

# 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 2013



高知県



## 中学の部

### 介護の日 作文コンテスト受賞者一覧表

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	土佐女子中学校	3	山田英佳	最後の時
優秀	大豊町立大豊町中学校	3	藤原桜	身近な介護
優秀	高知市立大津中学校	3	田所慈明	介護について
優秀	土佐女子中学校	1	柏井佑香	介護の日
優秀	土佐女子中学校	2	濱崎真奈	介護
入選	高知市立大津中学校	2	徳弘響子	介護について考える
入選	高知市立大津中学校	2	森澤由貴	お年寄りとのふれあいで感じたこと、お年寄りへのメッセージ
入選	高知市立大津中学校	3	大崎あゆみ	大切なこと
入選	土佐女子中学校	1	井上なみ海	私のまわりの介護
入選	土佐女子中学校	1	上田もも歌	介護の日
入選	土佐女子中学校	1	竹崎り奈	介護とは
入選	土佐女子中学校	1	藤もと結子	おばあちゃんとの三年間
入選	高知大学教育学部附属中学校	2	市川あゆみ歩	ひばあちゃんをサポートして

## 高校の部

### 介護の日 作文コンテスト受賞者一覧表

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	土佐女子高等学校	2	すぎもとなぎさ	心の介護
優秀	高知県立室戸高等学校	3	ひろたひろき	人との関わりを通して見えてきたもの
優秀	高知県立室戸高等学校	3	やましたゆずき	私と介護のつながり
優秀	高知県立室戸高等学校	3	よねやまゆうき	私が介護に興味をもった日
優秀	土佐女子高等学校	1	たにわきはなえ	介護について
優秀	土佐女子高等学校	2	やまもとまゆ	祖母への思い
入選	高知県立清水高等学校	2	うえたれい	体験を通して
入選	土佐女子高等学校	1	たけうちあいり	介護について
入選	土佐女子高等学校	1	ふじかわせい	介護の日
入選	土佐女子高等学校	2	こまつふみ	介護について
入選	土佐女子高等学校	2	しみずかづき	より良い介護
入選	土佐女子高等学校	2	はまぐちみあ	介護と向き合う
入選	高知県立城山高等学校	2	なかむらまゆ	実習から得たこと

# 最優秀・優秀作品掲載ページ

## 中学の部 .....

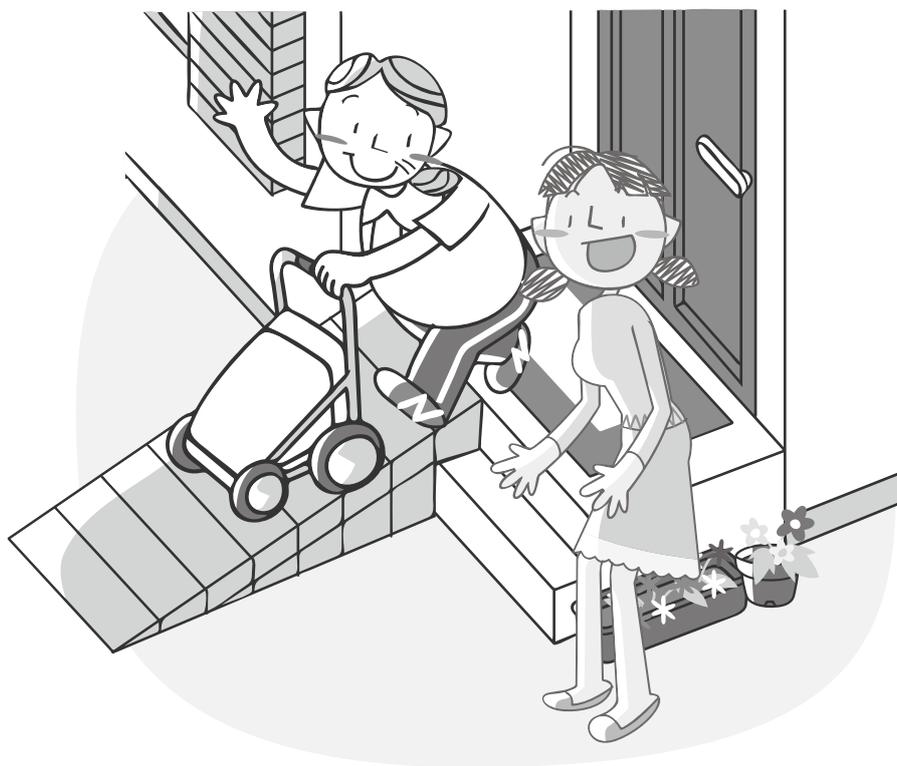
賞	題名	学校名	氏名	頁
最優秀	最後の時 .....	土佐女子中学校	山田英佳 .....	4
優秀	身近な介護 .....	大豊町立大豊町中学校	藤原 桜 .....	5
優秀	介護について .....	高知市立大津中学校	田所 慈明 .....	6
優秀	介護の日 .....	土佐女子中学校	柏井 佑香 .....	7
優秀	介護 .....	土佐女子中学校	濱崎 真奈 .....	8

