活動報告

地域包括支援センターに関する市民の意識調査と利用者調査 ご協力のお願い

介護保険制度の導入から20年が過ぎ、制度の利用者は大幅に増えました。この現状を踏まえてこれからの地域づくりをめざして「介護予防・日常生活支援総合事業」が定められました。区市町村が中心となって、地域の実情に応じて、住民などの多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させ、地域の支え合いのしくみ作りをすすめ、比較的介護度の軽い要支援者などに効率的な支援をめざすものです。これを受けて、ひと・まち社では「新総合事業に関する市民の意向調査・自治体調査」を3年間にわたって行ってきました。この調査から見えてきた課題として、今年度は地域包括支援センターの調査を行うこととしました。

地域包括支援センターは自治体の住居区単位で設置し、地域資源を発掘、市民の地域活動の支援、総合相談など、多岐にわたる役割を担っています。今回の調査では、その中の総合相談に着目し、地域包括支援センターの地域づくりに関する取り組みについて調査を行います。併せて、市民の地域包括支援センターに対する意識調査を行い、市民政策つくりや地域活動に活かしていきます。

調査は主にNPO法人アビリティクラブたすけあい（ACT）と、東京・生活者ネットワークの協力で行います。市民の意向調査につきましては、ぜひ大勢の方のご協力をお願いしたいと思いますので、関心のある方はご連絡ください。

●調査の内容

1. 自治体調査

「地域包括支援センターによる地域づくりに関するアンケート調査」

① 地域包括支援センターの運営と取り組み

② ワンストップの総合相談について

③ 家族介護者支援について

2. 市民の意識調査

地域包括支援センターの周知度と相談窓口の利用、対応の満足度の調査

① 地域包括支援センターを利用したことがある65歳以上の方へのアンケート調査

② 地域包括支援センターの利用についてのアンケート調査（40歳~64歳までの第2号被保険者）

高次脳機能障がいのための注意と情動のコントロール＆マインドフルネス
～NPO法人VIVID主催高次脳機能障害者セミナーに参加して～

7月20日、新宿けやき園で行われたセミナーにひと・まち社の評価者3名が参加しました。講師の粳間剛氏（医師・医学博士）のお話しから、マインドフルネス瞑想を取り入れることで頭の中の雑念を取り払うことができ、物事に集中できたり、ストレスを軽減できたりと、精神的に効果があることを知りました。脳の仕組みと症例に合わせた脳画像を見ながらのお話しと自分の両手の指を使った「指を呼称するエクササイズ」により、人間は二つのことを同時にはできないことを実感するなど、説得力のあるお話しで、あっという間の2時間半でした。

「マインドフルネス」とは、座禅や瞑想などから宗教色を除き、脳科学の分野で実証されている「認知行動療法」のこと。脳には①認知（高次脳）機能、②運動機能、③感覚機能、④自律神経機能の4つの機能があり、高次脳機能障害・発達障害・認知症を脳画像で見ると内側前頭前野に異常が見られ、基本的にすべて仲間で「器質性精神障害」と呼ぶそうです。

人間の脳は、動物脳の上にヒト独自の脳が乗っている構造をしていて、基本的な認知機能はすべて動物脳が土台でありヒト独自の脳はそれをうまく乗りこなしているだけであること、ヒト独自の脳はいろいろなことを考えたりするためにとても疲れ、無駄に脳を使っていることになるそうです。そこで、頭の中をすっきりさせるには、頭の中の注意を内向きに使うのではなく外向きに使うことだそうです。バスの運転手などにみられる声を出しながらの「指差し確認」などは、雑念がなくなり間違いも少なくするための「認知行動」なのだと納得しました。

ことば、視覚、身体を同時に使い、注意を外に向けることでストレスが軽減できるということは、脳の障がいに関わらずどんな人にも当てはまるものだと思いました。先生の話は尽きず、ぜひ、続編もうかがいたいと思いました。（工藤）

配布資料より

編集後記：梅雨が明けた日曜日、環境活動で借りている畑に、玉ねぎとジャガイモの収穫とミニトマトの様子を見に行った。玉ねぎは梅雨の長雨と日照不足でまるで一口玉ねぎのようで、ミニトマトは茶色くしおれしまっていた。こんなにも天候に左右されるなんて、農家の方のご苦労を思い、収穫した小玉ねぎは大切に持ち帰り、丸ごとスープにして美味しくいただいた。（K）