



要介護5、寝たきり。でも「私は働きたい」

～就労意欲をやる気スイッチに! 8年後、介護保険卒業～

ケアマネジャーが「本人らしさ」に着目すると利用者の「やる気スイッチ」が入る。要介護5だったご本人が8年後には復職するまでに回復。そのドラマチックな演出をしたのがケアマネジャーの松本正人さん。その中心となったのがCADL理論によるケアプランでした。

出会いは「胃ろう・寝たきりの要介護5」。
リスク対応中心のケアプランでスタートする。

「自分らしさ」発見はケアスタッフの一言。
カラオケ常連で「ポップ好きとわかる。」

高室：はじめにSさんのプロフィールと当時の状況についてお聞かせいただけますか。

松本：Sさんは二人姉妹の長女さんで、23歳で結婚し翌年に出産されました。4年後に離婚され、翌年には再婚されますがすぐに離婚されます。不動産会社在职時の39歳の時にクモ膜下出血を発症。私がお会いした時は病院のベッドに横たわっていて意思表示もほとんどされず、髪は短髪。水頭症でもあったのでシャントが入っていました。重度の胃ろうで移動は車いすでした。

高室：Sさんは性格的にどのような人ですか？

松本：元々接客が得意の方です。性格は前向きでがんばり屋です。不動産会社在职中に宅建を目指されていました。カラオケ、映画、オシャレなど趣味は多いですね。

高室：介護保険を利用されるまでの経緯を教えてくださいませんか？

松本：実家に戻られる前に申請手続きを行いました。認定結果は要介護5でした。

高室：当初のケアプランはどのような視点で作られましたか？

松本：とにかく医療的な視点を重視しました。胃ろうでも利用できるデイサービスを探しました。

高室：松本さんがSさんの「自分らしさ」に着目するきっかけはどのようなタイミングだったんですか？

松本：1年後くらいのことです。デイサービスの運転手の職員さんが「助手席に座りますか？」と誘ってくれたんですよ。「何か曲を聴きますか？」と尋ねたところ、少し発語ができるようになっていたので「スピッツ……EXILE」と返事があったそうです。ハミング程度でしたがとてもいい表情をされたそうです。お母さんに伝えると「そうなのよ、昔はよくカラオケに行っていたのよ(笑)」と教えてくれました。そこで「カラオケで歌える」という課題はどうかと、提案するとお母さんの表情の変化にびっくりです。すごく変わったんです。

高室：松本さんがSさんの「これまで」に関心を持ってくれたこと、つぶやきをひろってくれたことが大きかったんですね。

松本：お母さんは「病気のこのままで生きていくしかない」とどこか諦めていたそうです。でも私の提案で「この子らしく楽しく生きさせてやりたい」と思えたことが大きかったようです。

高室：お母さんの意識が変わったことで、娘さんの介護やかかわり方にどのような変化が生まれましたか？

松本：元々おしゃれな娘さんだったので、コンビニでファッション雑誌をいっしょに見るとか、お母さんがどんどん積極的に変わられました。当時、まだそれほど意思表示ができない状態なので。やがて胃ろうがはずれ、発語も増えてきたときにデイケアの言語聴覚士から「カラオケ、勝手に使っているよ」とOKが出ました。すると安室奈美恵の歌を楽しく歌いだされたのでびっくり。ご本人にも変化が生まれてきました。

高室：その頃ですね、私のCADL研究会でこのケースをカンファレンスしました。その時、私はこのSさんにとっても可能性を感じました。以前、宅建勉強中ということに注目しました。そこで「パソコンを使った就労支援」を提案してはという話題になりましたね。



執筆 ▶
高室しげゆき
ケアタウン総合研究所 代表 (ケアプラン評論家)



取材協力 ▶
松本正人さん
ケアプラン好日の家

第2表 居宅サービス計画書(7年後、要介護1のCADLケアプラン²⁾)

