

# 「これから手帳」活用マニュアル

①



## これから手帳

(通称:これ赤<sup>あか</sup>)

高齢期を迎える全ての広島県民を対象に作成した手帳です。これからのことを考えるための冊子です。

②



## 別冊ノート

## これから手帳 ~わたしの想い~

(通称:これ白<sup>しろ</sup>)

これから手帳の問いに対応した「わたしの想い」を書き留めておく、保管用のノートです。お薬手帳と同じ大きさです。

## ■これから手帳ってなんだろうと思われる方へ

「これから手帳」、自立支援多職種連携ワーキング会議において2018年に誕生しました。

そして、1年間実際活用した専門職の声をヒントに2019年春バージョンアップしました。

高齢期を迎える全ての広島県民が“自分らしく暮らし続ける”ために、この①「これから手帳」と②別冊ノート「わたしの想い」を活用してみませんか？

本マニュアルには、手帳を利用される方の想いをつかむコツが記されています。

## ■はじめに

「これから手帳」は、広島県民一人ひとりが生涯にわたって、自分らしく健やかに生活を継続できるように、私たち専門職が“自立”に関する共通の認識を確認しあい、連携して支援する体制を整備する目的で設置した「自立支援多職種ネットワーク推進会議」から誕生しました。

この会議は、広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会が事務局となり、県内の医療・介護・福祉に関連する団体や組織、行政に呼びかけ、その協力を得て、広島県地域医療介護総合確保事業として平成29～30年度の2年間にわたって開催してきました。

この会議では、地域包括ケアシステムにおける環境整備を目的として、地域の社会資源である専門多職種の連携のあり方を検討しています。“自立”という言葉の持つイメージや概念について意見交換を行うところからスタートし、考え方の統一である“規範的統合”を目指しました。この会議に寄せられた多くの意見から“自立”のエッセンスを抽出し、冊子としてまとめたものが「これから手帳」となります。一人ひとりの思いを尊重し、“自立”についてともに理解し合い、支える人たちがチームとして協働するためのツールとして役立てていただくことを期待しています。

また、これからも「自立支援多職種ネットワーク推進会議」を継続し、より一層連携が深まるよう努めていきたいと考えています。

## ■これから手帳の使い方

「これから手帳」は、専門職だけにとどまらず、だれもが自由に使っていただけるように考えて作成しました。“介護予防”や“自立支援”についての説明を行う小冊子として、また地域の専門職ネットワークや地域包括ケアシステムを説明する小冊子としても使えます。

別冊ノート「わたしの想い」と併せると、「これから」のことについて対象者の方と一緒に考えていただく機会を持つことができます。なお、別冊ノート「わたしの想い」は保管していただき、いざというときには専門職間で対象者の“想い”を共有するためのツールとして役立ちます。

- ▶ 介護予防・自立支援の説明に…（介護予防手帳として）
  - ▶ 地域の多職種連携で利用者の理解に…
  - ▶ インテーク段階で信頼関係の構築に向けたツールとして
  - ▶ アセスメントの一環として、「これまで」と「これから」のことを知るために
  - ▶ サロンで皆と一緒にワイワイ、ガヤガヤと楽しみながら考える機会に
  - ▶ 別冊ノート「わたしの想い」をACP(人生会議)の導入への前段階で…
- 等々 自由に工夫してご活用ください。

## ■手帳を活用するにあたって

このマニュアルでは、それぞれのページごとに、説明のポイントを示すようにしました。

「これから手帳」の中にある6つの質問は、生涯にわたって一人ひとりが最後まで「自分らしく」自立して生活するために、「今の私」について専門職と話をしながら書き残すことで、これからの生活の変化に対応して、適切な支援が受けられるようにすること、また健康保持や介護予防に取り組む上での助言を受けることを目的としています。

「これから手帳」の記入にあたり、サポートを行う専門職としては、ここでのコミュニケーションを通じて、本人の生きることへの意欲や生き方などを知ること、また今後の支援において“自分らしさ”のサポートに活かせるように本人の生活における思いや意向を知り、多職種で共有できるようにすることが目的です。聞き取った話の概要は今後の支援のことを踏まえて、相談やアセスメント等の記録に残しておきましょう。

表紙にある手帳から木が生えて育っているイラストは、この「これから手帳」をきっかけに皆さんがイラストの木のように「自立」していく様子を表現しています。

「これから手帳」についての説明を行うときには、一つの話題として活用してみるとよいかもしれませんね。

## 【いつまでも自分らしく】

地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、医療機関、介護保険施設・事業所など発行元や相談対応を行う事業所を明確にしておきましょう。

