11月11日は
介護の日！

WEB こうち介護の日フェスタ2020

～わたしとあなたと、みんなできずく、やさしい未来～

こうち介護の日ポスター・作文コンテスト

受賞作品集

高知県

目　次

ポスター《小学の部》

最優秀賞『やさしい気もち』	高知市立大津小学校4年	上田さくら	3
特別賞『どんな人にもやさしく』	土佐市立蓮池小学校4年	下村　珠雅	4
優秀賞『きもちのこうりゅう』	土佐市立蓮池小学校2年	下村うみり	5
優秀賞『いつまでも元気でいてね』	土佐市立蓮池小学校3年	山下　永翔	5

ポスター《高校の部》

最優秀賞『よりそえる介護でありたい』	高知県立城山高等学校3年	筧　未優	6
特別賞『福祉でつながる心と心』	高知県立伊野商業高等学校3年	坂上　萌	7
優秀賞『支え合う介護の手』	高知県立春野高等学校1年	中平心望愛	8
優秀賞『笑顔をつくる介護』	高知県立春野高等学校2年	吉本　未希	8
入選『おもいやり』	高知県立春野高等学校1年	細木　美裕	9
入選『笑顔がある毎日を』	高知県立春野高等学校1年	川村　陸	9

作文《中学の部》

最優秀賞『心をつなぐ』	いの町立吾北中学校3年	筒井　菜央	10
特別賞『支え合い』	いの町立吾北中学校3年	筒井　祖汰	11
優秀賞『介護の力』	いの町立吾北中学校3年	川村　美由	12
優秀賞『介護とは』	いの町立吾北中学校3年	伊藤　宏志	12
入選『介護について』	いの町立吾北中学校3年	伊藤　蓮	13
入選『安全で安心できる暮らしを高齢者に』	須崎市立上分中学校3年	青木　大和	13

作文《高校の部》

最優秀賞『きれいな輪』	高知県立中村高等学校西土佐分校3年	永山よしの	14
特別賞『ありがとう、ひいばあちゃん』	高知県立高知農業高等学校3年	南　光	15
優秀賞『今の高知県と私の夢』	高知県立高知農業高等学校3年	古田なごみ	16
優秀賞『わたしの夢』	高知県立室戸高等学校3年	松田　名央	16
入選『自立に寄り添うために』	高知県立室戸高等学校3年	神野　真希	17
入選『看護師としての介護』	高知県立高知農業高等学校3年	秋澤ひより	17

佳作・学校賞　受賞者紹介　18

WEBサイト開設紹介　19

受賞作品

ポスター《小学の部》

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
小学の部
最優秀賞
高知県知事賞

『やさしい気もち』

高知市立大津小学校4年

上田（うえた）さくらさん

みんながつながっているというきもちやおもいやりをもっているという気もちで書きました。そのつながりを赤い糸でひょうげんしています。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
★★★★
小学の部
特別賞
高知県介護福祉士会会長賞

『どんな人にもやさしく』

土佐市立蓮池小学校4年
下村（しもむら） 珠雅（しゅが）さん

こまっているお年よりの人をみんなでたすけて
ほしいという思いで書きました。

受賞作品

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 小学の部 優秀賞

『きもちのこうりゅう』

土佐市立蓮池小学校2年

下村（しもむら）うみりさん

あいてのきもちをかんがえておせわやお話ができたらいいなと思いました。

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 小学の部 優秀賞

『いつまでも元気でいてね』

土佐市立蓮池小学校3年

山下（やました） 永翔（えいと）さん

おじいちゃんといつまでも元気で一緒にいられるようにと思ってかきました。

ポスター《高校の部》

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
★★★★★
高校の部
最優秀賞
高知県知事賞

『よりそえる介護でありたい』

高知県立城山高等学校3年

筧（かけひ）　未優（みゆう）さん

利用者さんが安心できる介護であってほしい。

受賞作品

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
★★★★
高校の部
特別賞
高知県介護福祉士会会長賞

『福祉でつながる心と心』

高知県立伊野商業高等学校3年
坂上（さかのうえ）　萌（めぐみ）さん

高校2年生の時に実際に参加した「ふれあい看護体験」での印象深い思い出をモチーフに作成しました。心と心は年齢に関係なく、つながれるというメッセージを込めました。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
高校の部
優秀賞

『支え合う介護の手』

高知県立春野高等学校1年
中平心望愛（なかひらこのあ）さん

温かい感じをイメージしてクレヨンで描きました。支え合う温かい心を表現できるように描きました。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
高校の部
優秀賞

