らしく生き続けるための備え」という視点から、これから準備すべきことを考えます。

第155回 かかわる会の市民講座

私の“これから”に 備えるために！

任意後見の具体的活用法

2026年6月に成年後見に関する法律が改正され、2028年秋ごろに施行される予定です。任意後見制度について、改正点を踏まえつつ、活用方法を具体的な事例を通じてともに考えていきたいと思います。

講師
京都さくら司法書士事務所
司法書士 中野 篤子 さん

講師プロフィール
1993年 司法書士登録(京都府司法書士会)
京都さくら司法書士事務所代表
2017年～(公社)成年後見センターリーガル
サポート 京都支所代表
2025年～ 同法人 副理事長

2026年
11月15日
13:30 - 16:30

会場
ひと・まち交流館 京都
2階 第1会議室
京都市下京区河原町通五条下ル東側
市バス4、7、206号系統「河原町五条」下車徒歩5分
京阪電車「清水五条」下車 徒歩5分

500円
(学生会員は無料)

申込不要

NPO法人 きょうと介護保険にかかわる会
tel: 075-821-0688 mail: npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp
後援: 京都市 / 京都新聞社会福祉事業団

発行元

特定非営利活動法人
きょうと介護保険にかかわる会

〒604-8811
京都市中京区壬生賀陽御所町
3-20-809

TEL/FAX 075-821-0688
npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp
<https://npokaigo.or.jp/>



ホームページ

●目次

- かかわる会の11月市民講座・・・・・・・・・・・・・1
- かかわる会の9月市民講座報告・・・・・・・・・・・・・2～3
 - ・私の人生会議(ACP)、グループワーク盛り上がる
- 介護保険ホットNews／高推協報告・・・・・・・・・・・・・4
- 映画と講演で考えるレジリエンス・・・・・・・・・・・・・5
- 知ってる？他都市の取り組み・・・・・・・・・・・・・5
 - ・認知症にやさしい神戸モデルとは
- 地域包括支援センター実態調査スタート・・・・・・・・・・・・・6
- シリーズ「私の最期計画」／会員リレーえっせい・・・・・・・・・・・・・7
- ひとこと言いたい／シルバー川柳・・・・・・・・・・・・・8
- お役立ち情報：QRコードの読み取り方・・・・・・・・・・・・・8

自分らしく生きていくための人生会議(ACP)

～ これからの生き方、考えてみませんか？ ～

第154回
市民講座
報 告

日 時：9月5日(日) 13:30～16:30
会 場：ひと・まち交流館京都 3階第5会議室
講 師：濱吉 美穂さん
(佛敎大学看護学部 教授)



今をより自分らしく生きるために

9月の市民講座では将来の医療やケアについて、本人を主体に家族や親しい人、医療・ケアチームと繰り返し話し合う「人生会議(ACP)」について学んだ。講師は看護師として働くなかで、医療の知識だけでは解決できない問題を抱える人が多いことに気づき、社会福祉を学び、現在は大学教員として、ACPの普及活動や研究に取り組んでおられる。

人生会議とは、将来起こり得る変化に備え本人が大切にしていることや希望する生き方、医療・ケアについて、周囲の人と繰り返し話し合い、本人の意思決定を支援するプロセスである。「人生会議」という愛称は2018年に選ばれたが、死を連想させるとの指摘もあり、普及には慎重さも求められている。厚生労働省の調査でも、その認知度はまだ低い。

しかし、死について考えることは人生を暗くするためではない。限りある人生を意識することは、今をより自分らしく生きることにもつながる。英国の「Good Death(望ましい死)」と

いう考え方では、「人生が完成したと思えること」「意識が明確であること」「周囲の負担にならないこと」「他人の役に立つこと」などが大切なこととして挙げられている。

自分が何を大切にしているのかを知る

講師は臨床現場での事例を通して、本人の意思を一つの言葉だけで判断することの難しさを説明された。誤嚥性肺炎を繰り返しても白米を食べたいと希望する人の言葉の背景には、「好きなものを食べたい」という思いだけでなく、「できるだけ長く家族と一緒に暮らしたい」という願いがあるかもしれない。またご自身の祖母が亡くなった後に「延命治療は望まない」という遺言書が見つかり、家族が本人の意思を知ることができた経験も紹介された。

