



**介護の日作文コンテスト**

**受賞者**

**最優秀・優秀作品**

**こうち介護の日 2011**

高知県

## 介護の日 作文コンテスト受賞者一覧（中学の部） 応募数 53 作品

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	高知大学教育学部附属中学校	1	おかもと まゆこ 岡本 真由子	介護～できないことを補う～
優 秀	東洋町立甲浦中学校	1	たけばやし ゆりか 竹林 ゆりか	おばあちゃんのために私ができること
優 秀	仁淀川町立吾川中学校	3	たきもと みつき 瀧本 美月	福祉体験を通して学んだこと
優 秀	土佐女子中学校	1	たけざき れいか 竹崎 嶺花	介護ボランティア
優 秀	土佐女子中学校	3	たけざき まこ 竹崎 真子	介護
優 秀	大豊町立大豊町中学校	1	ふじわら さくら 藤原 桜	きずな
入 選	東洋町立甲浦中学校	1	えびす りんか 蛭子 凜香	おじいちゃん
入 選	東洋町立甲浦中学校	1	やました りん 山下 凜	ひいおばあちゃん
入 選	土佐女子中学校	2	いしはら めぐみ 石原 愛恵	介護の日
入 選	高知大学教育学部附属中学校	1	ゆあさ けんた 湯浅 健太	助け合いの心
入 選	高知大学教育学部附属中学校	2	こまつ なな 小松 名奈	私の祖父

## 介護の日 作文コンテスト受賞者一覧（高校の部） 応募数 99 作品

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	土佐女子高等学校	2	よりおか なるみ 依岡 成実	人間理解のある介護を
優 秀	高知県立室戸高等学校	3	あみの えり 網野 絵理	介護を通して学んだこと
優 秀	高知県立室戸高等学校	3	さかくち ちひろ 坂口 千寛	介護実習から学んだこと
優 秀	高知県立室戸高等学校	3	しばた ゆうすけ 柴田 祐恭	「介護実習」を通じて学んだこと
優 秀	土佐女子高等学校	1	たかはら まい 高原 舞	介護の日「ばあちゃん、こっちこっち」
優 秀	土佐女子高等学校	1	みやじ しょうこ 宮地 祥子	介護
入 選	高知県立室戸高等学校	3	にしおか そのか 西岡 園華	高知を支える「介護力」
入 選	土佐女子高等学校	1	ふかた めい 深田 恵衣	私達の大切さ
入 選	土佐女子高等学校	2	うめばら せいり 梅原 せいり	“介護をするということ”
入 選	土佐女子高等学校	2	たかはし みなみ 高橋 みなみ	介護
入 選	高知県立城山高等学校	3	やすおか はつみ 安岡 初生	介護福祉士を目指した理由

## 最優秀・優秀作品掲載ページ

### 中学生の部

賞	題名	学校名	氏名	ページ
最優秀	介護～できないことを補う～	高知大学教育学部附属中学校	岡本 真由子	3
優 秀	おばあちゃんのために私ができること	東洋町立甲浦中学校	竹林 ゆりか	4
優 秀	福祉体験を通して学んだこと	仁淀川町立吾川中学校	瀧本 美月	5
優 秀	介護ボランティア	土佐女子中学校	竹崎 嶺花	6
優 秀	介護	土佐女子中学校	竹崎 眞子	7
優 秀	きずな	大豊町立大豊町中学校	藤原 桜	8

### 高校生の部

賞	題名	学校名	氏名	ページ
最優秀	人間理解のある介護を	土佐女子高等学校	依岡成実	9
優 秀	介護を通して学んだこと	高知県立室戸高等学校	網野絵理	10
優 秀	介護実習から学んだこと	高知県立室戸高等学校	坂口千寛	11
優 秀	「介護実習」を通じて学んだこと	高知県立室戸高等学校	柴田祐恭	12
優 秀	介護の日「ばあちゃん、こっちこっち」	土佐女子高等学校	高原 舞	13
優 秀	介護	土佐女子高等学校	宮地祥子	14

最優秀作品

中

**題名** 介護 ～できないことを補う～

**作者** 高知大学教育学部附属中学校 一年  
岡本 真由子（おかもと まゆこ）

私の父は、全治三ヶ月の怪我をして、両手が使えません。指の腱が切れているので、指が曲げられず、何も持てません。だから、私達家族は、日頃一生懸命働いてくれている父のために介護をはじめました。