『笑顔をつくる介護』

高知県立春野高等学校2年
吉本 未希（よしもと みき）さん

職場体験や授業の中で介護は笑顔をつくり、増やしていく仕事だと思いました。不安に思っている人や、心配に思っている人を安心させる事ができる介護士の笑顔はすごい力をもっています。そんな介護士になりたいです。

受賞作品

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
高校の部
入選

『おもいやり』

高知県立春野高等学校1年
細木（ほそぎ） 美裕（みゆ）さん

おもいやりの心を輪であらわしました。人の手は元気を与え合い、言葉がなくてもおもいやりの気持ちは伝わると思いこの絵を描きました。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
高校の部
入選

『笑顔がある毎日を』

高知県立春野高等学校1年
川村（かわむら） 陸（りく）さん

高齢者の笑顔を守るという気持ちを込めています。

『心をつなぐ』

いの町立吾北中学校三年　筒井（つつい） 菜央（なお） さん

「介護」と聞くと、高齢の方の日常生活のお世話を思い浮かべる人が大半だと思う。私も日常生活のお世話をおもいうかべるが、それに加えて、「心のケア」も介護の一つだと思う。

私はいの町吾北地区に住んでいる。子どもの数が年々少なくなり、今年の吾北中学校の全校生徒は二十五人しかいない。いわゆる少子高齢化の進む場所だ。吾北では毎年、敬老会がいろいろなところで行われている。私は音楽部に所属していて、敬老会に参加している。私たちはキーボードやリコーダー、太鼓などの楽器演奏者として参加している。毎年参加してみて分かったことがある。高齢者は若者と接したいのだ。いや、若者だけではなく、いろんな人と接し、いろいろなことを体験したいのだ。敬老会は、高齢の方の心を少しでも明るく、笑顔にするための会である。そこに呼ばれるということは、私たちが高齢の方の役に立っているということかと少しうれしくなった。果たして私たちが元気や笑顔を与えられるのだろうかと不安にもなったこともあったが、「ありがとう。」「また来てね。」という言葉を聞くとそんな不安は吹き飛んでしまった。私の心の中には、こちらこそありがとうございましたという言葉が思い浮かんだ。私たちの方が、笑顔をいただき、元気をいただいているのだから。

音楽部として敬老会に参加するまで、「介護」は高齢の方のためにするものだと思っていた。しかし、それが間違っていることに気づいた。高齢の方とふれあっている私たちのためでもあるのではないかと思うようになった。とがっていた心がまるくなっていく気がするし、人を思いやる優しい気持ちがどんどん生まれてくるのだから。人間的にも成長し、自分の新たなる面を発見できる機会をくれるのが「介護」というふれあいなのではないかと思う。

今年は、新型コロナウイルスの影響で、敬老会のほとんどが中止になってしまった。高齢の方の「心のケア」ができる場所が減ってしまっている。こんな状況だからこそ、家族や近所の人とのかかわりを持つことで、心のやすらぎを得ることができるのではないかと思う。

「介護」は自分のためでもある。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
★★★★★
中学の部
最優秀賞
高知県知事賞

受賞作品

『支え合い』

いの町立吾北中学校三年　筒井（つつい） 祖汰（そうた） さん

少子高齢化問題。

これは日本が抱えている中でもひときわ大きな問題の一つだ。僕の周りでの少子高齢化が進んでいる。僕の同級生は九人しかおらず、吾北中学校の全校生徒は二十五人しかいない。反面、吾北で多いはずの高齢の方とのふれあいは中学校に入って激減している。敬老会に参加する機会が減ってしまったためだ。僕は出会った人に大きな声であいさつすることを心掛けているが、これだけでは高齢の方とのふれあいにも介護にもならない。高齢の方との接点を持たない限りは介護について考える機会はないのだから、何か行動に移さなければならないのだが、早くも中学校三年生の九月になってしまった。そんな時、すでに行動に移している人物と巡り合うことができた。

その人物とは祖母だ。祖母は今年七十二歳になる。とても元気だ。僕よりも元気かもしれない。ある日、祖母の家に行った僕は、玄関先に積まれている二・三箱の段ボール箱に目を奪われた。気になって中をのぞくと新聞に挟まっているチラシを使って作ったらしき何かが大量に詰められていた。祖母はそのチラシを使って、病院で入院している人のために「くず入れ」を作ったものらしい。段ボール箱には二百個程度の「くず入れ」が積められていた。祖母が一人で作ったらしい。それを見て僕は思わず聞いてしまった。

「何のために折りゆうが。」

と聞く僕に、

「手のリハビリ。自分のためよ。」

と祖母は答えてくれた。

僕は再び驚いた。段ボール箱三箱分の「くず入れ」はすぐにできるものではない。ましてや、それが自分の知らない誰かのために作っているなどと僕には想像すらできなかったからだ。「入院している人のために」と僕なら迷わず答えるだろう。しかし、祖母は自分のためと言いきった。そんな祖母をかっこいいなと思った。七十二歳になる祖母。もう年齢的には、支える側から支えられる側になるはずだ。介護される日もそんなに遠い未来ではないかもしれない。しかし、祖母は、誰かのために「くず入れ」を作り続けている。それは決して、介護として目に見える行為ではないけれど、誰かを支えている行為だ。介護とは広い意味で誰かを支える行為であると思う。祖母は高齢ではあるが、立派に誰かを支える「介護者」としての役割を担っているのだ。

僕にもできる「介護」がきっとあるはずだ。「くず入れ」を作る祖母の背中を見ながら僕はそう思った。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
中学の部
特別賞
高知県介護福祉士会会長賞

『介護の力』

いの町立吾北中学校三年　川村（かわむら） 美由（みゆ） さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 中学の部 優秀賞

「介護」と聞いて私が最初に思いつくのは、小学校の時、社会科の勉強で通っていた高齢者福祉施設のことです。そこでは、たくさんの高齢者の方が暮らしていて、いつ行っても、みんながとても笑顔だったことが印象に残っています。挨拶をしたときも笑顔で迎えてくれました。私はその時はあまり深く考えていなかったのですが、最近、その笑顔を支えている存在に気づきました。私が行っていた高齢者福祉施設には、介護を仕事としている人たちの存在がありました。高齢者の方に笑顔を与えていたのは、間違いなくその方たちの力だと思います。日々、笑顔で接しているからこそ、高齢者の方も笑顔で生きていられるのだと思います。そこで行われたお祭りに参加したことがありました。小さな子どもたちもいて、高齢者の方と楽しそうに接していました。介護にはいろいろな人たちとのふれあいが大切なのだと学んだ出来事でした。いくら仕事だとはいえ、介護職に就いている方々のプロとしての意識を見たような気がしました。

私の祖父も体が動かず、祖母や母に介護されて生活しています。私も時々手伝いますが、祖父の行動に合わせられなくて、すぐにいらいらしてしまい、祖父にきつく当たってしまうことがあります。祖父は自分でなりたくて不自由になったわけではないと頭ではわかっているのですが、ついつらく当たってしまうのです。祖父が生きていくために、私たち家族が手助けをするのが当然なのに、冷たく当たってしまう自分に自己嫌悪となってしまいます。そのことから考えると、介護職の方には頭があがりません。人間だから腹を立てることも時にはあるでしょう。しかし、高齢者を笑顔にされるすばらしい仕事です。

介護職の人は、笑顔で接するだけでなく、高齢者と話すときには同じ高さの目線になるように腰をかがめていました。少しでも、相手の立場になれるようにしているということを見せていただきました。私は、祖父に対してそんな気遣いをしたことがありません。介護とは、相手の立場に立つことなんだと思います。

『介護とは』

いの町立吾北中学校三年　伊藤（いとう） 宏志（ひろし） さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 中学の部 優秀賞

僕の祖父は六十六歳、祖母は六十八歳だ。もう少しで高齢者、いやもう高齢者と呼ばれる年齢なのかもしれない。六十歳を超えてはいるが、二人はとても元気で、家事や畑仕事をこなしている。僕よりも元気だと言えるくらい元気だ。しかし、小さい字が読みにくかったり、重いものが持ちにくかったりと体の衰えはよく口にするようになった。僕は、父親と祖父母の四人で暮らしているが、成長期にある僕と違って、祖父母はこれから衰えていく一方なのだ。悲しいがそれが現実なのだ。今は元気な祖父母も十年後は、もしかしたら介護が必要となっているかもしれないと、この作文を書きながら考えてしまう。僕は心配になった。まだ経験したことがない「介護」に対して本気で考えていかなければならないと痛切に感じた。

では、僕はなぜ心配になるのか。それは僕自身が「介護」に関して未知の部分が多すぎるからだ。また中学生だから仕方ないと言われるのかもしれないが、僕だって家族の一員だ。今まで親のように愛情をかけて育ててくれた祖父母に恩返しの意味も込めて、介護をしてあげなくてはならないと思う。今の僕は、介護には特別なことは必要ないのではないかと思う。「介護」とは必要な手を差し伸べてあげることだと思っている。将来、介護職に就ければ話は別だが、祖父母や父の世話に関してはそれほど特別なことは必要ないのではないだろうか。祖父母が自分らしく生きていくための手助けをしてあげればいいのだ。専門的なことは、プロに任せればいい。僕一人だけが介護していく必要などないのだ。僕ができないことはプロにまかせ、僕は僕ができる介護をやればいい。こういう結論にたどり着いたとき、一気に気が楽になった。人は誰でも年を取る。人は誰でも年を重ねれば高齢者となる。僕自身も必ず高齢者となるときがくるのだ。

難しく考える必要はない。家族に必要な手を貸してあげればいい。僕は「介護」とは生きるための手助けだと思う。少子高齢化の進む高知県でも、いや高知県だからこそ、元気な高齢者の笑顔があふれるのではないかと思う。

僕は祖父母が大好きだから、介護という手助けをすると決めた。

受賞作品

『介護について』

いの町立吾北中学校三年　伊藤（いとう）　蓮（れん）さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 中学の部 入選

僕はまだ介護をした経験がありません。だから、僕は、父と母に介護に関する話を聞いてみることにしました。僕の父と母は、僕がまだ小さかったころ、ひばあちゃんの世話をしていたそうです。ひばあちゃんは病気で、体が動かせず、自分でトイレに行ったり、歩いたりすることができなかったようです。何とか車いすで動くことはできたようで、車いすで、トイレに行っていたらしいです。足に力が入らないので、トイレで用を足して立つときも急に力が抜けて座り込むこともあったそうです。そうなると、立たせるのに苦労したと父が語ってくれました。

ひばあちゃんの部屋で、ひじいちゃんと父と母と四人で寝たこともあって、ひばあちゃんの世話を夜中にもしたことがあったそうです。僕はまだ母のおなかにいたので、そのころの記憶は全くありませんが、家族みんなで助け合って、ひばあちゃんの介護をしたそうです。家族の誰かが一人きりで介護をしているとノイローゼのようになる人もいるとテレビで見たことがあって、すごくびっくりしました。僕は、一番つらかったのはひばあちゃんだったのだろうと思います。どうしてかというと、今までは普通に自分でできていたことが、病気をきっかけに何もできなくなってしまうからです。僕の父はひばあちゃんに育てられたらしく、恩返しの思いを込めて介護をしたと教えてくれました。

介護は大変だとよく聞きますが、父は大変ではなかったと言いました。多分、育ててくれた人の介護をするのは当然だと考えていたからだと思います。ひばあちゃんの場合は、週に何回かヘルパーさんが来てくれていて、昼間は父も母も自由な時間が持てたようです。

僕の父と母はまだまだ元気ですが、僕にもできることを考えていきたいなと思います。

『安全で安心できる暮らしを高齢者に』

須崎市立上分中学校三年　青木（あおき）　大和（やまと）さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 中学の部 入選

毎年、高齢者の人口が増加しています。僕たちの住んでいる須崎市も、年々高齢化が進んでいます。少子高齢化が、今、日本では大きな社会問題となっています。高齢者を思いやることはとても大切なことです。僕たちも皆いずれは高齢者になります。そのときのことを考えてみるべきだと思います。

もし、将来、祖父と暮らしたら、どんなだろうと想像してみました。一人ではできないことが多い。例えば、目が不自由なので、階段を昇ることが難しい。自分で食べることができない。だから、手助けすることが大切になってくる。高齢者は、僕たちが簡単にできる動きも疲れてしまう。杖などもいいが、もっと手すりやスロープがあったら、少しは楽に過ごせるのではないだろうか。自分も高齢者になったときに、役に立つものがあれば、便利です。ケガなどになるリスクも大幅に減少できるはずです。

僕には六十代の祖母と祖父がいます。今はまだ元気ですが、これから年をとっていくごとにどんどんできなくなることが増えてくるでしょう。祖母と祖父の家には手すりやスロープなどが一つもありません。だから、身体が不自由になったときに危険です。祖母が七十、八十代になる頃には、僕も二十代になるので、介護をし、なるべく毎日手助けをして、少しでも楽になって笑顔でいてほしいと思っています。ケガをさせないように、手すりやスロープなどもつけてやりたいです。

僕は、中学一年生のときに清流荘にボランティアとしてクラスで行きました。毎日介護する人たちは大変だと感じました。でも、いつも笑顔でにこにこしていて、元気と勇気をもらいました。僕は、高齢者の方に大きな声で話しかけたり、食事の介助をしたりしました。高齢者の方も笑顔で話しかけてくれて楽しい雰囲気で過ごせました。この活動をしてよかったと心から思いました。

僕は、高齢者の一人暮らしも一つの問題だと思います。寂しいはずです。でも、家族に迷惑をかけたくないと思い、一人で耐えている人もいるでしょう。このような複雑な気持ちにさせてしまわないよう、気軽に会話でき、退屈しないような場を増やすこと、それができれば、きっと改善できると思います。清流荘のような、心安らげる場所がもっともっと増えることを願っています。

手すりやスロープを、できれば、全国の家などに付けてほしい。高齢者用の歩道をつくったり、ガードレールを増やしてほしい。ショッピングカーの台数を増やしてほしい。高齢者向けの食べ物を増やして、食事を楽しんでほしい。年々、高齢者の暮らしを支える道具などが出てきています。これから、もっと高齢者が住みやすくなるように、バリアフリーが進んでいったらいいと思います。

僕自身、これからも、祖父母を大切にし、身近な高齢者の方々のためにできることを積極的にしていきたいと思います。

『きれいな輪』

高知県立中村高等学校西土佐分校三年　永山（ながやま）　よしの　さん

私の思う介護は、たくさんの人で創り上げた「きれいな輪」だ。欠けていても、形が汚くても、介護は成り立たない。これが私の考える介護という名の支援だ。

私は介護福祉士を目指している。きっかけは、小学校六年生の時、母方の祖母が脳卒中で倒れたことだ。しゃべることも、歩くこともできなくなった姿を見て、驚きで何もしてあげることができなかった。それから、少しでも介護について勉強したいと思い、高校に入って介護職員初任者研修を受けた。介護について基礎から学ぶことは、今回が初めてだった。研修を受ける前は、介護は利用者さんの身のまわりのこと全てを手助けするのだと思っていた。だが、その考えは間違っているのだと研修を受けて知った。

まず学んだのは、何でも手助けするのではなく、利用者さんができることは自身でやってもらう、自立支援が大切だということだ。そうすることで状態の悪化を防ぐことにつながる。服などを決める自己決定や、自己選択も自立支援の一つだ。介護職は、これらを利用者さんの尊厳を守った上で行っている。常に利用者さんの立場に立って考えながら支援をするので、利用者さんの負担を軽減することができる。そのためには、私の考える介護「きれいな輪」の基礎となる、利用者さん自身や、家族の話をしっかりと聞くことが大切だ。職員が話を聞くことができなければ、必要な情報が得られない。そうすると、利用者さんは不快な思いをするだろう。最悪の場合、状態を悪化させることにもつながる。介護は、契約を結び、施設に入所してからが始まりではない。話を聞く時点で介護という名の支援は始まっているのだ。家族は、職員を頼って話に来てくれる。話を聞かないと支援を始めることもできない。さらには、利用者さんや、家族が大変な日々を送ることになる。介護は、利用者さんだけでなく、家族のための支援でもあるのだ。そして、利用者さんを支援するのは介護職だけではない。医療関係者やリハビリテーション職などさまざまな人が関わる必要がある。多職種間での連携や情報共有ができなければ、より良い支援は提供できないのだ。

私が将来介護福祉士になったら、しっかりと利用者さんや家族の話を聞いて、それぞれの利用者さんに合う支援を提供したい。私自身、祖母に寄りそうことができず後悔している。だから、後悔してしまう家族が増えないよう、私は利用者さんにも、家族にも寄りそえる介護福祉士を目指している。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
高校の部
最優秀賞
高知県知事賞

受賞作品

『ありがとう、ひいばあちゃん』

高知県立高知農業高等学校三年　南（みなみ）　光（こう）さん

介護という言葉で思い出すのは大好きだった曾祖母のことです。曾祖母は私が小学校四年生の時亡くなりました。もう八年も前のことになります。曾祖母は老人ホームに入っていて、私たちはよく会いに行っていました。曾祖母もそうでしたが、職員の方、他の利用者さんもみんな笑顔で楽しそうだったことを覚えています。笑顔の曾祖母に「ひいばあちゃん、みんな優しくていいね。みんな楽しそうだね」と声をかけたこともありました。何よりも笑顔で過ごせていることを嬉しく思っていました。

そんな曾祖母は亡くなる一か月ほど前から病院に入院していました。幼い私は、曾祖母の具合が悪くなって病院にということが分からず、友だちと遊ぶ約束をしている、習い事があるとお見舞いに行った記憶は二回だけです。一回目に言った時はちょっと体調が悪い様子でしたが、二回目はすごく元気で、老人ホームの時と同じ、場所が変わっただけだと思っていました。

三回目にお見舞いに行くとき、途中で姉とけんかをしてしまいました。私は姉と一緒が嫌で「車で待ちよる」と意地を張って、曾祖母に会いに行きませんでした。次の日、曾祖母は息を引き取りました。

その日に感じた気持ちを私は今でも覚えています。眠るように横たわる曾祖母の顔を見ながら、涙が流れました。「後悔先に立たず」という言葉の意味がはっきりと分かりました。「意地を張らんとひいばあちゃんに会いに行っちょったらよかった」、「なんでいかんかったがやろう」とずっと考え、ずっと後悔していました。曾祖母と一緒に歌った歌、ブランコを押してくれた優しい手、曾祖母が大好きで一緒に食べた金平糖、いろんな思い出が浮かびます。亡くなってしまったら、もう二度と会うことができないのに、私が意地を張ったばかりにと考えてばかりでした。私は「もし」を考えられなかったのです。きちんと考えていたら、あの日、姉とけんかをしても曾祖母に会わない選択肢はなかったと思います。

私は今まで曾祖母に対する気持ちを言葉や文章にすることが怖くて避けていました。介護の日の作文をとすすめられた時、曾祖母の笑顔が浮かび、私に書く勇気をくれました。書くことで最後に会いに行かなかった私を許してくれたようにも感じています。

曾祖母の経験は私たちに大切なことを教えてくれます。あやとりなどの昔遊び、戦争中の出来事、曾祖父とのこと、命の大切さも。

曾祖母にもう一度会えるなら、「ごめんなさい」とたくさんの「ありがとう」を伝えたいと思います。

こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト
★★★★
高校の部
特別賞
高知県介護福祉士会会長賞

『今の高知県と私の夢』

高知県立高知農業高等学校三年　古田（ふるた）　なごみ　さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 高校の部 優秀賞

私が高校生になった時、祖父母に介護が必要になりました。今までできていたことができなくなり、日常生活ですら、誰かの力を借りないといけない状態です。そんな祖父母を見て、今までできていたことができなくなるってどんな気持ちなんだろうと思うことがありました。

私が明日、一人でベッドから起き上がれなくなったらどんな気持ちになるのでしょうか。一人で食事ができない、一人でトイレにいけない……、想像するだけで不安になります。祖父母はと思うと、高齢だから仕方ないでは済ますことのできない寂しい気持ちになります。だから私は、祖父母を手伝っています。私がやってもらって嬉しいと思うことを祖父母にやっているのです。

私は、畜産総合科の実習で言葉を話さない動物たちの世話をしてきました。最初は先生に言われたことだけをやっていましたが、牛や豚などの動物の様子を見て、今こうしてほしいのではないか、今はそっとしておいてほしいのではないかということが分かるようになってきました。言うことを聞かない暴れる豚もいましたが、今では私たちが作業しても落ち着いています。私たちが世話をしてくれている、自分たちに害を与える人間ではないということが分かり、動物なりに信頼してくれているように思うのです。

じっくりと観察する、落ち着いて対応する、何をしてほしいのか想像する、これらのことは動物だけでなく、介護をしていくうえでも必要なことのように感じます。

祖父母のこともあり、将来介護福祉士になりたいと考えていた私は、インターンシップで老人ホームに行きました。その時心がけたのは、入所者の方の様子をよく見る、落ち着いた口調で話をする、相手の気持ちになって考えるなどです。初めての方なので難しいところはありましたが、実習で心がけてきたことでもあったので、自然とできたのです。

さらに、高齢者だけでなく、ろう学校、盲学校の子どもたちなど障がいをもった方、子どもたちとコミュニケーションがとれる介護士でもありたいと思っています。手話や点字なども勉強し、支えを必要とする人の役に立ちたいと思います。

現在の高知県は、高齢化が進んでいます。介護が必要な人も多くいます。しかし、介護職の人は不足しています。私はこれから介護について専門的に勉強をしていきますが、祖父母の介護の経験から、ノーリフティングケアを推進したいと思っています。介護職の方の身体的負担の経験ということもあります。しかし、それだけではありません。ノーリフティングケアは介護を受ける方への自立支援を考えた安全なケアでもあります。介護を受ける方の自立支援は本当の介護だと思うのです。

多くの人を幸せにできる、多くの人を笑顔にできる介護士を目指し、頑張ります。

『わたしの夢』

高知県立室戸高等学校三年　松田（まつだ）　名央（なお）　さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 高校の部 優秀賞

私が介護の道へ進もうと思ったきっかけは、私が小学5年生の時、祖父がだんだんと歩けなくなってきたこともあり、ホームヘルプサービスの利用を始めたことがきっかけです。その時の訪問介護員さんが祖父のサポートをしている姿を見て、率直にかっこいいと思いました。

しかし、祖父がホームヘルプサービスを利用して1年が経った頃、祖父は寝たきり状態となり、声はかすかに聞こえますが口から食事がとれないため、栄養補給などは胃ろうに取り付けたチューブから行っている状態でした。そこで私は訪問介護員さんに、「将来、介護士になりたいので、私にできることを教えてください」とお願いをしました。訪問介護員さんは、「いいよ」と言ってくれ、その日から訪問介護員さんからおむつ交換の仕方などの基本な介護技術を教わりました。訪問介護員さんがいる時間は朝8時から夕方5時までだったので、夕方5時以降は、私が祖父をサポートしました。しかし祖父の状態は良くはならず、私が高校に入学する頃には、喋れない状態にまで悪化していました。そして私が高校2年生になるのを待たずして、祖父は亡くなってしまいました。私が介護士になりたいという目標を抱くことができたのは、祖父のおかげです。だからこそ、残りの学校生活の中で、介護に関する専門的な知識や技術を少しでも身に付けて卒業したいと強く感じるようにもなりました。

今年の6月には、室戸市内の特別養護老人ホームで施設実習を経験しました。施設実習では、おむつの交換の方法や、私が授業で考えたレクリエーションの実践、食事介助など、あらゆることにチャレンジしました。知識として知っていても、いざ利用者さんを目の前にすると一人ひとりの個性や特徴に応じた介護を実践しなければならないので、最初は戸惑いながら介護をしていました。祖父に対してしていたようなスムーズな介護ができませんでした。その後、職員の方のアドバイスもあり、コミュニケーションをとりながら介護を行うことで、少しずつ距離も縮まり、利用者さんの笑顔を見ることができるようにもなりました。利用者さんの笑顔が、私の介護技術に対する自信にもつながりました。

世間では新型コロナウイルスに関するニュースだけでなく、高齢者虐待などの問題も取り上げられることがあります。私も実際に、高齢者を虐待していると思えるような場面に遭遇したことがあります。世の中には、いまだに体の不自由な人や認知症の人に対して、虐待をする人がいるんだなと、怒りのような感情がわいてきます。祖父に対していつでも優しく接してくれた訪問介護員さんのように、介護を通じて誰かに良い影響を与えられるようにこれからも頑張っていきたいです。

受賞作品

『自立に寄り添うために』

高知県立室戸高等学校三年　神野（こうの） 真希（まき） さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 高校の部 入選

私は幼い頃に、自分の不注意で頭部をけがし、針で縫う処置をしたことがあります。処置をする前は不安でいっぱいでしたが、私を担当してくださった看護師さんが「大丈夫！頑張ろう！」と言ってくれ、私の不安を安心へと変えてくれました。このことがきっかけで、将来たくさんの人を助けたい、困っている人に寄り添いたいと思い、看護や介護に携わる仕事につきたいと思いました。

今年の6月には、介護と直接関わることができる施設へ実習に行かせてもらいました。実習初日、利用者さんとのコミュニケーションの取り方を学んでいましたが、私とは生きてきた時代が違うため、何を話したらいいのかわからず、上手にコミュニケーションをとることが出来ませんでした。どうしたらいいのか悩んでいると、職員の方が、「利用者さんと作業をしながら、コミュニケーションをとるといいよ」とアドバイスをしてくださり、早速実践してみると、利用者さんとコミュニケーションが取りやすくなると同時に、「楽しさ」も感じることができました。利用者さんと話しているとお互いが笑顔になり、利用者さんの笑顔を見ると、しんどい事でも乗り越えられそうに感じました。

実習中は、コミュニケーションをとるだけではなく利用者さんの身体の状況や困っていることは何かなど、利用者さんの暮らしやすい生活を提供していくだけではなく、できる限り利用者さんが一人でできることは利用者さん本人にやってもらい、できないことだけを介護職員の方がサポートしているのを見て、「何ができて何ができないのか」をしっかりと見極めることが、自立生活を支援するためには重要だという事がわかりました。

しかし、支援の方法を間違えてしまうと、利用者さんの生命を脅かすことにもつながります。できることはやってもらいながらも、万が一の事故に備えて、見守りは必要になります。その見守りを鬱陶しく感じる利用者さんもいるかもしれないので、あくまでもさり気なく見守ることを意識しました。見守りや支援のバランスを考えながら、介護や医療現場では、人の命を授かっているという緊張感と責任感をもつことが重要だと感じました。

これからも、介護に対する「思い」を持ち続け、これからの学校生活の中で介護の「大切さ」を知り、その人の気持ちだけではなく、自立にも寄り添うことができるように頑張りたいです。

『看護師としての介護』

高知県立高知農業高等学校三年　秋澤（あきざわ） ひより さん

こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト 高校の部 入選

高齢化が進む高知県では祖父母が入院、施設などに入所し、介護が必要という人はたくさんいると思います。現在、新型コロナウイルス感染拡大のため、家族が病院や施設に会いに行くことができません。家族に会えるとほっとした気持ちになるという人は多いと思います。そのため、会えないという事実は、我慢を強いています。安らかな気持ちで生活をするということができないということにも繋がります。今までとれていたコミュニケーションや介助も新しい生活様式の前で困難になっているようにも思います。今は身体のケアだけでなく、心のケアにも十分な時間を使わないといけない時で、看護師や介護福祉士の方の負担は大きくなっています。

私の祖父は現在入院をしています。他の人と同様、私たち家族がお見舞いに行くことはできません。家族はとても心配していますが、祖父は看護師さんがよく世話をしてくれ、テキパキと対応してくれると言います。介護士の方も同じだと思います。家族のように寄り添って、入所者を支えてくれています。

私は将来看護師になりたいと思っています。きっかけは、中学校の時の職場体験です。患者さんのことをしっかりとみて、対応している看護師の姿に憧れを持ち、私も人の役に立ちたい、人に寄り添うことのできる仕事がしたいと考え、看護師になることを決意しました。

看護と介護は違うことのように見えます。介護は「日常生活を安全かつ快適に営むためのサポート」がメインで、介護福祉士やヘルパーなどの資格を持った福祉の専門の資格を持ったものが行います。看護師は「病気や怪我などの治療や療養のサポート」を医療の分野で行います。私は、看護師の中でも訪問看護をやっていきたいと思っています。訪問看護をやっている方の話を聞き、地域で生活する人とその家族が住み慣れた場所でその人らしく過ごすための支援をしていきたいと強く思いました。その時は、患者さんのためを第一に、介護という側面からの支援も行わないといけないと思っています。

私の学ぶ高知農業高校生活総合科では、生活と福祉という授業があります。さらに、地域の高齢者の方に実習で作ったものを販売したりもします。若い私たちが高齢者を理解して、高齢者と積極的に関わって、支援していくことが必要だと思っています。

これからの高齢化に、また何が起こるか予測できない未来に、私は看護師という立場で向き合い、高齢者一人ひとりにあった支援をしていきます。そして、高齢者が満足できる生活を支えたいと思います。

これからが始まりです。専門的な知識はもちろん、人間力をも高めていき、誰からも頼りにしてもらえる看護師になります。

受賞作品

佳作

作文《中学の部》

『介護』　いの町立吾北中学校三年　近澤冬唯さん

『介護をするとは』　いの町立吾北中学校三年　遠藤陽斗さん

作文《高校の部》

『コミュニケーションでつなぐ介護』　高知県立岡豊高等学校三年　谷村友希さん

『看護師と介護士が連携して』　高知県立高知農業高等学校三年　白竹智尋さん

『私の目指す介護』　高知県立城山高等学校二年　門脇莉央さん

『農業と福祉の連携』　高知県立高知農業高等学校三年　西邨多未さん

『自然な笑顔』　高知県立春野高等学校三年　西川朋華さん

『すべては利用者本位にある』　高知県立城山高等学校二年　永田真奈美さん

『介護の楽しさ』　高知県立城山高等学校二年　草道海星さん

学校賞

ポスター《小学の部》　土佐市立蓮池小学校

《高校の部》　高知県立春野高等学校

作文《中学の部》　いの町立吾北中学校

《高校の部》　高知県立高知農業高等学校

こうち介護の日
フェスタ2020

WEBサイト オープン!

福祉・介護の仕事や魅力についての紹介、
最新の福祉機器の情報も盛りだくさん!
その他、高知県福祉・介護事業所認証評価制度についてなど
高知県の取り組みについても詳しく紹介していますので、
福祉・介護の仕事に興味のある方や学生さんは
ぜひアクセスお待ちしております!

https://www.kochi-kaigo.com/

こちらから
アクセスできます▶

福祉・介護の仕事や魅力についての情報が盛りだくさん!!

- 高知県福祉・介護事業所認証評価制度について
- ノーリフティングケアについて
- こうち介護の日ポスター・作文コンテスト 受賞作品発表
- 介護関係団体の紹介
- 介護の仕事・魅力について

WEB こうち介護の日フェスタ2020

～わたしとあなたと、みんなできずく、やさしい未来～

高知県