本人の意思が事前に示されていない場合、家族や周囲の人は判断に苦しむ。日本では周囲との調和を重視し、本人より家族の意思を優先したり、「言わなくても察してほしい」と考えたりする傾向もある。そのため人生会議では、まず

自分自身が何を大切にしているのかを知ることが重要である。講座では「友達、家族、健康、お金、役割、生きがい」から、自分が最後まで残したいものを考える体験ワークも行われた。

人生会議のメリット

さらに、ご自身の義父のケースについても紹介された。義父は「大きな治療はしたくない」と話していたものの、心臓の状態が悪化した際、丁寧に話を聞くことで、「た



「人生最後に食べたいもの」の話題で盛り上がる



受講者全員が講師とジャンケン、負けた人は「友達、家族、健康、お金
役割、いきがい」の中から一つずつ消していく。さて最後に残るのは？

だ延命するための治療は望まないが、苦しさを改善し、これからも食事会やオペラ鑑賞を楽しみたい」という思いが明らかになった。十分な説明を受けた結果、ペースメーカー治療を選択し、その後は元気に生活している。

この経験から、事前に示された意思も病状によって変わり得ること、医療を十分に理解しないまま全てを「延命」と考えてしまう可能性があること、そして「何をしたいか」だけでなく「どのように暮らしたいか」を考えることが意思決定の土台になることが示された。

人生会議には、自分自身が心づもりや準備をできること、自分の思いを大切な人に理解してもらえること、いざという時に思いを託された人が判断しやすくなることなどの利点がある。それは、家族への思いやりにもつながる。

大切なのは語り合い、支え合うこと

講座では、「人生最後の食事なら何を食べたいか」「突然意思表示ができなくなるとしたら、誰に何を伝えたいか」についてもグループワークで考えた。「もしもの時」は誰にでも突然訪れる可能性があるため、普段から大切な人と願いや思いを語り合い、必要に応じてノートなどに残しておくことが重要である。

最後にご自身が作成された「わたしのいきかた手帳」を紹介された。この手帳は、一人ひとりが最後まで自分らしく生きることを支援するもので、考えが変わったり迷ったりすることも自然なものとして記録し、対話につなげる工

夫がされている。人生会議において最も大切なのは、一度決めた意思を固定することではなく、自分の価値観や希望を大切な人と繰り返し共有することである。一人ひとりの大切なものや願い、生き方は異なる。その「あなたらしさ」を知り、語り合い、支え合うことこそが、人生会議の出発点である。

(折坂義雄 記)

(参加者の声)

＊今日の講座は ACP の取り組み方、ACP の意義まで深く考える内容でした。これからの残りの人生を前向きに朗らかに歩けそうです。

＊講義を聞くだけでなくワークの時間があって内容が身近に思えて良かった。

＊興味深い大切な問題に長年かかわって来ただけあって豊かな内容でした。お身内のご経験を含めて話されたので、わかりやすく具体的でした。

＊「延命治療とはどこまで?」「何もしないとはどういうこと?」という話にハッとしました。自分が意志を託す側としても、受け取る側としても、言葉の背景や気持ちのゆらぎを大切にしたいと思いました。

介護保険 ホット News

来年4月からの 介護報酬はどうなる？

社会保障審議会介護給付費分科会では、第10期介護報酬改定に向けて急ピッチで議論が進められ、9月中旬には関連団体ヒアリングが開催された。9月10日には「介護系居宅サービス等」11団体、14日には「居住系・施設サービス等」11団体、16日には「医療系サービス」6団体「中山間・人口減少地域関係」2団体が資料を使って意見陳述を行った。

介護系居宅サービスの一つとして、全国ホームヘルパー協議会と日本ホームヘルパー協会が共同で、
1. ホームヘルパーが専門性を活かし、誇りを持って働き続けられるための基本報酬の引上げ 2. 全国どこに住んでいても、必要な介護サービスを受けられる地域のサービス基盤の充実 3. 自立支援・重度化防止に資する総合事業の拡充の3つの要望を訴えた。詳細は右のQRコードからご覧いただきたい。



介護給付費分科会としては年内に改定の方向性を示す予定で、1～2月に閣議決定を経て改定率が決まる見込みだ。

介護分野でスポットワーク急拡大

スキマ時間で働く「スポットワーク」が介護業界で広がっている。2025年度介護労働実態調査によると、事業所の8.9%が過去1年間にスポットワークの利用経験があると回答。理由として「必要な人数確保が容易にできる」が47.1%と最も多く、「繁忙の時間帯にだけ雇える」が37.1%と続いた。