普段は自転車で通っていた会社へも、今は母の送り迎えが必要です。お弁当も、おはしで食べられないので、フォークを使っています。おかずの形も母が工夫して、食べやすくしています。

弟は、お風呂で体を洗うことが役目です。毎日一緒にお風呂に入り、ゴシゴシ洗いにくい所を洗っているそうです。

そして私は、靴下をはかせるのを手伝っています。父は、何かこだわりがあるのか「五本指靴下」を愛用しています。父自身も「はきにくい」と言っているこの靴下をはかせることを、私は楽勝だと思っていました。それは小さい頃、手足の動かない人形に洋服を着せ、靴下をはかせていたからです。しかし、私は五本指を甘く見ていました。一本一本の指をバラバラに入れていくので、一本入れ間違えたら、そこからやり直しです。靴下をはかせるのに、約十分もかかったのは初めてでした。

他には、髪を洗うのを手伝いました。人の髪なんて洗う機会もなかったので、とまどいしましたが、指の腹で頭皮をマッサージするように洗いました。父が、「ママと同じばあ上手やん。気持ちえいで。」

と、笑顔で言ってくれたことが嬉しかったです。

寝るときは、父専用のスペースをつくります。まくらで父の腕の近くを囲んで、クッションをつくり、怪我した手を保護しています。布団の片付けも弟と交代でしています。

Yシャツのボタンを留めたり、包帯を巻いたり、まだできないことは沢山あります。でも、そこを補うことが介護だと思います。

父は、手だけで済んだけれど、もし足を怪我していたら、三階の家に帰ってくることも難しかったと思います。

日本には、世界には、寝たきりのお年寄り、病気や障害などで、本当に介護を必要としている人がいます。介護する側とされる側が真剣に向き合い、心が通じあえば、それが回復へつながるのではないのでしょうか。される側は（もうちょっとこうしてほしい。）と思っても遠慮してしまい、それがストレスになってしまったり、する側も、わがままになりがちな病人にイライラすることもあると思います。お互いを思いやりつつ、自分の気持ちは正確に伝える、これが私の理想です。

もしかしたら明日、誰かが病気になったり、事故にあうかもしれません。だから私は、今健康でいられることに感謝しています。

優秀作品

中

**題名** おばあちゃんのために私ができること

**作者** 東洋町立甲浦中学校 一年  
竹林 ゆりか（たけばやし ゆりか）

「ゆりか、ゆりか。」

おばあちゃんは、いつもふるえる手で私の手をにぎって名前を呼んでくれる。でも、この日はちがった。おばあちゃんは私の名前が分からなかった。いつも笑顔のおばあちゃんもこの日は悲しい顔をしていて、つらそうだった。私もすごくつらかった。おばあちゃんは、お母さんの名前を言ったり、お兄ちゃんの名前を言ったりしていた。おじいちゃんがおばあちゃんに「ゆりかやろ。ゆりか。」と教えると、おばあちゃんは「分かっちゃるよ。」と言り返していた。病気だから仕方ないとは思うけど、「どうしてゆりかのこと分からんのよ。」とすねてしまっていた。私は、おばあちゃんのことを分かってあげようとしていなかったのかもしれない。

私は、学校で高齢者擬似体験というのをしたことがある。介護と介護される側、どちらも体験した。介護は、高齢者役の人と手をつないで、ゆっくりと歩いてあげたり、助けになるようなことをした。でも、介護はすごく難しく、介護をしてあげるべきか、自分でやらせるべきか、この二つの区別が難しかった。介護は、自分が思うよりずっと難しく大変だった。高齢者の体験をした時は、1kgや2kgする重りをいろいろな所につけられて、それに、目も高齢者と同じようになる眼鏡もつけて、耳せんをしたり、ひざやひじを曲げられなくしたりと、いろいろな物をつけられてすごくしんどいなあ、と思った。歩くのも立つもの一苦勞で、私のおばあちゃんは、いつもこんなにつらかったんだと知った。手をひいてもらえると楽だということも分かった。私は、電話をかける、アメの入ったビンを開ける、はしで豆をつまむ、この三つの体験をした。電話とビンのふたを開けるのが大変だった。電話は相手の声が聞こえるといえば聞こえるけど、何度も聞き返したし、メモをとるのも難しかった。ビンのふたは自分で開けられなかった。体験をしてみて、おばあちゃんはすごいと思った。リハビリで折り紙をしたり、小さなかばんを作ったり、ぬいぐるみを作ったりと器用なことをしていたからだ。私はおばあちゃんがんばっているんだと思った。がんばっているおばあちゃんの支えにもなりたいし、他のお年寄りも助けてあげたいと思った。