手帳をどのように活用するかによって、この欄の使用方法は異なってきます。

使用場面に応じた連絡先やメッセージなどが記入できます。  
事業所のスタンプを押すなどご活用ください。



## 【高齢期を迎えて】

このページでは、一般的に高齢期には、どのような心境の変化が現れるのか、また、これから先のことに対する“思い”などについて考えてみます。

高齢期には、自分の周囲に生ずる環境の変化や自分自身に生ずる老化や慢性・急性の疾患による身体の変化に対して、不安を感じたり、心配になったりすることが増えるのではないのでしょうか。

また、そのような状況に対して、もっと元気でいたいという気持ちや、周りの人や家族に迷惑をかけたくないという気持ちも強く現れるかもしれません。

このページでは、「これからも自分らしく、自立して暮らし続ける」ために、今の気持ちや思いについて、また自分が今どのような状況にあるのかなどについて話していただくと良いでしょう。

サロンなどでこの手帳を活用する場合には、このページを説明し、数人のグループに分かれてお互いにどのようなことを感じているか話し合ってみても良いでしょう。



## 【自分らしい暮らしを…】

このページでは、「自分らしい暮らし」を継続することの大切さと、そのために専門職の支援を活用することができること、また専門職は「わたしの思い」を尊重し責任をもってサポートし続けること、そしてその実現に向けて、地域包括ケアシステムを推進していることについて説明します。



## 【 私たちが支援します 】

このページでは、専門職がそれぞれの専門性を生かしながら一人ひとりの「自分らしい暮らし」の実現・継続に向けて「尊厳」を大切に「わたしの想い」を共有して支援するために、専門職の“自立支援”に向けた意識・考え方の統合を目指して、多くの医療・介護・福祉の専門職が参加して「自立支援多職種ネットワーク推進会議」を構成し、話し合いをすすめながら連携を深めていることを伝えます。

また、専門職が様々な状況に応じて適切に相談に対応し、“自分らしく”暮らし続けることを一緒に考えていく存在であることも伝えましょう。専門職がチームとして支援していくことについてももしっかりアピールしましょう。

### 私たちが支援します！

#### “自立支援” 多職種ネットワーク推進会議

広島県民一人ひとりが生涯にわたって、自分らしく健やかに生活を継続できるように、私たち専門職は“自立”に関する共通の認識を確認しあい、連携して支援します。



医師・歯科医師・薬剤師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士・介護福祉士・歯科衛生士・栄養士・介護支援専門員 などです。  
※「参加団体一覧」は14ページをご参照ください。

## 【 自立を支える地域包括ケアシステム 】

4ページの専門職のチームアプローチと併せて説明に活用しましょう。

● **住まい**：生活の基盤として必要な住まいは、住み慣れた自宅に限られません、本人の希望と経済力に沿った自分らしく生活しやすい場所（プライバシーや尊厳が十分に守られる住環境）を本人が自らの選択により決定します。

● **医療・介護**：一人ひとりが抱える課題に合わせて「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・予防」が専門職による有機的な連携で、必要に応じて生活支援と合わせて一体的に提供されます。

● **生活支援・介護予防**：心身機能の低下、経済的理由、家族関係の変化などの要因があっても、尊厳ある生活を継続できるように、近隣住民によるサロン等の集いの場の設置や生活上のちょっとした支援や声かけ、見守り等、また民間による生活支援サービスなど、多様な担い手による生活支援体制の整備が進められています。

● **ケアマネジメント**：これらの支援を必要に応じて一体的に提供するために、ケアマネジャーや地域包括支援センターのスタッフが“自立”した生活に向けてのコーディネートを行い、チームでサポートします。



## 【これからのわたしのくらしのために】

このページは、8～10ページに記載されている6つの質問についての簡単な説明です。別冊ノート「わたしの想い」の1ページにも同じ説明があります。

ここで「今のわたし」についてこれからの想いやご自身が大切にしていることなどを書き留めておくことを勧めます。

何らかの支援が必要な状況になった時には、自分の大切にしていることなどを支援者に対してうまく伝えることが難しくなってしまうかもしれません。また、申し訳ない気持ちで遠慮してしまい自分の思いを伝えることをあきらめてしまうかもしれません。

現在支援を受けておられる方には、私たちが十分な時間をとって一緒に取り組む姿勢で、この機会に自分の思いを遠慮なく伝えていただくように促してみましょう。

支援が必要となった場合に、自分の大切にしていることを伝えることができないと「自分らしい生き方」への支援は遠のいてしまうかもしれません。もし、手帳に書き込まれた「わたしの想い」を専門職が共有することができれば、「あなたらしさ」をしっかりとサポートすることが可能になることを伝えながら記入していただきましょう。専門職が個別にサポートをしながら記入する機会を持つならば、そのコミュニケーションを通じてより効果的なアセスメントにつなげることができます。課題だけを明確にするのではなく、その方の持つ強み（ストレングス）を意識しながら進めていくことが大切です。

