



中央法規

はじめに

本書は、書くことに苦手意識をもつケアマネジャーのみなさんに向けて、「書く力が向上し、利用者の個性を尊重した本人らしさあふれる文章にできる方法」をわかりやすく、すぐに実践できる内容にまとめた一冊です。

みなさんがどうして「書くこと」に苦手意識を抱くのか。それは日本の国語教育に責任の一端があります。とかく漢字の知識や文章の読解ばかりに力を入れる「理解するための国語教育」だったからです。書くといえば夏休みの宿題や感想文程度で、手紙で自分の思いを伝える、自分の切ない思いや日常生活の楽しさ、おもしろさを描写する、ある人の語りを要約してまとめるなどの「表現する国語教育」を受ける機会はほとんどありませんでした。

ケアマネジャーの仕事は「チームケアをマネジメント」することです。そこで求められるケアマネジメントに必要な能力とは何でしょうか。相談援助技術を基本にしたコミュニケーション力、自立・自律支援を支えるチームワーク力、話し合いの場を創り上げるファシリテーション力とそれらを「記録する・伝えるための書く力（ライティング力）」が必要なのです。

アウトプットでもっとも効率的なのが「文章」です。話すほうが伝わりやすいといっても、しょせん音声は消えモノです。倍速で聞くにも無理があります。滑舌が悪いと正確には伝わらず、難聴の人にはそもそも届かなかったりします。

しかし、文章はどうでしょう。文章は残ります。いつでも何度でも読み返せます。慣れると読むスピードも速くなります。文字のサイズも自由自在。重要度に合わせて色で変化をつけられ、イラストに吹き出し説明もできます。

みなさんに求められているのは単なる「事象の描写」ではありません。擁護・代弁機能（アドボカシー機能）を備えた「書く力」です。

アセスメント時（認定更新時含む）や訪問時、利用者（家族）から語られる不安や後悔、切実な願い、次第にやりづらくなる生活動作や家族の複雑な事情、そして今にいたるまでの人生の物語。それらをたくさん傾聴（インプット）できても、書くこと（アウトプット）ができなければケアチームには伝わりません。多職種と連携したくても伝えることができません。

みなさんが書く文章はケアプランの第1表・第2表にはじまり、サービス担当者会議の

議事録、日々の訪問や調整作業の記録（居宅介護支援経過記録）、さらに事業所の会議やカンファレンスの記録など膨大です。

まさに「書くこと＝マネジメント」は必須の業務なのです。いくら音声入力ができるようになって「文章にする作業」はなくなりません。

ところが「効率性と生産性」の言葉に惑わされて「ま、いっか！」と本やネットの文例や生成AIの文例をそのままを使ってしまうとどうなるでしょう。個性のない誰にでも当てはまる「顔の見えない文章」を書く無自覚・無責任なケアマネジャーになってしまうこととなります。あなたはそうなりたいですか？

この本を手にとられたあなたは違います。

この本は「6W5H1R」（第1章）を基本に、どのようにしたら具体的な「顔の見える文章になるのか」を日本語の基本から説明しています。団塊の世代以降の新高齢者が求める「自分らしさ」あふれるケアプランをどのように書けばよいか、たくさんのヒントが詰まっています。特にNGな文章をどうやったら「グッドな文章」にできるか、わかりやすいように「吹き出し説明付き」で解説しました。

そして、文章上達の代表的な手法である「書き込み式」を採用し、各節に「テンプレート」を用意しました。その数なんと約500例。空欄に書き込むだけでなく、テンプレートをぜひとも「書き写し」てください。そのレッスンが「書き方の基本」を身につけること（素振り効果）になるでしょう。

書くことは、自分の考えを深め、知識を広げ、思いや感情を整えます。他者と共有するための「伝える力」にもなります。

書くことは人間にとって知的で成長に欠かせない魅力的な要素です。文章を通じて国内だけでなく世界とつながれます。文章で発信することで、あなた自身のアイデンティティを形成することにもつながります。

書くことによって生まれる感動の一つひとつが、あなたの成長への自信と喜びとなり、持続的なモチベーションを育ててくれるでしょう。

本書がケアマネジャーのみなさんの仕事と人生に寄与し、みなさんが出会う利用者と家族の方々のかけがえのない人生を支えることにつながることを心から願っています。

本書の刊行にあたり中央法規出版第一編集部の中山絵梨香さんに心から感謝します。

2023年8月

高室 成幸（しげゆき）

はじめに

第1章 「6W5H1R」で伝わる書き方

第1節	文章は「6W5H1R」が書ければ超カンタン	2
第2節	Who(主語、人称代名詞、呼称など)	4
第3節	When(時間)	8
第4節	Where(場所、建物、公園など)	12
第5節	What(ADL、IADL、CADL、健康管理など)	16
第6節	Why(根拠、原因、理由、状況・事情、意向など)	20
第7節	Wish(願い、思いなど)	24
第8節	How(どのように、どのような様子で)	28
第9節	How long・How many・How much・How large (big)	32
第10節	Result(結果・結論、予知予見・予後予測、行動・感情行動)	36

第2章 利用者基本情報の書き方

第1節	「利用者の全体像」を俯瞰する	42
第2節	生育歴	44
第3節	家族歴	48
第4節	職業歴	52
第5節	性格・価値観	56
第6節	1日の生活・過ごし方	60
第7節	趣味・楽しみ・特技	65
第8節	友人・地域との関係など	70

第3章 アセスメントの書き方

第1節	アセスメント情報の考え方・書き方	78
第2節	ADL(日常生活行為)	80
第3節	IADL(手段的日常生活行為)	84
第4節	CADL(文化的日常生活行為)	88
第5節	医療・健康	92
第6節	コミュニケーション	96
第7節	精神・心理状態と認知症の症状	100
第8節	家族支援(介護力、家事力、就労・子育て・学業)	105

第4章**ケアプランの書き方**

第1節	ケアプランはチームケアの「マスタープラン」	114
第2節	～第1表～本人の意向	116
第3節	～第1表～家族の意向	121
第4節	～第1表～課題分析の結果 (利用者及び家族の生活に対する意向を踏まえた課題分析の結果)	126
第5節	～第1表～総合的な援助の方針	131
第6節	～第2表～生活全般の解決すべき課題(ニーズ)	136
第7節	～第2表～長期目標・短期目標	141
第8節	～第2表～援助内容(サービス内容、サービス種別、頻度、期間)	147

第5章**モニタリングの書き方**

第1節	モニタリング情報の書き方	156
第2節	モニタリングシート	158
第3節	支援経過記録(基本)	163
第4節	支援経過記録(状況の表記)	169
第5節	支援経過記録(状態の表記)	174
第6節	支援経過記録(苦情・事故・ハラスメント)	179

第6章**依頼状・報告書の書き方**

第1節	依頼状・報告書のスタイル	186
第2節	苦情・クレーム報告書	190
第3節	ハラスメント報告書	192
第4節	介護虐待報告書	194

巻末資料

おわりに

参考文献・推薦図書

著者紹介