生活全般の解決すべき課題(ニーズ)	目標				援助内容					
	長期目標	(期間)	短期目標	(期間)	サービス内容	※1	サービス種別	※2	頻度	期間
就職できるための必要なスキルを2年後には修得し、給料をもらえるようになる	働くことに自信が付き、就職に向けた目標(パソコン検定2級の合格)を達成する	1年	パソコンやコミュニケーションスキルを向上させ社会復帰のための準備に取り組む	6か月	①[通達の習慣づくり]就労移行支援事業所までのバス、電車、バスでの移動を行う ②[面接技術]面接の練習や電話の対応などコミュニケーションスキルの向上を図る ③[PC習得]パソコンを使った報告をEメールで行えるスキルを身につける ④[キャリア計画]担当者との定期面談でキャリア目標の設定や就職先の希望について相談を行う	○	①就労移行支援(〇市障害福祉サービス) ②③④インフォーマル資源	〇〇事業所 △△商工会議所 キャリア相談	週4~5日 適宜 適宜	6か月
就職先への長い距離をバスと電車を乗り継ぎ通い続けるだけの体力をつける	就業時間8時間を頑張ることのできる体力をつける	1年	散歩を日課にして、鴨井神社(片道500m)に祈願に通い、運動習慣を身につける	6か月	①毎朝決まった散歩コース(約1km:約1時間)を歩く ②自宅からスーパーへペットボトルを捨てに行く ③神社にお賽銭を入れて回復祈願する ④お地藏さまに手を合わせる ⑤漫画を借りる〇さんに元氣よく朝の挨拶をする		①②③④セルフケア ⑤インフォーマル資源	本人 近所の〇さん	毎日 毎日	6か月
3年後、おしゃれをして嫁夫婦と孫と一緒にディズニーランドでパレードを楽しみたい	春は団地の桜並木での花見、秋は秩父の紅葉を娘家族と楽しむ	1年	行きつけの美容院に行き、おしゃれをしてショッピングや外食、外出を楽しむ	6か月	①なじみの美容院へべでヘアカットやカラーをする ②弟の車で〇〇ショッピングモールに行き買物を楽しむ ③母親の休みにはバスに乗り継ぎ、レストランなどでランチを楽しむ		①セルフケア ①インフォーマル資源 ②③家族	本人 美容院へべ 弟・母	月1回 適宜 偶数月	6か月
転倒の不安なく毎日の外出を楽しむことができる	不安なく玄関や建物・道路などの段差の移動ができる	1年	手すりと杖を使用して安全に段差の移動ができる	6か月	①玄関の上り框に据え置き型の手すりを設置して転倒に注意しながら段差の移動を行うことができる ②外出時ふらつかないように杖を使用する	○	①福祉用具貸与(手すり) ②福祉用具貸与(杖)	ふくレンタル ふくレンタル	毎日 毎日	6か月
娘家族の来訪時	娘夫婦と孫とお出かけを楽しむ	6か月		6か月	①娘家族の来訪に合わせ、お出かけの計画(季節に合わせた日帰り旅行等)を立てる ②孫の子守りをする絵本を讀んだり散歩をする服やおもちゃをプレゼントする		①セルフケア ②家族	本人 娘、娘婿、孫(ユナちゃん)	娘家族の来訪時	6か月

松本:あれをきっかけにケアプランがガラッと変わりました。それまでは入浴や褥瘡、シャントの対応などリスク対応のオンパレードでした。問題が起こらないような対策や介護保険でできることばかりを羅列しているようなプランでした。

高室:パソコンを使った就労支援の受けとめはどうでした？

松本:ご本人も「働きたい」と強く希望され、話し合っ、商工会議所のスクールに通って「パソコンのスキルアップをめざす」になりました。

高室:その時のSさんの反応はいかがでしたか？

松本:とてうれしそうな表情をされました。「わたし、がんばる。検定、受かる」と返事されました。「働ける、働いていいんだ」とご本人も思われたんでしょうね。目がキラキラと輝き始めました。CADLでいう「Wish」ですよ。Sさんの意欲が高まっていくのがわかりました。