### ■「これから手帳」の6つの質問の意図

私たち専門職は、利用者や患者さんの抱える医療・介護・予防・生活上の課題の中から自らの専門とする分野での問題や課題に対し専門性に基づいた解決を図っています。そのため、実際の支援の場においては、それぞれの専門性から見た「できないこと」や「困っていること」「苦しんでいること」などに目が向きがちになってしまいます。また、専門性が異なれば見立てが異なり、必要とされる支援への意見が一致しない場合もあります。それぞれの専門職がバラバラに自らの専門性に基づく判断において支援を行ってしまうと、それは適切で効果的な支援からかけ離れてしまいます。そこで、専門職の連携が求められることとなります。

それでは、連携するうえで大切なのはどのようなことでしょうか？「どのようになりたいのか？」「どのような結果を望んでいるのか？」本人が目指す状況の共有があつてこそ、それぞれの専門的な支援が生きてきます。また、本人は「何ができるのか？」「どこまでできるのか？」などといったような本人の強み（ストレングス）を把握し共有する必要もあります。

アセスメントでは生活の全体像を捉えることが求められています。専門的な立場から見た現在の状況や状態に関する情報に加えて、「これまで」の生活（過去）から現在に至るまでの情報や、「これから」の生活や暮らし方に関する意向や本人の強みに関する情報が必要になります。

そこで、6つの質問で「自分らしく暮らす」ための支援に必要な本人の“思い”や“強み”を引き出すところから意欲の向上を図るとともに、専門職としては、適切に課題を把握し効果的な支援を実現するためにアセスメントを補完する情報を収集する目的も含んでいます。

#### これからのわたしのくらしのために

「今のわたし」について付属の「これから手帳 ～わたしの想い～」に書き留めましょう。



その理由は、あなたの今の生活をさらに豊かにするため。さらには、あなたが支援を必要としたときに、専門職が「あなたらしさ」を大切にした支援をすることができるからです。

地域包括支援センターのスタッフやケアマネジャー、事業所の専門職がお話を伺いながら、いっしょに考えていきます。いつでもアドバイスを求めることができます。

7

#### 別冊ノート「わたしの想い」

「これから手帳 ～わたしの想い～」の使い方

#### これからのわたしのくらしのために

「今のわたし」についてを、ここに書き留めましょう。



その理由は、あなたの今の生活をさらに豊かにするため。さらには、あなたが支援を必要としたときに、専門職が「あなたらしさ」を大切にした支援をすることができるからです。地域包括支援センターのスタッフやケアマネジャー、事業所の専門職がお話を伺いながら、いっしょに考えていきます。いつでもアドバイスを求めることができます。

7

## ■これから手帳の6つの質問と別冊ノート「わたしの想い」の関係について

8ページから10ページには、利用者が“これまで”と“これから”の自分のことを考え、自分の生き方や大切にしていることを記録するための質問とその根拠となる“自立（律）”の考え方が記されています。それぞれの質問に対する考え方を、これからも自分らしく暮らし続けるために「大切なこと」として受け止めて、質問に向き合ってください。

回答の記入は、別冊ノート「わたしの想い」にさせていただきます。記入にあたっての簡単なアドバイス（★印のついた文）が記してありますが、質問の根拠となる“自立（律）”の考え方は記載されていないので、必ず「これから手帳」を参考にいただき、助言をしながら進めていきましょう。

また、記入にあたっては左側に記入日欄を設けていますので記入した日付を入れていただきます。一度ですべてを記入しなければならないものではありません。書き直しや付け足しは自由に行ってよいことを伝えておきましょう。

書き直しや付け足しの存在は、いざ手帳に記入されている内容が必要になった時に、専門職から見れば、利用者の状況や気分の変化等による興味・嗜好の変化や“思い”の確認ができることで役立つことになるでしょう。

## ■マニュアルの利用にあたって

このマニュアルでは、専門職が助言しながら進めていくことを想定し、それぞれの質問の留意点を掲載しています。あくまでも一例ですので、専門職の皆さんは質問のポイントを確認のうえ、自分にあった方法で活用いただければよいと思っています。

また、サロン等で活用される場合には、質問のポイントを説明した後は、参加者の皆さんで自由に話しをしながら記入していただくのも良いのではないのでしょうか。

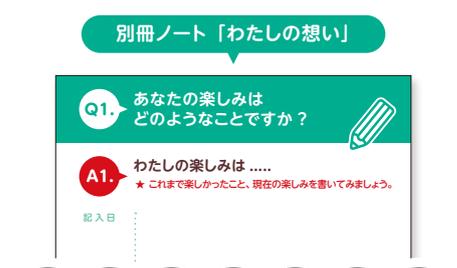
本マニュアル12ページ～17ページには、質問にあたってのコツが記されています。



### Q1のポイント

意欲や好奇心を持ち、自分の好きなことや望むことができる環境の中にあること、そして“楽しみ”がもてることが“生きがい”につながり、“自分らしい暮らし”に良い影響を及ぼしていることを理解していただきます。