あの日、おばあちゃんが私の名前が分からなかった時、おばあちゃんの調子が悪かったとも知らず、私はすねたりしておばあちゃんを傷つけてしまった。おばあちゃんは、その時のことを覚えていなくて、家に行くといつものように接してくれる。でも、私はその時のことを覚えていて、おばあちゃんが、私がだれか分からなくても、意味の分からないことを言ったりしても気にしないようにしている。私には、お母さんみたいに介護とかをできないから話し相手になるくらいしかできないけど、少しでもおばあちゃんの助けになるのなら、私は私にできることをしたいと思う。

優  
秀  
作  
品

**題名** 福祉体験を通して学んだこと

**作者** 仁淀川町立吾川中学校 三年  
瀧本 美月（たきもと みづき）

六月十日に三年生全員で、特別養護老人ホームあがわ荘を訪問しました。

あがわ荘訪問の目的は、二つあります。一つ目は、お年寄りとの交流を通して、ふれあいの大切さを考えること、二つ目は、お年寄りのために、自ら行動することです。私の目標は、お年寄りにわかりやすく大きい声で話したり、歌ったりして、福祉施設で学んだことを生かすことでした。

あがわ荘でまず最初にしたことは、お年寄りの方へお茶を配ることです。私は、お茶を渡すだけなのに、すごく緊張しました。心臓がバクバクしているままお茶を持ち、お年寄りのそばへ行き、「お茶をどうぞ。」

と言いました。すると、その方はニッコリと微笑んでくれました。その笑顔を見ると、一瞬にして緊張がほぐれ、その方と少し会話をすることができました。

次にしたことは、旗揚げなどのゲーム大会でした。手足の体操をしたり、歌を歌ったりしました。旗揚げは一人ずつだったのでとても緊張しましたが、みなさんが楽しそうにしてくれたのでやりがいがありました。

あがわ荘で、実際にお年寄りと接してみて思ったことは、自分から積極的に声をかけることが大切だということです。話しかけた時にお年寄りが笑顔で聞いてくれたので心の底からうれしくなりました。家にいるひいばあちゃんや困っているお年寄りの方に、自分から声をかけてみたいと思いました。

また、あがわ荘では車いすに乗ったお年寄りの方が多かったので、前に行った、ふくし交流プラザでの体験を思い出しました。

ふくし交流プラザでは、高齢者擬似体験と介助体験をしました。擬似体験をしてみて思ったことは、そんなに急ではない坂道でも、目をつぶって通るととてもこわいということです。だから、坂道や凸凹した道を通るときは乗っている人に、「今から坂道下りますよ。」などと声をかけてあげるといいなと思いました。

次に介助体験では、押すスピードが速すぎると乗っている人に恐怖心をあたえるのであまりスピードを出さないことが大切だと思いました。擬似体験と同じで、声かけもやっぱり大切だなと思いました。

体験する中で一番心に残った言葉がありました。それは、「障害のある方との心のバリアをなくしてほしい」という言葉です。私はこの言葉には、障害があるから、これはできない、こうしてあげなくてはいけないと最初から決めつけるのではなくて、違いがあってもできることはたくさんあるのだから、みんな平等に接することが大事ということなのかなと思いました。

だから私は、体が不自由だとか高齢者だとかということにとらわれず、だれに対しても心をこめて接していきたいと思います。

優  
秀  
作  
品

**題名** 介護ボランティア

**作者** 土佐女子中学校 一年  
竹崎 嶺花（たけざき れいか）

私の母は、デイサービスで勤務しています。私は、母の仕事のことが知りたいと思い、ここで『一日ボランティア』をすることにしました。

デイサービスの施設に行き、利用者さんをむかえた時は、とても緊張していました。見知らぬおじいさん、おばあさんたちにあいさつするので、とてもとまどいました。でもがんばって相手に伝わるように母から言われた『大きな声で、ゆっくりと』を意識して、あいさつができました。

一人一人にあいさつができたなら利用者さんを入浴させる時間です。私はこの手伝いはできませんが、この入浴の時間が二時間半ほどあります。なのでその時間にみなさんとコミュニケーションを取ることになりました。