## 高校の部 .....

賞	題名	学校名	氏名	頁
最優秀	心の介護 .....	土佐女子高等学校	杉本 渚 .....	10
優秀	人との関わりを通して見えてきたもの .....	高知県立室戸高等学校	廣田 浩記 .....	11
優秀	私と介護のつながり .....	高知県立室戸高等学校	山下 柚樹 .....	12
優秀	私が介護に興味をもった日 .....	高知県立室戸高等学校	米山 雄基 .....	13
優秀	介護について .....	土佐女子高等学校	谷脇 英恵 .....	14
優秀	祖母への思い .....	土佐女子高等学校	山本 真由 .....	15

## 中学生の部

---





題名

## 最後の時

作者

土佐女子中学校 3年

山田 英佳（やまだ あやか）

「こんな身体になって、生きちゃってえいがやろうか。お前に迷惑じゃないろうか。」祖父の思いがけない言葉に祖母は怒ったようにこう言ったそうだ。

「何を言いゆう。お祖父さんのお陰で、私ら一生暮らせゆうのに。」

身体が弱かった祖母と結婚する時、祖父は「一生大事にする」と心に誓ったそうだ。それなのに、若い頃胃潰瘍ようで手術をしたこと、長年の喫煙がたたって肺気腫になったことで病気がちになり、ベッドで過ごすことが多くなった。祖父がベッドから「おーい」と呼ぶ度に足腰の悪い祖母には数歩歩くのさえ負担になった。

祖父は歳とともに体調を崩すことが多くなり度々入院した。食欲が落ちたことと祖母が骨折して入院したことが重なって、入院することになった時も、また、退院できるものと私達は思っていた。退院できなくても、病院にいてくれるだけでもいいと思っていた。ところが、この入院が最後になってしまった。祖母と母は毎日祖父の病室に通った。私達兄弟もできるだけ顔を見せに行った。ほんの数分間でも祖父に会えることがうれしかった。

祖父は、自分が日に日に弱り、もう、生きて家に帰ることはないだろうと感じていたと思う。でも、そのことを一度も口にすることはなかった。母などは、「来たと思ったら、もう帰るのか。」

と、不満げに言われる度に「忙しい」を連発していた。意識がなくなる前日も「また、明日ね」のいつもの言葉に、小さく「バイバイ」と手を振っていたそうだ。生前、祖父は、「最期の時は、お前達に礼をよう言わんようになると思う。今、お前達のお陰でえい一生やったと礼を言うちよく。」と言ったそうだ。

元気な時は、人はそれぞれが社会や家族の中で「自分は必要とされている」と感じていると思う。しかし、誰でも歳をとるし、病気になることもある。病気や事故のために身体が思うように動かなくなることもある。その時に、自分は役に立たない、不要な存在だと感じるのはあまりにも悲しい。そう感じるかどうかは、家族や看護してくださる方がどう関わるかで違ってくるのではないだろうか。

看護や介護を仕事としている方は、仕事に強い責任感と誇りを持っていると思う。そうでなければ病気がけがで苦しんでいる人、死と向き合っている人と接することはできないと思う。一人の人間の最期をどう看取るかはその人の人生を大切にすることだと思う。私達家族にとって、たとえ入院して離れた空間にいても、祖父はかけがえのない存在だった。心の支えだった。

祖父が最期の時を迎えるまで、私は「老々介護」や「独居老人の介護」など、介護が抱える問題を考えたことが無かった。人が一生を終える時、安心してその時を迎えることができるような社会であってほしいと思う。



題名

## 身近な介護

作者

大豊町立大豊町中学校 3年

藤原 桜（ふじわら さくら）

私の住んでいる町は高齢者の方がとても多い町です。学校の同級生や友達には祖父や祖母が家で一緒に住んでいるという人もいます。自分の家族などと住んでいる高齢者の方もいれば、一人で住んでいる方もいます。

私は以前、学校のボランティアで独居高齢者宅を訪ねたことがありました。

私たちの住んでいる町には自動車や定期的に運こうしているバスもあり、移動する手段はたくさんあると思っていました。でも、もっと山の方へ入っていくと、そこは車一台通るのがやっとだったり、徒歩じゃないと行けなかったりととても不便な場所がたくさんありました。私は目的があってその場所を目指していきましたが、何も知らずに山に入ると迷ってしまいそうなほどです。

私が訪ねた方の家は、車で行くことは出来ますが、駅やバス停からはとても遠く、買い物とかに行くときはどうするんだろうと思いました。訪ねた家の方はとても喜んでくださり色々な話をしてくれました。私はなにか一人では出来ないことを手伝おうと思い、何かすることはないかとたずねたら、こうやって来てくれて話をしてくれるだけでいいと言われました。私は家族といつも一緒に居られて、それが当たり前と思っていましたがそうでない人もいるということであらためて理解し、私が少ない時間の中で出来る精いっぱいのことをしようと思い、その方の話を聞き、こっちからも質問をしたりと楽しい時間を過ごしてもらえるようにしました。その方はずっと笑顔を絶やさず、話もつきることはありませんでした。逆に私の方が楽しませてもらいました。

私の町では福祉が充実しています。施設に来てもらい、色々な方と交流をしたり一人では出来ないことをやってもらったりします。また、そういった施設に来れない方の家や地域では、介護士の方が訪ねていたりするそうです。そして今回の私達が参加したようなボランティア活動も行われています。

今回、このボランティア活動を通して思ったことは、高齢者や独居高齢者の方が多い町だからこそ出来ることがあり、そのような活動を通してこれからもよりよい地域づくりが出来るのではないかと、ということです。地域のことや町の福祉のことなど、知っていたつもりでもまだまだ知らなくて、今回その知らない部分や介護、福祉の活動を間近で見て、体験することが出来た事はこれからの町づくりに役立つと思います。

お母さんは介護の仕事をしています。介護の仕事はとても大変らしく、毎日毎日疲れて帰ってきます。泊まりの次の日はずっと寝ていることもあります。私たちの身近に介護があるということと介護の大変さを心において、母を助けながらこれからも生活していきたいです。



題名

## 介護について

作者

高知市立大津中学校 3年

田所 慈明（たどころ ちはる）

介護について考えるとすごく大変な仕事というイメージがありました。勉強もしなくてはならないしストレスも溜まるだろうなと思っていたからです。でも実際家族が介護が必要になってそのイメージは違うのかなと考えました。

中学に上がる時、おじいちゃんが脳卒中でおれてしまいました。そのとき私は元気だったおじいちゃんとは程遠い姿を見て、話しかけてあげたいのにうまく話をすることができませんでした。それからしばらくして退院できる時いてホッとしましたが、左手と左足が麻痺してうまく動かず車椅子生活になったおじいちゃんは以前とまったく違ったように見えてどう接して良いか分からなくなってしまいました。言葉をはっしても呂律がうまく回らず聞きとるのも難しくなっていました。

「おじいちゃんのご飯持って行ってあげてくれん？」おばあちゃんにそう言われて私はちょっと困ってしまいました。おじいちゃんと二人になると私が勝手に気まずいと感じていたからです。でも持って行って私の考えは変わりました。片手で食べるため、エプロンをおじいちゃんに着せてご飯を机の上に置いて、おじいちゃんの顔を見ると笑顔でした。呂律は回っていなかったけれどそのとき「ありがとう」と言ってくれたのは、はっきり聞こえました。なんだか今までの自分が恥ずかしく嫌な自分だったと思いました。おばあちゃんは私の顔を見ると元気になれると言ってくれますが、それは私も同じだと思いました。おじいちゃんおばあちゃんの笑顔を見ると私も元気をもらえます。

介護をするというのはお世話をすることじゃなく守っていくことなんじゃないかと私は考えます。実際はお世話をしているということに変わりはないのですが、家族の生活を、命を守っていけることだと思うのです。将来、家族に介護が必要になってくると思います。それは、今まで自分を守ってくれた家族を、今度は自分が守っていくということではないのでしょうか。なかなか介護全部を一人でやるのは難しいことです。しかし、家族で協力すれば難しいことではありません。介護というのは、人の笑顔や命を守っていくことだと思います。



題名

## 介護の日

作者

土佐女子中学校 1年  
柏井 佑香（かしわい ゆうか）

最近、テレビや新聞などで「介護」という言葉を見たり聞いたりします。「介護」という漢字の意味を調べてみると「介」とは、側に居て助ける事や、手伝う、また固く見守る。「護」とは、かばう、助ける、見守る、養護する。という意味があります。「介護の日」は11月11日で、「いい日、いい日」というゴロ合わせで、みんなが温かい気持ちになり、覚えていられるように、また介護をしてもらう人達にとっても、ありがたく感謝する気持ちを忘れない日になるよう決められたのだと思います。

今、少子化や独身の人達が増え、この先、長寿社会になった時、介護ができる家族が少なくなるという心配が出てきます。

しかし、長寿社会という事は、平和で豊かであるという表れでもあります。

また、家族構成が今後の介護に大きな影響を及ぼす事になると思います。時代が変わっても、人間関係の基礎となるのは、家族が原点だと思っています。

親がいるからこそ、今の自分が存在しているのです。近くに居ても、また遠く離れて居ても、自分の親は責任を持って介護していくという気持ちが大切です。家族の介護を受ける事が出来ない一人暮らしの人達の精神的な心の支えにもなってあげられるよう、社会も積極的に取り組んでいかなければならないと思います。

家族だけでは支えられなくなった時には、地域や福祉、また色々な介護保険制度を利用するのもひとつの手段だと思っています。

私にも、今、曾お祖母さんや、お祖父さんそしてお祖母さんがいます。外出をする時は曾お祖母さんの荷物を持ってあげたり、車の乗り降りの際に、体を支えてあげたり、手を貸したりと、自分達ができる範囲で介護の手伝いをしています。

小さい時から、家族みんなが特別に、「介護」という事に、意識をせず、自然に生活の一部となって助け合ってきました。

これからも、私達にとって介護と日常生活が、きっても切り離せない関係になる事が理想だと思っています。



題名

## 介 護

作者

土佐女子中学校 2年  
濱崎 真奈（はまさき まな）

介護と言われて思う事は、私の祖母の事です。

私の祖母は、一年ぐらい前までは、自分でごはんを作ったり、洗たくをしたりしていましたが、一年ぐらい前に肩の手術をし、リハビリをして帰って来ました。

帰って来てから、あまり歩かなくなっていきました。それからは昼間でもベッドで寝ている事が多くなり、足の力が弱って来ました。

自力で立ちにくくなっているのです、私達が起こしたり、寝かしたりもします。

私もしたりしますが介護というのは本当に大変だと思いました。

力が入っていない人を起こしたりする事はすごく力があるし、重いので気をつけないと自分がけがをしそうです。

私が介護をして思った事は、介護は心身共に本当に大変だという事です。

介護というほどの事ではないかもしれないけど、大変だと感じました。

時々ニュースなどで、介護者に暴力を振るったということを聞いたりします。

少し前の私は、

「何で、暴力を振るうのかな。介護しゆ意味ないやんか、気持ちが分からん。」とっていました。

今では、（確かに腹の立つ事もあるだろうな）と思う事があります。

私も、（どうしてこれが出来んがやろう。それぐらいしてよ、この前は出来たのに）と思う事があります。

でも、言った事はないし、伝えようとも思いません。でも、何回も続くと少ししんどくなったりします。そう思うと、母はすごいなと思いました。でも、何があっても暴力はいけません。

そして、私の思った事は、家族を介護する人は周りの人に相談したり、支えてあげることが大切だと思いました。

何故なら、介護は介護を直接している人だけの問題ではないなと思ったからです。

介護している人は、みんな大変だと思うので、これからの事や変えた方がいいと思った事を話しやすい環境をつくったらいいと思います。

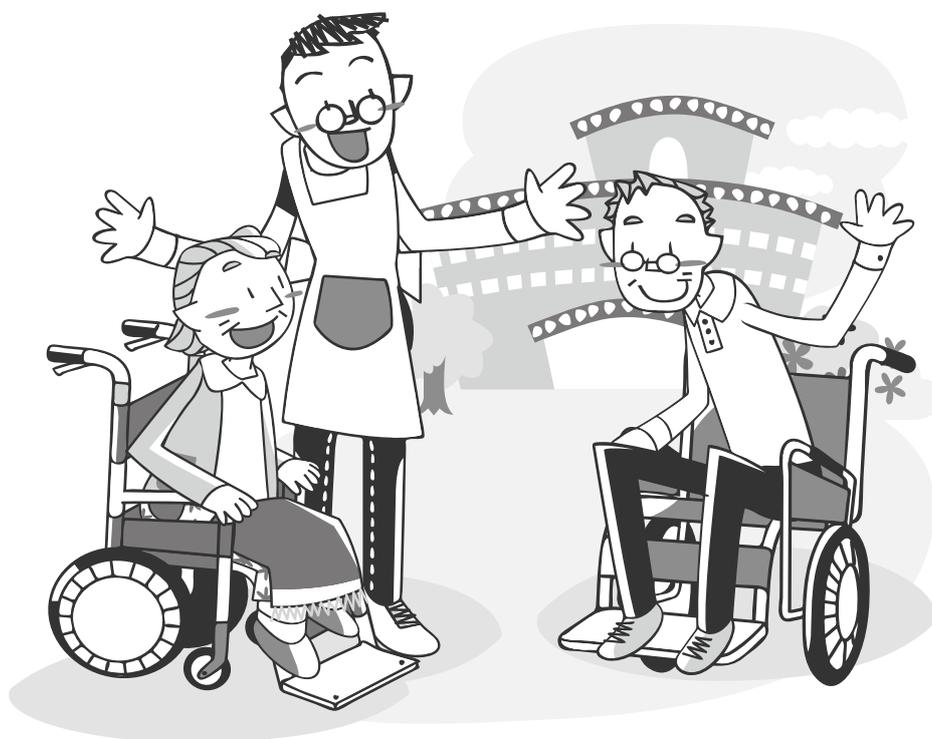
また、介護してもらっている人も、自分で出来る事は極力自力でする、そして感謝の気持ちを伝えていったらいいと思います。

そしたら、介護をして良かったと思うと思います。

そして、社会全体で介護を支援できる環境を作って行けるようになったらいいと思います。

## 高校生の部

---





題名

## 心の介護

作者

土佐女子高等学校 2年  
杉本 渚（すぎもと なぎさ）

私は「介護」という言葉を聞くと、お年寄りや障害のある人の身体的な手助けをするというようなことを想像します。日常生活において身の回りの世話や食事、移動などの援助をすることです。日本は、現在、総人口に占める65歳以上の人口が約24パーセントにも及びます。単なる高齢社会ではなく、超高齢社会に突入しているのです。

私の祖父母は、共に80歳を超えています。祖母は2年前に大腸癌と診断されました。今や、癌は発見が早ければ治る病気です。祖母も術後順調に回復し、今では2年前と変わらないほど元気になりました。しかし、祖母にとって、癌と宣告された時の心のショックは私には到底測り知れないものだったと思います。診断を受けて以降、母は毎日祖父母の家を訪れるようになりました。一人になると、気持ちが塞ぎがちになり、病気のことばかり考えてしまう祖母の気を少しでも紛らすためです。私も何度か祖母のもとへ行き、たわいもない話をたくさんしました。私と話をするその一時だけでも、病気のことを忘れてくれたらいいと思いました。元気になった今でも母は毎日祖父母の家を訪れています。この出来事で、私は精神的なケアの重要性をひしひしと感じました。身体的な介護は勿論ですが親密な家族だからこそできる「心の介護」は何よりも、当事者の気持ちを楽しめることができるものだと思います。

しかし、介護の現場をめぐる問題も多くあるようです。介護を受ける側と行う側の意思疎通がうまくいかず、お互いがつらい思いをしたり、介護福祉施設等で職員と入居者との間でトラブルが起きたりと、さまざまな課題があります。

以前は、介護は家族や兄弟といった身内が行うのがごく普通だったそうです。しかし、時は流れ、とても寂しい時代となりました。親の面倒を見ない、子どもの育児を放棄する、そのような家族関係も珍しくない病んだ時代です。勿論、やむを得ない事情で家族が介護できないケースもあると思いますが、目と目を合わせて会話をすること、近くに寄り添うことも介護の一つだと思います。また、お年寄りとの触れ合いから学ぶことのできる知恵や人生談は、ネット上の情報にも勝る確かで役立つものだと思います。身体的な介護だけでなく、目に見えない心の介護こそ、これからさらに高齢化が進む日本に必要なことではないでしょうか。

介護には強い覚悟と忍耐力が必要です。さらに、心に寄り添い続けることはとても難しいことだと思います。しかし、心の介護があつてこそ、身体的な介護がうまく成り立つのだと思います。介護を必要としている少しでも多くの人たちが、より一歩踏み込んだ心の介護を受けられる世の中になることを願います。

優秀作品



題名

## 人との関わりを通して見えてきたもの

作者

高知県立室戸高等学校 3年  
廣田 浩記（ひろた ひろき）

私が「介護」について考えるようになったのは、高校2年生からである。2年生からふくしデザイン系列を選択し、「介護」について本格的に勉強を始めた。そもそも私がふくしデザイン系列を選択した理由は、系列選択の際に母に相談すると、「介護」という職業を勧められたのがきっかけである。

「介護」に関する授業はとても専門的で、介護モデルの人形を相手に介護技術の練習をしたり、医療・医学の分野に関する学習もしている。夏季休業中には2週間の介護実習を行い、実際に高齢者の方とコミュニケーションをとったり、食事・排泄・入浴等の介護をさせていただいたが、なかなか上手くいかずに苦労した。特に苦労したのが排泄介助である。他人の下のお世話をするというのは私自身、とても戸惑いがあり、介護技術の習得にとっても時間がかかった。清拭用のタオルを使って陰部の清拭を行う時は、拭き方を間違えることもあって、高齢者の方にとっても迷惑をかけてしまった。職員の方にアドバイスをいただき、頭の中で一つひとつ介護の流れを整理しながら行うことで、最終的には一人で排泄介護を行うことができた。

介護を行うことで、その高齢者の方が「ありがとう」と言ってくれる。利用者の方から直接、「ありがとう」と言われるほど大したことはしていないが、利用者の方以上にこちらも笑顔になる。

介護の現場では、様々な介護が行われている。その場面によって、介護技術は様々であり、利用者の方が変わるとまた違った介護技術が必要となる。しかしどの介護を行う際にも、コミュニケーションが一番大事だと感じた。黙ったまま介護をすると、利用者の方は恐怖を感じてしまう。何をされるかわからないまま介護を実践するよりも、きちんとコミュニケーションをとった上で介護しなければならない。例えば入浴介護の場合、お湯をかける時や体を洗う時に、声かけがないままだと利用者の方は恐怖心を抱いたまま入浴しなければならない。リラックス効果のある入浴が、逆に疲労感を生んでしまっては意味がない。どのような場面でもコミュニケーションが重要だと感じた介護実習だった。

私は現在、就職するための準備を進めている。今の時点では介護の仕事に就くか違う職に就くのか悩んでいる状態であるが、この夏季休業中の介護実習で学んだことは必ず役立つと思っている。コミュニケーションは仕事をするうえで欠かすことのできないものであり、介護実習で身に付けたコミュニケーション力を活用して、社会に出ても頑張っていきたい。



題名

## 私と介護のつながり

作者

高知県立室戸高等学校 3年  
山下 柚樹（やました ゆずき）

私が介護について学びたいと考え始めたのは、高校1年の時である。そしてちょうどその頃、母が脳出血で倒れ、母への介護が必要になる時でもあった。以前から介護に興味があったが、自分の家族の介護をすることになるとは考えてもいなかった。

その後、母の状態は良くなり、私の父が介護するばかりであった。結局、父の負担ばかりが増えた。しかし当時の私には何の知識や技術もなく、ただ見ているだけであった。何か父を助けられることがないかと考えた時、私にできることは食事介護ぐらいであった。母とコミュニケーションをとりながら一緒に食事をし、少しでも母と多く関わろうと努めた。すると少しずつだが、母はりハビリを頑張り徐々に回復へと向かっている。

私は母の介護を通じて、介護の仕事に益々興味を持ち、高校2年生からふくしデザイン系列を選択し、本格的に福祉を学びはじめた。ふくしデザイン系列では、夏季休業中に特別養護老人ホームにおいて介護実習を実施する。介護実習先の利用者の方は家族とは違うということもあり、実習中は常に緊張感を持って接していた。その緊張のためか、最初のうちは利用者の方とうまく接することができず、介護もスムーズにできなかった。しかしそんな私が、唯一自信を持ってできた介護が食事介護だった。これは母の介護で身に付いた技術であり、母の時と同様に、コミュニケーションをとりながら利用者の方と信頼関係を築いていくことができた。

しかし入浴介護や排泄介護はスムーズにできず、職員の方や利用者の方に負担をかけてしまった。それでも利用者の方は私に対して「ありがとう」と声をかけていただき、私の中にこのままではいけないという気持ちが芽生え、職員の方から言われたアドバイスをメモにとることで、技術の習得を目指した。その結果、あらゆる介護場面で利用者の方に応じた介護ができるようになった。このことは私にとって大きな自信となり、そしてその自信を与えてくれた母と利用者の方に感謝している。

私の最終的な目標は、ケアマネジャーの資格を取得することである。そのためにまずは日々の学習に取り組む、地元の高知で活躍できる介護職員を目指していきたい。

優秀作品



題名

## 私が介護に興味をもった日

作者

高知県立室戸高等学校 3年  
米山 雄基（よねやま ゆうき）

私が「介護」という言葉を初めて知ったのは、小学校4年生の時だった。きっかけは母が勤めている介護施設に見学に行ったことである。その時私の目に飛び込んできたのは、高齢者と介護者が笑顔で会話や散歩を楽しんでいるという光景であった。それからというもの、私は介護に興味を持ち始め、母について何度も施設を訪れたり、母に介護のことについて話を聞くことで、介護福祉士として働きたいと思うようになった。

現在私は、室戸高校のふくしデザイン系列で、「福祉」について勉強している。学習内容も専門的で難しいですが、将来のためだと考えて日々、頑張っている。

夏季休業中には、12日間の介護実習があり、実際の介護の現場を知ることができた。昨年度も介護実習を行ったが、何もできずに立っていることが多く、コミュニケーションもうまくとれなかった。しかし今年度の実習では、昨年度の反省を活かして自分から積極的に動くことを意識して取り組み、コミュニケーションのコツも少しずつ掴んできた。

その中で私が一番考えさせられた介護が「排泄介護」である。私たちが普段している排泄行為は、自分でするのが当たり前であり、他人にその行為を手伝われるのはいい気分ではない。また介護する方も同じで、お互いに気分がいいものではないと感じた。この排泄介護については、正直なところ抵抗があり、嫌だなどと思う気持ちもあった。しかし、介護した後に利用者の方から「ありがとう」と言われ、その一言にとっても喜びを感じた。と同時にやりがいも感じた。その後は、排泄介護に対する私の抵抗感は少しずつなくなっていく。

私が介護実習を通して感じたことは、利用者の方に心地よく過ごしていただくことが大切だということである。またそのために必要なことは、利用者の方一人ひとりのニーズに対応できる環境づくりと、利用者の方一人ひとりに適切に対応できる介護技術、コミュニケーション能力だと思った。コミュニケーションは人と人が関わっていく中でとても重要である。介護の現場も同様で、利用者の方と適切なコミュニケーションをとることによって、利用者一人ひとりのニーズを把握することができる。そのための知識と技術を、室戸高校在学中に身に付けておきたいと考えている。

現代の日本は、医学が進歩したこともあって、世界でも有数の長寿国である。その中でも高知県は特に少子高齢化が進んでおり、介護の仕事はとても重要な役割を果たしている。私はその担い手として、高知県の介護現場で活躍し続けたいと考えている。



題名

## 介護について

作者

土佐女子高等学校 1年  
谷脇 英恵（たにわき はなえ）

今日、日本を取り巻く問題は数多くある。

その中の一つでもあり、最大の問題でもある高齢化社会。これと結びつくのが介護という今、最も重要視されているものだ。その介護というものを厚生労働省を中心に「介護の意義や重要性について周知・啓発活動を行っていく」として定めたものが11月11日の「介護の日」である。私は、介護の日についてあまり意識をしたことがなかった。しかし、年に一度しかないこの日が日本にとって特別な日になっていることには間違いない。

また、この11月11日という数字に「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」と語呂合わせをし国民へ親しみをもたせていることにも、現在の日本の現状をより際立たせているのではないかと思う。

私は、中学3年生の時に地元の社会福祉協議会で4日間、高齢者や障がい者の傍で活動した。限界集落と言われるほど少子高齢化の進んでいる私の地元は、福祉こそが町を守る命綱となっているのだ。高齢者には、配食サービスやあったかふれあいセンターといった活動を行っていた。これらは身体的な介護ではない。しかし、一人暮らしの高齢者の家へ訪問し一言・二言会話したり、地域の高齢者が集い会話や体操等を行うことで心の安定やゆとりを持たせる精神的な介護になっているのだと思う。障がい児者に対しては、今年の夏ボランティアで、ある重症心身障害児者施設を訪れ、3日間活動した。心身ともに障がいのある利用者を一生懸命に介護する職員の方。これぞ本当の介護の現場なのだと思う。

介護というものが高齢者以外にも必要なのだと感じた瞬間でもあり、介護従事者、利用者また介護家族等を支援することで互いの人権をも守っているのだと感じた。このような体験から決して介護というものを完璧に理解できたわけではない。しかし、少なくとも介護に対する私の考え、思いは大きく変わった。

そもそも私が、これほどまで福祉に関わった活動をしているのかということと社会福祉士になりたいという夢があるからだ。生まれ育った故郷を思うと私が「この町を助けなければ」という思いになる。若者が仕事を求めて町を出ることで、年を老いた者の介護をする者はいなくなる。そんな、高齢者を施設に入れようにも、施設側に入所を受け入れる余裕がないということが多く起こっている。私にも祖父母がいるが、確かに介護が必要になった時、傍にいてあげられるのかと言えば、不可能に近いだろう。しかし、私は、こんな日本の現状を変えたいと思う。社会福祉士に例えなれなかったとしても福祉の現場で働き、介護を必要としている多くの人を支援し、そして、介護が全ての人々にいきわたる様々な方法でこの日本を変えたい。「介護の日」が、これからの日本が今以上に、あったかい介護を提供でき、互いが感謝し合えるいい日になるよう、私は心から願い、協力していこうと思う。

優秀作品



題名

## 祖母への思い

作者

土佐女子高等学校 2年  
山本 真由（やまもと まゆ）

私は、高校生となり将来の仕事について真剣に考えるようになった。

現在、日本人の平均寿命が80歳を超え、少子高齢化が進む中で、高齢者の親子で子が親の介護をしたり、高齢者夫婦で夫が妻を介護したりする「老老介護」や、認知症の高齢者が認知症の人を介護する「認認介護」も近年多くなっている。

祖母は、私が赤ちゃんの頃から大泣きする度におんぶしてあやし、また、熱が出ると勤めに出る両親の代わりに看病もしてくれた。その祖母も80歳となり、叔父夫婦と同居しているが、数年前に腰椎圧迫骨折で腰は曲がり、膝の痛みや下肢静脈瘤という病気で長距離が歩けなくなり、大好きな買い物にも行けなくなり外出が少なくなった。日中は自宅に一人で過ごすことが多くなり、私は母の仕事が休みの時に祖母の様子を一緒に見に行き、買い物やドライブ等に誘い、気分転換ができるように心掛けている。しかし、祖母は会う度に歩くスピードが遅くなっており、私は祖母のスピードに合わせて歩き、階段は転倒しないように体を軽く支えて歩く。そして、休憩ができる場所を探し祖母を誘導している。いつしか、私より小さくなった祖母を見て、何ができるのだろうと考える。母は、杖やシルバーカーを押すことを勧めるが、祖母はこれに対し、「そんなお婆さんやない。」と拒否するなど、現状を受け入れたがらない。それならば、どうしたら痛みや疲労感が少なくなり、一緒に出掛けることができるのだろうか。祖母の気持ちも考えながら話をし、元には戻らないことの現実を少しずつ受け入れてもらうこと、少しでも生活しやすい方法を祖母とも相談しながら考えていきたいと思う。

私達が祖母に会いに行くと、「ありがとう、今日はすごく楽しかったわ。」と笑顔を見せる。喜ぶ姿を見ているうちに胸が熱くなり、お年寄りのお世話ができる仕事に就けたらと考えるようになった。

人は誰でも年をとり、体の機能が衰えていく。私達は誰もが介護する側になるだけでなく、介護される側になる可能性もある。両方の立場になって、介護する側にとっても介護される側にとっても、幸せな介護のあり方を私達一人一人が考えてみる必要がある。介護する人が、心や体を休ませることや、自分の時間を持つことも大事で、心のゆとりができることで介護される側の気持ちを考えた思いやりのある介護ができるようになるのであろう。その為には、うまく社会福祉サービスの利用もしていくことが必要かと思う。

「介護の日」を通じて、介護についての理解と知識を深め、祖母だけでなく、介護を必要としているたくさんの方々の笑顔が見てみたい。





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。