「自立（自律）」とは、「自分らしさ」を失わないことと捉えると、“自分らしい暮らし”の継続が難しくなったときには、この情報が支援者にとって、支援計画の作成などにおいてとても有用であると思われます。また、支援者がこの情報を共有することでチームの目指す方向性の一致がより効果的に行われるようになるでしょう。



## Q2

## A2

## Q2のポイント

高齢期の食生活が、介護予防や疾病予防に大きく影響することについて理解していただきましょう。“食べる”ことは、生活のなかでの楽しみのひとつであり、生きていく上ではとても重要な行為です。高齢者に発生しやすいフレイル※1やサルコペニア※2といった状態に陥らないことが介護予防のポイントでもあり、そのためには栄養状態を良好に保つことが大切であることを伝えましょう。健全な食生活をおくるには、食べたいものが食べられる環境や栄養バランスの採れた食事ができることも元気に生活するうえで大切なことです。

- ※1 フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害された虚弱状態
- ※2 サルコペニア：加齢に伴う筋力の低下や老化に伴って筋肉量が減少した状態

最近どのようなものを好んで食べているかについて訊ねることから、“食”への支援を必要とする状況が生じた場合に、“これまで”の食生活を考慮した支援を行い、自分らしく“食べる”ことを継続させるために、また最近の食生活全般についての状況の把握から高齢期の栄養状態の悪化に伴う様々なリスクへの予防的対応を可能にします。

## Q3

## A3

## Q3のポイント

高齢期に独居生活となるのは、それぞれの事情によりやむを得ないことです。中には一人暮らしを“楽しむ”方々もいらっしゃいますが、孤独や社会的孤立の状況に陥ってしまうと、心身の健康にマイナスの影響を及ぼすことは知られているところです。周りに人がいるから安心というものでもありません。

つながっていることが大切であることを伝えましょう。

あなたはどのような食べ物を好んでいますか？

## 元気に生活するには…

だれかと美味しく楽しく食事ができていますか？

食欲があり栄養状態が良好であることが基本です。



あなたはどのような食べ物を好んでいますか？

わたしの好んでいる食べ物は……

★好きな食べ物や自分の好みを書いてみましょう。また、どのように食事を楽しんでいますか？

記入日

あなたがいつも親しくしているのはどなたですか？

## ひとりにならないこと！

たくさんの人とつながりましょう！コミュニケーションが大切です。



あなたがいつも親しくしているのはどなたですか？

わたしがいつも親しくしている人達は……

★いつも話をしたり、物事が頼める人を書いてみましょう。

記入日

## Q 4

## A 4

## Q4のポイント

最近では、高齢期になってもスポーツや登山など若いころからの活動を継続されている方も大勢います。運動は身体機能の向上のみではなく、ストレス発散にも効果があります。また、認知機能の低下や疾病の予防にも効果があるといわれています。新たに過度な運動を始めることはありませんが、ウォーキングや体操など適度な運動や、普段の生活での趣味活動や家事などにおいて身体を動かす機会を保つよう心がけましょう。

## Q4. どのようなことで身体を動かしていますか？

## 自分の力を惜しみなく使いましょう！

日常生活で自分のできることを見つけましょう！

さまざまな手段・道具を活用しましょう！

支援を受けてもできることを増やし生活の幅を広げましょう！



## 別冊ノート「わたしの想い」

## Q4. どのようなことで身体を動かしていますか？

A4. わたしが身体を動かしていることは……  
★ ふだんの生活で行っている家事や、趣味などの活動を書いてみましょう。

記入日

## Q 5

## A 5

## Q5のポイント

本人自らが、身体の状態、体調について把握し、適切に対処することができているかについて、確認をしていただくことが目的です。そして身体の調子が良くないからといっていろいろなことをあきらめないことです。そのためには普段から自分の身体の変調についてかかりつけ医や専門職に相談し早期に対応するのも大事なことです。長く使ってきた身体です。メンテナンスを行うことで“これから”も上手に使っていく必要があることを伝えましょう。

## Q5. あなたが健康のために気をつけていることは何ですか？

今の身体の状態を理解しましょう！  
そして、自分らしく！

自分の「生きがい」や「生き方」を決めてあきらめないことです。



## 別冊ノート「わたしの想い」

## Q5. あなたが健康のために、気をつけていることは何ですか？

A5. わたしが健康のために気をつけていることは……  
★ 身体のことや病気になることや、相談している人を書いてみましょう。

記入日

## Q 6

## A 6

## Q6のポイント

これからの暮らしをイメージしたとき、どのようなことでも、“やってみたい”“大事にしているものがある”など前向きに取り組める何かがある”と“ない”では生活の充実度が異なってくるでしょう。生活の充実感は“自分らしい暮らし”のバロメーターともいえます。

自分の力だけでは、難しくなってしまったことでも、支援を受けることで継続や達成が可能となる場合もあります。あきらめてしまう前に私たちが気付いて支援することにより継続・達成できるならば、“自分らしい暮らし”を守ることができるのではないのでしょうか。