利用者さんと私とは、世代がちがいで、どんなことを話したらいいのか分からなくて何をしたらいいやろう、何が出来るやろうと考えていました。でも、利用者さんから話しかけてくれたり、職員さんが話すきっかけを作ってくれたのでうれしかったです。それに話すことだけじゃなく、折鶴と一緒に折ってくれたりもしました。また、ある利用者さんは、子供の時の話をしてくれたり、お孫さんのことをうれしそうに話してくれた方もいました。そのときは、とても楽しかったし、たくさん利用者さんの笑顔が見れてうれしかったです。百才体操という体操の時間や、レクでよさこいを踊った時には、みなさんが元気に体を動かしていました。その時、私は、見た目はおじいさん、おばあさんでも、気持ちはまだまだお若いなあと感じました。私は、おばあさんになっても、ここにいるみなさんのように、元気いっぱいいたい!と思いました。

最後に、みなさんが施設を出る時に、一人一人が私に、  
「今日は、ありがとう。とっても楽しかったよ。」

と言ってくれました。『ありがとう。』と言われることって、幸せだなあと思いました。

今日、一日ボランティアをして、初対面の私を利用者さんや職員さんがやさしくむかえてくださった時はうれしかったです。デイサービスの仕事は、体力的にも大変なところがあるけれど、利用者さんから笑顔をたくさんもらえる仕事だと思いました。

母はいつも家に帰ると疲れきって、すごく大変そうと思っていました。けれど、母は、『ありがとう』の言葉や、利用者さんの笑顔に支えられて頑張っているんだなと感じました。

優秀作品

題名 介護

作者 土佐女子中学校 三年  
竹崎 眞子（たけざき まこ）

私の祖母は体が小さく、体も弱いのに、大きな体の祖父の介護をしている。祖父は私の母が子供の頃から体が弱かったそうだが、私が産まれて幼稚園の頃までは車の運転もしていたし、運動会も見に来てくれたりした。小学校に入ってから急に足が弱くなり、寝たきりとまではいかないけど、介護が必要になった。

足が弱り、トイレには腰をついたまま移動していたが、食事は祖母が毎日、朝昼晩と祖父のいる部屋に運んでいた。それだけでも肩こりや神経痛のある祖母は苦勞しているのに祖父の言う事には従がっている。祖父は私達が遊びに行くとき喜んでくれるし怒られた事などないが、祖母にはとてもきつく怒る。祖母がかわいそうなくらい。

今年に入って祖父は入院した。背中が痛く救急車で病院に運ばれた。病院で全身検査を受けたがどこも異状はなかったが長い間歩いてなかったので足の骨が変形して歩くことはできないそうだ。祖母の方が倒れるくらい介護したのにもかかわらず祖父は入院した。入院費用も最初は個室だった為、年金で生活している祖母達には大きなお金だった。何週間かして大部屋に移ったが、それでもリハビリ、オムツ代、入浴代等お金は要った。祖父が足が立たなくなったので、祖母も私の母も、「病院に行って見てもらって介護の認定を受けたら。」

と言っていたが、祖父は聞かず祖母に世話をかけていた。

今回やっと介護認定をしてもらい、退院してからもデイサービスに行っているが、介護認定をしてもお金はいるそうだ。それに、施設に入れようとしても、祖父の年金を全部入れなくてはいけないので、専業主婦だった祖母は生活できなくなるそうだ。

その上、年金生活で介護もしているのに介護保険やサービス料を収めていると聞いてビックリした。私の祖父母だけでなく、他にもこんな状況の人達はたくさんいると思う。年金生活の人達は祖母のように苦勞していると思う。健康なら年金でも十分生活できるけれど、介護を受ける人がいると、お金がいる上に介護料を収めなければならないなんてどこかおかしいと思う。苦しい立場の人を救える制度をつくってもらいたいと願っている。



優秀作品

中

題名 きずな

作者 大豊町立大豊町中学校 一年  
藤原 桜（ふじわら さくら）

「前田さん、お元気ですか？」

私は、ボランティアキャンプという、福祉の事について学ぶキャンプに参加し、独居高齢者のお宅を訪問した。前田さんという方のお宅をたずねたのだが、キャンプ会場から、とても遠い山の中に家があり、そこまでの交通手段は車しかなかったのだ。私は、（えっ、車でしか行けんが!! 不便そう...）と思った。

前田さん家に着くと、

「お〜い!! こっちですよ。」

と言って、元気にでむかえてくれたので、私も、

「こんにちは。」

とあいさつをした。すると前田さんが、庭の桃の木になっていた桃をとって、私達にくれた。その他にも、飲み物や茶菓子、そして、家で育てていたスイカも食べさせてくれた。私は独居高齢者と聞くと、一人で生活して、一人で家事や炊事をしているので、ストレスがたまり、あまり元気じゃないイメージだった。だが、前田さんは、とても元気に私達にお話を聞かせてくれた。

前田さんのお年は、もう九十才近いのだという。でも、そんな年を感じさせない程の笑顔とお話で、私はとてもおどろいた。その話もとてもためになるものばかりだった。地域の名前の由来や、昔、近くにあったスキー場の話を聞かせてくれた。でも前田さんは話している中で、

「これから、世の中どうなるかねえ。」

という言葉をよく言っていた。昔は、生き方、考え方が今よりだいぶ違っていただろう。昔の悪い風習は、良い方向に変えてゆき、良い風習を受け継ぎ、いい社会を作っていく事が大切だと思った。そして、その社会を作っていくのは、私達のような若い人だと思う。でも、若い人だけでなく、前田さんのような元気も必要なのだ。

キャンプ会場に帰ってきてこれからの大豊町にできる事を考えた。私は、お年寄りが安心して過ごす事ができるように、老人ホームや介護施設を増やすという意見をだした。高齢の方にも、元気に明るく過してほしいからだ。

たくさん出た意見の中で一番感動したのは、「笑顔をたやさない。」という意見だ。今すぐにできる事だし、ささいな事だけど、周りの人も勇気づけられると思う。お年寄りが重い荷物を持っていたら笑顔で声がけをし、あいさつ、そして、サポートしてあげたい。

最優秀作品

**題名** 人間理解のある介護を

**作者** 土佐女子高等学校 二年  
依岡 成実（よりおか なるみ）

家族の介護、看護のために仕事を辞める人は年間十二万人以上もいる。介護者が要介護者のために費やす時間が増える程、介護者に生じてくるのは、ストレスだ。最近では高齢者への「虐待」という言葉も耳にするようになった。ある授業では、要介護者が家族から冷たい態度をとられ、孤独に陥り、やがて死に至る例があるという事を教わった。

今年、祖母がアルツハイマー病になったと聞いた私は、母と祖母の入院する病院へ行った。久々に見た祖母の顔は青白く、表情が無かった。私はそんな祖母を直視できずにいた。「いつもんたがで。」

祖母は口を開けば同じ質問ばかりした。私は同じ事を繰り返し話すのが面倒になってくると、適当にあしらった。か弱い声。笑みもない。かつての祖母はどこへ行ったのだろう。まるで心がどこかへ飛んで行ってしまったかの様な祖母の姿を見ていると、その場を離れたいという気持ちがおさまらなかった。

後日、今度は家族全員で祖母の見舞いに行った。私は相変わらず偽善的な態度をとった。変わらない祖母の表情。すると姉が祖母の側に近づき、無言で祖母の手を握り締めた。祖母に優しく微笑みかける姉を見て驚いた。そして私は言葉を失った。心に突き刺さる光景を見た。姉の前に横たわる祖母の目が、潤んでいた。祖母は笑顔をつくり声を絞り出す。

「もうこの足は、歩けんでえ。」

その時私は深く反省した。異様に見える表情と、記憶が無い事で私の心に偏見が生まれ、祖母を人間として受け入れていなかったのだ。例え重い病にかかろうと、記憶を失おうと、祖母は祖母である。私は心から健康を望む祖母の痛みを痛感した。

祖母はこの夏在宅介護に移行した。私は祖母の家に行き、祖父に代わって祖母を介抱した。幼い頃祖母がよく歌ってくれた歌を口ずさんでみる。すると祖母も小さく口ずさんだ。あの頃とは立場が逆転してしまった様な気がした。私が介護をして思ったのは、介護は気が滅入るという事だ。介護者に思い出がある程、辛く感じる事も多いだろう。祖父は一人で炊事、洗濯をし、祖母が介護サービスを受けている間のみ自由が許される。祖父の足は疲労がたまり醜く腫れ上がっていた。

それでも祖母は自宅に帰って驚く程表情が明るくなった。私といる時もよく笑った。私は、介護とは必要な事が二つあると思う。身体の擁護、そして心の擁護だ。例え体に限界が来ても、心が安定していれば、残りわずかな時間も幸せに過ごせるのではないだろうか。

心に寄り添う事は難しい。介護とは、強い精神が必要なのだ。だが要介護者は、たくさんの事を失って傷付いている。そんな人への心からの優しさが、要介護者の生きる力となる。この事について、介護者だけでなく全ての人考えるべきだ。偏見を捨て、深く人間理解をする事で、介護に対する社会意識が、より良いものになって行く事を願う。

優秀作品

**題名** 介護を通して学んだこと

**作者** 高知県立室戸高等学校 三年  
網野 絵理（あみの えり）

私は高校二年から福祉の勉強をしており、二年・三年の夏季休業中には現場実習を行いました。その実習で、コミュニケーションの大切さを学びました。なぜコミュニケーションが大切なのかというと、利用者の方の事を知り信頼関係を築いていく上での基礎となるからです。目が不自由な人は、耳からの情報が主になります。ではそのような利用者の方とどのようにコミュニケーションをとればいいのか。私は、利用者の方に聞こえるよう大きくはっきり、ゆっくり話すことを意識して取り組みました。それによって、いつもベッドで横になっている利用者の方が、積極的に会話を楽しんでくれました。いつもベッドで横になっているから話しかけなくていいではなく、できるだけ利用者の方が話しやすい環境を作るといいのではと考えました。また、会話をすることで頭を使うので、たくさん話をして脳のストレッチをすると認知症の予防にもつながると思います。

また、コミュニケーション以外にも「その人に応じた介護技術」について学ぶことができました。

例えば食事介助の時には、『おいしいですか？』だけではなく、「これは〇〇ですよ。」と料理の名前も伝えることによって脳が活性化されます。このように介護者側が少しでも利用者の方の自立を考えた介護の工夫をすることで、介護の質の向上にもつながると思います。

また、入浴介助では、けがや事故が起こる危険性が一番高いので、利用者の方に対する言葉がけが必要不可欠です。利用者の方に対して言葉がけが無いと、利用者の方は『今から何をやるのだろう？』と不安になります。そこで着脱介助の時も、一つひとつの手順を細かく説明することで不安も解消し、けがや事故を防ぐことができます。

排泄介助では、プライバシーに気をつけて行う必要があります。利用者の方に「恥ずかしい」という感情や、必要以上の緊張を持たせてしまった場合は、排泄がスムーズに出来ない場合もあります。排泄介助にも、もちろん言葉がけが必要になってきますが、他にも重要なことはたくさんあります。それは、利用者の方に安心感を与えること・しっかりと説明すること・快適に排泄ができる環境を作ることです。

私が今回の介護実習で学んだことは、コミュニケーションの大切さと、利用者の方一人ひとりに応じた適切な介護技術です。介護をするということは、その人の生活を支えるということです。つまり利用者の方に合った支援方法で満足していただくことが本当の「介護」だと感じました。

優  
秀  
作  
品

**題名** 介護実習から学んだこと

**作者** 高知県立室戸高等学校 三年  
坂口 千寛（さかぐち ちひろ）

私は高校二年生の時から福祉に関する学習を始めました。昨年行った実習は初めてのことでばかりで不安な気持ちが大部分を占めていました。しかし、実習を重ねていくうちに介護技術が身に付きましたが、これからという時に昨年の実習は終わりました。

今年の実習では介護計画を作成しました。対象者を選ばなければならないので、まずは利用者の方とのコミュニケーションから始めました。去年の実習を振り返るとあまり話題もなく無言の時間がほとんどでしたが今回の実習と比較してみると、話す事への恥ずかしさも自分から話題を出したり、利用者の方の気持ちも引き出すことができ、楽しくコミュニケーションを取ることができました。コミュニケーションを取ることは難しいですが、昨年の実習が生かされたと思います。コミュニケーションを取る中で、一人の利用者の方を対象者として選びました。その後、介護計画を実施する前に目標を立てなければなりません。僕は「毎日楽しい時間を持つ」という目標を立てました。その目標を達成するためには、日常を支援していくための介護技術が必要です。

その介護技術に関して、僕は排泄介助と入浴介助を体験しました。これらの介助を行う時に気を付けるポイントはプライバシーを守るためにカーテンや扉を閉めることです。また入浴介助の際には、利用者の方が足を滑らないように注意して介助しました。利用者の方でお風呂が好きな方もいれば嫌いな方もいます。そうした場合には「着替えるついでにお風呂に入りませんか？」と聞くと入る方もいて、言葉かけを少し変えただけで利用者の方の反応も変わります。入浴後の更衣は脱健着患の原則を忘れずに介助しましたが、僕は自立している人にも全介助をしてしまいました。すると職員の方が「少ししか動けない人でも自分でやってもらって残存機能を使ってもらう事も大切です。」と教えてくださり、早速実践しました。

実習の最後にはレクリエーションで魚釣りや輪投げをしました。レクリエーションが終わると「ありがとう」、「楽しかった」と言っただき、とても嬉しかったです。利用者の方とも沢山お話もでき、自分の気持ちも言ってくれる信頼関係ができて本当に良かったです。

今回の実習を通して、コミュニケーションを取るときはただ話をして楽しんでもらうのではなく、相手の気持ちを引き出せるように「聞き上手」になることが大切だということが分かりました。

介護計画の目標も達成でき、今回の実習で自分自身も成長できたように感じます。僕が室戸高校で学んだ福祉に関する知識や技術、そして相手のことを考える心をこれからも大切にしていきたいです。

優秀作品

**題名** 「介護実習」を通じて学んだこと

**作者** 高知県立室戸高等学校 三年  
柴田 祐恭（しばた ゆうすけ）

私は現場実習を通じてたくさんのことを学びました。その一つが介護の現場では重要なコミュニケーションです。しかしこれは私が最も苦手とすることでもあります。

今回の実習では介護計画の作成があり、その計画の作成にあたり実習開始数日間利用者の方とコミュニケーションを取り、その利用者の方の生活状況などを見せていただき決定しました。その利用者の方は独自の習慣があり、それを援助したりゲーム形式の訓練をする中で会話をする機会がたくさんありました。また時間の空いている時に他の利用者の方と会話をしたことでコミュニケーション技術を向上させることができました。

二つ目は食事の介助方法です。

認知症の方は「食事をしていること」を忘れてしまうことがあるので、一口ずつ口に運ぶ前に言葉かけをしました。また、前傾姿勢の利用者の方は飲み込みが悪く誤嚥する危険性があるので、姿勢を変える等の工夫をするだけで、負担が軽減されることがわかりました。

三つ目は入浴の介助方法です。

入浴の際は、全身の状態に目を配り表皮剥離がおこらないように注意する必要があります。変形や拘縮した手指などを丁寧に洗うことを心掛け、介助を行いました。しかし、中には入浴を嫌がる利用者の方もいます。そのような方には「お風呂に入るとサッパリしますよ」という言葉をかけながら介助をしました。

私が今回介護計画を作成した利用者の方の機能訓練の中に、理学療法士の方と行う訓練があり同席して見学させてもらいました。その方は風船を使用しての訓練の中で、風船を見上げる動作で首の稼動範囲を観察し風船を返す動作で肩や肘、手首の稼動範囲を観察していました。風船の形や色などを質問して視力の状態も観察しており、風船一つでもたくさんのアプローチの仕方があることに驚きました。

介護計画を作成する中で利用者の方を「見る」から「観る」に変わり、利用者の方一人ひとりの状態を観ることができるようになりました。また、他の職種の方の仕事のみたことによって介護は他職種との連携が重要であることが実習を通じ体験することができました。

実習前に不安を感じていたコミュニケーションについても、実習中の学びを通して苦手意識もなくなりました。私は卒業後、介護関係の仕事に就こうと考えていますが、どの現場でも積極的にコミュニケーションをとり、利用者の方の生活を支えていきたいと思っています。

優秀作品



**題名** 介護の日「ばあちゃん、こっちこっち」

**作者** 土佐女子高等学校 一年  
高原 舞（たかはら まい）

今年の夏、私は帰省して祖母と墓参りに行った。手を引いて歩いていると祖母が「舞ちゃん背伸びたね。手も大きゅうになって。」と愛しそうに私の肩をなでた。

祖母は今年の二月、股関節の手術をして今でも杖をついて歩いている。また祖父は昨年脳梗塞をして、アルツハイマーも少しあり時々わからないことを言う。私を見ても「舞ちゃんか伊都子か」と母と私の名前の区別がつかない。私は姉の彩と双子として生まれ、体重が二二三〇グラムしかなかったので育つだろうかと祖父母にたいへん心配され、二才まで三つ上の兄と共に母の実家で育ててもらった。

だから、私にとって祖父母は父母の代わりにする特別な存在なのだ。ちょうど一年半前、私達が高知の中学校に編入が決まりお別れの時祖母は涙を流して言った。「きつかったらいつでも帰りよ。無理しちやいけんよ。」と寂しそうな顔をして、私達の手を強くにぎって何度も何度も「もう会えんかもしれんけえ」と言った。あれから私達はずっと大きくなり、祖母は小さくなっていた。私達は双子だったから、祖母と母が交替でおんぶして昼寝してくれたり祖父がお風呂に入れたりしてくれた。

