

宇宙一カンタンな

スローDX・AXの 教科書

成長進化する介護施設をつくる、

1 日1つから始める 考え方

嶺井 政哉 著

株式会社ライフシフト



記録に追われる。人が足りない。時間がない。

そんな介護の経営者・管理者が
まず読むべき一冊

目 次

はじめに 6

- 今日、同じ名前を何回書いたか
- この本の問い
- 著者が通った道
- 5年で変わったもの
- スローの意味

第1部 あたりまえの原則

第1章 願望を明確に 17

- ロマンとそろばん
- 行き先の候補を、6つ並べる
- 入口は、時間
- 3年後の施設を、数字1つと言葉1行で書く
- 第1章のまとめ

第2章 恐れを越える 27

- 変わらない本当の理由は、忙しさではありません
- トラブルを、エラーとして見る
- 第2章のまとめ

第3章 決めて、小さく始める 39

- 始める時期だけは、急ぐ

- 残った店に、共通していたこと
- 1日5分から始める
- スローの3つの動き方
- 第3章のまとめ

第4章 知識を借りる 49

- むずかしいことは、しない
- ゼロから考えない
- 先人が通った、5つの分かれ道
- 第4章のまとめ

第5章 仲間と進む 59

- 一人で始めない
- 全員を一度に動かそうとしない
- がんばった人が報われる仕組み
- 第5章のまとめ

第6章 続ける 66

- 触れた回数だけ、人は変わる
- 100点ではなく、最適を目指す
- 小さな変化を、積み上げる
- 効果が出る前に、やめない
- 第6章のまとめ

第2部 いまの時代の一点=AX

第7章 すべては情報の問題 78

- ムリ・ムラ・ムダは、情報の問題
- 画面は、人を迷わせていないか

- 先に知らせてもらおう
- 第7章のまとめ

第8章 DXからAXへ 87

- DXの次に来るもの——AX
- DXとAXは、何が違うのか
- 介護・看護・医療・障害福祉のAXは、何が違うのか
- 空いた時間を、何に使うか
- AIの守りも、触れながら身につける
- 第8章のまとめ

第9章 魔法のランプの擦り方 102

- AXは、魔法のランプ
- 叶う願い、叶わない願い
- 擦り方は、材料を整えて渡すこと
- 記録をつけるたびに、擦り方が整う
- 叶う願いは、一段ずつ増える
- 次の願いは、経営の数字
- ランプは賢くなっても、擦り方は変わらない
- 第9章のまとめ

第3部 現場で確かめる

第10章 導入された施設の声 116

- ケアプランセンター愛ねっと（大阪府／居宅介護支援事業所）
- 株式会社ル・シエル / ケアプランそら（滋賀県・京都府／居宅介護支援・通所介護・訪問介護）
- ケアプランパーネル（沖縄県・宜野湾市／居宅介護支援事業所）

- 居宅介護支援事業所 島の風（沖縄県・うるま市／居宅介護支援・通所介護）
- 有限会社陽気（沖縄県・南城市／有料老人ホーム・デイサービス・訪問看護・訪問介護）
- 訪問介護ようき（沖縄県・南城市／訪問介護）
- 訪問看護ようき（沖縄県・南城市／訪問看護）
- 訪問看護リハビリステーション walkers base（MAO GROUP・沖縄県／訪問看護・訪問リハビリ）
- 訪問看護リハビリステーション JA-KEY+（MAO GROUP・広島県広島市／訪問看護）
- 訪問看護ステーションひかり（合同会社NEO／訪問看護）
- 第3部のまとめ：原則は、現場で起きていた

おわりに 165

- この本を最後まで読んでくださったあなたへ
- ロマンとそろばん、ふたたび
- あなたの「本当は」へ
- 最後に、お礼を言わせてください
- あなたの声を聞かせてください

著者プロフィール 173

- 嶺井 政哉
- 株式会社ライフシフト

付録 この本で使った道具について 176

- この本で使った道具について
- くわしくは、ホームページで



はじめに



はじめに



今日、同じ名前を何回書いたか

この本が扱う問題

今日、同じ利用者さんの名前を、何回書いたでしょうか。

記録に1回。申し送りに1回。月末の報告書に、もう1回。

「良い施設にしたい」と思っていない経営者も、職員も、いません。足りないのは想いではありません。想いに使える時間と、それを続けられる経営の体力です。

記録、転記、報告書。どの施設でも、想いに使うはずの時間が、同じところで削られています。

この本は、その時間と体力を取り戻す方法を、ひとつの問いに沿って考える教科書です。

特別な才能の話では、ありません

むしろ逆です。

ITが苦手な70代のスタッフがいて、書類の山に埋もれていて、「新しいことを始める余裕なんてない」という、ごく普通の介護事業所の話です。

やったことは、たったひとつ。

1日1つ。

それだけです。

看護や医療、障害福祉の事業所の方は、「介護」を「うちの仕事」に、「ケアプラン」を「うちの計画書」に、「ケアマネ」を「計画をつくる担当者（相談支援専門員など）」に、「施設」を「うちのステーション・事

はじめに

業所・病棟」に置き換えて読んでみてください。それで通じるように書いたつもりです。

では、この本は何を問うのか。そこから始めます。

この本の問い

ひとつの問いを、最後まで研ぎ澄ませる

この本は、ひとつの問いだけを追いかけます。

宇宙一カンタンに、 成長・進化する施設を、 どう創り上げるのか。

介護の会社の経営に関わってから、私は、自社の事業所と、道具の導入をお手伝いした事業所を合わせて、うまくいく施設とうまくいかないう施設を、たくさん見てきました。

規模も、地域も、サービスの種類も違います。それでも、うまくいっている施設には、驚くほど同じことが起きていました。

その共通項を、この本は2つに分けてお話します。

ひとつは、昔からある「あたりまえ」

およそ百年前、ナポレオン・ヒルという人が、成功した人たちを長い年月をかけて訪ね歩き、その共通項をまとめました。

はっきりした目標を持つこと。知識を借りること。仲間を持つこと。恐れを越えること。決めて動くこと。やめないこと。

私が介護の現場で見てきたことも、驚くほどこれと重なります。

目標をはっきりさせる。怖さと付き合う。小さく始める。知っている人から学ぶ。仲間と進む。続ける。

この本では、この順番に意味があります。前の章の答えが、次の章の問いになるように並べています。

人・もの・金・情報が揃えば、事業は前に進む。これも、昔から言われてきたことです。

読めば「そりゃそうだ」と思うことばかりです。

でも、**あたりまえだからこそ、外れません**。何十年も前から、成功した人たちが同じことを言い続けてきた原則です。

もうひとつは、いまの時代にしかない「一点」

ただし、昔と決定的に違うことがひとつだけあります。

その4つのうちの、**情報と、それを扱う技術**です。

とくにAIは、ここ数年で「書く」「まとめる」「転記する」といった実行までできるようになりました。

これを、この本では**AX**と呼びます。

AXの話は、世の中にあふれています。

でも、介護・看護・医療・障害福祉の現場の言葉で、しかも昔からの原則とつなげて語られたものは、ほとんどありません。

あたりの原則に、

いまの時代の一点を掛け合わせる。

それを、ケアの現場に絞って考える。

それが、この本の役目です。

この本の読み方

第1部 あたりの原則

6つの章で、昔から変わらない原則を、介護・看護・医療・障害福祉——ケアの現場の話で確かめます

● 第2部 いまの時代の一点=AX

3つの章で、昔の成功哲学の時代になかった「情報とAI」に集中します

● 第3部 現場で確かめる

実際の事業所の声で、第1部・第2部の原則が本当に起きているかを確かめます

先に、答えを一行でお見せしておきます。

**あたりまえの原則を、
いまの時代の道具で、
毎日ひとつずつ。**

その骨組みは、3行です。

怖さは、見られる大きさに割る。

情報は、一度だけ書いて一か所に置き、

先に知らせてもらう。

実行はAIに、判断は人に。

この3行が、なぜ答えになるのか。それを1章ずつ確かめていきます。各章の最後に、**その章で問いがどこまで絞られたか**を1行で書いています。

手元に紙を1枚置いて、その1行に、あなたの施設のことで答えを書きながら読んでみてください。第1部の6つの章は、読み終えたときに明日やることが1つ紙の上に残るように並べています。

時間のない経営者の方は、先に各章のまとめと「今日やれること」の
囲みだけを拾い読みしても、筋は追えるようにしてあります。
読み終わるころ、最初の問いに、あなた自身の答えが出ていることを
願っています。

※本書の初版は『スローDX成功法』という題でした。第2版から、AX
(AIが実行する段階) の話を加えて、今の題に改めています。

著者が通った道

29期目の赤字から

この3行は、机の上で考えたものではありません。

私自身が、赤字の会社の中で、手探りでたどり着いたものです。少しだけ、その話をさせてください。

5年前、私は、潰れかけた介護事業所の中にいました。

義母から渡された、赤字の会社

2018年、29歳のとき、妻と結婚しました。妻の家族は、介護事業を営む会社「陽気」を長年経営しており、義母が代表を務めていました。結婚を機に、私もその世界に足を踏み入れることになります。

2020年、私は株式会社ライフシフトを立ち上げました。介護の現場をテクノロジーで支えたい。そんな想いからのスタートでした。

ところが、ちょうどその頃です。

陽気は、創業以来**29期目にして初めての赤字**を出しました。

そこに、コロナが重なった。

介護の世界に入って間もなく、目の前にあったのは赤字の会社だった、ということです。

正直、**強烈な危機感**を覚えました。

何が起きているのかも、何から手をつければいいのかも、分かりませんでした。

5年で変わったもの

売上より先に、経営の体力

結論から書きます。

その会社は、いま黒字です。

魔法のような一手があったわけではありません。

やったことは、地味です。

数字を直視した日に、道が開けた

現実から目をそらさない。ただし、一度に全部は見ない。

乗り越えられた理由は、突き詰めるとそれだけでした。

どんぶり勘定をやめました。

何にいくらかかっているのか。どの事業所が、どの月に、いくら足りていないのか。

見たくない数字ほど、先に見る。ただし、1日に1つずつ。冒頭の「1日1つ」は、ここから生まれました。

売上より先に、伸びていたもの

売上は、1億円から3億円になりました。

ただ、私が本当に変わったと思っているのは、売上の桁ではありません。

赤字が黒字になり、利益が残る形になりました。

残った利益で、**スタッフの給与を上げられるようになった。**

すると、人が辞めなくなりました。**定着率が上がったのです。**

長く働けるから、**資格を取る人が増えた。**

資格を持った人が増えれば、**ケアの質が上がる。**

ケアの質が上がれば、ご家族やケアマネさんからの信頼が増して、**空床**

が減っていく。

そして満床に近づけば、また利益が残る。

ひとつが良くなると、次が良くなる。

数字は、そうやってつながっています。

同じように、借入や設備の計画も、勘ではなく数字で立てられるようになりました。

銀行との対話も、**お願いする側から、計画を説明する側**に変わりました。

売上は、その結果として付いてきてだけです。

先に伸びていたのは、いつも「経営の体力」のほうでした。

そして令和6年、32期目の決算を迎え、妻が代表を引き継ぎました。成長・進化する介護施設を、自分たちの手でつくりけている。そう実感できる今があります。

この経験の中で、繰り返し効いていたことを並べ直したのが、第1部の6つの原則です。

そして、私たちがいちばん大きく手を打てたのが、情報でした。それが第2部です。

スローの意味

急がずに、怖さを割る

急がなくて大丈夫です。

ゆっくりでいい。

ただ、この本の「スロー」は、のんびりやることではありません。怖さを、見られる大きさに割ることです。くわしくは第2章でお話します。

1つずつ、無理なく、進化・成長する状態をつくっていく。
サステナブルであり続けるために。

あなたが思い描く理想の施設、理想の会社。
その実現に向けて、この本を通して一緒に歩んでいけたら嬉しいです。
さあ、はじめましょう。



第1章

願望を明確に

第1部 あたりまえの原則

昔から変わらないことを、介護の現場で確かめる

第1部では、成功する事業に昔から共通している原則を、6つ取り上げます。

01 願望を明確に

どこへ向かうのかを、はっきりさせる

02 恐れを越える

それでも動けない本当の理由を、見られる大きさに割る

03 決めて、小さく始める

割った1つを、今日動ける小ささで始める

04 知識を借りる

その1つを、ゼロから考えず、うまくいった人から借りる

05 仲間と進む

一人で抱えず、前向きな人から一緒に進む

06 続ける

効果が出る前に、やめない

6つは、ばらばらの心得ではありません。つながりは、こうです。
行き先を決める。すると、怖さが出てくる。怖さを割ると、最初の1つが見える。その1つを、借りたやり方で、仲間と始め、続ける。

どれも、目新しいことはありません。
でも、ケアの現場でこれを全部そろえている施設は、思ったより多くありません。

最初の原則は、いちばん地味で、いちばん飛ばされやすいものです。
行き先を決めること。

「はじめに」で、足りないのは想いではないと書きました。
では、その「良い施設」を、数字1つと言葉1行で書けますか。
ひとつずつ、確かめていきましょう。

ロマンとそろばん

想いを守るために、数字がある

介護・福祉の事業は、サステナブル（持続可能）でなければなりません。

続けることで、可能性が残る。

続けられなければ、

どんなに素晴らしい理念も、届きたい想いも、

そこで途絶えてしまう。

だからこそ、「ロマン」と「そろばん」の両方が必要です。

素晴らしい理念を持っている介護施設は、日本中にたくさんあります。

「こういう施設にしたい」

「こういう会社にしたい」

その想いに「そろばん」——数字を見る目と、それを支えるDX・AXが加われば、想いは続けられるものになる。

私はそう確信しています。

だから、「宇宙—カンタンな方法」を紹介していきます。DX・AXで諦めてしまう施設を、1社でも減らすためです。

行き先の候補を、6つ並べる

何が変わりうるのか

では、スローDX・AXを進めると、何が変わりうるのか。約束ではなく、私たちが目指してきた行き先として、先に並べておきます。

01 売上を守る

記録が整うと、算定の要件を確かめやすくなります。ケアに余裕が生まれれば、受け入れられる人数を増やす余地も生まれます。

02 経費を下げる

紙代・印刷代、残業代、転記ミスによる損失を、減らしていきます。

03 時間が返ってくる

記録・転記・報告書に取られていた時間が、「利用者さんに寄り添う時間」として戻ってきます。

04 スタッフが残りやすくなる

残業が減り、ストレスが減り、「できた！」が増える。働きやすい施設には、人が残りやすくなります。

05 ケアの質が上がる

記録に追われないぶん、ケアに集中できる。情報が共有されるので、担当が変わっても途切れにくくなります。

06 ご家族に選ばれる

具体的で、タイムリーな報告が届く。ご家族が安心できる施設は、選ばれる施設です。

どれも、一度に起きるものではありません。

ただ、この6つはバラバラには起きません。

経費が下がるから、給与を上げられる。給与が上がるから、人が辞めない。

人が辞めないから、ケアの質が上がる。質が上がるから、選ばれる。

「はじめに」でお話した陽気の5年も、この順番でした。

その入口になるのが、「時間」です。まず、そこからお話します。

入口は、時間

本来やりたいことに、時間を返す

あなたは今も、こう思っているはずです。

「利用者さんの役に立ちたい」

「目の前の人の笑顔が見たい」

「人の人生に寄り添いたい」

その想いは、最初から変わっていません。
見失ってもいないし、忘れてもない。

ただ、記録、転記、報告書、書類整理……。
「もっとこうしたい」に使える時間が、どうしても足りない。

**DX・AXの最大の効果は、
「本来やりたいことに、
もっと時間を使えるようになること」です。**

DX・AXは時間を奪うものではない。あなたの想いに、時間を返してくれるものです。

6つの行き先と、入口の時間。この中から、あなたの施設の「数字を1つ」を選びます。

3年後の施設を、数字1つと言葉1行で書く

願望を、ぼやけさせない

章のはじめの問いに戻ります。

「良い施設にしたい」という言葉のままでは、何も始まりません。

どこまで行けば「なれた」と言えるのかが、決まっていないからです。

数字を直視したときと同じです。ぼやけたものは、人を止めます。はつきりしたものは、人を動かします。

だから、3年後の姿を、2つの形で書きます。

01 数字を1つ

例：残業のない月を、1年のうち10回にする／月の残業代を、いまより下げる（金額はいまを測ってから決める）

02 言葉を1行

例：職員が、家で記録を書かない施設

数字は、近づいているかどうかを毎月確かめるため。
言葉は、職員みんなが同じ姿を思い浮かべるためです。

数字は、いまの状態を一度だけ測ってから決めます。測れなければ、まず測ることを目標にする。最初の数字は小さくていい。届かなかったら、直せばいいのです。

数字は、約束ではありません。**迷わないための目印**です。
この目印があると、ここから先の章で出てくる「何から始めるか」「何を借りるか」「誰と始めるか」が、すべて決めやすくなります。

今日やれること（道具がなくてもできます）

- ・数字の候補を1つ選ぶ（例：記録を家に持ち帰った日の数／定時に記録が終わった日の数／訪問した日のうちに記録が閉じた件数）
- ・今日から1か月、カレンダーに○か×をつけて、いまの状態を測る
- ・言葉を1行、紙に書いて、毎日目に入る場所に貼る
- ・経営者の方は、数字と1行を一人で決めず、現場の管理者1人と一緒に決める（その人が、第5章の最初の仲間の候補になります）

第1章のまとめ

1 願望は2つの形で書く

数字を1つ、言葉を1行。紙に書いて、毎日見る

2 ロマンとそろばん

理念だけでも、数字だけでも続かない。続けられることが価値

3 変わりうるものを先に描く

時間・人・ケアの質・選ばれること。ひとつが良くなると、次が良くなる

この章で、問いはここまで絞られた

— どんな施設にしたいのか。 —

— それを、数字1つと言葉1行で書けているか。 —



第2章

恐れを越える

変わらない本当の理由は、忙しさではありません

怖いときほど、直視する

行き先は、紙に書きました。

ところが、多くの施設はここで止まります。行き先がはっきりするほど、最初の一步が出なくなることさえあります。

「やりたいんですが、時間がなくて」

導入のご相談で、いちばん多く聞く言葉です。

でも私は、この言葉をそのままは受け取らないようにしています。

なぜなら、時間ができても、始まらないからです。

本当の理由は、たいてい別のところにあります。

変わらない理由は、
忙しさではありません。
怖さです。

怖いのは、いいかげんな人ではありません

現場で「新しいものはちょっと」と言う人ほど、実は責任を負っている人です。

- ・記録が間違っていたら、運営指導で指摘されるのは自分
- ・請求がずれたら、返戻の処理をするのは自分
- ・事故が起きたら、ご家族に説明するのは自分
- ・お金を払って誰も使わなかったら、その判断をしたのは自分