ここに記入してあることを大切に、”あなた”の支援を行うことを伝えましょう。

なりたい自分や求める生活をイメージしましょう。

それに向けて自ら選択することが大切です。

これからもチャレンジを続けていきましょう！



わたしがこれから……

★ したいことや、できるようにになりたいこと、大事にしていきたいことを書いてみましょう。また「〇年後の私は〇〇しています」等イメージをしましょう。

記入日



別冊ノート「わたしの想い」には、「私の応援団」として普段からお付き合いのある医療機関や介護支援専門員など、またサービス事業者や信頼できる知人などについて記入しておくページを設定しています。

きっと、いざというときにはとても役に立つはずですよ。

## 【介護保険制度と「自立」】

このページは、介護保険制度について正しく理解していただくためのページです。1条、第2条、第4条に触れて次のことを伝えましょう。

- ▶ たとえ要介護の状態となっても尊厳を保持し、能力に応じて自立した日常生活を営むことができるように支援することが目的であること（第1条）
- ▶ 介護保険サービスの提供は、要介護状態等の軽減や悪化の防止に向けて行われるものであること（第2条）
- ▶ 本人の選択に基づき、可能な限り、その居宅において、自立した日常生活を営むことができるよう配慮されること（第2条）
- ▶ 介護予防や健康の保持増進につとめることが国民の努力および義務されていること（第4条）
- ▶ 進んでリハビリテーションや適切なサービスの利用により、持てる能力の維持向上に努めること（第4条）

### 介護保険制度は「自立」を支える制度です。

◎ 第1条には、たとえ要介護の状態となっても尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的として記されています。

◎ 第2条では、要介護状態等の軽減又は悪化の防止を目的に、医療との連携に十分配慮して保険給付を行うものとしています。さらに、心身の状況、環境等を考慮した上で、本人の選択に基づき、可能な限り、その居宅において、自立した日常生活を営むことができるよう配慮されなければならないとしています。

◎ また、第4条では、国民の努力及び義務として、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して介護予防に取り組み、健康の保持増進に努めるとともに、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することに、もてる能力の維持向上に努めることが求められています。

「自分らしい暮らし」を継続するために介護保険サービスを適時・効果的に利用します。ケアマネジャーにご自身の思いをしっかりと伝えて、必要なサービスを選択しましょう。

11

## 【広島県が考える「自立」】

介護保険制度を利用することにより、「自分らしい暮らし」を継続するためには、ケアマネジャーや支援する専門職等に自分の思いをしっかりと伝え、相談することにより、適切かつ必要なサービスについての説明を受け、自らの選択により利用を決定することが大切であると伝えましょう。

### ..... 広島県が考える「自立」 .....

高齢者が、自分の望む生活を送るために、自分の力を知り、発揮し、たとえ、心身が衰え、社会とのつながりが希薄となり、支援を受けるようになったとしても、自分にできる限りの努力をし、希望と意欲を持って自分らしく生活していくこと。

### ..... 広島県が考える「自立支援」 .....

高齢者本人及び本人を取り巻く環境から、個人を知り、本人を中心に、家族、近隣住民等の支援者で共有し、本人の尊厳を尊重するとともに、能力と意欲を最大限引き出し、やりたいことができるよう環境を整えること。

#### 一人ひとりの役割

1. 住み慣れた地域で「自分らしく」暮らし続けること
2. 自らも、もてる力を活かして、地域の中でのお互い様の支えあいに参加しましょう
3. 支援が必要になれば、地域のつながりによるサポートと公的サービスをうまく利用して、介護予防やリハビリテーションに取り組みましょう



12

## 【いつまでも「自分らしく」を貫くために】

このページでは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）について少し触れておきます。

「これから手帳」で自分らしく暮らすことについて考えたことが、その先にある人生の最後のときについても考えるきっかけになるかもしれませんね。

自分の考えを伝えられなくなった時のために、そのような状況になった場合に備えて、前もって自分の考えや希望を家族やかかりつけ医に伝えておく方法があることを知っておいていただきましょう。

私たち専門職としては、利用者から相談を受けたときに適切な対応ができるように ACP に関する地域の情報を共有し、かかりつけ医に相談することを勧めるなどのアドバイスができるように準備をしておきましょう。

### いつまでも「自分らしく」を貫くために

もしも、あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって医療やケアに対するあなたの考えや希望を家族やかかりつけ医に伝えておく**アドバンス・ケア・プランニング**（Advance Care Planning : **ACP**）という方法を普及する取り組みが進められています。