でも今は私達が祖父母の世話をする番がきたと思った。祖母をお風呂に入れて髪を洗ってあげたり、祖父の着替えを手伝ったりした。十五年前は祖父母がしてくれていたことを今は私達がする。「ばあちゃんありがとうね。じいちゃんありがとうね。」心の中でつぶやきながら、部屋の掃除をした。「祖父母がこんなに喜んでうれしそうな顔をするのは久しぶりなんよ。」と母が言った。今度はこれしてあれしてと頼んだので、墓参りだけのつもりが介護の一日になってしまった。思えば今こうして丈夫な体になったのも祖母がいつもおいしいごはんを食べさせてくれたり、祖父が散歩につれて行って足を鍛えてくれたからだ。

私が歩き出した時、拍手して喜んでくれた祖父母。双子の姉の彩がいつもハイハイも歩くのも早かったから、妹の私も同じように差がつかないようにといつも気遣ってくれたそうだった。だから、母はいつも「感謝せんといけんよ」と言う。そして祖母は「舞ちゃんは舞ちゃんのペースでいい」と今でも私を励ましてくれる。だけど今度は私の方が祖母を励ます番になった。祖母の世話をしながら、つい言ってしまう。「ゆっくりでいいよ。ばあちゃんのペースで歩こう。」と。

それから名前の区別がつかない祖父にも言う。何度も繰り返して言ってあげる。「私は舞。ママは伊都子」と。祖父はその度に、「わかった」と笑ってうなずくがまた間違える。

夏の一日、こんなに穏やかでやさしい時間が流れるなんて想像もしなかった。祖父母を気遣ったり、手伝ったりすることで充実感があった。私の方がやさしい気持ちになれた。

今年の冬、また帰ってくるよ。じいちゃん、ばあちゃん長生きしてね。

優秀作品

題名 介護

作者 土佐女子高等学校 一年  
宮地 祥子（みやじ しょうこ）

今年、祖父が腰の手術のため約一ヵ月入院しました。手術後数週間痛みのため自分の力では動けない祖父。そんな祖父のお世話をしたのは腰を痛めていた祖母でした。風呂には入る事ができないため、体全身をタオルで拭かなくてはなりません。祖父が必要としている物を買って来なくてはなりません。祖父の着替えを手伝ってあげなくてはなりません。この他にも、祖母がやらなくてはならない事はたくさんありました。年齢的に“高齢者”に当たる祖母にとって、これらの事はなかなか重労働だったのではないかと思います。

実際に、今年高知では妻の介護に疲れた夫が妻を殺害するという悲しい事件が起こりました。男性は九十代というかなりの高齢。このご夫婦と私の祖父と祖母の介護の違いは何だったのか。私は二つあると思います。

一つ目は、介護をする側の人に、相談事や愚痴を言える相手がいるかいないかだと思います。私の祖母には、よく私の母と父が手伝いに行っていました。

しかし、あのご夫婦の息子さんたちは、頻繁に手伝いに行ける距離には住んでいなかった様です。

二つ目は、介護の中に希望があったかどうかだと思います。私の祖父と祖母には、これから腰の傷も治って元気になるという希望がありました。

けれど、あのご夫婦の介護の中にあっただのは絶望だと思います。これから先、何年妻の介護を続けても妻の容態は良くはならないという絶望の中、相談者もいなかったと思われる男性。あの事件の記事を見た時、私はそう感じました。

あのような事件が二度と起こってほしくないと思いました。未然に防ぐためにはどうすれば良かったのか、私は記事を読んで気になった言葉がありました。それは、息子さんたちがその男性について、「自己中心的だった。」と言った事です。

しかし、私は家庭の内では頑固で自己中心的に振る舞っている男性はいると思ったし、この男性もそんな一人なんではないだろうかと考えました。

もし、そうであるならば相談するのが苦手な人のために話を聞いてあげる人が近くにいればあんな事にはならなかっただろうと思います。

その他にも、体力の無い人のために力の要る介護の仕事を手伝ってあげる人、介護される側の心のケアをする人、そんな人たちがこれから先介護の現場で必要とされる人なんだろうと考えました。

ホームヘルパーなどの仕事が注目される今、“介護”はする側もされる側も幸せになるものをめざしていかなければならないと思います。

介護の日作文コンテストへのたくさんのご応募ありがとうございました。