高室:そこですよ。Sさんは元々働き者でカラオケとオシャレが好きな女性ですもんね。しかし病気の後遺症が深刻で、すっかり人生をあきらめていた。そこに松本ケアマネジャーがしっかり受けとめて「働きたい思い」をケアプランに書いたこと。これはとてもモチベーションが上がったと思いますよ。

松本:本当にそうだと思います。介護保険を利用されるのは高齢者が多く、元々あきらめたり、遠慮される方が多いです。ですから、そのモチベーションをどこで引き出せるか、がケアマネジャーに問われていると思います。

「自分らしさ」をインフォーマル資源で応援する

高室:ご本人の意向がどのように変わっていったのか、どのように引き出したのか、くわしくお話いただけますか？

松本:その点はお母さんの関わり方がよかったと思います。「Sさ、これ、どう？ やりたい？」と小まめに質問されるんですよ。すると「やりたい、やりたくない」と反応がある。意思決定のトレーニングですね。私が質問したのは宅建の資格のこと。倒れる前に受験勉強をされていたので「宅建をまたがんばるのはどうですか？」と尋ねてみました。しかし、その思いは変わっていました。

高室:なるほど、思いはどう変化していましたか？

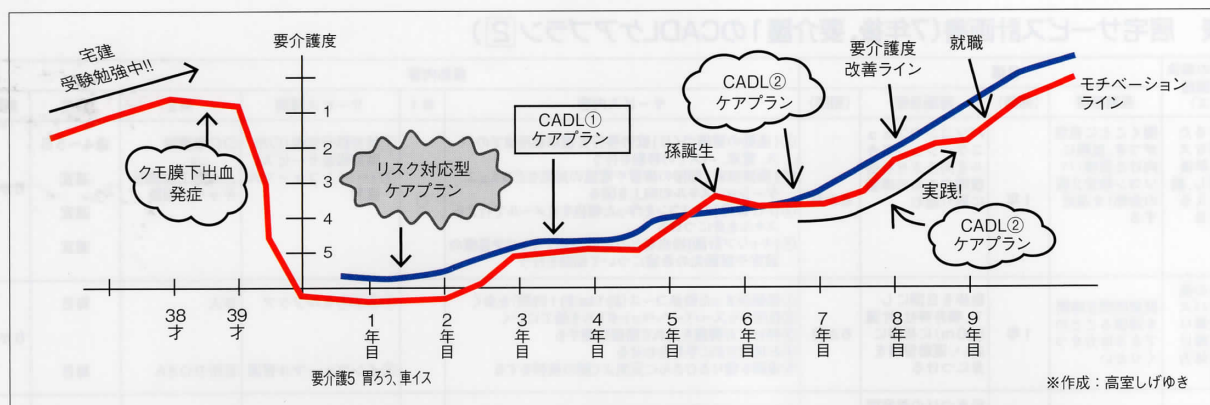
松本:パソコンがおもしろくなってきたようです。とくにワープロで文字を書くことです。デイサービスの新聞に投稿するか、おもしろがって熱中されていました。

高室:そうなることさらにケアプランがどんどん変わっていくことがよくあります。問題解決や阻害要因解決のプランはどうしても単体課題解決プランになりがちです。つまり解決が目的化してしまう。私のCADL研究会では解決で「なにが可能になるか」をご本人と話し合っ決めてプロセスこそが重要だと話しました。つまり課題は自分の未来、めざす姿、ゴールなんですよ。

松本:先にお話しましたが、Sさんは「パソコンができるようになって人と関わる仕事がしたい」という望みを話されました。社会に恩返しできる仕事がしたいとも。お母さんは「塾の清掃作業とか、どう？」と提案されましたが、うんとはなりませんでした。

高室:お母さんとしては、ムリのない仕事に就いてほしかったんですね。

松本:そうなんですよ。でも、しっかりと意思を示されました。ハローワークで医療事務の仕事があることがわかりチャレンジすることになりました。面接のレベルが高いことでは有名な医療法人さんでした。なんとSさんは医療法人の理念を