これは、人生の最期まで「自分らしく」あるために大切なことです。



13

## 【参加団体一覧】

最終ページには、“自立支援”多職種ネットワーク推進会議に参加している専門職団体や事業者団体、行政等の一覧を載せています。

広島県では、それぞれのサービスに携わるスタッフが、利用者一人ひとりの「思い」を共有し、利用者の「自分らしさ」を大切に支援するチームとして協働することを掲げて、地域で生活する皆さんの介護予防・自立支援に取り組んでいることを伝えましょう。

### 自立支援多職種ネットワーク推進会議 参加団体一覧

- 広島県
- 広島市
- (一社) 広島県医師会
- (一社) 広島県歯科医師会
- (公社) 広島県薬剤師会
- (公社) 広島県看護協会
- (公社) 広島県理学療法士会
- (一社) 広島県作業療法士会
- (一社) 広島県言語聴覚士会
- (一社) 広島県歯科衛生士会
- (公社) 広島県栄養士会
- (公社) 広島県社会福祉士会
- (公社) 広島県介護福祉士会
- 広島県老人保健施設協議会
- 広島県訪問看護ステーション協議会
- 広島県老人福祉施設連盟
- (公社) 広島市老人福祉施設連盟
- (一社) 広島県介護支援専門員協会
- (社福) 広島県社会福祉協議会
- 広島県地域包括ケア推進センター
- 広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会 (課不同)

※この手帳は平成30年度地域医療介護総合確保事業補助金を活用して作成しています

14

## ■最後に

多職種が連携して支援する必要が生じたときに、利用者が記入した別冊ノート「わたしの思い」に関係機関の多職種が目を通すだけで十分な連携が図れるわけではありません。

多職種で利用者の「自立」を支援するための手帳であることを意識して、利用者の「これまで」や「これから」について理解を深め、利用者の“思い”をチームで共有することが大切です。それに加えて、アセスメントや専門職からの情報を共有し専門性を活かした支援を実施するためにネットワークを形成することによって、多職種連携が成立します。

いうまでもなく、多職種連携にあたって専門職間で“自立支援”に向けての考え方の統合（規範的統合）が進んでいることがとても大切です。

Q1 あなたの楽しみは  
どのようなことですか？

「いつまでも自分らしく…」  
自立し続けるために

好奇心を持ち意欲を持って  
生活しましょう！  
やりたいことができて、暮らしの中に  
楽しみが持てるということです。



別冊ノート「わたしの想い」

Q1. あなたの楽しみは  
どのようなことですか？

A1. わたしの楽しみは……  
★これまで楽しかったこと、現在の楽しみを書いてみましょう。

記入日

- まず、これからも自分らしい生活を継続していくために、最近の生活の中でどのような“楽しみ”があるのかを聴いてみます。
- 本人の自分らしい生き方を理解するために、“これまで”どのようなことを楽しんでこられたかについて話を伺いましょう。  
例) 「これまでどのように人生を楽しんでこられましたか？」  
「以前は、どのような楽しみがありましたか？」
- 今、“楽しみ”としている活動などについては、最近（高齢期を迎えて）新たに興味を持つなどしてはじめられたことかを確認してみましょう。  
例) 「それは、60歳を超えてからはじめられたことですか？」
- これまでの人生を通じて「自慢できること」や「得意なこと」についても訊ねてみましょう。
- “楽しみ”としていることを一緒に行っている仲間についても聴いてみましょう。  
可能であれば、どのような仲間であるかも教えていただきましょう。  
また、新しい仲間が増えることに対する希望についても確認してみます。  
例) 「楽しいことを一緒に行う仲間がいますか？」  
「これからも新しい出会いがあるといいと思いますか？」  
「仲間ができればよいと思いますか？」
- 「わからない」「楽しいことなんかない」などの否定的な回答の場合には、“楽しい”と感じたことについて訊ねてみましょう。  
回答があれば、いつ頃のことかも聴いておきましょう。  
例) 「これまであなたが“楽しい”と感じたのはどのようなことですか？」
- “楽しみ”なことへの回答が得られない、また回答するのが難しいようであれば、無理に答えていただくことせず、そのときのご本人の気分や気持ちを察するようにしましょう。また、そのような状況を支援するチームで共有する必要もあるでしょう。