そういう立場の人にとって、変化そのものが脅威です。

「今のやり方なら、少なくとも間違っていない」。そう思うのは当たり

前のことです。

実際にあった話をします。

ある精神科の訪問看護ステーションで、ソフトを切り替えたときのことです。

記録の書き方がひとつ変わっただけで、管理者の方から「不具合だ」というご連絡が続きました。

よく話をうかがって、ようやく分かりました。

その方が見ていたのは、機能ではありません。**監査**です。

記録は、監査で最初に見られる書類です。

そこに少しでも見慣れない形が出ると、その方には「指摘されるかもしれない自分」が見える。

だから、小さなズレでも「不具合」という言葉になる。

怖い人は、

— 細かいことを言っているではありません。 —
守るものがある、というだけです。

これは、現場の職員も、管理者も、経営者も、まったく同じです。

私も、いちばん怖いものを見ていませんでした

偉そうに書いていますが、私も同じでした。

「はじめに」で、赤字だった会社が黒字に変わった話をしました。あのとき、いちばん時間がかかったのは、改善策を考えることではありません。

数字を開くことでした。

開けば、自分の経営の結果が全部そこに出ています。

だから、見ない。見ないから、何も打てない。打てないから、もっと怖くなる。

この輪から抜ける方法は、ひとつしかありませんでした。

怖いときほど、直視する。

ただし、一度に全部は見なくていい。

スローとは「直視できる大きさに割る」こと

ここが、この本でいちばんお伝えしたいことです。

スローとは、

ゆっくりやることではありません。

怖さを、見られる大きさに割ることです。

一度に全部を変えようすると、失敗したときに戻る場所がありません。

だから動けない。これは意志の弱さではなく、まっとうな判断です。

でも、1日にひとつだけなら。

うまくいなくても、明日また元に戻せる。戻れると分かっているから、手が伸びる。

心理学では、怖いものに**少しずつ・繰り返し**触れることで恐怖が薄れていくことが、半世紀以上にわたって確かめられています。効くのは強さではなく、**回数**です。

「1日5分」「まず3名だけ」「録音ボタンをひとつ押すだけ」。
この本がずっと小さな一歩の話をしているのは、そのためです。

第1部の原則は、すべて恐怖の扱い方です

第1部でお話する原則は、実は全部、ひとつのことを言っています。この先の章を、順に並べてみます。

01 「トラブル」を「エラー」と呼ぶ（次の節）

怖さを、手が動く作業に置き換える言い換えです。

02 1日5分・1日ひとつ（第3章）

一度に変わりすぎない。小さければ、戻りやすい。

03 うまくいった人から借りる（第4章）

正解を一人でゼロから探す怖さを、先人が通った道で小さくする。

04 1人も取り残さない（第5章）

自分だけ置いていかれる、という怖さへの答えです。

05 触れた回数だけ人は変わる（第6章）

知らないものは怖い。知っているものは、怖くありません。

恐怖は、なくす必要はありません。

恐怖があるから、記録を残し、確認し、丁寧になれる。それは強みです。

扱えるサイズに割りさえすれば。その方法が、スローDX・AXです。

では、割ったあと、目の前の「困った」にはどう向き合えばいいのか。

もうひとつ、言葉の置き換えをお伝えします。

トラブルを、エラーとして見る

要因があれば、打つ手がある

現場には、いつも同じ顔ぶれの「困った」があります。

- ・「あの人だけ、どうしても使ってくれない」
- ・「また、言った言わないになった」
- ・「運営指導で、指摘されてしまった」
- ・「この作業、どう考えても時間がかかりすぎている」
- ・「気づけば、いつも同じ人に負担が偏っている」
- ・「あの業務は、あの人しかできない」

どの現場でも、驚くほど同じです。

分かれ目は、これを何と呼ぶかです。

「トラブル」と呼ぶか、「エラー」と呼ぶか

同じ出来事でも、呼び方を変えると、頭の動き方が変わります。

×トラブル → ○エラー

「トラブル」と呼ぶと、先に気持ちが動きます。困った、面倒だ、誰のせいだ。そして手が止まります。「エラー」と呼ぶと、頭は修正方法を探し始めます。どこで、何が、どうなったのか。手が動きます。

言葉遊びに聞こえるかもしれませんが、でも、これは訓練の効果として確かめられている話です。

新しいシステムの研修で「間違えないように」と教えたグループより、**「間違いは起きる。起きたら直せばいい」**と教えたグループのほうが、のちの成績が良かった。**エラーマネジメント**と呼ばれる研究で、くり返し報告されてきた結果です。

エラーを減らそうとするより、
エラーを扱えるように
したほうが、強い。

課題には、必ず要因があります

そして、要因があるということは、**打つ手がある**ということです。

大事なのは、「なんとなくうまくいかない」で止めないこと。
ひとつ下に降りて、「何が」を見つけることです。

「この作業、時間がかかりすぎている」——ここで止めない。

「かかっているのは、夜勤帯だけ」

「先月から、記入項目の多い様式が3人分増えた」

「その様式は、前の担当者の頃から見直していない」

ここまで降りれば、もう半分は解けています。

解けないと感じるときは、**まだ課題が大きすぎる**だけです。

「よそ者」のほうが気づく！？

課題の糸口には、いちばん詳しい人より、「よそ者」のほうが先に気づくことがよくあります。

新人。別の事業所の方。ぜんぜん関係ない部署の人。

中にいる人ほど、そのやり方に慣れています。
慣れていてから、「そもそも、なんでこの手順なんですか？」と聞けない。

外にいる人は、慣れていません。だから、聞けます。
その素朴な質問が、要因をあっさり照らすことがあります。

良いアイデアは、集团の内側よりも「境目」に立つ人から出やすい。
社会学者ロナルド・バートが「構造的空隙」と名づけて示して以来、経営学の研究が繰り返し確かめてきたことです。

詰まったら、いちばん詳しい人ではなく、
— いちばん慣れていない人に —
話してみてください。

AIも、そうした「よそ者」の一人です。
詰まっている手順を、利用者さんの名前を入れずにそのまま書いて渡し、「この手順で、省けそうなところはどこか」と聞いてみてください。
慣れた人なら飛ばす「なぜ」が、並んで返ってきます。

「愚痴」で終わらせるか、「エラー」として話すか

これは、チームで共有したほうが、ずっと早い話です。

休憩室で出る「もう、あの人ほんとに使ってくれないよね」。
そこで終われば、ただの愚痴です。明日も、同じ話をします。
でも、そのあとに一言だけ足せる人がいると、場が変わります。

— 「じゃあ、どうしたら解決できるかな？」 —

たったこれだけで、不満は**エラーの報告**に変わり、
その場は**修正の相談**に変わります。

責める相手を探す会議は、疲れます。
打つ手を探す会議は、なぜか元気が出ます。
同じ時間を使うなら、後者にしましょう。

属人化も、負担の偏りも、言った言わないも、
「誰が悪いか」ではなく「どこを直すか」で話せたチームから、順に消えていきます。

課題解決が、楽しみに変わる

トラブルが来た、嫌だな——ではなく、
エラーが出た、どこだろう——になる。
さらに、その先があります。

謎解きみたいで、
ちょっと面白い。

ここまで来たら、もう止まりません。
課題が来るたびに、施設が1つずつ賢くなっていきます。
面白くなるのは、課題がちょうどよく解ける大きさのときです（この仕組みは第6章で）。
だから、解ける大きさに切って、1日1つ。
怖さも、課題も、見られる大きさに割る。ここでも、答えは同じです。

次の申し送りまでに

- ・新しいやり方について、自分が怖いと思うことを3つ書く（監査・請求・ご家族への説明など）
- ・そのうち1つを、明日戻せる大きさに割る（例：1名分だけ、1週間だけ）
- ・次の申し送りで出た「困った」を1つ、「どこで・何が・どうなった」の3行で書き直す

そして、割った怖さを最後に小さくしていくのは、**慣れ**です。
慣れは回数でしか手に入らず、回数には時間がかかります。
だから次の章では、「始めるのは早いほうがいい」という話をします。

第2章のまとめ

1 本当の理由は怖さ

変わらないのは忙しさではなく、恐怖。怖いときほど直視し、見られる大きさに割る

2 「トラブル」を「エラー」と呼ぶ

要因があるなら、打つ手がある。愚痴で終わらず、チームで考える

3 恐怖は強み

恐怖があるから、記録を残し、確かめ、丁寧になれる

この章で、問いはここまで絞られた

その怖さを、
今日見られる大きさに割れているか。



第 3 章

決めて、小さく始める

始める時期だけは、急ぐ

早く始めて、ゆっくり進む

ここまで「急がなくていい」という話をしてくて、
まったく逆のことを言うようですが、ひとつだけ急いだほうがいいこと
があります。

始めることです。

早く始めて、ゆっくり進む。

遅く始めると、速く走らされる。

AIは、待ってくれません

AIの進化は、まっすぐではありません。**加速度がついています。**

この2年、数か月ごとに、前はできなかったことが、できるようになっ
てきました。

これは予想ではなく、実際に起きてきたことです。

ここで、少し意地悪な言い方をします。

「もう少し様子を見てから」と待った半年のあいだに、AIは半年ぶん
先に行きます。

そのとき始めると、**半年ぶんをまとめて覚える**ことになります。

先に始めた会社は、その半年を1日ずつに分けて受け取っていました。
同じ量を学ぶのに、**片方はスロー、もう片方は全力疾走**です。

**待っても、
学ぶ量は減りません。
一度に払うか、分けて払うか
の違いだけです。**

この「いつ始めたか」で差がついた例を、私はひとつ、はっきり覚えて
います。

次の節でお話しさせてください。

残った店に、共通していたこと

黎明期に、その場にいる

もう15年以上前になりますが、いまでもはっきり覚えているテレビ番組があります。

「昔とても人気だった、あのお店は今どうなっている？」——
そんな企画で、かつて行列ができていた10軒のお店を訪ねていく番組でした。

結果は、きれいに半分に分かれていました。

10軒のうち、5軒はもうありませんでした。

そして残りの5軒は、**当時よりずっと大きくなっていたのです。**

見ているうちに、私はあることに気づきました。

残っていた5軒が、**全部おなじことをしていたのです。**

インターネット通販でした。

2000年代の後半です。「ケーキやパンや、お惣菜が、ネットで売れるわけがない」。

そう言われていた時代です。実際、やっていないお店のほうが多かった。

その5軒は、まだ誰もやっていないうちに始めていました。

そして番組が訪ねたときには、**何ヶ月待ち・何年待ち**の通販になっていたのです。

**差がついたのは、
才能でも資本でも
ありませんでした。
いつ始めたかでした。**

なぜこの話を、いまでも覚えているのか。
同じことが、目の前でもう一度起きていると感じるからです。

いまが、介護・看護・医療・障害福祉の黎明期です

AIそのものが速く進んでいることは、前の節でお話ししたとおりです。

一方で、**介護・看護・医療・障害福祉の現場でAIをどう使うか**については、
まだ誰も完成した答えを持っていません。**いまは、その答えを探している最中**です。

つまり、あの5軒が通販を始めたときと、同じ場所に私たちはいます。

「うまく使う」必要は、ありません

黎明期に触れておくことの値打ちは、使いこなせるようになることではありません。

その世界の言葉が分かるようになることです。

何ができて、何ができないのか。どこは任せて、どこは人がやるべきなのか。

これは説明では手に入りません。触った人の中にだけ、少しずつ溜まっていきます。

黎明期に必要なのは、
— うまくやることではありません。 —
その場にいることです。

大きな費用をかける必要はありません。
使う額は、やめても経営が揺れない額を先に決めておく。そのうえで、
まず**触れておく**。それだけで十分に意味があります。

私たちも、ひとつからでした

家族が営む「陽気」も、始めたのは排泄記録ひとつからでした（第10章）。

あなたの施設でも、数年後に「あのとき始めたから、ここまで来られたね」と言い合えるように。

だから、ひとつだけお願いさせてください。

ゆっくりで、いいんです。
— ただ、恐怖に負けて、 —
やめてしまわないでください。

では、その「ゆっくり」とは、具体的にどれくらいの量から始めればいいのか。

次の節で、その目安をお伝えします。

1日5分から始める

「無理をしない程度」が、ちょうどいい

どれくらいスローがいいのか？

答えはシンプルです。

「無理をしない程度」

時間にすれば、1日5分。

「今日は1つだけ新しいことをやってみよう」

それで十分です。

月曜日に記録の入力方法を覚えた。

火曜日は同じことをもう一度やってみた。

水曜日には、もう迷わずできるようになっていた。

この「小さな成功体験」の積み重ねが、スローDX・AXの土台です。

1日1つ。たった1つだけ。それを続けるだけでいい。

道具がまだ無い施設の、最初の5分（どれか1つ）

- ・第1章の数字を、今日のぶんだけカレンダーに記録する
- ・一緒に試してくれそうな同僚1人に、「一緒に試してみない？」と声をかける
- ・今日、同じことを何回書いたかを、記録1枚で数えてみる
- ・職場で使ってよいと決まっているAIがあれば、利用者さんの名前や個人情報を入れずに、記録の書き方を1つ聞いてみる（使ってよいか分からなければ、先に情報管理の担当に聞く）

決めて、小さく始める

選んだ1つを、明日の予定に書き込んでください。それが、この章の問いへの答えです。

書き込めたら、最後に、その1つをどう続けるかの形だけ、3行で持っておきます。

スローの3つの動き方

ここまでの話を、3行にする

ここまでの話を、3つの動き方に直しておきます。新しい原則ではありません。「はじめに」の1行目「怖さは、見られる大きさに割る」を、毎日の動き方にしただけです。第8章のAXでも、この3つはそのまま使います。

01 スローでいい・スローがいい

急がない。焦らない。小さく割るから全員がついてこれ、小さく割るから定着します。スローは弱さではなく、戦略です。

02 「ここまで」を決める

「全部やろう」ではなく「ここまでやろう」を決める。今日はここまで。今週はここまで。ゴールを小さく区切ること、達成感が生まれ、次の一歩が軽くなります。

03 最高の1日を設計する

理想の1日を描く（たとえば「定時に記録が終わり、誰も持ち帰らない日」）。その1日に近づく仕組みを1つずつつくり、繰り返す。

第3章のまとめ

1

早く始めて、ゆっくり進む

恐怖を小さくするのは慣れ。慣れには回数が、回数には時間がかかる

2

いつ始めたか

差をつけたのは才能でも資本でもなく、始めた時期。黎明期に必要なのは、その場にいること

3

1日1つ

無理をしない小ささ（1日5分）で、毎日動く

4

3つの動き方

スローでいい・「ここまで」を決める・最高の1日を設計する

この章で、問いはここまで絞られた

— 明日、5分でできる最初の1つは何か。 —



第 4 章

知識を借りる

むずかしいことは、しない

これ以上カンタンにできない所まで削る

第3章で、明日5分でできる1つを選びました。ところが、それを実際のやり方や道具に落とそうとすると、きっとこの声が出てきます。

デジタル、IT、DX、そしてAX。

言葉はいろいろありますが、浮かぶ気持ちは、たぶんひとつです。

「大事なのはわかる。でも——」

- ・ 何から手をつければいいのかわからない。
- ・ 詳しい人が社内にいない。
- ・ 導入したところで、現場が使いこなせるか不安。
- ・ そもそも、日々のケアと書類で手いっぱい、新しいことを始める余裕がない。

全部、私が思っていたことです。

第2章で割った怖さと、根は同じです。「やり方が分からない」は、怖さのもうひとつの顔です。

介護でも、看護でも、医療でも、障害福祉でも、多くの施設が、同じところで止まっています。

止まっているのは、

— あなたのせいではありません。 —

やり方が、難しすぎただけです。

だから、これ以上削れない所まで削りました

この本に、難しい話は出てきません。

- ・新しい機器に、いちどきに**入れ替える必要はありません。**
- ・詳しい人を、新しく**雇う必要ありません。**
- ・今のやり方を、**捨てる必要ありません。**

私たちがやったのは、**今あるものを活かしたまま、足りないところだけを補うこと。**

それだけです。

しかも、一度に全部ではありません。

「はじめに」でお話した、**1日1つ**です。

「宇宙一カンタン」と書いたのは、大げさに言いたいからではありません。

これ以上カンタンにしようがないところまで削ったものだけを、この本に残したからです。

難しいことは、続きません。

続かなければ、何も変わりません。

続けられたことだけが、5年後の数字になりました。

そこまで削れたのは、私たちが賢かったからではありません。

ゼロから考えない

最初の一步は、真似でいい

カンタンにできた理由は、ひとつです。自分たちで、ゼロから考えなかった。

あなたの施設でも、同じです。

「真似する」こと。

真似は、手抜きではありません。いちばん速い進め方です。

巨人の肩に乗る

科学者アイザック・ニュートンは、こんな言葉を残しています。

「私がより遠くを見ることができたのは、巨人の肩の上に立っていたからだ」

天才と呼ばれるニュートンでさえ、ゼロから考えたわけではありませんでした。

先人たちの知恵を学び、その上に自分のアイデアを積み重ねたのです。

すでにうまくいっている施設がある。

すでに成果を出しているツールがある。

その「巨人の肩」に乗ればいい。

大切なのは、「比較」ではなく「吸収」です。

他の施設と自分を比べるのではなく、良いところだけを自分たちに取り入れる。

トヨタの「カイゼン」も、良いやり方を徹底して学び、自分たちの現場に取り入れることを重んじてきました。この本の考え方と並べると、こうなります。

カイゼン → この本の考え方

- 「小さな改善を毎日続ける」 → 「1日1つでいい」（第3章）
- 「現場が主役」 → 「前向きな2割から始め、現場の数字で広げる」（第5章）
- 「完璧を求めない。まず動く」 → 「100点ではなく、最適を目指す」（第6章）
- 「良い事例は徹底的に真似る」 → 「ゼロから考えない」（この章）

「カイゼン」の知恵を、介護にも応用する

介護の日常の流れに、スローDX・AXを重ねる

介護には、誰もが知っている基本の流れがあります。

介護過程の基本サイクル

- ① 要介護認定 → ② アセスメント → ③ ケアプラン作成 →
④ サービスの実施 → ⑤ モニタリング → ⑥ プランの改善

この流れは、どんな施設でも、どんな利用者さんでも同じです。
介護を学んだ人なら、誰もが最初に教わる基本中の基本。

看護や障害福祉でも、呼び名が変わるだけで、流れは同じです。「アセスメント→計画→実施→振り返り→見直し」。ここから先の「ケアプラ

ン」は、あなたの施設の計画書（看護計画、支援の計画など）に読み替えてください。

スローDXとは、このいつもの流れを、1つずつデジタルに置き換えていくこと。

置き換えたその先で、AIに実行まで任せる話（AX）は、第2部です。

どちらも、やることは1日1つ。それだけです。

介護過程 × スローDX ・ AX

- **アセスメント** → 紙のメモを一か所にまとめる。探さなくて済む
- **ケアプラン作成** → 前回の計画や記録を土台に、下書きから始める
- **サービスの実施** → 記録をその場で入力する。転記を減らす
- **モニタリング** → 記録が同じ場所に溜まる。前回との違いを見比べやすくなる
- **プランの改善** → 溜まった記録を根拠に、見直しができる

「全部を一度にやろう」としなくていい。

**まず1つ。
記録だけ、
アプリに入れてみる。**

全事業所・全員でなくていい。ひとつの事業所の、ひとつの種類の記録からで十分です。

まだ道具を何も入れていないなら、その前に、どの記録から始めるかを1つだけ決めてください。いちばん枚数が多い記録か、いちばん転記が多い記録です。

そして、知り合いの事業所や同じ仕事の仲間に「最初に、何の記録から変えましたか」と1つだけ聞いてみる。それが、この章の「知識を借りる」のいちばん小さな形です。

それだけで、次のステップが自然と見えてきます。

記録がデジタルになれば、月末の報告書の下書きを、記録から作れるようになる。

報告書が早くできれば、モニタリングに時間を回せる。

モニタリングが楽になれば、プランの見直しに時間を使える。

1つの変化が、次の変化を呼ぶ。

これが「じわじわ成功する」スローDX・AXの力です。

この順番は、多くの施設に共通しています。

だから、うまくいった施設の順番を、そのまま借りればいいのです。

先人が通った、5つの分かれ道

うまくいかなかったやり方からも借りる

借りるのは、うまくいったやり方だけではありません。うまくいかなかったやり方も、同じくらい役に立ちます。多くの施設が通った分かれ道を、5つ並べておきます。

× 全替え → ○ 今あるものに、つなげる

「今の介護ソフトから別のシステムに全部乗り換えよう！」は危険です。今のやり方を変えなくていい。足りない部分だけ補う。合わなければ元に戻せる形で始めれば、試すこと自体が怖くなります。契約の前に、やめるときの条件（解約の時期、データを持ち出せるか）を1つだけ確かめておくと、戻れる形かどうか分かります。

× 1日で全部覚える → ○ 1日ひとつだけ覚える

3時間の研修で一気に詰め込むと、月曜日にはほとんど忘れていきます。「今日は記録の入れ方だけ。5分で終わります」なら、集中できて、すぐに実践できて、「できた！」が残ります。

× 完全自動 → ○ AIが下書き、人が仕上げる

AIは万能ではありません。AIが下書きをつくり、人が確認して仕上げる。自分の目で見えるから安心。スタッフのスキルも維持できます。

× 100%を目指す → ○ まず、ひとつの場所にまとめる

全部の機能を完璧に使いこなす必要はありません。記録も、計画書も、報告書も、1つの場所にある。必要な時に、必要な機能だけ使えばいい。

× 人にだけ聞く → ○ AIにも何度でも聞く

「これ、どうやるんですしたっけ?」「今ちょっと忙しくて……」。AIなら**24時間**いつでも聞ける。何度聞いても嫌な顔をされません。ただし、手順や制度についての答えは、手順書や原文で一度確かめてから使います。

第4章のまとめ

1

むずかしいことはしない

これ以上カンタンにしようがない所まで削った、1日1つ

2

真似から始める

うまくいっている施設のやり方を借りるのが、いちばん速い

3

分かれ道を先に知る

全部入れ替えず、つなげる。詰め込まず、1日ひとつ。任せきらず、AIは下書き

4

介護過程に重ねる

アセスメントから見直しまで、いつもの流れを1つずつ置き換える

この章で、問いはここまで絞られた

描いた姿に近づくために、
誰の、どのやり方を借りるのか。



第 5 章

仲間と進む

一人で始めない

アフリカのことわざが教えてくれること

借りるやり方が決まったら、次は「誰と進むか」です。

アフリカのことわざとして、広く知られている言葉があります。

「早く行きたければ、一人で行け。遠くへ行きたければ、みんなで行け」

DXも、AXも同じです。

「一気にやろう」とすると、ついていける人と、ついていけない人が出ます。結果、一部の人だけが使いこなし、他の人は置いていかれる。やがて「やっぱりうちには合わなかった」と元に戻ってしまう。

ゆっくり進めれば、ついてこられる人が増えます。

目指すのは、**1人も取り残さない**ことです。

「遠くへ行く」ために、あえて「スロー」で行く。

それが、**途中で元に戻らない**ための方法です。

全員を一度に動かそうとしない

前向きな2割から始め、数字で残りに広げる

新しい道具を入れるとき、最初から全員に使ってもらおうとすると、たいていうまくいきません。

どの職場にも、新しいものに前向きな人が、2割ほどいます。

「ちょっと面白そう」「やってみたい」と、最初に手を挙げてくれる人たちです。

新しいものが広がっていく様子を調べた研究（ロジャーズの普及学）でも、最初に取り入れるのは、全体のごく一部の人たちだとされています。

01 ① まず2割

前向きな人に、新しい道具を使ってもらう。無理に全員を集めない。

02 ② 結果を数字で見せる

たとえば「記録にかかる時間が減った」「月末の残業が減った」。使った人の結果を、数字で共有する。

03 ③ 6割・7割・8割へ

数字を見た人が「それなら私も」と使い始める。説得ではなく、隣の人の結果が背中を押す。

04 ④ そして10割をめざす

最後まで迷っている人も、まわりが当たり前に使っていれば、手を伸ばしやすくなる。急がせず、待つ。

ここで大切なのは、②の「数字」です。

「便利ですよ」と100回言うより、

「〇〇さんは、記録が1日30分早く終わるようになりました」という1つの事実のほうが、人を動かします。

記録の道具は、使った分だけ跡が残ります。

使った人の変化を、あとから振り返りやすい。

だから、2割の人の成功を、そのまま残りの人への説明に使えるのです。

全員を説得しなくていい。

2割の人の結果が、残りの8割を動かします。

焦らなくて大丈夫です。

前向きな2割から、ゆっくり広げていきましょう。

今週やれること

- ・前向きな人の名前を、2割ぶん（職員10名なら2人）紙に書く
- ・その人に、第1章で決めた数字と一緒に測ってもらうよう頼む
- ・結果は月に1回、本人の了解をとって、名前と数字1つでみんなに伝える（直行直帰で顔を合わせにくい職場なら、月1回の会議や連絡のグループで）

がんばった人が報われる仕組み

「あの人だけズルい」をなくす

新しいことに積極的な人は、どんどん使いこなす。

でも、消極的な人は、いつまでも紙のまま。

これを解決するのは、「叱る」ことではありません。

「報われる仕組み」をつくることです。

新しいやり方で入れた記録が、月末の報告や集計に、そのまま使われる形にしておく。

つまり、新しいやり方で記録した人ほど、月末が楽になる。

誰も強制していません。

でも、使った人ほど月末が楽になる。

それを隣で見た人が、自分から手を伸ばします。

— 人を変えるのではなく、仕組みを変える。 —

これがDX・AX成功の鉄則です。

第5章のまとめ

1 みんなで行く

一気にやると、ついていけない人が出る。遠くへ行くなら、全員で

2 まず2割から

前向きな人から始め、その成果を見せて広げる

3 仕組みで報われる

叱るのではなく、やった人が楽になる形をつくる

この章で、問いはここまで絞られた

一緒に始める最初の仲間は、誰か。

その人が報われる仕組みはあるか。



第 6 章

続ける

触れた回数だけ、人は変わる

才能でも年齢でもなく、回数

最初の1つを決めて、始めた。次に問われるのは、それが続くかどうかです。

新しいツールを使いこなせるかどうか。

それを決めるのは、才能でも、年齢でも、ITスキルでもありません。

「何回触ったか」です。

スマートフォンを思い出してください。

最初は「こんなの使えない」と思っていたはずです。

でも毎日触っているうちに、いつの間にか手放せなくなった。

職員がAIに触れる回数が増えると、職場の言葉が変わってきます。

「AIって、なんか怖い」から、

「これ、こう使えばいいんじゃない？」へ。

この変化は、説明では起こりません。**触った人にしか起きない**変化です。

その意味で、職員がAIに触れている時間そのものに、すでに価値があります。

これは、気合いや性格の問題ではありません。

心理学に**単純接触効果**という言葉があります。

くり返し触れたものほど、人はそれを好きになる。

1968年にロバート・ザイアンスが示して以来、
くり返し確かめられてきた、人のごく基本的な性質です。

「**触るほど好きになる**」のは、**根性**の話ではなく、**人のつくり**の話なのです。

回数が増えると、現場からこんなつぶやきが出てきます。

「今日は記録を5件入れてみよう」

「昨日より1分速く終わった！」

「報告書の下書きが、記録から出来た！すごい！」

ゲーム感覚になったとき、DXもAXも「やらなきゃいけないこと」から
「やりたいこと」に変わります。

ちょっと楽しくなる

ちょっと楽になる

たったそれだけで、施設全体の空気が変わりはじめます。

「楽しいと思おう！」という気合いの話ではありません。

記録が残り、昨日より進んだと分かる。そういう**仕組み**になっているから、自然と楽しくなるのです。

この「**楽しい**」には、**名前がついています**

ゲーミフィケーションといいます。

達成感、進み具合の見える化、小さな「できた！」——

ゲームが人を夢中にさせる要素を、仕事の側に持ち込む考え方です。

思いつきの精神論ではありません。研究の裏づけがあります。

人がやる気になる3つの条件は、自分で決められること（**自律性**）、

できるようになる手ごたえ（**有能感**）、誰かとつながっていること（**関係性**）。

自己決定理論と呼ばれ、教育・医療・職場で40年以上、検証が重ねられてきました。

さらに、働く人の日誌を大量に分析したハーバードの研究チームは、

仕事の中で人の気持ちを最も強く押し上げるものを見つけています。

昇給でも表彰でもなく、「**小さくても、前に進んだ**」という**実感**でした。

さきほどの3つのつぶやきを、もう一度見てください。

- ・「今日は記録を5件入れてみよう」——**自分で決めている。**
- ・「昨日より1分速く終わった！」——**できるようになっている。**
- ・「報告書の下書きが、記録から出来た！」——**小さく前に進んだ。**

偶然ではありません。**やる気が出る条件を、そのまま満たしている**のです。

ひとつ、正直に書いておきます。

ゲーミフィケーションの研究をまとめたレビューは、

「効果はおおむね認められるが、どんな場面でも同じように効くわけではない」と慎重です。

効き目を分けるのは、小さな「できた！」が毎日1つ生まれる形になっているか。

だから、1日1つなのです。

使いこなせるかを心配するより先に、毎日触れる回数を決めてください。

100点ではなく、最適を目指す

完璧を待たない

第4章の分かれ道では、道具を入れる側から「100%を目指さない」とお話ししました。ここでは、続ける側から見ます。

続けるために、先に手放してほしいものがあります。使い方の「100点」です（情報の守りだけは別です。第8章でお話しします）。かわりに目指すのが「最適化」。難しくはありません。

「今より、ちょっとだけ良くする」

これだけです。

- ・記録に30分かかっていたなら、**20分**にする。
- ・報告書を手書きしていたなら、**記録から下書きを出す**。

「完璧」を目指すすと、永遠に始められません。

「最適」を目指すせば、今日から始められます。

100点じゃなくていい。

— 昨日の自分より1点だけ上を目指す。 —

それが最適化です。

DX・AXがうまくいく施設と、うまくいかない施設。
その違いは、技術力ではありません。

**「できた！」を
喜べるかどうか、です。**

続ける

この小さな感動が、次の挑戦への燃料になります。

比べる相手は、ほかの施設ではなく、昨日の自分たちです。

小さな変化を、積み上げる

1日20分は、1か月で何時間か

「1日1つで本当に変わるの？」

この疑問に、数字で答えましょう。

たとえば「記録の入力を紙からアプリに変えた」。

これだけで、1人1日あたり約20分短縮できると仮定します。

$20\text{分} \times \text{出勤20日} = \text{月に約7時間}$ 。

仮に、同じような改善を5つ積み重ねたら？

$20\text{分} \times 5\text{つ} \times \text{出勤20日} = \text{月に約33時間}$ 。

8時間勤務に直すと、約4日分です。

これは、あくまで仮定の計算です。あなたの施設の本当の数字は、第1章で決めた「数字を1つ」で確かめてください。経営の目で見ると、測れた時間に、あなたの施設の残業の時給を掛けてみてください。道具にかかる月額と、同じ紙の上に並べられます。

焦る必要はありません。

ゆっくりで、大丈夫なのです。

効果が出る前に、やめない

いちばん多い失敗

正直に書きます。どんな道具も、完璧ではありません。

使いはじめれば、必ずひっかかりがあります。

AIが思ったとおりに動かない。前のソフトと書き方が違う。細かいところが自分のやり方と合わない。

全部、実際に起きています。

第2章で、スローとは怖さを割ることだとお話ししました。割るのは、続けるためです。

**スローDX・AXの成功とは、
「続けること」そのものです。**

1日で劇的な変化は起きません。

いつ変化を感じるかも、施設によって違います。

だから、第1章で書いた「数字を1つ」を、毎月同じ日に測ってください。

変化が小さいうちに、自分の目で確かめられます。

あわせて、見直す日も先に決めておきます。たとえば3か月たって、数字も使う人も動いていなければ、やめるのではなく、入口（どの記録から、誰から）を変えてみる。続けることと、同じことを漫然と続けることは違います。

DX・AXがうまくいかない理由のうち、いちばんもったいないのは、「効果が出る前にやめてしまう」ことです。

だからこそ、「スロー」なのです。

無理なペースで始めると、息切れしてやめてしまう。

でも、スローなら続けられる。

あとは、やめずに続けるだけです。

続けるための仕掛け（3つのうち、1つだけ選ぶ）

- ・新しいやり方に触れる5分を、毎日決まった場面に1つ結びつける（例：朝の申し送りのあと、帰る前）
- ・「できた！」を1日1つ、カレンダーの○の横に一言書く
- ・第1章の数字を測る日を、毎月同じ日にカレンダーへ書き込む

1日1つは、小さい。

でも、やめなかった1日1つだけが、数字になります。

第6章のまとめ

1 触れた回数がすべて

使いこなせるかを決めるのは、才能でも年齢でもなく、何回触ったか

2 100点を捨てる

完璧ではなく、昨日より少し良く

3 小さな変化 × 毎日

1日の数分も、続ければ大きな時間になる

4 やめないことが成功

効果が出る前にやめることが、いちばんの失敗。動かなければ、やめずに入口を変える

この章で、問いはここまで絞られた

毎日1回、新しいやり方に触れる場所を、
仕事の中のどこに置くか。

ここまでの6つは、昔から変わらない原則です。
手元の紙には、明日やることが1つ、残っているでしょうか。

ただ、ここでひとつ書き添えておきます。
「続けられなかった」という声を聞くと、理由はたいてい同じです。気合いが足りなかったのではありません。**記録・転記・報告書が重すぎて、新しいことに触れる5分が残らなかったのです。**

続けるのを邪魔しているのは、人の弱さではなく、情報の重さです。そして、その重さだけは、昔の成功哲学の時代と、いまとで、まったく違う手が打てます。それが第2部です。



第 7 章

すべては情報の問題

第2部 いまの時代の一点=AX

昔の成功哲学に、なかったもの

第1部の原則は、何十年前でも通用した話です。

では、いまの時代に、何が違うのか。

人・もの・金・情報。事業を動かす4つのうち、**この数十年で桁違いに変わったのは、情報です。**

そして、その情報を扱う技術——とくにAIは、「書く」「まとめる」「転記する」という**実行**まで担えるようになりました。

第2章で、第1部の原則はすべて恐怖の扱い方だと書きました。第2部は、その怖さを割る5分さえ奪っていく重さ、情報の話です。

第2部では、この一点に集中します。

01 すべては情報の問題

現場を苦しめているムリ・ムラ・ムダの正体を、情報として見直す

02 DXからAXへ

道具を入れる段階から、AIが実行する段階へ。分かれ目は「誰が実行するか」

03 魔法のランプの擦り方

AIにできることは、手元にある材料で決まる。だから先に揃える

ここでも、第1部の原則はそのまま使えます。

目標を決め、怖さを割り、小さく始め、知識を借り、仲間と進み、続ける。

変わったのは、手に持つ道具だけです。

ムリ・ムラ・ムダは、情報の問題

現場を苦しめる3つの敵の正体

「はじめに」の、いちばん最初の一文に戻ります。
今日、同じ利用者さんの名前を、何回書いたでしょうか。
記録に1回。申し送りに1回。月末の報告書に、もう1回。
その3回の後ろに、介護・看護・医療・障害福祉——ケアの現場に共通する3つの敵がいます。

- ・ **ムリ** — 無理な業務量、無理なスケジュール
- ・ **ムラ** — 人によってやり方が違う、品質がバラバラ
- ・ **ムダ** — 同じ情報を何度も転記する、探し物に時間がかかる

この3つは、実はすべて「**情報の問題**」です。

記録がアプリに集まれば、ムダな転記が減る。
テンプレートがあれば、ムラが小さくなる。
全体が見える化されれば、ムリな計画を立てにくくなる。
だから、情報の扱い方には3つの原則があります。

01 一度だけ書く

同じことを二度書かない。ムダな転記は、ここで減る

02 一か所に置く

探さない。人によるムラは、同じ場所を見ることで小さくなる

03 先に知らせてもらう

覚えておかない。ムリな記憶は、仕組みに預ける

情報の側から見れば、DX・AXの正体は、この3つです。
この章の残りの2節は、この原則を「画面」と「知らせ方」で確かめる話です。

明日の勤務で、数えてみること（道具は要りません）

- ・利用者さん1人を選び、1日のうちに同じことを書いた回数を数える（「一度だけ書く」の候補）
- ・「どこにあったっけ」と探した回数を、1日だけ数える（「一か所に置く」の候補）
- ・付箋や記憶に頼っている期限を、紙に書き出す（「先に知らせてもらう」の候補）

画面は、人を迷わせていないか

見やすさは、経営の問題

情報を一か所に置いても、その場所が見づらければ、人はまた探しはじめます。画面は、「一か所に置く」を守るための道具です。

UIとは「ユーザーインターフェース」。

簡単に言えば、画面の見た目と使いやすさです。

どんなに優れた機能があっても、画面が見づらければ誰も使いません。

逆に、画面が直感的で気持ちよければ、自然と毎日使いたくなる。

スマートフォンが世界を変えたのは、「指で触るだけで動く」という、圧倒的に簡単なUIだったからです。

これが「UIが9割」の意味です。

道具を選ぶときは、施設でいちばんITが苦手な職員に、説明なしで1件入れてもらってください。

迷わず入れられるかどうか、その画面の答えです。

使いやすい道具を選ぶことは、
良い経営の一部です。

先に知らせてもらう

見落としを、一人で抱えない

「何をすればいいかわからない」

これが、DX・AXが進まない大きな原因のひとつです。

情報の3原則の3つめ、「先に知らせてもらう」の話です。

サジェストとは、「次にやるべきこと」をアプリが提案してくれる機能。道具がなくても、考え方は同じです。詰所のホワイトボードに「今月の期限」欄をつくれば、それも人の手でつくるサジェストです。

「今日の記録がまだです → 記録を入力する」

「月末です → 報告書を作成しましょう」

迷う時間がなくなる。次の一手を、仕組みが教えてくれる。
迷わないから、続けられる。

そしてケアの現場で最も怖いのは、「**見落とし**」です。

記録の入力忘れ、計画書の更新漏れ、指示書や保険証、受給者証の期限切れ。

人は忘れる生き物です。だから、覚えておくことを仕組みに預けるのです。

- ・ **アラート** — 「この記録が未入力です」
- ・ **ナビ** — 「ここをタップしてください」「次はこの画面です」

提案、知らせ、案内。

— この3つが揃えば、「忘れる恐怖」を、 —
一人で抱えなくてよくなります。

ただし、知らせが多すぎると、人は知らせを見なくなります。知らせる項目は、本当に見落とせないものから1つずつ増やしてください。知らせが来なかったことは、確かめたことにはなりません。

第7章のまとめ

1 ムリ・ムラ・ムダは情報の問題

同じ情報を何度も書く、探す、伝え漏れる。突き詰めるとすべて情報

2 情報の3つの原則

①一度だけ書く ②一か所に置く ③先に知らせてもらう

3 迷わせない

使いにくいもの・次にやることが見えないものは、そもそも使われない。知らせは、見落とせないものから1つずつ

この章で、問いはここまで絞られた

あなたの施設で、
— いちばん時間を奪っている —
情報の流れはどこか。



第 8 章

DXからAXへ

DXの次に来るもの——AX

AIが「実行」まで引き受ける段階へ

第7章で、情報の3原則をお話ししました。一度だけ書く。一か所に置く。先に知らせてもらう。

でも、その「一度」を書いているのが、いまも人の手だとしたら？

「はじめに」で、AIが実行まで担う段階を**AX**と呼びました。ここでは、なぜDXとAXを分けて考える必要があるのかを、数字から確かめます。

道具は入った。でも、半分の施設は楽になっていない

公益財団法人介護労働安定センターの「令和6年度介護労働実態調査」に、私がずっと引っかかっている数字があります。

75.4%

ケア記録・ケアプラン等の入力・保存・転記の機能を、日常的に利用している事業所

4分の3の事業所が、もうデジタルの道具を使っています。
ところが——

昼間の業務負担の軽減に**効果を感じている事業所** 49.4%
夜間の業務負担の軽減に**効果を感じている事業所** 44.6%
(令和6年度介護労働実態調査)

道具は入ったのに、負担の軽減に効果を感じている事業所は、半分ほどにとどまっています。

これは介護の事業所を対象にした調査です。ただ、「道具は入ったのに、記録を書く手間は残っている」という構図は、看護でも障害福祉でも、思い当たる方が多いのではないのでしょうか。

なぜでしょうか。

DXは「置き換え」。AXは「実行」

答えは、こうです。

DXは、紙や手作業をデジタルに置き換えることです。

手書きの記録用紙がタブレットになる。ファイルの山がクラウドになる。

でも、よく見てください。

入力する。確認する。転記する。——その実行は、まだ人が担ったままです。

置き換えただけでは、仕事の量は変わりません。書く場所が紙から画面に移っただけです。

だから「使ってはいるけれど、楽になった実感はない」が起きる。

AX——AIトランスフォーメーションは、その先です。

DXがつくったデジタルの土台の上に、

AIが「下書き」と「実行」まで担う。

記録・計画・報告といったアウトプットそのものを、

AIが下書きし、実行する。

人は、確認と判断に集中する。

DXは、実行を人に残します。

AXは、実行をAIが引き受けます。

半分の事業所が「楽になった」と言えていないのは、この「実行」が、まだ人の手に残っているからではないか。私はそう考えています。

DXとAXは、何が違うのか

「人が実行する」から「AIが実行する」へ

前の節の違いを、作業ごとに並べてみます。見るのは機能の多さではなく、**その作業を、誰が実行しているか**だけです。

× 人が入力する → ○ AIが下書きする

DXは入力欄を電子化する。AXは入力そのものを引き受ける

× 人が転記する → ○ AIが転記する

DXは転記先を画面にする。AXは転記という作業を無くす

× 人が書式を覚える → ○ 人は確認だけする

DXは様式を配る。AXは仕上がりを出して、人は目を通す

同じ「記録を楽にする」でも、行き着く先がまったく違います。

訪問看護の記録で考えてみる

DXの段階

手書きの記録用紙を、タブレット入力に置き換える。

→ 字を書く手間は減る。でも「入力する」仕事は残る。

→ 移動の合間に、結局は文字を打っている。

AXの段階

訪問先での会話を、そのまま録る。AIが記録の下書きにする。

→ 「入力する」仕事が、そもそも発生しない。

→ 人がやるのは、**出てきた文章に目を通して、直すところだけ直す**こと。

前者は、入力が軽くなる。後者は、入力という作業が**消え**、確かめる仕事が残る。

この差が、「楽になった」と言えるかどうかの分かれ目です。

病棟なら、申し送りや看護サマリーで同じように考えてみてください。有料老人ホームなどの入所の施設なら、夜勤の申し送りや日々のケア記録で。いま打ち込んでいるもののうち、下書きを受け取って確かめる形にできるのはどれか。

長時間の支援や、会話を録るのがなじまない場面なら、支援のあとに自分の声で話した内容を下書きにする形でも、「入力する」仕事は減らせます。

ただ、訪問先で録るなら、その前に決めておくことがあります。利用者さんとご家族に、何のために録り、録ったものをどう扱うかを、ご本

人に分かる形で説明して、了解をいただくこと。録った音声をどこに置き、誰が聞けて、いつ消すのかも、先に職場で決めておくこと。ここは、AIではなく人の仕事です。

判断は、人が持ったままでいい

ここで、誤解のないようにお伝えしておきます。

AXは、AIに任せきることではありません。

AIが担うのは、下書きと実行です。

これでいい、と決めるのは、最後まで人で。

記録に名前が残るのも、人です。だから目を通すときは、文章の整い方より先に、自分が見たこと・聞いたことと合っているかを確認めます。

— 実行はAIに。 —

— 判断は人に。 —

利用者さんのことをいちばん知っているのは、現場の皆さんです。
その判断を機械に譲る必要はまったくない。

譲るのは、判断の前にある**膨大な手作業**のほうです。

紙を1枚、縦に2つに折ってみてください。左に、昨日した仕事のうち「書く・写す・まとめる」。右に「決める・確かめる・伝える」。
左の列が、AIに実行を任せられる候補です。右の列は、人が持ったままでいい所です。

AXにも「スロー」が効く

ここで、多くの施設がつまづきます。
AIと聞いた瞬間、身構えてしまうのです。

「うちにはまだ早い」

「AIを扱える人がいない」

でも、思い出してください。第3章でお伝えしたスローの3つの動き方は、AXでもそのまま使えます。

01 1 スローでいい

まずは「音声で記録する」を1回やってみる。道具がまだ無ければ、訪問や支援のあとに記録を書くのに何分かったかを、1回だけ測っておく

02 2 「ここまで」を決める

今日は1件だけ、と範囲を区切る

03 3 最高の1日を設計する

AIに任せた分の時間を、何に使うかを決める

AIは、覚えることが増える道具ではありません。
覚えなくてよくなる道具です。

ボタンを押す。話す。目を通す。
だから、ITが苦手な方でも、始めやすいのです。

ただし、目を通す手間は残ります。最初のうちは、自分で書くより時間がかかると感じる日もあるはずです。そこは第6章の「回数」で越えていきます。

介護・看護・医療・障害福祉のAXは、何が違うのか

ケアの現場に絞って考える理由

「はじめに」で、AXの話は世の中にあふれているのに、ケアの現場の言葉で語られたものはほとんどない、と書きました。

理由は、そのほとんどが、営業や事務の仕事を前提にしているからです。

ケアの現場には、ほかの仕事にない特徴が3つあります。

01 仕事の多くが「記録」でできている

ケアそのものは人にしかできない。でも、そのあとに残る記録・計画・報告は、毎日、膨大にある

02 記録には、制度の決まりがある

何を、どの形で、いつまでに残すか。国や自治体の定めがあり、運営指導で確かめられる

03 最後に、必ず人の判断が要る

利用者さんの状態を見て、何を書くか、何を伝えるかを決めるのは、専門職の仕事

この3つを並べると、ケアの現場とAXの関係が見えてきます。

記録が多いから、AIが実行できる仕事がたくさんある。

制度の決まりがあるから、AIに渡す材料（何をどう書くか）がはっきりしている。

人の判断が要るから、AIは下書きまで、仕上げは人、という分け方が自然に決まる。

ケアの現場は、
AXがいちばん効く場所であり、
同時に、AXの使い方を
いちばん間違えてはいけない場所です。

だからこそ、この本は「何でもAIに任せましょう」とは言いません。
AIに実行を任せる所と、人が判断する所を、はっきり分ける。それが、
ケアの現場のAXの第一歩です。

空いた時間を、何に使うか

ケアの本質は、人と人との関わり

判断を人が持つと決めたら、経営者と管理者には、もうひとつ問いが残ります。空いた時間を、何に使うかです。その前に、よく聞かれる不安に触れておきます。

「AIに仕事を奪われる」

この不安を持つ方は多いと思います。

私は、**介護・看護・医療・障害福祉の仕事はAIに奪われにくい**と考えています。

なぜなら、ケアの本質は「人と人との関わり」だからです。利用者さんの手を握る温かさ。「今日も元気ですね」という声かけ。これらは、AIにはできません。

AIにできるのは、人が本来の仕事に集中できるよう、その周りの雑務を引き受けること。

介護DX・AXの未来は、「人がいらなくなる」未来ではありません。

「人がもっと輝く」未来です。

AIが雑務を引き受けてくれる時代に、経営者や管理者に求められるのは、**空いた時間を何に使うかを決めること**です。

記録や転記に追われていた時間が空いても、使い道を決めなければ、別の雑務で埋まります。研修に回すのか。利用者さんとの関わりに回すのか。早く帰ってもらうのか。受け入れられる人数を増やすのか。どれを選ぶかで、決算のどこに表れるか（残業代か、売上か、採用の費用か）が変わります。決めるのは、経営者や管理者です。

これは、道具が入る前に決めておけます。紙に「1日20分空いたら、何に使うか」を1行書いてください。第1章で書いた言葉の1行と、つながっているはずです。

DX・AXは、利用者さんのためだけではありません。
記録を家に持ち帰らなくていい職場かどうかは、**スタッフの定着にもつながる経営課題**です。

AIの守りも、触れながら身につける

危ないからこそ、先に触れておく

織田信長は、若いころから鉄砲の稽古を重ねていたと、家臣・太田牛一の記録『信長公記』に残っています。

信長が違ったのは、新しい道具を「危ないもの」として遠ざけず、**早くから自分の手で触れていた**ことです。

どこが弱いのか、雨の日はどうなるのか。触った人にしか分からないことを、先に知っていました。

AIも同じです。危険はあります。

使う前に、職場の決まり（どの道具を使ってよいか、どの情報まで入れてよいか）を確かめる。情報が外に出ないように設定を確かめる（学習に使わせない＝オプトアウト）。サイバー攻撃に備える。

こうした守りの知識は、本を読むだけでは身につけません。決まりの内側で**使いながら**、少しずつ身につけていきます。

触らないことは、守りではありません。

— 触れながら学ぶことが、 —
本当の守りになります。

「100%」という言葉にこそ、注意が必要です

AIを使ったサイバー攻撃が、現実のものになりました。守る側にも、これまで以上の備えが求められる時代です。

安全について「100%大丈夫です」と言い切る説明を聞いたら、少し立ち止まってください。

情報の守りは、0にはできません。

これは「完璧でなくてよい」という意味ではありません。**0にはできないと知っているからこそ、手を緩めず、先回りして防ぎ続ける**のです。

道具を選ぶときは、「100%安全です」と言う相手より、何をどう守り、何かあったときにどう戻すのかを、具体的に説明できる相手を選んでください。

第8章のまとめ

1 DXは置き換え、AXは実行

分かれ目は「誰が実行するか」

2 人の仕事は、確認と判断に集まる

AIが下書きし、人が確かめて仕上げる

3 ケアの現場は、AXが効き、使い方を間違えてはいけない場所

仕事の多くが記録で、制度の決まりがあり、最後に人の判断が要るから

4 空いた時間の使い道を、先に決める

決めなければ別の雑務で埋まる。決めるのは経営者・管理者

この章で、問いはここまで絞られた

その仕事のうち、AIに実行を任せる所と、
人が判断する所は、どこで分けるか。



第 9 章

魔法のランプの擦り方

AXは、魔法のランプ

擦れば、仕事の実行される

第8章で、AXの分かれ目は「誰が実行するか」だとお伝えし、最後に「AIに任せる所と、人が判断する所を、どこで分けるか」と問いました。

では、AIには、どこまで実行を任せられるのでしょうか。

ひとつ、たとえ話をさせてください。

いまのAIは、**魔法のランプ**に近いものになっています。

夕方、訪問から戻る車の中で。送迎を終えた事務所で。今日のことを話す。

事務所に着くころには、記録の下書きができています。

月末には、その記録から報告書の下書きが並び、介護ソフトへの転記も済んでいる。

人が何時間もかけていた仕事を、擦れば、言われたとおりに実行してくれる。

施設が飛躍的に伸びる可能性が、もう手の届く所に置かれています。

では、同じランプに、こう頼んだらどうでしょう。

「今年の補助金、うちは何が使えますか」

「この加算、要件を満たしていますか」

こちらは、正しく答えられるとは限りません。

同じランプなのに、叶う願いと、叶わない願いがある。

なぜでしょうか。

叶う願い、叶わない願い

ランプの精は、部屋にあるものしか運べない

違いは、ひとつだけです。

記録の材料は、
手元にある。
制度の材料は、
手元にない。

記録を書くとき、材料は目の前にあります。今日の訪問で見たこと、聞いたこと、測った数字。

でも補助金や加算の材料は、国や自治体のサイトに散らばっています。PDFで、告示で、改定のたびに差し替わる。そして「うちの事業所が何を届け出ているか」は、事務所の棚のファイルに綴じられたままです。どれも、ランプを擦るこの部屋には、置かれていません。

ランプの精は、何でも運んでこられるわけではありません。
部屋にあるものしか、運んでこられない。

材料が無いままAIに聞くと、それらしい文章が返ってきます。そして、それは間違っていることがあります。
現場で使う道具でそれをやると、事故になります。

AIにできることは、AIの賢さではなく、
手元にある材料で決まる。

では、叶う願いを増やすには、どうすればいいのか。
ランプの「擦り方」の話です。

擦り方は、材料を整えて渡すこと

呪文ではなく、引き出しの整理

ランプの擦り方は、うまい頼み方（呪文）ではありません。

— 材料を整えて、渡すこと。 —

整える、というのは、引き出しの整理に近いものです。
同じものは、同じ引き出しに。同じラベルを付けて。
いつの、誰の、何の記録か。どの告示の、どの要件か。
バラバラのメモや、PDFの束が散らかった部屋では、ランプの精も探し物で迷います。どれだけ擦っても、それらしい答えしか返ってきません。

揃える材料は、3つです。

01 自施設の記録

日々の記録・計画・報告

02 届出・登録の内容

指定の内容、職員の体制、加算の届出

03 告示や通知の原文

国や自治体が出している一次情報。自分たちの言葉で1行に直しておくところまでが、材料づくりです

だから、順番を逆にします。

— どのAIを使うかより先に、
何を手元に揃えるかを決める。 —

これは、新しい話ではありません。

第4章の「知識を借りる」は、AIにとっては「材料を渡してもらおう」ことです。

第7章の「一度だけ書いて、一か所に置く」は、AIにとっては「引き出しが整っている」ことです。

情報を一か所に置いてきた施設ほど、AIに任せられる範囲が広い。

第2部の話は、ここで1本につながります。

地味な作業です。誰も褒めてくれません。

でも、ここを飛ばすと、さきほどの「それらしい間違い」が、そのまま現場に出ます。

記録をつけるたびに、擦り方が整う

いちばん大きな材料は、今日の記録

とはいえ、引き出しの整理のために、新しい仕事を増やしたくはありません。

安心してください。3つの材料のうち、いちばん大きく、しかも毎日増えていくのは——**あなたの事業所が今日つくった記録**です。

どのランプを選んでも、この材料だけは、ランプの側では用意できません。そして、あなたの施設は、もう毎日つくっています。

私たちライフシフトが道具をつくるときに考えているのも、この擦り方のことです。

現場の人に「データを整えてください」とは言いません。**いつもどおり記録をつけるだけで、整った材料が積み上がっていく**形にしています。

制度の側も同じです。法改正や告示は法令の、補助金は補助金の、それぞれのデータベースとして揃えていきます。

材料が揃うほど、ランプは擦りやすくなります。

道具がなくても、考え方は同じです。

記録の書き方をそろえ、一か所に置く。告示は自分たちの言葉で1行に直し、届出の控えと並べておく。

それだけで、あなたの施設のランプも、少しずつ擦りやすくなっていきます。

早く始めた分だけ、積み上がります。

— 積み上がった分だけ、 —
叶う願いが増えていきます。

叶う願いは、一段ずつ増える

これが、AXの広がり方です

材料が揃うと、何が叶うようになるのか。

階段にたとえると、こうなります。

1段目 記録

現場のデータが手元にある → いま、AIが実行できる

2段目 制度の対照

告示や通知の原文と、自施設の届出を揃える → 突き合わせを手伝える

3段目 経営の数字

その突き合わせを、毎月決まった日に並べる → 経営の確認を手伝える

AXは、ある日いきなり「何でもできるAI」が現れる話ではありません。

材料が1段広がるたびに、叶う願いが1段増える。その積み重ねです。

多くの施設は、いま1段目にいます。

そして、経営者がいちばん叶えてほしい願いは、3段目にあります。

3段目も、もっと賢いランプを待つ話ではありません。材料を揃えれば、届く所です。

次の願いは、経営の数字

紙の左右に、並べるところから

記録が楽になった施設から、こんな声をいただくことがあります。

「現場は本当に助かっている。……ただ、月末に見ている数字は、そんなに変わっていないんです」

そのとおりだと思います。

記録のAXが返してきたのは、**現場の時間**でした。

でも、経営者が夜に眺めているのは、別のものです。

来年、スタッフの給与を上げられるのか。加算は正しく算定できているのか。使える補助金を、見落としていないか。

この3つは、別々の問いではありません。給与を上げる原資の一部は、算定できている加算と、使えている補助金です。そして加算と補助金には、告示や通知という原文がある。

つまり、**材料を揃えれば、ランプに頼める願い**です。

始め方は、道具がなくても同じです。月に一度、日を決めて、告示の定めと自分たちの届出を1つだけ、紙の左右に並べてみる。たとえば、算定している加算1つの要件と、その届出の控えです。

01 居宅介護支援

左に特定事業所加算の人員の要件、右に届け出た職員体制の控え

02 通所介護

左に個別機能訓練加算の機能訓練指導員の配置の要件、右に職員の勤務の控え

03 訪問介護

左に特定事業所加算の人材の要件（介護福祉士の割合など）、右に職員の資格の控え

04 訪問看護

左に緊急時訪問看護加算の要件、右に届け出た24時間対応の体制の控え

告示の定めはこうです。

私たちの事業所の届出はこうです。

締切が近いものが、今月はこれだけあります。

ご確認ください。

この左右の紙が、そのまま材料です。告示の定めと自分たちの届出が
一か所に並んでいれば、AIはその突き合わせを手伝えます。それでも、
判定はさせません。並べるところまでです。

並べた紙を見直す、**確かめる場所**も決めておきます。紙のファイル1冊
でも、月に1回の会議の15分でもかまいません。

実行はAIに、判断は人に。その「判断」を置く場所です。

そして、第7章の3つめの原則、「先に知らせてもらう」。
擦られるのを待つだけのランプは、忙しい月ほど擦られません。決まっ

た日に、ランプの精のほうから並べに来てくれる形にしておきます。

「今月は、特に何もありませんでした」——それでも意味があります。

見落としていない、と分かることに価値があるからです。

第1章で決めた数字を1つ（たとえば、月の残業代）と、この左右の紙を、毎月同じ日に並べてみてください。片方は記録で返ってきた現場の時間、もう片方は守るべき経営の数字です。現場の時間と経営の数字が、1枚の上でつながります。

ランプは賢くなっても、擦り方は変わらない

最後に、もう一度だけ

ランプは、これからも賢くなっていきます。

それでも、擦り方は変わりません。先に材料、AIはそのあとです。

そして、その揃え方は——最初に戻ります。

1日1つ。

明日、音声で記録を1件つくってみる。道具がまだ無ければ、材料の3つ（自施設の記録・届出の内容・告示や通知の原文）のうち、どこにあるかすぐ言えるものに印をつけてみる。それだけで十分です。

材料を揃え続けること。

1日1つ、触れ続けること。

その2つが重なったとき、

やらなくていいことが、少しずつ増えていく。

それが、私たちの考えるスローDX・AXです。

—— ゆっくりでいい。 ——

でも、止まらずに。

第9章のまとめ

1

AXは魔法のランプ

擦れば、記録も報告書も転記も実行される。ただし、叶う願いと叶わない願いがある

2

ランプの精は、部屋にあるものしか運べない

AIにできることは、AIの賢さではなく、手元にある材料で決まる

3

擦り方は、材料を整えて渡すこと

引き出しの整理。どのAIを使うかより先に、何を揃えるかを定める

4

いちばん大きな材料は、今日の記録

いつもどおり記録をつけるだけで、擦り方が整っていく

5

叶う願いは、一段ずつ増える

記録から、制度の対照へ、経営の数字へ

6

次の願いは、経営の数字

告示の定めと自施設の届出を、紙の左右に並べる。判定はさせず、並べて、人が決める

7

ランプは賢くなっても、擦り方は変わらない

先に材料、AIはそのあと。1日1つ、止まらずに

この章で、問いはここまで絞られた

あなたの施設で、いま手元にある材料は何か。

次に揃えるべき材料は何か。



第10章

導入された施設の声

第3部 現場で確かめる

スローDX・AXは、本当に現場で役に立っているのか

ここまで、原則と考え方をお話ししてきました。では、それは本当に現場で起きているのか。

その答えは、私が語るのではなく、現場の方々の言葉の中にあるはずです。

ここからは、実際に導入してくださった施設のみなさんから届いた声、「**現場が語る、本当のスローDX・AX。**」をお届けします。一部は、お話をもとに私たちが構成し、ご本人に確認していただいたものです。

読むときは、ひとつだけ意識してみてください。**この事業所では、第1部・第2部のどの原則が働いているか。**

答えを探しながら読むと、ばらばらの体験談が、同じ原則の別の顔に見えてきます。

先に、全部お見せします。

01 書類の山から解放された話

ケアプランセンター愛ねっと（大阪府／居宅介護支援）

02 現場が選び、社長が即決した話

株式会社ル・シエル／ケアプランそら（滋賀県・京都府）

03 立ち上げ期の事業所が伸びた話

ケアプランパーネル（沖縄県・宜野湾市／居宅介護支援）

04 「眠れなかった夜」から解放された話

居宅介護支援事業所 島の風（沖縄県・うるま市）

05 排泄記録から好循環が始まった話

有限会社陽気（沖縄県・南城市／有料老人ホーム他）

06 打ち込めない現場が、声で記録した話

訪問介護ようき（沖縄県・南城市）

07 手入力からAI統合×SOAPへ移った話

訪問看護ようき（沖縄県・南城市）

08 現場の声を形にし、書類を一本につないだ話

walkers base（MAO GROUP・沖縄県／訪問看護）

09 「帰宅してから記録を書く」がなくなった話

JA-KEY+（MAO GROUP・広島県／訪問看護）

10 ずっと探していたものが、手の届く形で見つかった話

訪問看護ステーションひかり（合同会社NEO／訪問看護）

うまくいった話を中心です。
そのうえで、迷ったところ、不安だったところも、書いてくださった分はそのまま載せています。

寄稿には、それぞれの事業所が使った道具の名前が出てきます。「神マナ」「マナ」は、私たちライフシフトがつくっている道具です。陽気の3編は、私の家族が営む事業所の話です。宣伝に聞こえるところもあると思いますが、ご本人の言葉なので、そのままにしています。読むときは、道具の名前ではなく、そこで働いている原則のほうを見てください。

もうひとつ、経営の目で読むなら、人数や件数を書いてある所と、感想として書かれている所を分けて読んでみてください。費用や残業時間の前後の比較は、ここには載っていません。それは、あなたの施設で第1章の数字を測って確かめるものです。

全部を読む必要はありません。ご自分と同じ種別の声から読んでみてください。居宅介護支援の方なら、愛ねっと・ケアプランそら・パーネル・島の風。訪問介護の方なら、訪問介護ようき。訪問看護の方なら、訪問看護ようき・walkers base・JA-KEY+・ひかりです。通所介護や入所の施設の方なら、デイサービスと有料老人ホームを営む陽気。居宅と通所を同じ法人で営む方なら、島の風も近いはずです。

いまお届けできる声は、居宅介護支援と訪問看護・訪問介護が中心で、障害福祉の事業所や病院の寄稿はまだありません。病院の方は、訪問看護の声を、病棟の記録や退院時の書類に置き換えて読んでみてください。障害福祉の方は、「ケアプラン」「ケアマネ」を、あなたの施設の計画や担当者に置き換えて読んでみてください。居宅介護や重度訪問介護の方は訪問介護ようきから、相談支援の方は居宅介護支援の4編から読むと、置き換えやすいはずです。働いている原則は、同じです。

ここから、ひとつずつお届けします。

ケアプランセンター愛ねっと（大阪府／居宅介護支援事業所）

「書類の山」からの解放と、本来のケアマネジメントへの回帰

全国の介護支援専門員を束ねる立場の成田氏が、ご自身の事業所「ケアプランセンター愛ねっと」で神マナを導入し、その効果を率直に語ってくださいました。

ケアプランセンター愛ねっと 代表

全国介護支援専門員協会 代表

成田 聡

毎月、月末月初に訪れる「書類の山」との闘いに、限界を感じていました。

私たちの事業所では、長年ケアマネジャーの業務過多、特に「書類作成に費やす時間の長さ」が大きな課題となっていました。

毎月の訪問（モニタリング）自体は、利用者さまやご家族との大切なコミュニケーションの時間であり、非常にやりがいを感じる瞬間です。しかし、事務所に戻ってからは、

- ・文字起こし
- ・要約
- ・モニタリングシートへの記入
- ・支援経過の入力

という一連の事務作業が、どれほどステップを踏んでも減ることはありませんでした。

記憶が鮮明なうちに記録したいと思っても、次の訪問予定に追われ、結局は夕方や週末にまとめて思い出しながらパソコンに向かう日々。気がつけば「書類を作成するために仕事をしているのではないか」と錯覚するほど、精神的にも肉体的にも追い詰められていました。

そんな時に出会ったのが、AIを活用したケアマネジメント支援アプリ「神マナ」でした。

やることは「訪問前にボタンを押すだけ」。その簡単な操作性に驚きました。

導入初期、スタッフからは「また新しいアプリを覚えるのか」「本当に実務で使えるのか」といった不安の声もありました。

しかし、実際に使ってみて全員がその簡単な操作性に驚愕しました。

ケアマネジャーがやるべきことは：

1. 訪問前にスマホでアプリを起動
2. 「モニタリング開始」のボタンを押して対象の利用者さまを選択
3. あとは「録音」を押すだけ

利用者さまとの普段通りの会話をそのまま録音し、面談が終わったら「録音終了」をタップする。**操作は本当にこれだけです。**

極端な話、利用者さまの自宅を出て、車に戻ってきてエンジンをかけた頃には、すでにAIによる文字起こしと要約が信じられないスピードで終了しているのです。

モニタリング文章の自動生成から、カイボケへの自動転記まで、シームレスに完結します。

驚くべきは、単なる音声の文字起こしにとどまらない点です。

会話の内容から、ケアプランに設定されている「短期目標」に準じた**適切なモニタリング文章を、AIが自動で生成**してくれます。さらに、モニタリングシートだけでなく、同時に「支援経過」の作成まで完了してしまうのです。

そして、ここからが「神マナ」の真骨頂です。

生成された文章をスマホの画面上で軽く確認・修正し、転記ボタンを押すだけで、私たちがメインで使用している介護ソフト『カイボケ』へ自動的にデータが転記されます。

以前であれば、事務所に戻ってパソコンを立ち上げ、記憶を呼び起こしながらタイピングしていた時間が、丸ごとゼロになりました。

車の中で少し手直しをしてボタンを押せば、**事務所に帰着した瞬間には、その日のモニタリングと支援経過の入力がすべて終わっている**のです。

この「超リアルタイム」で書類が仕上がる快感は、一度味わうともう以前のやり方には戻れません。

アセスメント・保険証確認・ケアプラン作成まで、スマホ一台で完結します。

「神マナ」の恩恵はモニタリングだけにとどまりません。

新規のインテークやアセスメントの際にも、過去の情報開示書類やサマリー、面談時の音声情報から必要な要素を網羅的にまとめて、**一瞬でアセスメントシートを形作**てくれます。

さらに、利用者情報の入力作業も劇的に変わりました。

介護保険証と負担割合証の写真をスマホでパシャリと撮るだけで、必要な情報が正確に読み込まれます。そこから連動してケアプランの作成までスムーズに行え、これらもすべて『カイポケ』にシームレスに転記が可能です。

事務的な打ち込み作業によるミスやストレスが、完全に排除されました。

浮いた時間で、「ケアマネジャー本来の役割」と「心のゆとり」を取り戻しました。

「神マナ」を導入したことで、私たちの業務効率は格段に上がりました。

何よりも変わったのは、ケアマネジャーの表情です。常に「早く書類を書かなければ」という目に見えないプレッシャーに追われる日々から完全に解放されました。

時間が生まれたことで、

- ・利用者さまやご家族の話にこれまで以上にじっくりと耳を傾けられる
- ・地域の社会資源の開拓
- ・多職種連携

といった、本当の意味で「ケアマネジャーとしてやるべき専門業務」にエネルギーを注ぐことができるようになりました。

また、劇的な時間短縮により、人によっては空いた時間を活用して：

- ・自身のキャリアアップのための勉強
- ・副業に挑戦

など、人生の選択肢や心のゆとりを広げることにもつながっています。

“「神マナ」は、単なる効率化ツールではなく、
ケアマネジャーという職業の働き方と価値を、
根本から変えてくれる革新的なアプリだと確信しています。

— 成田 聡

— ケアプランセンター愛ねっと 代表 / 全国介護支援専門員協会 代表
成田 聡

株式会社ル・シエル / ケアプランそら（滋賀県・京都府／居宅介護支援・通所介護・訪問介護）

現場のケアマネが選び、社長が即決。私たちが「神マナ」と共に目指す、これからの介護

滋賀と京都で居宅介護支援・訪問介護・通所介護など多岐にわたる事業を展開する「株式会社ル・シエル」。同社「ケアプランそら」でケアマネジャーを務める小出氏が、現場のケアマネが選び社長が即決したという神マナ導入の経緯と、共に目指すこれからの介護について、思いを聞かせてくださいました。

株式会社ル・シエル
ケアプランそら ケアマネジャー

小出

私たちが日々向き合う介護の現場。そこには常に、ある大きな課題がつきまとっていました。

「もっと利用者さまと向き合いたい」のに、書類業務は終わりませんでした。

ケアマネジャーの本来の仕事は、利用者さまやご家族の「思い」を汲み取り、理想の暮らしを支えることです。しかし現実には、山のような書類作成やデータ入力に追われ、パソコン画面と向き合う時間が大半を占めていました。

「もっと現場を楽に、そして利用者さまと向き合う時間を増やしたい」

そう思い、私は個人的にChatGPTを使って、ケアマネ業務向けのプロンプト（指示文）を自作して試行錯誤していました。しかし、やはり専門知識のない素人が作るプロンプトには限界があります。

介護現場特有の複雑なニュアンスや、実際の業務フローにピタッと馴染むような成果物は得られず、「あと一歩、かゆいところに手が届かない……」ともどかしさを感じていました。

そんな時、ネット検索の果てに見つけたのが、AI介護アシスタント「**伸マナ**」でした。

大阪の展示会で実際に触れ、さらに開発元の方々と直接お話しした時、「**これならいける**」と直感しました。開発チーム自体が介護現場のリアルを誰よりも理解しており、私たちがシステムに合わせるのではなく、システムが現場に寄り添ってくれる設計になっていたからです。

面倒な事務作業がボタン一つになり、業務効率が劇的に変わりました。

導入して驚いたのは、現場の業務が目に見えて軽くなったことです。特に効果を実感しているのは、以下の機能です。

- ・ **訪問先での音声録音と自動文字起こし**

メモを取る手間に気を取られず、利用者さまの表情や会話に集中できるようになりました。

- ・ **支援経過から「カイボケ」への自動転記&議事録要約**

これまで何十分もかかっていた文字入力や要約が、ボタン一つで完了します。

- ・ **過去のデータ検索がスムーズに**

「あの時どんなやり取りをしたっけ？」という確認作業が一瞬で終わり、探すストレスがなくなりました。

操作が極めてシンプルなので、ITに苦手意識のあったベテランのケアマネジャーも、今では「**これ、本当に助かるね**」と笑顔で**毎日のように使いこなしています**。

AI時代だからこそ、「人にしかできないこと」を大事にしたいと考えています。

代表の宝里にこの成果を報告したところ、「現場がそこまで助かるなら」と**導入を即決**。その背景には、宝里が常に口にしている強い想いが

ありました。

「AIの時代が来たからこそ、対面で利用者さまの話をじっくり聴くような、人にしかできない温かい関わりを一番に大事にしていきたい」

神マナによって事務作業が大幅に時短できた分、私たちはこの「本来やりたかった仕事」に時間を割けるようになっていきます。

- ・利用者さまの訪問時に、これまで以上にじっくりとお話を聴く。
- ・ご家族の小さなお困りごとや、表情の変化にも先回りして気づくことができる。
- ・地域の多職種の方々との連携を、より密に行う。

机の上でパソコンに向かう時間が減り、人と向き合う時間が増えたこと。これこそが、私たちがこのツールを導入して得た一番の価値です。

地域の介護現場を、もっと元気にしたいと思っています。

現在、私たちル・シエルは、自分たちが実体験したこの変化を地域の他の事業所さまにも知っていただきたく、神マナのパートナーとしてご紹介活動も行っています。

これは、単なる「システムの導入」ではありません。

現場の負担を減らし、ケアマネジャーが笑顔で生き生きと働ける環境を作る。そして、その笑顔と生まれた心のゆとりが、利用者さまやご家族へのより手厚いケアへと繋がっていく。

“私たちはこれからも、現場の声に“鬼速”で応えてくれる
心強いパートナー（開発陣）と共に、
地域に根差した「人の温もりを大切にする介護」を
実践していきたいと考えています。

— ケアプランそら ケアマネジャー 小出

— 株式会社ル・シエル / ケアプランそら ケアマネジャー 小出

ケアプランパーネル（沖縄県・宜野湾市／居宅介護支援事業所）

立ち上げ期の事業所が、マナと共に歩んだ成長の記録 — ケアマネ2名・1名プランから、一人で1ヶ月40名の引き継ぎを叶えるまで

2025年4月、沖縄・宜野湾市に開業された居宅介護支援事業所「ケアプランパーネル」。「ICTを積極的に活用したい」——開業当初からそんな思いを抱いていた代表・津留真美子氏に、マナと共に歩んできた事業所の成長の軌跡を語っていただきました。

ケアプランパーネル

代表 津留 真美子

開業と同時に、「ICTを活かした事業所づくり」を思い描いていました。

私たちが事業所を立ち上げたのは、2025年の4月。本当に、ゼロからのスタートでした。

在宅勤務を主体とした、新しいかたちの居宅介護支援事業所。だからこそ、開業当初から「ICTを積極的に活用していきたい」という強い思いがありました。

そんな時、マナのことを教えてくれたスタッフがいました。「これなら、私たちのやりたい働き方に合うかもしれない」。最初に情報をくれたその職員には、今でも感謝しています。

さっそく問い合わせ、2025年7月のはじめにオンライン（Zoom）で詳しい説明を受けました。話を聞くほどに、「これと一緒になら、理想の事業所がつくれる」と感じたのを覚えています。

ケアマネ2名の小さなスタートから、事業所の成長と共にマナも育っていきました。

マナを使い始めた当時、私たちはまだケアマネジャー2名の小さな体制でした。

ですから、無理はしませんでした。まずは、ケアマネジャー1名分のプランから小さく始めたのです。ケアマネが2名在籍する事業所でも、1名分のプランからスタートしてかまわない——そう聞いて、気負わず最初の一步を踏み出すことができました。

ところが、ここから事業所とマナは、二人三脚のように成長していきました。

- ・スタートは1名プランから、無理なく
- ・導入から4ヶ月目には、利用するメンバーを増やして2名プランへ
- ・年明けには新たにケアマネジャーが加わり、3名以上のプランへ
- ・そして今では、総勢7名でマナをフル活用

事業所が成長してスタッフが増え、その一人ひとりにマナが寄り添ってくれる。事業所の成長と、マナの活用が、ぴったりと足並みを揃えて進んでいきました。

一つひとつ覚えるうちに、毎日手放せない「パートナー」になりました。

最初から全部を使いこなせたわけではありません。自動転記の機能を一つ、また一つと覚えていくうちに、気づけば毎日当たり前のようになっています。

今ではマナは、単なる業務ツールではなく、私たちの仕事を隣で支えてくれる「パートナー的な存在」です。

確信に変わった瞬間——一人で、1ヶ月に約40名の引き継ぎ

マナの真価を確信したのは、マナを使い始めて半年ほどが経った、2025年末から2026年始にかけての出来事でした。

他事業所からの引き継ぎで、1ヶ月で約40名もの利用者さまを受け入れることになったのです。

当時はまだケアマネジャー2名の体制。もう一人は既存の利用者さまの対応で手一杯でしたから、**実質、私一人で約40名の引き継ぎをやり切らなければなりませんでした。**立ち上げ期の事業所にとって、これは並大抵の業務量ではありません。

“現在1ヶ月でひとりで**40名**ほど他の事業所から引き継いでおり、マナとみなさんの助けがなければ絶対に無理でした。本当に感謝しております。

— ケアプランパーネル 津留

**マナの機能がなければ、
到底乗り切ることは
できませんでした。**

この一件で、効果を完全に実感し、確信に変わりました。事業所として大きく前進できたのも、マナと共に走ってきたからこそです。

現場目線で応えてくれるから、安心して任せられます。

マナの心強さは、機能そのものだけではありません。

アップデートのたびに必ず対応してくれて、現場目線の要望にもしっかり応えてくれる。だからこそ、安心して日々の業務を任せることができます。

これからも、マナと一緒に理想を叶えていきます。

私たちパーネルが大切にしているのは、次の運営方針です。

利用者の有する能力に応じ、自立した日常生活、希望する生活スタイルの実現を目指す。利用者・ご家族の選択に基づき、よりよい介護保険サービスが提供できるように支援を行う。

マナによって生まれた時間とゆとりを活かし、**この方針の質をさらに高め、進化させていきたい**。立ち上げから走り続けてきた私たちにとって、マナは理想と一緒に叶えてくれる仲間です。

**ケアマネ2名の小さな一歩が、
マナと共に大きく育っていった。**

これからもマナの進化と成長に期待しながら、私たちも共に歩んでいきます。

ー ケアプランパーネル 代表 津留 真美子

居宅介護支援事業所 島の風（沖縄県・うるま市／居宅介護支援・通所介護）

「眠れなかった夜」からの解放 ― 年配のケアマネさんにも“ゆっくり”根づいた、夫婦経営の事業所の物語

沖縄県うるま市で、居宅介護支援事業所と2つの通所介護（1日型・半日型のリハビリ特化型）を営む「株式会社トータルライフケアおきなわ」。同法人の居宅介護支援事業所「島の風」は、代表取締役・花城清治氏と、管理者を務める花城ちさと氏。ご夫婦を中心に運営されています。

「本人に寄り添った支援」を掲げ、各サービス事業所との迅速な連携を大切にしてきた島の風。2025年に神マナの導入を決断し、年配のケアマネさんも在籍するなかで事業所にゆっくりと浸透していった——その歩みを、管理者の花城ちさと氏に語っていただきました。

株式会社トータルライフケアおきなわ
居宅介護支援事業所 島の風 管理者

花城 ちさと

「本人に寄り添った支援」を掲げ、うるまの地で歩んできました。

私たち島の風は、沖縄県うるま市で居宅介護支援を行っています。目標は、ずっと変わりません。「**本人に寄り添った支援**」です。そして、各サービス事業所との迅速な連携対応を、いつも心がけてきました。

同じ法人内には通所介護事業所（1日型・半日型のリハビリ特化型）を2か所設けており、住み慣れた地域で「本人らしく」生活していけるよう、お手伝いを続けています。現在は、**介護支援専門員5名（うち主任ケアマネジャー4名）**に加え、ケアマネジャーの経験をもつ事務員1名という体制です。

【島の風が大切にしていること】

- ・すべての人々が、最後まで住み慣れた地域で、安全に安心して日常生活を送れるように支援する
- ・社員とその家族が幸せになれるように、ともに歩んでいく

何年も、その日のことを、その日に記録できませんでした。

長く、私を悩ませ続けていたことがあります。それは——**その日に記録したいことを、その日のうちに記録できない**、ということでした。

日中は利用者さまのものを回り、戻ればすぐ次の対応に追われる。気がつけば、書きたかった記録が手つかずのまま夜を迎えてしまう。家に帰っても、その記録のことが気がかりで、落ち着いて眠ることができません。

結局、眠る前にパソコンを開いて、睡眠時間を削りながら入力する。

そんな日々が、何年も続いていました。

「書きたいのに、書く時間がない」。気がかりを抱えたまま布団に入っても眠れず、また起き出してパソコンに向かう。介護の仕事が好きなのはなのに、いつも記録に追われている——。その重さは、経験した人にしか分からないかもしれません。

今は、時間内に記録が終わる。眠れない夜が、なくなりました。

伸マナを使って記録業務を行うようになってから、その日々は一変しました。

記録が、時間内に終わるのです。気がかりを抱えたまま家路につくことがなくなり、夜、それで眠れないということも、なくなりました。

長年、私を縛り続けていたストレスから、ようやく解放されたのです。

“記録に追われて眠れなかった、あの夜から解放されたこと。
これが、神マナを導入していちばん嬉しかったことです。

— 花城 ちさと

記録の負担が軽くなることは、心の負担が軽くなること。

記録に追われる日々から解放されて、いま、しみじみと感じていることがあります。それは、**記録の負担が軽くなることは、そのまま心の——精神的な負担が軽くなることに、つながっている、**ということです。

そして、少しずつではありますが、国が示す「生産性向上」へと歩んでいる手応えもあります。大切にしているのは、効率化のために**ケアの質を落とさないこと**。神マナは、質を保ったまま負担を減らしてくれる。だからこそ私たちは、ケアマネジャーとして安心して、これからも社会に貢献していけると感じています。

記録の負担軽減が、精神的な負担の軽減につながっている——。このことが、本当に嬉しく思えるのです。少しずつでも、質を落とさずに、ケアマネとして社会に貢献していく。その歩みを、これからも続けていきたいと思っています。

“神マナと出会えたことに、心から感謝しています。

今後とも、伴走支援をどうぞよろしくお願いいたします。

— 花城 ちさと

年配のケアマネさんにも、“ゆっくり”浸透していきました。

私たちの事業所は、ITが得意なスタッフばかりではありません。**ベテランのケアマネさん**も一緒に働いています。

それでも、無理に急がず、事業所のなかで徐々に、着実に浸透していきました。今では、**モニタリングなどで神マナアプリをフル活用**しています。本当にありがたいと、心から思っています。

次は、ケアプランとデイサービスの記録を、つなげていきたい。

私たちは、同じ法人内の通所介護でも『カイポケ』を使っています。だからこそ、**記録マナや通所マナも、ぜひ試してみたい**と考えています。

居宅のケアプラン業務と、デイサービスの毎日の記録。この2つを連携させることで、私たちはさらなる進化を目指せるはずです。

これまでも、これからも、進化し続けている神マナ。それを使いこなしながら、私たちも一緒に進化していく。トータルライフケアのできる福祉企業として、成長していきたいと思っています。

**眠れなかった夜から、
解放された。
ゆっくり、でも確かに、
事業所に根づいていく。**

— 株式会社トータルライフケアおきなわ / 居宅介護支援事業所 島の風
管理者 花城 ちさと

有限会社陽気（沖縄県・南城市／有料老人ホーム・デイサービス・訪問看護・訪問介護）

排泄記録から始まった「好循環」

沖縄で「ホームいこい」「デイサービスはいさい」「訪問看護ようき」「訪問介護ようき」を運営する有限会社陽気（陽気グループ）。

「最後の一瞬まで、心からの安らぎを」をミッションに、ご利用者様一人ひとりの物語に耳を傾け、その最終章を共に紡ぐ介護を実践しています。代表・嶺井美幸氏のもとで進められている、現場発のスローDX・AXの軌跡をご紹介します。

有限会社陽気（陽気グループ）

ホームいこい

代表 嶺井 美幸

最初の一步は「排泄記録」でした。

私たちのスローDXは、意外なところから始まりました。排泄記録です。

それまでは紙に記録していたものを、スマホで直接タップする方式に変えました。

しかも、画面には利用者さんの顔（写真）が表示される。顔を見ながら記録できるので、心理的なハードルが大きく下がりました。

「紙に書くのが面倒」→「タップするだけ。しかも顔が見えるから迷わない」

有料老人ホームでの排泄記録は、記録すること自体が難しいとされてきました。しかし、この仕組みによって**全スタッフが記録を残すことに成功**しました。

「誰が、いつ、何をしたか」が見えるようになりました。

記録が蓄積されると、大きな変化が起きました。

どのスタッフが、どの利用者さんに、いつ、何をしたか。

これが明確に振り返れるようになったのです。

すると、改善のアイデアが次々と生まれ始めました。

「この時間帯に人手が足りていないのでは？」

「このケアの順番を変えたら、もっと効率的では？」

現場全体が、**自然と好循環に入っていました**。

情報リテラシーが高まり、進化が加速しました。

排泄記録の成功をきっかけに、職員間の情報リテラシーが飛躍的に高まりました。

その結果、

- ・訪問介護のスケジュール・シフトを最適化
- ・自社の強みを活かした介護モデルを実現
- ・一つひとつの業務を仕組み化

日々一步一步、成長し、進化を実感できています。

排泄記録から始まり、今では20を超える記録を電子化しました。

排泄記録でやり方を覚えたスタッフたちは、次々と他の記録もデジタルに移行していきました。

今では、**20個**を超える記録が紙からデジタルに変更され、記録と確認の作業がすべて電子化されています。

そして蓄積されたデータを利活用し、より最適な業務フロー・評価体制・教育体制の改善を日々行っています。

スタッフの質が上がり、医療ニーズにも対応できるようになりました。

仕組み化が進んだことで、スタッフの質そのものが向上しました。今では、医療ニーズの高い要介護者の介護も行える体制を構築しています。

人材教育にも力を入れており、一般職から役職が上がり、才能が花開いたスタッフにより、これまで考えられなかったレベルに施設全体が進化しています。

私たちのDXを支えているのは「3つの柱」です。

私たちは、DXの基盤として3つの柱をシステム・仕組みとして大切にしています。

- ① **利用者様主義** — すべてのケアは利用者さんを中心に設計する
- ② **職員主義** — スタッフが働きやすい環境をつくることが、良いケアにつながる
- ③ **環境整備** — デジタルとリアル、両方の環境を整え続ける

この3つの柱を土台に、日々成長と進化を続けています。

**排泄記録という小さな一歩が、
施設全体の進化につながった。**

これからも一日一日を大切に、ご利用者様と職員、そして地域とともに歩んでいきます。

— 有限会社陽気 / ホームいこい 代表 嶺井 美幸

訪問介護ようき（沖縄県・南城市／訪問介護）

「打ち込めない現場」だからこそ、声で記録する

有限会社陽気（陽気グループ）が運営する「訪問介護ようき」。自社施設のご利用者様へ訪問介護と訪問看護を一体で提供し、医療ニーズの高い方も住み慣れた地域で暮らせる体制を築いています。その訪問介護の現場で、神マナがどう活きているのかを伺いました。

有限会社陽気（陽気グループ）
訪問介護ようき

代表 嶺井 美幸

訪問の現場では、その場で文字を打ち込むのは簡単ではありません。

訪問介護では、ケアをしながらその場でキーボードを打つことはできません。だからこそ私たちは、「音声」で記録することにしました。

- ・スケジュールの割り当て管理
- ・訪問介護記録の音声入力
- ・音声入力したデータを、そのままカイボケへ自動転送

打ち込むのが難しい場面でも、話すだけで記録が残る。これだけで、入力の負担が大幅に圧縮されました。

施設記録のデータを、訪問介護にもそのまま活かす。

私たちは、自社施設のご利用者様に訪問介護を行っています。だからこそ、施設記録で入力したデータを、訪問介護でもそのまま活用できます。

たとえば、1日に3回測るバイタル。その記録を「訪問時の点」としてではなく、ご利用者様が過ごした1日の「線」として蓄積していきます。

点としての記録ではなく、1日の「線」として状態を見られる。施設と在宅の記録がつながることで、ケアの解像度が一段と上がりました。

ナースと介護職が、同じ目線で。

訪問介護と訪問看護を組み合わせたことで、具体的なメリットが生まれました。

- ・ナースと介護職の密接な連携が図れている
- ・介護職であっても、ナースと同等の知識を共有し、留意点を正しく理解できている
- ・プロ意識が高まり、ケア全体の質が向上している

病院へ行かずとも、住み慣れた地域で質の高い医療的ケアを受けられる。地域の多様なニーズを持つ方々を、問題なく受け入れられる体制が整いました。

**訪問介護と訪問看護を
組み合わせ、
医療ニーズの高い方も、
地域で支える。**

一 有限会社陽気 / 訪問介護ようき 代表 嶺井 美幸

訪問看護ようき（沖縄県・南城市／訪問看護）

訪問看護記録書Ⅱを、手入力から「AI統合×SOAP」へ

同じく有限会社陽気（陽気グループ）が運営する「訪問看護ようき」。医療ニーズの高い入居者様へのケアで高い評価をいただいています。手入力に追われていた看護記録が、神マナでどう変わったのかを伺いました。

有限会社陽気（陽気グループ）
訪問看護ようき

代表 嶺井 美幸

手入力の「訪問看護記録書Ⅱ」に、かなりの時間を費やしていました。

これまでは、過去の記録を見直しながら手入力で訪問看護記録書Ⅱを作成しており、かなりの時間を費やしていました。

いまは、施設記録アプリ「記録マナ」から情報を連携させる運用に変わりました。

3つの情報をAIが統合し、SOAP形式で出力する。

具体的には、次の3つをAIがひとつにまとめます。

1. 前回の記録から読み取れる状態
2. 施設記録にリアルタイムで入力された今日の経過
3. いままさに自分が音声入力した現在の状態

前回の記録 × 今日の施設記録 × いまの音声入力。この3つをAIがSOAPの形に整えて、そのままカイポケへ。手入力で積み上げていた作業が、ボタンひとつで完結します。

記録の時間が、利用者様と向き合う時間になりました。

書くことや入力することに追われるのではなく、目の前の利用者様と向き合う時間、あるいは命に関わる緊急時の判断といった、本来の業務に時間を使えるようになりました。

看護師と介護職が「看護の視点」を共有し、残薬の管理や与薬チェック、バイタル、排泄、食欲といった専門的な視点を、日々のケアに活かしています。

**記録に追われる時間を、
いのちと向き合う時間へ。**

ー 有限会社陽気 / 訪問看護ようき 代表 嶺井 美幸

訪問看護リハビリステーション walkers base (MAO GROUP・沖縄県／訪問看護・訪問リハビリ)

現場の声を形にし、利用者に向き合う時間を増やすために——沖縄4・広島1の訪問看護ステーションで、指示書から計画書・看護記録・報告書までを一本につなぐ

沖縄で訪問看護リハビリステーション walkers base・SORA・MAO と訪問リハビリテーション FUKUROU、広島で訪問看護リハビリステーション JA-KEY+ に関わる MAO GROUP。2026年6月の改定を踏まえた訪問看護の運用と、医療保険・介護保険それぞれの制度に沿った書類づくりを求めて、神マナの導入に取り組みました。その経緯と手応えを、川上喜広氏ご本人に綴っていただきました。

MAO GROUP

訪問看護リハビリステーション walkers base 川上 喜広

神マナを知ったきっかけ

今回、私たちが導入に取り組んだのは、株式会社ライフシフトが提供する「神マナ」です。

私が神マナを知ったきっかけは、以前、合同会社まおのてにご担当者の方がいらっしゃったと、会長からお話を伺ったことでした。そのお話に興味を持ち、まずは自分で神マナについて検索し、どのようなアプリなのか、訪問看護の現場でどのように活用できるのかを調べ始めました。

当時、7月頃に訪問看護向けの機能がリリースされる予定だと伺い、調べていくうちに、「まずは直接お話を聞いてみたい」と思うようになりま

した。そこで、株式会社ライフシフトの皆さまとお会いし、私たちが現場で感じている課題や、アプリに期待していることをお伝えしました。

特にお聞きしたかったのは、2026年6月の改定を踏まえた訪問看護の運用に対応できるのかという点です。単に記録を早く作成できるだけではなく、厚生労働省の資料を踏まえ、医療保険・介護保険それぞれの制度に沿った書類作成や運用につなげられるかを重視していました。

その相談に対して「対応できる」とのお返事をいただき、神マナさんとも具体的なお話を重ねながら、まずは打ち合わせと試用を進めていくことになりました。

私たちが解決したかった、記録と書類作成の課題

それまでも、私たちはカイポケを使用しながら、記録業務の負担を軽減できるアプリや、AIを活用した仕組みをいろいろと模索していました。

しかし、私たちが試した範囲では、看護記録の内容をまとめて計画書や報告書にすることはできても、それだけでは十分ではないと感じていました。

私たちが求めていたのは、主治医の指示書、ご本人・ご家族の思い、心身機能や生活状況を踏まえ、個別性のある目標と課題を設定し、日々の看護記録から評価までを一貫してつながれる仕組みです。

例えば、「体調を維持する」「安心して生活できるよう支援する」といった表現だけでは、具体的に何を指し、何を観察し、どのような変化をもって評価するのかが分かりにくくなります。ご本人がどのような生活を望んでいるのか、そのために何が課題となっているのか、看護として何を支援するのかを、より具体的に示したいと考えていました。

また、数値で評価できる項目については、実際の観察結果や測定値をもとに、目標や変化を分かりやすく示すことも大切にしていました。一方で、ご本人の思いや生活上の困りごとなど、数値だけでは表せない部分も、きちんと計画に反映させたいと思っていました。

計画書、看護記録、報告書が、それぞれ別々の書類として存在するのではなく、一人の利用者への看護としてつながっていること。そのような書類作成を実現したいという思いを、打ち合わせの中で繰り返しお伝えしました。

現場の要望に対する、対応の早さに驚きました

実際に使い始めると、書類作成だけではなく、日々の情報入力にも多くの時間がかかっていることを改めて感じました。

例えば、訪問看護指示書の内容や、自立支援医療に関する公費情報などは、必要な情報を確認しながら入力するため、どうしても手間がかかります。そこで、「こうした情報を、写真を撮って読み取る形で入力できないか」と提案しました。

その相談にも「できます」と対応していただき、試しながら改善を進める中で、その日のうちに入力できるようになったこともありました。

約1か月半のトライアルを通じて、私が特に驚いたのは、この対応の早さです。要望を伝えた当日に機能が改善されたり、3日以内に変更が反映されたりすることもありました。

もちろん、すべての要望が同じようにすぐ実現するというものではありません。それでも、こちらが伝えた現場の課題を受け止め、具体的な改善につなげようとしてくださる姿勢に、大きな安心感を持ちました。

医療保険・介護保険それぞれの運用や、厚生労働省の資料を踏まえた書類のあり方についても相談を重ね、そのたびに、私たちが求める内容へ少しずつ近づいていきました。

“単に完成したアプリを使わせてもらうというよりも、現場で必要なものを一緒に考え、実際の業務で使える形にしていく。その過程に、とても感動しました。

一川上 喜広

現場の声を伝え続けることで、使いやすさが変わってきました

2026年9月からは、実際に現場のスタッフにも使用してもらい、日々の業務の中で感じた課題や問題点を、神マナのグループLINEで共有するようになりました。

管理する側が使いやすいと感じることと、訪問先で記録を入力する看護師が使いやすいと感じることは、必ずしも同じではありません。だからこそ、実際に使うスタッフの声を、その都度伝えることが大切だと考えました。

使ってみて初めて気づくことや、業務の流れの中で改善してほしいと感じる部分を共有し、その内容をもとに何度もバージョンアップを重ねていただきました。

その結果、今では現場から「とても使いやすい」という声が上がっているようにしています。

私にとってうれしいのは、アプリの機能が増えたことだけではありません。スタッフが自分たちの困りごとを伝え、それが改善につながるといった経験を重ねられたことです。

導入して終わりではなく、実際に使いながら課題を見つけ、改善し、また使って確かめていく。この積み重ねが、現場に合った仕組みをつくるうえで大切だと感じています。

沖縄と広島、法人の異なるステーションも把握しやすくなりました

私たちが関わる訪問看護事業には、沖縄に4ステーション、広島に1ステーションがあります。地域が離れていることに加え、運営する法人が

異なるステーションもあるため、全体をどのように把握するかが大きな課題でした。

これまでは、ステーションや法人ごとに確認する必要があり、全体の状況を見渡すために手間がかかる場面もありました。

この点についても相談したところ、法人や地域の違いを踏まえながら、沖縄と広島ステーションをまとめて確認できるように改善していただきました。

必要なステーションの情報を一括して把握できるようになったことで、全体がとても見やすくなったと感じています。

複数のステーションを運営・管理する立場としては、それぞれの現場の状況を大切にしながら、全体にも目を向ける必要があります。地域や法人が異なっている、状況を把握しやすい仕組みがあることは、私たちにとって大きな意味がありました。

指示書から計画書、看護記録、報告書までがつながることの価値

これまで沖縄では、ステーションごとに訪問看護計画書や報告書を作成していました。

それぞれのスタッフが利用者のことを考えて作成していても、課題の捉え方や目標の表現、評価のまとめ方を、どのようにそろえていくかという難しさがありました。

神マナを活用する中で、主治医の指示書を踏まえて課題や目標を整理し、その課題に沿って日々の看護記録を積み重ね、評価を計画書や報告書に反映していくという流れが、より明確になってきました。

私が大切だと感じているのは、単に文章の形を整えることではありません。

「なぜこの看護が必要なのか」
「何を目標に支援しているのか」
「実際にどのような関わりを行い、
どのような変化があったのか」
が、書類全体を通して
伝わること。

ご本人・ご家族の思いや、その方の心身の状態、生活上の課題を踏まえながら作成することで、同じ病名だから同じ計画になるのではなく、その方に必要な支援を具体的に考えやすくなったと感じています。

また、実際に作成した計画書や報告書については、関係する行政の担当窓口にも内容を確認しました。今回、私たちが相談した書類の範囲では、特に問題はないとの回答をいただき、運用を進めるうえでの安心材料になりました。

ただし、これはアプリそのものや、今後作成するすべての書類について、行政から一律に承認を受けたという意味ではありません。あくまで個々の書類の内容を確認しながら、適切に運用していくことが大切だと考えています。

こうした経験を通じて、「これは私たちの現場で、しっかり活用していく価値がある」と確信するようになりました。

AIを活用する目的は、利用者へのケアに集中できる時間を増やすことです

私が神マナの導入を通じて目指しているのは、単に書類を早く完成させることではありません。

記録や情報整理にかかる負担を軽減し、その分の時間を、ご本人・ご家族へのケアや、看護師同士の連携に使えるようにすることです。

イメージとしては、AIに下書きや情報整理の8割程度を任せ、最後の仕上げとして、看護師が確認・評価・修正を行う形です。

ただし、この「8割・2割」は業務分担のイメージであり、内容の一部だけを確認すればよいということではありません。AIが作成した文章が実際の観察内容と一致しているか、主治医の指示から外れていないか、ご本人・ご家族の思いが正しく反映されているかを、看護師が全体を通して確認することを大切にしたいと考えています。

AIが情報を整理することと、看護師が利用者の状態を理解し、必要な支援を判断することは、役割が異なります。だからこそ、任せられる作業はAIに任せ、看護師は専門職としての判断や、目の前の利用者との関わりに力を注ぎたいと思っています。

そこで生まれた時間を、利用者の小さな変化に気づくための観察、ご本人の気持ちを聴く時間、ご家族への説明、カンファレンスやミーティングなどに充てていきたいです。

また、スタッフ間で利用者の課題や支援方針を共有し、「次の訪問では何を確認するか」「今の支援をどのように見直すか」を話し合う時間も大切にしたいと思っています。

書類作成の負担を軽減することが、看護師間の情報共有を深め、チームとしての看護の質を高めることにつながる。そのような使い方を目指しています。

神マナをきっかけに、事業所を越えて学び合っていきたいです

今回の経験を通じて、神マナは、アプリを使うことだけで終わるものではないと感じています。

カイボケを利用している事業所の方はもちろん、ほかの記録ソフトを使っている方とも、勉強会などを通じて、訪問看護の課題や取り組みを共有していきたいと考えています。

それぞれの事業所で抱えている困りごとや、記録の工夫、計画書・報告書の作成方法、制度への対応などを持ち寄ることで、自分たちだけでは気づけなかった視点を学べると思います。

同じ訪問看護に携わる仲間として、地域や法人の枠を越えて切磋琢磨し、知識や技術を高め合っていきたいです。そして、その学びをアプリの改善にも、日々の看護にもつなげていきたいと考えています。

私にとって、神マナ導入の一番の目的は、業務の効率化そのものではありません。

“看護師が利用者と向き合う時間を増やし、その方らしい生活を支える看護を、より丁寧に実践できるようにすること。これからも現場の声を伝えながら、神マナをよりよい形で活用し、記録の質、看護師間の連携、そして利用者へのケアの質を高めていきたいと思っています。

— MAO GROUP 訪問看護リハビリステーション walkers base 川上 喜広

※本文は、ご本人に書いていただいた文章を、ご了承のうえ掲載しています（表記の揺れのみ当社で整えました）。記載の内容は各事業所での運用に基づくもので、効果には個人差があります。行政への確認についての記述は、ご本人が相談した書類の範囲に限った内容であり、アプリや書類全般について承認を受けたものではありません。

訪問看護リハビリステーション JA-KEY+（MAO GROUP・広島県広島市／訪問看護）

「帰宅してから記録を書く」が、ほとんどなくなった—— 広島の訪問看護、約60名の報告書・計画書を「下書きから仕上げる」形へ

広島市西区の訪問看護リハビリステーション JA-KEY+（じゃけえぷらす）。沖縄に拠点を持つ MAO GROUP の広島のステーションとして、約60名の利用者様の訪問看護を担っています。1日に8件ほど訪問し、移動距離も長い毎日の中で、神マナを使って何が変わったのか。現場で記録と月末の書類を担う玉井花奈氏ご本人に綴っていただきました。

MAO GROUP

訪問看護リハビリステーション JA-KEY+ 玉井 花奈

夜中に記録を書くのが、当たり前になっていました

神マナを実際に使用してみて、まず大きく変わったと感じているのが、日々の看護記録にかかる時間です。

訪問看護では、1日に8件程度訪問することもあり、特に広島は利用者様のご自宅までの移動距離が長いことも多く、訪問と訪問の間の時間がかなりタイトなスケジュールになっています。そのため、訪問後すぐに記録を入力することが難しく、これまでは帰宅してから記録をすることも少なくありませんでした。仕事が終わって家に帰り、家事や子どもたちのことを済ませた後、夜中に記録を書くということも当たり前になっていました。

訪問の合間に、その場で記録できるようになりました

神マナを使用することで、記録作成にかかる時間が短縮され、訪問の合間でも効率よく記録を作成できるようになりました。また、リアルタ

イムで利用者様と関わった内容を記録として残しやすくなったことも大きな変化です。

さらに、「看護課題に沿った内容をきちんと記録できているか」といった確認にもこれまでは時間をかけていましたが、その部分についても負担が軽減されたと感じています。

“結果として、「帰宅してから記録を書く」という行為自体がほとんどなくなり、仕事と家庭の時間を切り分けられるようになったことは、私自身にとってかなり大きな変化でした。

— 玉井 花奈

月末・月初の報告書と計画書は「下書きから仕上げる」形に

そして、最も大きな時間短縮につながっていると感じているのが、月末・月初の報告書や計画書の作成です。約60名の利用者様の報告書や計画書を作成するには、これまでは訪問の合間の時間を使ったり、夜遅くまで作業したりすることもあり、かなりの時間と労力が必要でした。

伸マナでは、報告書の下書きをボタン一つで作成してくれるため、作成後は内容を確認し、必要な部分を修正するという形で進めることができます。計画書についても、評価の下書きを作成してくれるため、同様に確認・修正を行うだけで完成に近づけることができます。

もちろん、最終的な内容を確認し、自分で手直しする必要はありますが、「ゼロから文章を作る」のではなく「下書きをもとに完成させる」という形になるだけでも、作業時間は大きく短縮されました。

「次に開いたときには、改善されている」

また、神マナを使っていて特に印象的なのが、改善や対応のスピード感です。「ここが少し使いにくい」「こうなったらもっといいのに」と感じたことが、次に開いたときには改善されていることもあり、どんどんアップデートされ、より使いやすくなっていると感じています。

利用する側の意見が反映されながら進化していくところも、実際に使っていて魅力に感じる部分です。

短くなった時間を、記録の質と、利用者様と関わる時間へ

これからは、報告書や計画書の作成時間を短縮するだけではなく、その分、内容の質をさらに高めていきたいと思っています。また、普段の看護記録についても、より利用者様の状態や看護課題が伝わる、質の高い記録を作成できるようにしていきたいです。

神マナに記録作成の一部を手助けしてもらうことで、記録に追われる時間を減らし、その分、実際に利用者様と関わる時間を大切にすることができるようになりました。

“業務の負担を少しでも減らしながら、利用者様にとってより良い看護を提供し、同時に看護師自身も働きやすい環境をつくっていく。そのための第一歩として、神マナを活用していきたいと感じています。

— MAO GROUP 訪問看護リハビリステーション JA-KEY+ 玉井 花奈

※本文は、ご本人に書いていただいた文章を、ご了承のうえ掲載しています（表記の揺れのみ当社で整えました）。記載の内容は各事業所での運用に基づくもので、効果には個人差があります。行政への確認についての記述は、ご本人が相談した書類の範囲に限った内容であり、アプリや書類全般について承認を受けたものではありません。

訪問看護ステーションひかり（合同会社NEO／訪問看護）

ずっと探していたものが、手の届く価格で見つかった。相談した翌日には形になる、記録のパートナー。

利用者さま約330名を、看護師・リハ職あわせて20名ほどのスタッフが訪問する、訪問看護ステーションひかり（合同会社NEO）。精神科訪問看護も担い、看護とリハがそれぞれ担当を持つ「プライマリー制」で、一人ひとりの利用者さまを支えています。2026年9月に神マナを導入し、何が変わったのか。門馬恵里香さんに伺いました。

合同会社NEO 訪問看護ステーションひかり

門馬 恵里香

① ずっと探していたこと。——AIで記録を楽にしたい。でも、見積もりは手が届かなかった。

私たちのステーションは利用者さまが330名ほどいて、毎日20名ほどのスタッフがiPadを持って訪問しています。訪問のたびの記録に加えて、月末には訪問看護計画書と報告書が、利用者さまの人数分だけ待っています。看護とリハで書き方も違いますし、医療保険と介護保険で様式も変わる。精神科訪問看護では評価の欄も加わります。現場の時間の多くが、記録に取られていました。

しかも、20台を超えるiPadで、20名ほどが同時に動いています。記録の仕組みを変えるなら、全員が迷わず使えるものでなければ意味がありません。ここは、導入を考えるうえでいちばん慎重になったところです。

AIで記録を楽にできないか。現場の負担を軽くする方法はないか。社長は、ずっと検索を続けて、見えそうなサービスを探していました。ただ、話を聞いてみると、どこも費用が想像以上でした。それでも、現場のためにはやるしかないのかな——そう考えていた時期もあります。

記録の時間が長くなるほど、本来いちばん大切にしたい看護の時間が削られていきます。利用者さまのお宅で、目の前の方に向き合うこと。その時間を守る仕組みを、私たちはずっと探していました。

もう一つ気がかりだったのは、訪問先での録音です。録音すればするほど費用がかかる仕組みだと、スタッフに「気にせず録っていいよ」とは言えません。電波の弱いお宅もあります。

② 神マナに出会って。——「これだ」と思ったのは、使い方と価格の両方でした。

神マナを見つけたのは2026年9月の初めです。デモアカウントを作り、翌日に画面を見ながら説明を受けて、その日のうちに導入を決めました。数日後には、20名で使えるプランに切り替えています。

決め手になったのは、私たちが求めていた使い方ができることでした。そしてもう一つは、使い方がシンプルなことです。新しい仕組みを入れると、覚えることが増えて、かえって現場が煩雑になることがあります。神マナは、話した内容がそのまま記録になり、カイポケに入るところまでつながっているの、スタッフが迷わずに使い始められました。

“費用面を気にせず訪問中の録音を継続でき、通信環境に左右されず使用できる点は、まさに弊社が求めていた運用方法であり、神マナ様に辿り着いた理由でもあります。

— 門馬さん（9月23日）

価格を見たときは、正直びっくりしました。それまで検討していたものとは比べものにならないくらい、手の届く金額だったからです。実際に使い始めてからも、アプリを使うための費用を大きく抑えられています。

③ 相談した翌日には、もう変わっている。——実装のスピードに驚いています。

使い始めてみると、当然「ここをこうしてほしい」が出てきます。たとえば、こんな相談をしてきました。

- ・計画書の作成者欄に、看護とリハの担当者がきちんと入るようにしてほしい
- ・医療保険の月は、報告書をリハの別添ではなく医療の様式で作ってほしい
- ・精神科の評価（GAF）や記入者を、前回から引き継げるようにしてほしい
- ・プライマリーの担当で、利用者さまを絞り込めるようにしてほしい
- ・iPadの容量がいっぱいになるので、何とかしてほしい
- ・報告書に必ず入れる文言や、バイタルの書き分け、指示書などの期限が近いことの知らせ

思いついたことをメールで送ると、早ければその日のうちに、遅くとも数日で、アプリが新しくなっていました。夜に送った相談が、翌朝には直っていたこともあります。朝に送った相談書が、その日のお昼過ぎには「反映しました」と返ってきたこともありました。できないことは、できないと理由を添えて返ってくるので、こちらも次の手を考えやすいです。

“ご相談した内容について迅速にご対応・反映いただきありがとうございます。

— 門馬さん（9月18日）

月末の計画書も、約300名分をまとめて作れるようになりました。カイクエに入るところまでつながっているので、作ったものを手で写す必要もありません。

“神マナ導入後、記録業務の効率化につながっている部分が非常に大きく……

— 門馬さん（9月23日）

この実装の早さには、いまでも驚いています。

管理者として欲しい機能と、現場のスタッフが欲しい機能は、必ずしも同じではありません。管理者は、計画書や報告書を期限までにそろえたい、担当ごとに状況を見たい。現場は、訪問のあいだに手早く記録を終えたい。神マナは、その両方の声を拾って、どちらにも応えてくれています。

④ これから。——事業所の拡大に向けて、一緒に育てていきたい。

9月には訪問看護の勉強会にも参加しました。ほかの事業所さんがどう使っているかを知ると、自分たちの使い方も見直せます。

10月8日には、幕張メッセで開かれた展示会（メディカルジャパン東京）に、私たち3人で会いに行きました。メールでは何度もやり取りしていましたが、直接お会いするのは初めてです。メールだけでは伝えきれない現場の様子も聞いてもらえて、とても良い時間でした。

帰り道、3人で話したのは「とても早くて、安い。これはすごく伸びるだろうね」ということでした。相談すればすぐに形になり、価格も手が届く。その両方がそろっているサービスは、なかなかありません。

“いつも現場の声を丁寧に聞いていただき、心より感謝しております。

— 門馬さん（9月23日）

神マナのおかげで、スタッフが看護に集中できる環境ができてきました。記録に追われる時間が減ったぶん、利用者さまやご家族と向き合う時間を大切にできます。

これから事業所を広げていくうえでも、神マナは大いに役立ってくれると思っています。私たちの声で良くなった機能が、ほかのステーションの役にも立つ。そういう関係で、これからも一緒に育てていけたらうれしいです。

※本稿は、門馬様とのメールのやり取りと展示会でお伺いしたお話をもとに当社が構成し、ご本人に内容をご確認いただいたうえで掲載しています。感想はご本人のものであり、効果は事業所の状況によって異なります。

第3部のまとめ：原則は、現場で起きていた

ここまでの事業所の話を、第1部・第2部の原則と並べてみます。

1

願望を明確に

「計画書・看護記録・報告書を、一人の利用者への看護としてつなげたい」「費用を気にせず訪問中に録音したい」——求めるものを、先に言葉にしていた（walkers base・ひかり）

2

恐れを越える

「また新しいアプリを覚えるのか」という不安があっても、年配のケアマネさんにも、ゆっくり根づいていった（愛ねっと・島の風）

3

小さく始める

全部を入れ替えず、排泄記録ひとつから、ケアマネ1名分のプランから始めた（陽気・パーネル）

4

知識を借りる

自作の指示文の限界を知り、現場を知る道具を取り入れた。勉強会でほかの事業所の使い方を知り、自分たちの使い方を見直した（ル・シエル／ケアプランそら・ひかり）

5

仲間と進む

最初に情報をくれた職員から始まり、現場が選び、経営者が決めた。使うスタッフの声を、その都度届けた（パーネル・ル・シエル／ケアプランそら・walkers base）

6 続ける

機能の一つ、また一つと覚え、半年ほどで確信に変わった。ひとつの記録から、20を超える記録へ広げた（パーネル・陽気）

7 すべては情報の問題

施設で一度入れた記録を訪問介護・訪問看護でもそのまま使い、過去のやり取りを探す手間を減らした（訪問介護ようき・訪問看護ようき・ル・シエル／ケアプランそら）

8 実行はAIに、判断は人に

「ゼロから書く」のではなく「下書きをもとに仕上げる」。AIの下書きを、看護師が全体を通して確かめる（JA-KEY+・walkers base）

9 魔法のランプの擦り方

過去の情報開示書類やサマリー、面談時の音声からアセスメントを形づくる。主治医の指示書を踏まえて、日々の看護記録を計画書・報告書の評価へつなぐ（愛ねっと・walkers base）

どの事業所も、全部を一度に変えたわけではありません。
今あるものを活かしたまま、足りないところだけを補い、職員の不安に寄り添いながら、ゆっくり続けました。

変化の速さは、事業所によって違いました。
説明を受けたその日に導入を決めた事業所もあれば（ひかり）、1名分から始めて、半年ほどで確信に変わった事業所もあります（パーネル）。
共通していたのは、速さではなく、止まらなかったことです。

最初の問いに戻ります

**宇宙一カンタンに、
成長・進化する施設を、
どう創り上げるのか。**

答えは、ひとつの魔法ではありませんでした。

あたりまえの原則を、いまの時代の道具で、毎日ひとつずつ。

成長・進化する施設とは、課題が来るたびに1つずつ賢くなり、やらなくていいことが少しずつ増えていく施設のことでした。

怖さは、見られる大きさに割る。

情報は、一度だけ書いて一か所に置き、

先に知らせてもらう。

実行はAIに、判断は人に。

スローでいい。1日1つでいい。無理をしなくていい。

その積み重ねで、施設は少しずつ、確かに変わっていきます。

スタッフが笑顔で働ける場所に。利用者さんが安心して過ごせる場所に。ご家族が信頼できる場所に。

最初の一步は、もう決まっているはずです。

各章の最後にした答えを、もう一度並べてみてください。全部を一度に始める必要はありません。この本の答えは、1日1つです。数字を1つと言葉を1行。見られる大きさに割った怖さ。明日、5分でできる最初の1つ。借りるやり方と、一緒に始める2割の人。毎日触れる場所。そして第2部で見つけた、いちばん時間を奪っている情報の流れと、AIに任せる

所・人が判断する所、いま手元にある材料と次に揃える材料。
道具があってもなくても、それを、明日やってみてください。



おわりに

おわりに

この本を最後まで読んでくださったあなたへ

心からの感謝を込めて

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

「宇宙一カンタンに」。

このタイトルに込めたのは、「誰でもできる」という想いです。

ITが得意な人だけのものじゃない。

大きな施設だけのものじゃない。

若いスタッフだけのものじゃない。

スタッフ3人の小さな事業所でも。

パソコンが苦手な60代の方でも。

「DX」も「AX」も、今日初めて聞いた方でも。

誰でも、今日から、始められる。

それがスローDX・AXです。

ロマンとそろばん、ふたたび

幸せの連鎖をつくるために

私たちライフシフトのビジョンは、

「誰もが、幸せに生きた証が残せる社会へ」

これは理念であり、**ロマン**です。

その実現のために、スローDX・AX——つまり**そろばん**を使って、

1社でも多く、進化・成長する介護・福祉の施設を増やしたい。

1社でも多く、DX・AXで諦めてしまう介護・福祉の施設を減らしたい。

福祉業界、介護業界には、素晴らしい理念を持っている会社がとても多い。

私はそれが、この業界の一番の強みだと思っています。

職員も、利用者さんも、ご家族も、地域も。

誰かが犠牲になって支えるのではなく、サステナブルに。

八方よしの介護施設を、1つでも多く増やしていけたらと思っています。

あなたの「本当は」へ

共に歩んでいきましょう

スローDX・AXの考え方で、1日1つ、実践していただければ――

本当はこういう施設にしたい

本当はこういう会社にしたい

本当はこういうケアをしたい

第1章で紙に書いた言葉の1行は、この「本当は」を、いちばん短く書いたものです。

その「本当は」に、一歩ずつ近づける。

理想に、近づいていける。

私はそう信じています。

あなたの施設の明日が、今日よりも少しだけ良くなりますように。

ゆっくり、一歩ずつ。

でも、確実に。

そして、いつか――介護業界全体がもっと良くなった時に、直接お会いして、笑いながらお酒を飲んだり、美味しいものを食べたり。

「あの時、一緒に始めてよかったね」

そんな時間を共有できたら、こんなに幸せなことはありません。

私たちは、あなたと同じ方向を向いている仲間です。

最後に、お礼を言わせてください

謝辞

この本は、私ひとりで書いたものではありません。

妻へ

まず、妻に。

私が株式会社ライフシフトを立ち上げたのは、2020年です。
一方の「陽気」は、**30年以上つづいてきた会社**。
妻はその会社を義母から引き継ぎ、いまは代表として背負っています。

「数字を直視しよう」と私が言い出したとき、
いちばん見たくない数字と最初に向き合わなければならなかったのは、
私ではなく、妻のほうでした。

それでも、逃げずに向き合ってくれた。

この本に書いた年月は、半分は妻の年月です。

そして代表を引き継いでからの陽気は、業績がさらに伸びています。
働く人も、利用者さんも、ご家族も、地域も。

この本で**八方よし**と呼んでいる状態を、**実際につくっているのは妻**です。

ひとつ、はっきり書いておきます。

私が妻を尊敬しているのは、**妻だから、ではありません。**

迷う場面で、決めるべきことを決められる**経営判断**。

人がついてくる**統率力**。

机の上の話ではない、**現場を知っている強さ**。

事業所を回しつづけるための、**運営のノウハウ**。

— 一人の経営者として、
本当にすごい人だと思っています。 —

同じ会社を背負う相手として、心から尊敬しています。
いつも、本当にありがとうございます。

陽気で働くみなさんへ

新しいことを始めるとき、いちばん負担がかかるのは現場です。
「また何か変わるのか」と思われても、仕方がなかったと思います。
それでも、1日1つ、付き合ってくださいました。
排泄記録の1つから始まった変化が、いまの陽気をつくっています。
この本に書いてあることは、**全部みなさんが実際にやってくれたこと**です。

事例を寄せてくださった事業所のみなさんへ

第10章に登場してくださった、事業所のみなさん。
うまくいった話だけでなく、**迷ったところ、つまづいたところ**まで、
そのまま話してくださいました。
きれいな成功談だけを並べた本は、たぶん誰の役にも立ちません。
みなさんの正直さが、この本をいちばん信用できるものにしてくれました。
本当に、ありがとうございます。

そして、ここまで読んでくださったあなたへ

ずいぶん長く、お付き合いいただきました。

最後に、お礼を言わせてください

忙しい毎日のなかで、時間を割いてくださったこと。
それが、この本にとっていちばんの喜びです。

— この本を閉じたあとの1つが、 —
明日の施設を変えますように。

おわりに

あなたの声を聞かせてください

この本も、1日1つ、良くしていく

もうひとつだけ、お願いがあります。

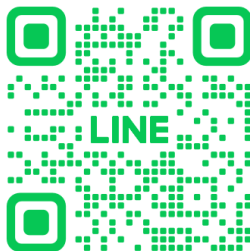
読みにくかったところ、わかりにくかったところ、「ここが知りたかったのに」と思ったところを、教えてください。

この本は完成品ではありません。いただいた声で、書き直していきます。

本のほうも、スローDX・AXです。

1日1つ、良くしていきます。

感想は、公式LINEから一言で送れます。



株式会社ライフシフト
嶺井政哉



著者プロフィール

嶺井 政哉

Seiya Minei

株式会社ライフシフト 代表取締役

沖縄県出身。介護業界の課題に向き合い、テクノロジーの力で現場を支えたいという想いから、株式会社ライフシフトを創業。

「誰もが幸せに生きた証が残せる社会へ」をビジョンに掲げ、介護・看護・障害福祉の現場向けのAIアプリを開発・提供している。

ロマンとそろばん

理念を叶えるための、もうひとつの翼

「スローDX・AX」という考え方を提唱し、ITが苦手な現場でも無理なくデジタル化を進められる方法論を広めている。

本書『宇宙一カンタンなスローDX・AXの教科書』は、介護業界で働くすべての人に向けた、DX・AXの入門書であり、実践書です。

株式会社ライフシフト

LIFESHIFT K.K.

介護・看護・障害福祉の現場向けに、記録と書類をAIで支えるアプリ
「神マナ」を開発・運営しています。

ホームページ： <https://kaigonomana.com/>



付 録

この本で使った道具について

この本で使った道具について

神マナのこと

第3部に登場した事業所の多くは、「神マナ」という道具を使っています。

私たち株式会社ライフシフトがつくっている、介護・看護・障害福祉の現場向けのアプリです。

本文では、できるだけ道具の名前を出さずに書いてきました。原則は、道具が変わっても使えるからです。

ここでは、本書の3行が、この道具ではどういう形になっているかだけを、短くお伝えします。

01 一度だけ書いて、一か所に置く

記録・計画書・報告書を1つのアプリにまとめ、介護ソフト（カイボケ）への転記はアプリが行います

02 先に知らせてもらう

期限や書き忘れを、アプリの側から知らせます

03 実行はAIに、判断は人に

声や写真から、AIが記録や書類の下書きをつくります。仕上げて、決めるのは人です

くわしくは、ホームページで

はじめ方・料金・導入事例

機能の一覧、はじめ方、料金、ほかの事業所の事例は、ホームページにまとめています。

道具は毎月のように変わります。本ではなく、いつも新しい情報が載っている場所をご覧ください。

ホームページ：<https://kaigonomana.com/>

アプリは、下のQRから無料でダウンロードできます（iPhone／Androidを自動で判別します）。



最後に、ひとつだけ。

この本でいちばん大事なのは、道具ではありません。**明日の1つ**です。

用語集

本書に登場する専門用語・キーワードの解説

※1 DX (ディーエックス)

Digital Transformation (デジタルトランスフォーメーション) の略。デジタル技術を活用して、ビジネスモデルや業務プロセスを根本的に変革すること。

本書では「難しいIT改革」ではなく、「日々の仕事をちょっとだけ楽にする工夫の積み重ね」という意味で使っています。大げさに考える必要はありません。

※2 ライフシフト (らいふしふと)

株式会社ライフシフト。本書の著者・嶺井政哉が2020年に設立した、介護のDX・AX支援を行うテクノロジー企業。神マナの開発・運営元。

「誰もが幸せに生きた証が残せる社会へ」をビジョンに掲げ、1社でも多く進化・成長する介護施設を増やすために、スローDX・AXの考え方とツールを提供しています。

※3 テクノロジー (てくのろじー)

英語の "Technology"。科学的な知識や技術を実用的に応用したもの。IT・AI・クラウド・スマートフォンなど、デジタル技術全般を指すことが多い。

テクノロジーは「目的」ではなく「手段」です。介護の質を上げるため、スタッフの負担を減らすため、経営を安定させるため。目の前の課題を解決する道具として、テクノロジーを使いこなす。それがスローDX・AXの考え方です。

※4 サステナブル (さすてなぶる)

英語の "Sustainable"。「持続可能な」という意味。環境・社会・経済のバランスを保ちながら、長期的に継続できる状態のこと。

介護事業は「続けること」に価値がある。利用者さんの生活を支える以上、事業が途絶えてはいけない。だからこそ、無理のない方法で経営を維持し続けることが大切です。

※5 スローDX (すろーでいーえっくす)

本書の造語。「ゆっくり・少しずつ・無理なく」進めるDXのアプローチ。第2版からは、AIが実行まで引き受けるAXも同じやり方で進められることから、まとめて「スローDX・AX」と呼んでいる。

一気に変えようとするとう失敗する。1日1つ、全員がついてこられるペースで進める。これが最も確実で、最も遠くまで行ける方法だと確信しています。DXでもAXでも、この進め方はまったく変わりません。変わるのは、届く場所だけです。

※6 アプリ (あぷり)

Application (アプリケーション) の略。スマートフォンやタブレットで動作するソフトウェアのこと。

本書で「アプリ」と言えば、主にスマホアプリのこと。パソコンを開かなくても、ポケットから取り出してタップするだけ。この手軽さが、DX・AXを続けられる秘訣です。

※7 全替え (ぜんがえ)

既存のシステムやソフトウェアを丸ごと別のものに入れ替えること。リプレース (Replace) とも呼ばれる。導入コスト・学習コスト・移行リスクが非常に高い。

全替えは最もリスクが高い選択肢です。特に、連携性の低いシステムや、オンプレミス型の重たい独立システムを導入してしまうと、後から身動きが取れなくなります。「全替えしたくなくても、もうそれしか選択肢がない」という状況に陥りかねません。だからこそ、連携性の高いカイボケのようなクラウド型システムを基盤にし、足りない部分だけをアドオンで補う。これがスローDX・AXの鉄則です。

※8 カイボケ (かいぼけ)

株式会社エス・エム・エスが提供する介護業務支援ソフト。請求業務、利用者管理、計画書作成などの機能を持つ、介護事業所向けの基幹システム。

多くの介護施設が使っている「インフラ」的な存在。本書では、カイボケを「やめる」のではなく「活かす」ことを前提にしています。今あるものを捨てずに、足りない部分を補う。それがスローDX・AXです。

※9 AI (エーアイ)

Artificial Intelligence (人工知能) の略。コンピュータが人間の知的な作業 (文章作成、データ分析、パターン認識など) を自動で行う技術の総称。

AIは「道具」です。包丁と同じ。料理人が包丁を使いこなすように、介護のプロがAIを使いこなす。AIに使われるのではなく、AIを使う側に立つことが大切です。

※10 使い方ガイド (つかいかたがいで)

神マナに内蔵されている操作説明機能。画面上で実際の操作手順をステップバイステップで案内してくれる。「手取り足取りサポート」とも呼ばれる。

人に聞かなくても、アプリ自身が先生になってくれます。「これ、どうやるんでしたっけ？」がなくなる。何度見ても嫌な顔をされない、24時間対応の最高の先生です。

※30 単純接触効果 (たんじゅんせっしょくこうか)

心理学の用語（英語では mere exposure effect）。特別に良い経験をしなくても、くり返し接するだけで、その対象への好意が高まる現象。1968年に心理学者ロバート・ザイアンスが報告して以来、多くの追試が重ねられている。

「触れた回数だけ、人は変わる」の正体です。ITが苦手な方が使えるようになるのは、根性や才能ではなく、単に触った回数の差。だから毎日ちょっとだけ触る——それだけで十分なのです。

※31 自己決定理論 (じこけっていりろん)

心理学者エドワード・デシとリチャード・ライアンが提唱した動機づけの理論（英語では Self-Determination Theory）。人の意欲は「自律性（自分で決められる）」「有能感（できるようになる手ごたえ）」「関係性（誰かとつながっている）」の3つが満たされるほど高まるとされ、教育・医療・職場で広く検証されている。

「1日1つ、自分で選んで、できるようになる」という進め方が効くのは、この3条件をそのまま満たしているからです。ご褒美で釣るのではなく、仕組みのほうを整える。それが長続きの条件です。

※32 エラーマネジメント (えらーまねじめんと)

産業・組織心理学の考え方（英語では error management）。エラーの発生そのものをゼロにしようとするのではなく、「エラーは起きるもの」という前提に立ち、早く気づいて立て直す力を高めるという発想。この考え方を取り入れた研修（エラーマネジメント訓練）は、従来型の研修より学習効果が高いと報告されている。

本書で「トラブル」ではなく「エラー」と呼ぶことをおすすめしているのは、この考え方に沿っています。「トラブル」は気持ちを止め、「エラー」は手を動かす。呼び方ひとつで、次の一歩が変わります。

※11 UI (ユーアイ)

User Interface（ユーザーインターフェース）の略。ソフトウェアやアプリの「画面の見た目」と「操作のしやすさ」のこと。

「UIが9割」と書きました。どんなに優れた機能があっても、使いにくければ誰も使いません。逆に、画面が直感的で気持ちよければ、自然と毎日使いたくなる。良いUIは良い経営に通じます。

※12 サジェスト (さじえすと)

英語の "Suggest"（提案する）から。アプリやシステムが「次にやるべきこと」を自動的に提案してくれる機能のこと。

DX・AXが進まない最大の原因は「何をすればいいかわからない」こと。アプリが次の行動を教えてくれれば、迷わず続けられる。考える負担をゼロにすることが大切です。

※13 アラート （あらーと）

英語の "Alert"（警告・通知）から。未完了のタスクや期限切れなどを自動で知らせてくれる機能のこと。

人間は忘れる生き物です。だから機械に任せる。「忘れる恐怖」から解放されることで、本来のケアに集中できるようになります。

※14 ナビ （なび）

ナビゲーション（案内）の略。神マナに搭載されている「ナビモード」のこと。画面上でタップすべき場所や次の操作を自動的に案内してくれる機能。

「何をすればいいかわからない」をゼロにする機能です。画面上に矢印や吹き出しが表示され、迷わず操作できます。初めてでも、何度でも、安心して使えます。

※15 加算 （かさん）

介護保険制度において、基本報酬に上乗せして算定できる追加の介護報酬。特定の条件（人員配置、サービスの質、記録の整備など）を満たした場合に算定できる。

適切な記録が残っていれば取れるはずの加算を、多くの施設が取りこぼしています。DX・AXで記録の質と量を安定させれば、売上に直結します。「投資」としてのDX・AXの最もわかりやすい効果です。

※16 クラウド （くらうど）

英語の "Cloud"（雲）から。インターネット上のサーバーにデータを保存・処理する仕組み。手元のパソコンにデータを置く必要がなく、どこからでもアクセスできる。

「どこからでも使える」「データが失われない」「共有が一瞬」。クラウドがあるからこそ、スマホ1台でDX・AXが始められる時代になりました。10年前には不可能だったことです。

※17 神マナ （かみなな）

株式会社ライフシフトが開発・提供する、カイポケ連携AI搭載の介護業務支援アプリ。正式名称は「神マナ」。

「神マナ」は、カイポケを置き換えるのではなく、カイポケの横に持つ「もう1つの武器」です。記録・計画書・報告書・勤怠まで、介護のすべてを1つのスマホアプリに集約しました。

※18 オールインワン （おーいんわん）

英語の "All-in-One"。必要な機能がすべて1つにまとまっていること。複数のツールを使い分ける必要がない状態。

記録も、計画書も、報告書も、1つのアプリの中にある。必要な時に、必要な機能だけ使えばいい。「あの書類はどこだっけ？」がなくなることが、現場の安心につながります。

※19 情報リテラシー （じょうほうりてらしー）

情報を適切に読み取り、活用する能力のこと。ICT（情報通信技術）ツールを使いこなす力も含む。

デジタルツールを1つ使いこなすと、次のツールも自然と使えるようになります。排泄記録から始めて、気づけば20以上の記録をデジタル化できた事例もあります。小さな一歩が、大きな力になるのです。

※20 アドオン （あどおん）

英語の "Add-on"。既存のシステムやソフトウェアに「追加」する形で機能を拡張すること。全面入替（リプレース）の対義語。

「全替え」は危険。今のやり方を壊さず、足りない部分だけを補う。合わなければすぐに元に戻せる。リスクゼロで始められる。これがスローDX・AXの基本姿勢です。

※21 App Store （アップストア）

Apple社が運営する、iPhone・iPad向けアプリの公式配信プラットフォーム。アプリの検索・ダウンロード・アップデートができる。

iPhoneをお使いの方は、App Storeで「神マナ」と検索してください。無料でダウンロードできます。

※22 Google Play （グーグルプレイ）

Google社が運営する、Android端末向けアプリの公式配信プラットフォーム。アプリの検索・ダウンロード・アップデートができる。

Androidスマートフォンをお使いの方は、Google Playで「神マナ」と検索してください。無料でダウンロードできます。

※23 インストール (いんすとーる)

英語の "Install"。アプリやソフトウェアをスマートフォンやパソコンに導入（ダウンロードして使える状態にする）すること。

スローDX・AXの第一歩は、まずインストールすること。たった30秒で完了します。この小さなアクションが、施設の未来を変える出発点になります。

※24 同期 (どうき)

英語の "Sync" (Synchronize) から。2つ以上のシステム間でデータを自動的に揃える（一致させる）こと。

神マナとカイボケを「同期」すると、カイボケの利用者情報が自動で神マナに取り込まれます。手入力不要。約10分で完了します。二重入力の苦勞から解放される瞬間です。

※25 制限版 (せいげんぱん)

神マナの無料プラン。3名の利用者さんまで、すべての機能を期限なく利用できる。

まず3名で試してみて、良かったら全員に広げる。これがスローDX・AXの正しい始め方です。リスクはゼロ。合わなければ、やめればいいだけ。

※26 通常版 (つうじょうぱん)

神マナの有料プラン。利用者数の制限が解除され、すべての利用者さんに対してすべての機能を利用できる。

1日あたり約367円～。スタッフ1人の残業1時間分よりも安い。「コスト」ではなく、施設の成長への「投資」です。

※29 AX (エーエックス)

AI Transformation (AIトランスフォーメーション) の略。DXでつくったデジタル基盤の上で、AIが「判断」と「実行」まで担う段階。記録・計画・報告といったアウトプットそのものをAIが下書き・実行し、人は確認と判断に集中する業務体制を指す。

本書では、DXとAXの分かれ目を「誰が実行するか」に置いています。DXは紙をデジタルに置き換えるところまで——入力・確認・転記の実行は人に残ります。AXはその実行をAIが引き受けます。判断まで手放すという意味ではありません。決めるのは、最後まで現場の人です。

宇宙一カンタンに 成長進化する介護施設をつくる 「宇宙一カンタンなスローDX・AXの教科書」

2026年5月 初版発行

著 者：嶺井 政哉

発 行：株式会社ライフシフト

URL：https://lifeshift-inc.com/

©2026 LIFESHIFT K.K. All Rights Reserved.

本書の全部または一部の無断複写複製（コピー）を禁じます。