介護分野に特化したスポットワーク仲介を手掛けるA社は、働き手を介護士や看護師の有資格者に限ることで「潜在労働力」を発掘。売り上げを2年で16倍に成長させた。

東京都大田区では潜在有資格者の介護現場への参入促進と介護人材の確保を目的として、スポットワークサービスの利用料等（1法人あたり最大10万円）を助成。世田谷区でもスポットワーク仲介サービスの利用手数料を最大30万円助成している。

厚労省は事業者向けに「スポットワークの労務管理」、ワーカー向けに「スポットワークの注意点」の冊子を作ってトラブル防止に努めようとしている。

（冬木美智子 記）



高 推 協 報 告

京都市高齢者施策推進協議会

身近な介護予防と今後のサービスを考える

7月29日と9月16日、京都市高齢者施策推進協議会の「介護・施設サービス等向上ワーキンググループ」の会議がありました。

7月のテーマは要支援者の自立支援と重度化防止でした。地域の活動に参加しない人をどう支援につなぐかが話題になりました。私は中京区や左京区の老人福祉センターを訪ね、多くの高齢者が利用している様子を見た経験から、こうした身近な場所を介護予防にもっと生かせないかと伝えました。

9月の会議では次期プランで必要となる介護サービス量について議論しました。資料には2030

（令和12）年の要支援・要介護認定者数が約11万2千人になるとの推計が示され、介護予防事業の効果を認定率に反映することは難しいと書かれていました。しかし取組の結果、参加した人の暮らしや状態がどう変わったかを確かめなければ、その取組が良かったのか、改善が必要なのかを判断できません。私は介護予防の効果を評価する方法を考えてはどうかと発言しました。

介護を必要とする人が増える中、訪問介護の担い手を確保できるのかも気がかりです。必要なときに必要なサービスを利用できるよう、計画の数字とその実現に向けた取組を見ながら、高推協の一員として発言していきたいと思います。

（笠原あけみ 記）

歩く、生きる、立ち上がる ～映画と講演で考えるレジリエンス～

介護にかかわる私たちが大切にしてきたのは、介護が必要になっても、その人らしく生き続けることです。しかし人生には、病気や老い、大切な人との別れ、そして災害など、自分の力だけでは避けられない困難があります。深い喪失や悲しみに直面したとき、人は何を支えに、再び歩き出すのでしょうか。

今回上映する『Dr.カキゾエ 歩く処方箋』は、がん治療の第一人者で、自らもがんと妻との死別を経験した垣添忠生医師が、82歳で東北沿岸の「みちのく潮風トレイル」1025キロを歩くドキュメンタリーです。道中で会うのは、震災の悲しみを抱える人、がんとともに生きる人、地域の再生に取り組む人々。そこには、困難をなかったことにするのではなく、それを抱えながら再び歩き出す、さまざまな姿があります。

上映後は、藤田裕之さんの講演「Dr.カキゾエの旅に見る レジリエンスの諸相」。映画と講演を通して、一人ひとりの「生きる力」と、それを支える人や地域、社会の力について、皆さんと一緒に考えたいと思います。

歩く、生きる、立ち上がる

～ 映画と講演で考えるレジリエンス ～

それでも、
ひとは歩きます

レジリエンスとは、
困難に直面したとき、
そこから立ち上がり、
新たな一歩を踏み出
していく力。

① 映画
Dr. カキゾエ 歩く処方箋
～みちのく潮風トレイルを往く～
がん治療の第一人者で、がんサバイバーでもある垣添忠生医師が、東北沿岸約1,000キロを歩く。震災、がん、死別——さまざまな困難を生きた人々との対話から、「人が立ち上がる力」の源を見つめるドキュメンタリー。

② 講演
「Dr.カキゾエの旅にみるレジリエンスの諸相」
藤田 裕之さん
レジリエンス京都研究所 代表 / 元京都市副市長

日時 2026年 **12月5日(土)**
午後2時～4時45分 [開場:1時30分]

料金
前売 1,200円
当日 1,500円
予約はこちらから →

会場 **ひと・まち交流館 京都 2F 大会議室**
京都市下京区河原町五条下る

主催 NPO法人 きょうと介護保険にかかわる会 / 助成・後援 京都新聞社会福祉事業団
後援 京都府 京都市 京都府教育委員会 京都市教育委員会



Vol. 1

「認知症神戸モデル」

～無料受診と5つの安心～

認知症の人にやさしいまちをめざしている神戸市には「認知症神戸モデル」という取り組みがあります。

「認知症診断助成制度」では、65歳以上の市民は、認知機能検診や認知機能精密検査を無料で受診でき、早期受診を支援しています。そして認知症と診断された場合は「認知症事故救済制度」による、次の5つの安心がうたわれています。

- ① 最高2億円の賠償責任保険に加入（保険料は市が負担）
- ② 認知症の人が起こした火災や傷害などの事故にあわれた方に最高3,000万円の見舞金支給

- ③ 24時間365日対応のコールセンター
- ④ GPS サービス（一部有料）
- ⑤ みまもりシール

特徴的なのは、この診断助成や事故救済にかかる費用約3億円を市民の負担（個人市民税均等割り1人あたり年間400円）でまかなっていることです。HPには「毎年受診でき、家族にも勧めやすい」、「事故を心配せずに安心して外出できるようになった」という利用者の声が紹介されています。

くわしくは右のQRコードからご覧ください。



2027 地域包括支援センター実態調査スタート！

～ 調査員として、ご協力をお願いします～

皆さんの身近にある地域包括支援センター（以下センター）は、高齢者やご家族の相談に乗ったり、介護や介護予防について必要なサービスにつないだり、高齢者の権利を守るための大切な窓口です。少子高齢化が進行する2040年を見据え、来年4月からの第10期介護保険事業計画では、さらにその役割を充実させることが求められています。

しかし、実際の活動はセンターによって違いがあるようです。私たちは2012年度、2022年度と2回にわたってセンターの実態調査を行ってきました。そして2027年度にセンターの取り組みや課題を調べ、良い取り組みをお互いに学び合えるような情報を集めたいと考えています。また新たに課された役割が実際の現場でどのように行われているのかも調べます。その結果を、より良い制度づくりのための提言につなげていきたいと考えています。

調査では記述アンケートへの回答を求めるだけでなく、実際にセンターを訪ね、利用する人の目線でお話を伺うことを大切にします。そのため調査にご協力いただける方をできるだけ幅広く募集します。実態調査の詳しい内容が決まりましたらこの通信、ホームページ等で改めてお知らせします。ぜひご検討ください。

調査員の主な条件

1 必要な資格はありません……調査に興味関心がある方はどなたでも応募可能です。

2 対象……かかわる会の会員または、かかわる会と連携する団体に所属する方

3 求める技能……メールを使えること。（メールアドレス、氏名などは、かかわる会個人情報保護規定で保護されます。）

4 研修……制度の基本、面談の注意点など3～4回の研修（オンライン含む）を予定しています。

5 報酬……報酬はありませんが、交通費相当額として1日あたり1000円程度お支払いする予定です。

前回（2022 年度）実態調査の概要

京都市内61カ所の地域包括支援センターを対象とし、回答はセンター長に依頼しました。記述アンケートの回答は41カ所、そのうち訪問調査の受入協力を得た21カ所に対し23名の調査員が複数体制で聞き取り調査を行いました。そして結果を98頁の冊子にまとめました。

調査結果から下記内容の京都市長への提言を行いました。

1. 直営で行政区単位の、基幹型地域包括支援センター創設
2. 行政窓口での市民対応の改善
3. 地域支援事業の見直し
4. センターの職員確保と事務の効率化
5. 住民参加の地域包括ケアシステム構築
6. アフターコロナに向けた積極的支援を

今回調査の目的の一つは提言内容を検証し進化させることです。



2022 年度調査報告書は
右記からご覧ください



これ以上摂生のしようがない生活

梶 宏

新しく「私の最期計画」というシリーズを始めるに当たって、最初に執筆するようというご沙汰が下った。

私の両親はいずれもがんで亡くなっている
ので介護の期間は短かった。62歳で亡くな
った母の場合は、名医といわれた医師が「手術は
大成功だった」と胸を張ってくれたが、その後
の放射線治療のせいだろうか肺炎を起こし、
「最善を尽くします」とのことで気管切開をさ
れ、言葉をかわせないままの別れとなった。こ
の経験から自分は最後に気管切開をすること
はご免だと思った。病院で死にたくない。

現在私は月1回かかりつけ医の東先生(会員)
のところへ通院するだけで、薬も最小で、自己

負担は360円のみ。これ以上摂生のしよう
がない食生活だから、この10年間、検診・
検査の類いとは無縁。粗食のおかげで血圧は
100前後である。

遺言書は頼んだ司法書士さんが亡くなっ
てしまったが、公証人役場にはある。エンデ
ィングノートには、「口から栄養が入らなくな
ったときは、自分の死である」と書いてあ
る。事故でなければ救急車を呼ぶことなく、
かかりつけ医に連絡するようにと。臓器提
供はすべてOKとしているが、92歳では役
に立たないかも知れない。

目標は13歳下の連れ合いを看取ること
である。

会員リレーえっせい 84

介護保険に思うこと

溝口 尚志

7月に会員になりました溝口尚志です。埼
玉県で介護支援専門員をしていました。妻と
15年前に死別した「おひとりさま」の身の上で、自分の老後は懐かしい学生時代を過ご
した京都で暮らそうと、2年半前に八幡市に
転居してきました。そして、京都の介護保険
はどんな具合だろうと疑問に思い、「かかわ
る会」の活動を知り、入会しました。

ケアマネの時、こんなことがありました。

100歳の利用者さんを訪問した時のこと。
若葉の季節だったのですが、「調子はどうで
すか」の問いかけに、「こういう季節はね、
地球のエネルギーを植物たちが使うから、人
間はそっと控えめにしていた方がいいんだ
よ」との応え。思わぬ含蓄ある言葉に触れ、
高齢者福祉はこんな感動に出逢えるのだと、
胸に沁みたものです。生活こそドラマです。
介護保険がそのステージの“黒子”になれ
ば良いと思っています。

新入会員紹介

水上朋子さん(8月入会)

会員募集中

詳しくはQRコードから
どうぞ



ひとこと言いたい！

理事長 梶 宏

格差について、真剣な対話が必要ではないか

「介護保険は国家的詐欺だ」という激しい言葉で中央集会がもたれた。樋口恵子さんは体力的に無理なので今は上野千鶴子さんが中心になっている。政府が「特定地域」を介護保険からはずすとか、給付に対する自己負担2割の範囲を増やすとか、ケアプラン作成も有料化させるとか、「制度を守る」と称して負担増されようとしている。「詐欺だ」と言いたくなる所以だ。

詐欺的な行為には抵抗すべきだとは思う。しかしひるがえって考えれば、若者が自分たちの老後についてヤケになっているように思えてならない。

最近感じるのは国民の中にみられる「格差」だ。率直に言って私ども超高齢の世代は、これからこの国をつくっていく世代と比べて恵まれている。「孫に何かをしてやったところ、『お礼を言え』という親に対し、孫が『格差是正として当然にもらうことだから礼をいわない』』と言ったという笑い話がある。家族が崩壊していることを示す冗談と言えはそれまでだが、寒々しい話ではある。

既得権の上で眠っていていいのか、この国の将来を年甲斐もなく真剣に考える 92歳の私である。

お役立ち情報💡

QRコード、使ってみませんか？

会報やチラシでよく見かける四角い模様の「QRコード」。スマートフォンのカメラで読み取ると、ホームページや申込画面などを簡単に開くことができます。特別なアプリのインストールは不要で、iPhoneでもAndroidでも、ほとんどの機種で読み取れます。

1 カメラを開きます

写真を撮るときと同じ「カメラ」を起動します。iPhoneでもAndroidでも、まずはこれでOKです。



2 QRコードにカメラを向けます

写真を撮る必要はありません。QRコード全体が画面に入るようにして、そのまま2～3秒待ちます。



3 表示をタップします

画面に「〇〇を開く」などの表示が出たら、そこを指で軽く触れてください。ホームページなどが開きます。



うまく読み取れないときは…

- QRコードに近づきすぎず、少し離してみてください。
- 暗い場所や、コードに影がかかっている場合は読み取りにくくなります。
- それでもできないときは、周りの方やご家族に聞いてみてください。

シルバー川柳

出典…(公社) 全国有料老人ホーム協会

優先席 座って行き先 山歩き
居ないとき 妻の枕を 尻に敷く
不出来な子 ふるさと捨てず 親を見る