## Q2

- ここでの回答では、食材や料理名など好物について抵抗なく答えられるようであればよいのですが、食べ物の形状や硬さなどの食べる機能への影響を示唆する回答が得られる場合なども想定されます。
- 食事を“美味しい”“楽しい”と感じて食べられているか確認します。口腔の問題や疾病、薬の副作用などが食生活に影響していないか、また健全な食欲を確認することが目的です。  
例)「美味しく食べることができていますか?」
- 本人が美味しくないと感じているようであれば、その表現が重要です。  
例)「何を食べても味が無い」「口の中が苦い」「お腹が空かない」等気になる回答があれば専門職と相談することを勧めるのが良いでしょう。本人が気づいていない“食べること”に関する課題が見つかるかもしれません。
- 日々の食事はどのようにしているのかを聴いてみます。聴き取った食生活の実態から、食事を規則正しく取れているか、食事量や水分摂取量が適切であるかを判断します。またいつも「どのように」「どのような」食事を摂っているのかの話になると偏食や摂取量など栄養にかかる課題が明らかになることにもつながります。  
例)「1日の食事をどのように摂っていますか?」
- この半年くらいで、食生活に好みの変化があったかを確認します。  
例)「最近、食べ物の好みに変化がありましたか?」  
変化がある場合には、その原因がプラス指向の変化であるかを確認してください。例)「野菜を食べなくなった」「固いものが食べにくくなった」
- 食べることにに関して、難しいと感じるようになったこと、苦痛を感じるようなことなど「食べたくない」と感じる原因となる状態が生じていないか確認します。  
例)「食事を楽しむために障害となっていることはありますか?」
- 「好きな食べ物は無い」「食べたくない」「食べたいと思うものがない」などの否定的な回答の場合には、最近にこだわらず、「以前は、どのようなものを好んでいましたか?」と訊ね、これまでの人生で好んで飲食していたものの情報を聴き取るようにしてみましょう。
- 記入にあたっては、具体的な好みではなく「何でも好き嫌いなく美味しく食べられる」など肯定的な回答の場合はそのように書き込んでいただいてもよいでしょう。

Q2 あなたはどのような食べ物を好んでいますか?

元気よく生活するには…

だれかと美味しく楽しく食事ができていますか?

食欲があり栄養状態が良好であることが基本です。



別冊ノート「わたしの想い」

Q2. あなたはどのような食べ物を好んでいますか?

A2. わたしの好んでいる食べ物は……

★好きな食べ物や自分の好みを書いてみましょう。また、どのように食事を楽しんでいますか?

記入日

(参考)

基本チェックリスト  
との関連

- |   |        |                          |
|---|--------|--------------------------|
| 1 | No. 11 | 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか |
| 2 | No. 12 | BMI 18.5未満 身長と体重         |
| 3 | No. 13 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか  |
| 4 | No. 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか       |
| 5 | No. 15 | 口の渇きが気になりますか             |

## ■ Q3

ここでは、最近の他者との交流について話していただきます。

1. 普段、親しくされている方々について訊ねます。また、何かあった時など、ご自身にとって頼りになる存在の方々についても訊ねます。可能であれば、現在のお付き合いの状況（頻度や方法など）についても聴かせていただきます。
2. 近隣の方々とのコミュニケーションの状況について訊ねます。日々の挨拶や、地域の情報交換など普段の生活の中での自然な交流について訊ねてみます。普段から交流のある方が近隣に存在していることが「安心」につながっているか確認してみましょう。
3. “頼りになる存在が遠方” “頼りにしているが普段の交流は少ない” “相手方の状況があいまい” など、実際に援助を受けることが難しそうな回答であれば普段の「安心」について話を伺ってみましょう。
4. 自分から他人を誘って出かけることや、何かを行うことがあるか、他人に頼まれて、何かお手伝いをするようなことがあるか訊ねてみましょう。
5. 普段のコミュニケーションがもたらす影響についても確認してみましょう。たとえば、思いやりを感じたり、癒されたりといったプラスの効果について訊ねましょう。  
例) 「他人の思いやりを感じることはありますか?」
6. 親しくしている方や話し相手のいない方や少ない方には、新たに話し相手や友人が出来ることや、仲間が増えることを望んでいるかについて確認してみましょう。  
例) 「話し相手がいると良いと思いますか?」



### 別冊ノート「わたしの想い」



(参考)  
基本チェックリスト  
との関連

- |   |        |                             |
|---|--------|-----------------------------|
| 1 | No. 3  | 預貯金の出し入れをしていますか             |
| 2 | No. 4  | 友人の家を訪ねていますか                |
| 3 | No. 5  | 家族や友人の相談にのっていますか            |
| 4 | No. 19 | 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか |
| 5 | No. 24 | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない     |

## ■ Q4

1. 普段「運動」や「リハビリ」などの意識をもって身体を動かしていることから訊ねてみましょう。農作業など仕事で身体を使うことも含みます。  
どのようなことをどの程度行っているか聴いてみます。
2. 普段どのようなところへ、どの程度、外出しているかを訊ねてみます。「歩く」という動作については、「時間、距離、歩数、姿勢などを意識して歩いていますか?」と訪ねることで「毎日、スーパーまで買い物で往復500m」「散歩で毎日3,000歩」などの回答が得られるかもしれません。何らかの指標を意識して歩くことで運動する意識の高まりにつながります。
3. 歩行が不自由な場合などは、リハビリで目標を設定し歩行訓練を行っている場合も含みます。また、「家の中の移動はできるだけ伝いながら歩くようにしている」などの回答も身体を動かすことを意識して行っていることになるでしょう。
4. 家事についても訊ねてみましょう。「どのような家事を行っているか?」「家事にどの程度関与しているか?」などを確認してみましょう。
5. 障害の有無にかかわらず、ADL面で支援を受けているか、道具を使用しているかなどは問いません。普段の生活の中で「できること」を継続している場合や「できること」を増やそうと頑張っていることなどについても聴いてみましょう。