バッチリ暗記して臨んで、合格しました。

高室：すごく前向きですね。その時の要介護度は？

松本：ほぼ7年が経過し、要介護1で手すりのレンタルを使う程度に回復されていました。パソコン教室から商工会議所のキャリアアコースにレベルアップしました。ケアプランも実践的なメール文の書き方や電話の対応などを短期目標に位置づけました。

高室：まさにインフォーマル資源をケアプランに位置づけられたんですね。おしゃれさんだったのでなじみの美容室でカットやカラーをすることも短期目標になっていますね。ショッピングが大好きなんですね。

松本：なによりお孫さんが誕生したことで、さらにモチベーションがアップしましたね。だからケアプランにも娘夫婦さんとお孫さんとお出かけすることもしっかりと位置づけました。ご本人だけでなく娘夫婦さんたちもかなりその気になられました（笑）。

高室：「3年後はディズニーランドを娘夫婦と孫と楽しむ」って課題に娘さん夫婦の反応は？

松本：娘さん夫婦の反応はすごくよかったです。Sさんが「ばあばと行きたいよね」とお孫さんに話しかけるとニコッと返ってくるので、とっってもご機嫌です。

CADL理論がケアマネジャーの「意識」を変える

高室：CADLがめざすケアプランを実践されている松本さんはすばらしいケアマネジャーだと思います。もし、CADLに出会わずに「単体課題」だけで押し通していたら、どうなっていたと思われませんか？

松本：胃ろうのままだったんじゃないかと。リスク対応ばかりの決めつけプランを作っていたらどうだろうと。

高室：リスク対応中心だと「できること」にはなかなか目が向かないんですね。

松本：そうなんです。家族が医療職に「〇〇はできないですよね?」と相談するとリスクをていねいに話してくれます。これで多くの家族はあきらめますね。

高室：本音は何かやらせてあげられないか相談しているのにうまく言えないので、遠回しに否定形で尋ねてしまいがちです。

松本：今回は「これもやれるんだ、やっていいんだ」と家族も思えたこと。「本人のやる気スイッチ」に着目し、いっしょにめざせたこと、それがポイントだと思います。「心が動かないと体も動かない」・・・まさに、それを実感しました。

高室：Sさんの支援を通して松本さん自身は相談援助職としてどのように成長したと思われませんか？

松本：かつてはケアプランを作っている、どこか上から目線のところがありました。でもCADL理論と出会い、Sさんのケースを通じて「伴走者」としてのあり方、本人の思いにまじり寄り添うという考え方に変わっていったと思います。どのようなケースでも「ご本人はどうおっしゃっているか?」に着目するようになりました。

高室：他のケースにどのように活かされていますか？

松本：ご本人がやりたい、がんばるとおっしゃるなら「一緒にチャレンジしましょう」と思えるようになりましたね。ご本人の思いや意向を「ご本人の言葉で書く」ことも習慣化されました。そしてなにより「ご本人の喜ぶ顔」ですね。これが私を支えています。

高室：CADL理論がめざす「自分らしさ」あふれるケアプランを引き続き現場で実践されることを期待します。

ケアプランの機能とはなんでしょう？ 私はケアチームにとっては連携シートであり、利用者（家族含む）にとっては「これからの自分らしい暮らしを見える化」するアクションシートと考えます。要介護の利用者が日々を「あきらめモード」で暮らすのではなく、ケアプランがいろんな社会資源のサポートに支えられながら生きるロードマップであってほしい。その願いを体系化したのがCADL理論です。要介護5になったSさんのWishの扉を開けたのがCADL理論に出会っていた松本さんです。認知症や看とり期になってもかけがいのない「本人（自分）らしい人生」を支えるCADL理論が多くのみなさんの実践に活かされることを期待します。

CADL理論提唱 高室しげゆき

高室しげゆき氏の提唱する自分らしさを尊重するCADL理論は、連載記事でも詳説。P.28-29『『CADL』がケアマネジメントを変える!』をご参照ください。