### 別冊ノート「わたしの想い」

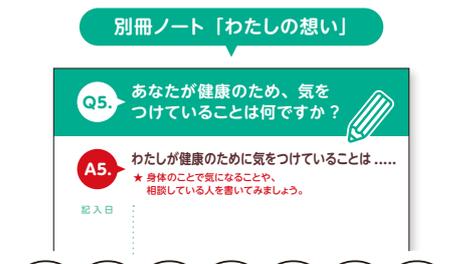


(参考)  
基本チェックリスト  
との関連

- |   |        |                          |
|---|--------|--------------------------|
| 1 | No. 1  | バスや電車で1人で外出していますか        |
| 2 | No. 2  | 日用品の買物をしていますか            |
| 3 | No. 8  | 15分位続けて歩いていますか           |
| 4 | No. 9  | この1年間に転んだことがありますか        |
| 5 | No. 10 | 転倒に対する不安は大きいですか          |
| 6 | No. 16 | 週に1回以上は外出していますか          |
| 7 | No. 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか      |
| 8 | No. 25 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする |

## ■ Q5

1. ご自身の身体の状態について気になる部分がないか聴いてみましょう。
2. 最近、実行することが難しくなっているADLやIADLはないか聴いてみましょう。  
例) 「これまで簡単にできていたことが難しくなっていませんか?」
3. 気になっていることや難しくなっていることに対してどのように対処しているか? 相談するなどしているか? について訊ねてみましょう。
4. 普段の生活で、健康保持のために意識して実施していることについて話をしてみましょう。  
例) 「健康のため特に注意していることはありますか?」
5. 現在、治療やリハビリテーションを受けている場合には、その内容等についてどのように把握されているか聴いてみましょう
6. 独自に工夫していることや、実行している訓練や療法等についても聴いてみます。  
例) 「治療・リハビリやご自身で工夫して行っていることがありますか?」
7. 多くの診療所や病院にかかっていたとしても、「かかりつけ医」との関係をどのように意識されているかを確認するように訊ねましょう。  
例) 「なんでも相談できる「かかりつけ医」を決めていますか?」
8. 医師以外にも相談できる医療や介護の関係者の存在についても訊ねてみましょう。
9. 「かかりつけ医」や「医療や介護の関係者」と、気になることについて相談できているか、また、相談できる環境が整っているかについて確認しましょう。
10. 薬の使用については、用法・用量などを遵守しているか確認してみましょう。自らの判断で薬をのんだり、のまなかったりすることは、健康状態に影響することがあります。



(参考)  
基本チェックリスト  
との関連

- |   |        |                                   |
|---|--------|-----------------------------------|
| 1 | No. 6  | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか             |
| 2 | No. 7  | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか      |
| 3 | No. 18 | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか |
| 4 | No. 20 | 今日が何月何日かわからない時がありますか              |
| 5 | No. 23 | (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる |

## ■ Q6

趣味活動や社会参加、生活機能、身体機能の改善など生活全般において、日々、目標を定めて意欲的に取り組んでいることについて聴いてみましょう。

1. 現在、目標としていることがあるか訊ねましょう。

例) 現在チャレンジしていることがありますか？

2. 現在、生活状況の改善や充実した生活とするために取り組んでいることについて聴いてみます。ADLやIADLの改善、趣味活動、運動… どのようなことでも構いません。意欲的に取り組んでいるかが大切です。

3. 今後「やってみたい」「やってみよう」と思っていることについても同様に聴いてみます。

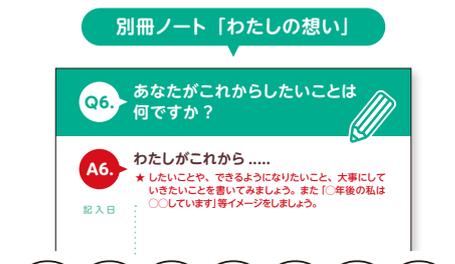
4. 現在、担っている役割があるか、また役割を果たしているかについて話してみます。場所や立場にこだわりません。

例) 地域で、家庭で、通っているサロンやデイサービスで…

5. 普段の生活の中でのADLやIADLにおいて、「やってみればできること」であるにもかかわらず、自らが億劫であったり、不安であったりするなどして、また「家族が反対する」「家族がすべてしてくれる」などの理由で行っていないことがないか具体的に話をしてみましょう。

例) 自分にはできることだけど、今は行っていないことがありますか？

「もっとよくなりたい」「もっと楽に身体を動かしたい」など思っていますか？



(参考)

基本チェックリスト  
との関連

1 No. 21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない