

第12回

こうち

11月11日は
介護の日!

介護の日

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



ポスター 《小学の部》

最優秀賞『みんなで支え合おう！』	高知市立大津小学校5年	上田 さくら	3
特別賞『いい日いい日介ごの日』	土佐市立蓮池小学校5年	下村 珠雅	4
優秀賞『やさしさのバトン』	高知市立大津小学校3年	上田 陸斗	5
優秀賞『ありがとうのきもちをこめて』	土佐市立蓮池小学校5年	山下 涼太	5
入選『11がつ11にちはかいごのひ』	土佐市立蓮池小学校1年	山下 愛織	6
入選『11月11日は介護の日』	土佐市立蓮池小学校4年	山下 永翔	6

ポスター 《中学の部》

最優秀賞『お話をかせて』	高知市立鏡中学校2年	カーン・マヤ・エリザベス	7
--------------	------------	--------------	---

ポスター 《高校の部》

入選『1つの言葉と笑顔』	高知県立城山高等学校3年	野川 未結	8
--------------	--------------	-------	---

作文 《小学の部》

最優秀賞『私と福祉と介護』	学校法人高知学園高知小学校6年	増田 実紘	9
特別賞『高れい者と共に』	南国市立国府小学校6年	横山 心優	10
入選『お年寄りへの気遣い』	南国市立国府小学校6年	大川 翼	12

作文 《中学の部》

最優秀賞『介護について』	いの町立吾北中学校3年	松丸 詩	13
特別賞『お互い様の精神で』	いの町立吾北中学校3年	竹本 真緒	14
優秀賞『僕の祖父母』	いの町立吾北中学校3年	川村 守世	15
優秀賞『介護士』	いの町立吾北中学校3年	高橋 悠理	15
入選『すてきなお年寄り』	いの町立吾北中学校3年	川崎 祐衣子	16
入選『介護の未来』	いの町立吾北中学校3年	筒井 陽彩	16

作文 《高校の部》

最優秀賞『祖父母の愛』	高知県立安芸高等学校3年	松浦 碧里	17
特別賞『笑顔あふれる介護を』	高知県立安芸高等学校1年	土居 夕樹乃	18
優秀賞『心を尽くした介護』	高知県立安芸高等学校1年	笹岡 凜花	19
優秀賞『高齢化を考える』	高知県立安芸高等学校1年	松田 萌乃佳	19
入選『介護施設サービスの必要性』	高知県立城山高等学校2年	小松 咲	20
入選『介護はそれぞれでいい』	高知県立安芸高等学校1年	白石 斗真	20

佳作・学校賞 受賞者紹介

21

WEBサイト開設紹介

22

ポスター 《小学の部》



『みんなで支え合おう！』

高知市立大津小学校5年
うえた
上田さくらさん

みんなで支え合っていこう！助け合
おう！という意味で書きました。



『いい日いい日介ごの日』

土佐市立蓮池小学校5年

しもむら しゅが
下村 珠雅さん

お年寄りのサポートをすることで、みんなが幸せになればいいと思ってこのポスターを作成しました。



『やさしさのバトン!』

高知市立大津小学校3年
うえた りくと
上田 陸斗さん

やさしさがリレーのようにどんどんつながると、みんながやさしくなるから。



『ありがとうのきもちをこめて』

土佐市立蓮池小学校5年
やました りょうた
山下 涼太さん

おじいさん、おばあさんに今までお世話になった感謝の気持ちをこめたいと思ってポスターを作りました。



『11がつ11にちはかいごのひ』

土佐市立蓮池小学校1年

やました あいり
山下 愛織さん

おじいさん、おばあさんをたすけてうれしくなってほしいとおもいました。



『11月11日は介護の日』

土佐市立蓮池小学校4年

やました えいと
山下 永翔さん

いつもお世話になっている大好きなおじいちゃん、おばあちゃんへの思いをこめてポスターを作りました。

ポスター 《中学の部》



『お話を聞かせて』

高知市立鏡中学校2年

カーン・マヤ・エリザベスさん

介護を必要としている人が増えている中、周りのみんなと協力して介護することが大切になっています。私はまだ幼くて、介護できるほどではないけれど、お話を聞いてあげることができると思います。話し相手になることはとても大切なことだと思います。

ポスター 《高校の部》



『1つの言葉と笑顔』

高知県立城山高等学校3年

の が わ み ゆ
野川 未結さん

辛くてくじけそうになる時があると思います。けれど利用者さんの1つのありがとうなどの言葉や笑顔でどんなに辛くても頑張ろうと思えるようなことを思いながら書きました。

作文《小学の部》

『私と福祉と介護』

学校法人高知学園高知小学校六年

増田 実紘ますだ みひろさん

私が生まれた時から、「福祉」と「介護」は身近にありました。

父の方の祖父は、働きざかりの四十代後半に脳出血で倒れ、発見が遅れたため右半身まひという重い後遺症が残りました。二人兄弟の末っ子である父が小学六年生のことでした。祖父はいつもテレビのよく見える定位置にある、社長さんのように立派な黒い一人掛けのいすに座っていました。私を含めて7人いる孫達が来ると、そのいすに座ってにこにこしている、私達にとってはいつも笑っている優しい祖父でした。でも祖母は、

「孫が来ている時はにこにこしているけど、そうじゃない時は機嫌悪くなって大変よ。」と、よくこぼしていたのです。子供達が手伝いに来るとはいえ、二人暮らしで祖父の世話をずっとしていた祖母の負担が大きかったでしょう。しかも祖父は祖母にやってもらわぬのが当たり前で、祖母も全部自分でやらないと気がすまない性格なのです。同居は祖母がいやがりました。祖母が元気なうちは良いけれど、祖母が病気になるたら誰が介護するのでしょうか。介護サービスを利用したらと大人達が話しますが、祖父母は首をたてにふりません。

幸いなことに、母の方の祖父は長年介護の仕事をしていました。ケアマネージャーです。母の妹もデイサービスで働きながら同じくケアマネージャーの資格を取得しました。そばで心配している家族には大丈夫、支援はいらないと繰り返し返していた祖父母でしたが、専門家の話は素直に聞き入れたようで、祖父は週に一度、デイサービスを利用するようになり、あんなにいらぬと言っていた祖母は楽になったと喜んでいました。

それからは、嫌がっていたのがうそのように祖父はデイサービスへ行くことが楽しみになり、週に二回、時にはショートステイというお泊まりも利用するようになりました。その間に祖母には、自身の妹とのんびりと過ごすこともあったようです。

今年の四月に、祖父は長い介護生活を終え天国へ旅立ちました。定位置のいすは空っぽで、特徴ある「おー」という声はもう聞こえませんが、私は子供なので、手伝えることが少なかったのが少し残念です。もう少し大きかったら、大人だったら、知識があったら、できることは山ほどあったのかな…。

このような環境なので大人達はよく言います。「老後も介護も誰にでもいつか来る。」と、祖父が笑って過ごされたのは、祖母をはじめ周りの家族や介護サービスに関わる人達のおかげです。祖父との暮らしを通じ、介護とはその本人だけでなく家族のケアがとても大切だと学びました。

だから私は、将来の夢のひとつに社会福祉士を考えています。必要な人に必要なケアやサービスとの橋渡しのできる、介護を受ける本人だけではなく、家族にとっても頼りになる存在になりたいです。



『高れい者と共に』

南国市立国府小学校六年

よこやま
横山 心優 さん

おばあちゃんが家に来た。私も最初は気付かなかったが体調が良くないみたいだった。いつもは、たくさんおしゃべりをするのに今日は話す回数が少なかった気がする。いつもはもっと動けるのに今日は少し動いただけで「ハアハア。」

と言っていた。いっしょに来たおばあちゃんに

「今日はおばあちゃん、しんどそうだけど何かあった？」

と聞いてみた。おばあちゃんは困った顔をして

「この前、病院で診てもらったら最近では元気だからお薬を一つ減らしてもらったがよ。けど、今、体に出てきてしまうたね。」

と言った。おばあちゃんによると、おばあちゃんは体調が良くなかったけれど、孫の面倒を見ないかんと行って私の家に来てくれたそう。もし私がおばあちゃんだったらしんどいと言って来ていないかもしれない。けど、おばあちゃんは来てくれたので嬉しかった。だから、私も孫にそうしてあげたいと思った。

おばあちゃんは、十二年前か十三年前に、病気になった。その病気の名前は、手足が自由に動かなくなってしまうパーキンソン病だ。まだパーキンソン病になつてすぐのころは、今よりずっとずっと元気で、遠い所にいっしょに出かけたり、旅行に行ったり、ご飯もたくさん食べていた。私もその当時、パーキンソン病にかかっているなんて気づかないほど元気だった。私とその病気に気づき始めたのが四、五年生だった。前は、平気だった道路を歩くのに、すぐつかれてしまったり、少しの段差で転んでしまっていたからだ。前みたいにご飯も食べなくなってしまう。おばあちゃんの病気の悪化や私の習い事、塾が大変になってきたため旅行することもなくなった。四年生の時に、

「五年生になったら、みんなで旅行に行くのはどう？おばあちゃんがまだ動ける時に行つておいたらいいと思うよ。」

と、お父さんとお母さんにたのんだ事がある。両親も

「確かにそうだ！」

と言いき、考えていてくれたがコロナが流行したため、その話はなくなった。コロナが落ちていたら昔みたいに行きたいなあと思っている。旅行に行き、おばあちゃん



んが元気になってくれたら嬉しい。
 パーキンソン病は、だいたい発しようして十年くらいたつと、体が全然動かなくなるらしい。けれども、おばあちゃんは今も動ける。どうしてかというところ、いいお薬をお医者さんが出してくれているからだ。

私の近くにいる高れい者を見て思ったことは、「高れい者のつらい気もちを理解し、その人を心の面や体の面で分かってほしい」ということだ。最近、高れい者が増加しているというニュースをよく見かける。高れい者が増えていくなかで、いかに若者が高れい者を大切にできるか、にかかっていると思う。「かめの甲より年の功」ということわざがあるが、これは長年の知恵は尊いもので年をとった人は大切にすべきという意味だと思う。見ただけでは分からない心や体の病気。その病気に、いち早く気づいてあげ、その苦しみに寄り添ってあげる。これが苦しみを抱え持つ人に笑顔になってもらう唯一の方法だと思う。その人のとなりで

「うんうん、そうだね。」

と言いながら話を聞いてあげたり、手をつないであげたり、ハグをしたり。それをやらさずにはなく心からしてあげるとやってもらった人も（私は独りじやなかったんだ）と思える。ささいなことでもいいから高れい者への気づかいをしてほしい。朝、あいさつをしてあげたり、大きな荷物を持っていたらいっしょに運んであげる。こういうささいな事でも高れい者は心が温かくなる。以前の私と同じで高れい者にあいさつするのはがはずかしいと思う人はいると思う。けど私は今、あいさつするのは、はずかしいことなんかじゃなく、すごいことなんだ。高れい者や地域の人が少しでも元気になってもらえたらうれしいな、と思つて高れい者や地域の人にあいさつをしている。

私のしょう来の夢の一つは、薬をつくる人になることだ。治るのが難しいと言われている病気の薬を開発したい。そして、病気を持つている人が私の薬を飲んで元気になり、家族や友達と旅行したり、自分のやりたいことをして笑顔になつてもらえたらうれしいなと思う。これからは、技術も発達し、たくさんさんの病気の薬が開発されていくと思う。そのたくさんさんの病気の薬の一つに私の開発した薬が入つてほしいなと思う。

これから、私をふくめ日本の若者だけではなく世界の若者が高れい者を助け、支えていく世界にしていきたい。

『お年寄りへの気遣い』

南国市立国府小学校六年 大川翼さん

こう介護の日
ポスター作文コンテスト
小学の部

入選

ぼくは、お年寄りへの気遣いが大事だと思います。なぜかという最近では少子化・高齢化になってお年寄りが前より多くなったからです。ほとんどのお年寄りは長年生き続けているので体が弱い人がいます。ぼくのひばあちゃんも耳が不自由なので話すときはみんながひばあちゃんに聞きやすいように大きな声で言います。さらにひばあちゃんが重い荷物を持っているときには代わりに持つてあげています。

実際にぼくのお母さんは、汽車、バス、電車などに乗るときは優先席へはすわらず、他の席にもすわらず立ったままです。ことが多いです。理由は自分がすわっていた席をお年寄りにゆずったときに、相手が自分はお年寄りと思われるんだと、感じてしまうと悪いので立っているそうです。ぼくはその話を聞いて、お母さんみたいに細かい所まで気遣いができていないので見習いたいと思いました。

次に実際にぼくと友達の間で、友達と遊びに行っているとき、おばちゃんが道でこけていたのでぼくと友達は横にいてだけでも安心してくれるかと思いき、人が来るまで横にいました。さらに持っていたけいたい電話で連絡をしたり、おばちゃんに声をかけたりしました。そのあとおばちゃんのご家族が来てくれおばちゃんは無事、家に帰りました。

このようなことから気遣いもときには相手を傷つけるときがあるのでも細かいところも気遣ってあげることが大切だと分かりました。さらに自分だったらこんな感じに気遣ったらうれしかなど一回考えてから行動したり自分の心から気遣いたいという想いがあれば、相手はうれしいと思います。

反対意見で気遣いをするのがはずかしいという意見もあるかもしれませんが。そんなときはおばあちゃんおじいちゃんの荷物を持つてあげるなどの簡単な所から始めてみると思います。そして慣れてきたら身の周りのこまっっているお年寄りなどを助けてあげたらいいと思います。しかし、子供だけではできないこともあり、持っていた荷物

をおとしたりして逆にお年寄りにめいわくをかけてしまうのでそのよくなときは、大人の力を借りるようにしたほうがいいと思います。

また、助けてほしいか分からないときは、お年寄りに優しく「何かお手伝いすることはありますか。」と声をかけることが大切だと思います。

お年寄りを気遣う意見として、日常のほんのささいなことだけど、例えばあいさつをするということだけでもお年寄りを気にしていると伝わり、またこちらもお年寄りが元気であることが確にんできると言っていました。ぼくもとなりに住むひばあちゃんにあいさつをすることを続けていきたいです。

ぼくがお年寄りを気遣う中で分かったことは、ほんのささいなことでもうれしいし、心から伝わるということです。しかし細かい所まで気遣ってあげないと相手が傷つくことがあります。さらに自分ではできないことは大人の力を借りることも大切です。

ぼくもお年寄りを気遣ったりするとき、はずかしいときがあるのでひばあちゃんの荷物を持つてあげるなど簡単なところからでもやっていきたいです。みんなが助け合える世の中になったらいいと思います。

作文《中学の部》

『介護について』

いの町立吾北中学校三年 松丸 詩さん まつまる うた

「介護」という言葉を聞いて、何を想像する人が一番多いのだろうか。地域の高齢者のこと、自分の家族のことなど人によって違うだろう。

私は小学生の時、母が勤めている職場に行き母が仕事を終えるまで、そこにいるお年寄りと話したり遊んだりしているのが常だった。母はいの町吾北にある「あつたかふれあいセンター」という社会福祉施設に勤めている。当然仕事時の母は、お年寄りをお風呂に入れたり、ご飯を出したりしていた。小さい頃から母の仕事を見ていたので、お年寄りに対しては母のようになるものとずっと思っていた。小学生の頃の私には母がやっていることが「介護」という認識もなく、ただ忙しそうなお母を大変そうだと見ていただけだった。ただ、お年寄りは私と話をするのがとても楽しそうだったということとはとても印象に残っている。実際に私も楽しかった。

高齢になってくると、自分で外に出るのは難しくなってくるらしい。少しの段差でつまづいたり、体を動かしたりすることが困難になってくるからだ。吾北という小さな地域の高齢者でさえ、多数が集まる介護施設に通うだけで人との関わりができるのだ。そして、いろんな世代の人とのコミュニケーションが取れるのだということも学ぶことができた。

今の日本は医療の発達や出生率の低下によって少子高齢化が進んでいる。そうになると、高齢者の数が増え、介護者となるべき世代が減ってしまうことになる。一人暮らしの高齢者の数も増え、介護を必要としているにもかかわらず介護してもらえない高齢者の人たちの数も増えているのは想像にかたくない。そうすれば、AI（人工知能）に介護を手伝ってもらえばよいのではないかという意見も出るかもしれない。私は、反対だ。確かにAIにもできることはあるだろうが、果たしてそれでよいのだろうか。小さい頃から私が見てきたお年寄りの笑顔はAIに対しても同じものだろうか。AIとの会話は心を温かくさせてくれるのだろうか、答えは否である。やはり介護は人間が行うべきものだと思う。「介護」とは人と人とのつながりやふれあいが根底にあってこそ成り立つものだと思う。

私は家に帰るまでにたくさんのお年寄りに出会う。みんな必ず「おかえり」と声をかけてくれる。初めは家族以外の人に「ただいま」と言うのは抵抗があったが、今では私の方から「ただいま」と声をかけるようになった。誰だっけいつかは高齢者になる時がくる。介護される側になるかもしれないのだ。高齢者への思いやりを持って接していきたい。



『お互い様の精神で』

いの町立吾北中学校三年

たけもと まお
竹本 真緒 さん

現在、日本では少子高齢化が問題となっています。私の住むいの町吾北地区でも子どもの数は少なく、同級生は十人しかいません。一方、お年寄りの方はとてもたくさんおられます。私の知っているお年寄りは元気で、優しい人ばかりです。しかし、お年寄りはいつ具合が悪くなってしまうか分からないと思います。そんな時、助けになるのは、やはり力ある若い人だと思います。

若い人は、豊かな生活を求めて都会に出ていきます。若い人たちを呼び戻すために町おこしなどの取り組みも行われているようですが、効果があるとは言えません。若い人が都会へ出ていくと、当然介護をする人も少なくなっていくと思います。なぜなら介護は「きつい、汚い、危険」というイメージを持ってしまっているからです。私も少し持っています。しかし、このまま介護する人がいなくなると、介護を必要とするお年寄りは困ってしまいます。私は、これからの社会において「介護」は必ず必要だと思っています。高齢者の数の方が多いためから当然のことです。そこで参考になるのが祖母の行動です。

私の祖母は、毎週、田舎に住んでいる曾祖父のお世話をしに出かけていきます。祖母は朝早くから起きて、曾祖父に食べてもらうご飯を作って持っていきます。曾祖父の家に着くと、身の回りの手伝いや散歩をし、話し相手になったりするそうです。祖母から話を聞く限りはそれほど大変ではなさそうですが、祖母にとってはしんどいことなのかもしれません。祖母が面倒を見なければ曾祖父のことを誰も見られないからです。親のことだから仕方がないと言えそうですが、祖母の具合が悪くなってしまうえば曾祖父はどうなるのかと心配でなりません。祖母がしていることはまさに介護ですが、余裕のある誰かが介護を必要としている人に手を差し伸べてあげればよいのだと思います。

「困った時はお互い様」ということわざがありますが、介護はまさにそれだと思います。困っている高齢者を、助けてあげられる人が助ける、その繰り返しで介護は成り立っていると思います。人間はいつか必ず誰かにお世話になる日が来ます。みんな平等に年をとる誰かのお世話になる時が来るわけですから、みんなで負担を分け合えたらいいのではないのでしょうか。みんなが優しく手を差し伸べて、「困ったときはお互い様。」と笑いながら手を差し伸べられる時代にしたいなと思います。



『僕の祖父母』

いの町立吾北中学校三年

かわむら しゅうせい
川村 守世さん

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

僕の姉が高校生になって、高知市内の高校に通うことになりました。僕の家族は姉の学校に近くなるように引っ越しをすることになりました。僕の家族（父・母・姉）は、引っ越ししましたが、僕は吾北中学校に通っています。僕は一人だけ吾北に残り、祖父母の家から学校に通うことにしたからです。

僕が吾北中学校に通うという選択をしたことで、毎日、高齢者である祖父母と生活を共にすることになりました。祖母は朝と夜のおいしいごはんを作ってくれます。祖母の料理には、自宅でとれた野菜や果物が入っています。祖父母と一緒に囲む食卓はとても楽しく祖父は毎日の出来事や昔の体験談をたくさん話してくれます。

祖父母はもう八十歳を超えています。いわゆる後期高齢者と呼ばれる世代になります。二人は全然衰えていません。僕よりも元気なくらいです。祖父は雨の日も風の日も毎日欠かさず二キロから三キロの距離を歩いています。まだ車にも乗れます。僕の部活の送り迎えをしてくれます。祖母は毎日畑仕事をして野菜を作っています。八十歳を超えているのに、白髪は一本もなく、まだまだ走れます。僕が傘を忘れたときは走って傘を届けてくれたこともあります。祖母は記憶力も優れていて、ぼくよりも何でも覚えていて、いつも今日は必要なもの持ったかえと心配してくれます。

また、祖父母は優しいです。友達とうまくいかなくて僕がやつあたりをしてしまった時も何も言わずにただ心配してくれていました。僕は祖父母のおかげで中学校生活を楽しく過ごせたのだと思います。

僕はあと半年で中学校を卒業することになり、家族のところへ帰らなくてはならないということです。高校進学をせずに、このまま祖母の所で生活しようかと考えたこともありましたが、祖父母に止められました。四月からは、僕がいらない二人だけの生活が始まる祖父。八十歳を超えているので、やはり小さい字が読みづらかったり、スマホの使い方がよく分からなかったりします。そんな時はどうするのだろうかとは思いますが、祖父母は「なんとかならあ。」と笑って答えてくれます。

いつかは祖父母にも介護が必要な時がくるのかもしれない。その時は、二人が僕にしてくれたように大きな優しい心で、僕に出来ることをしてあげたいと思います。まだまだ長生きしてほしいです。僕が高校を出て働き出したらどこかにおいしいものを食べに連れて行ってあげたいです。

『介護士』

いの町立吾北中学校三年

たかはし ゆうり
高橋 悠理さん

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

私の祖母は介護士です。祖母が介護士になったのは三十代後半だと聞いています。今、祖母は五十代後半ですが、いつも元気に働いています。

祖母は私が小さい頃から今もずっと、研修会へ行って色々勉強しており、職場でもたくさんのお仕事を任せてもらえるようになったと言っていました。一年ほど前、祖父が足首を骨折し、入院したことがありました。その時は、コロナウイルスの影響もなく、面会ができたので、祖母と一緒に入院している祖父のところへ行きました。祖母は、祖父の病室に着くと身の回りを整頓し、洗濯物を交換するという作業をあっという間に終わらせてしまいました。これが、祖母「介護士」という仕事を初めて見た場面でした。それ以外にもマッサージをしたり、水分を取るように祖父に言ったりしていました。

私は祖母に介護士の仕事内容を聞きました。すると、患者さんの身の回りの掃除、ケア、入浴、食事の介助などだそうです。その他にもたくさんあるそうで、なかなか大変そうな仕事だと思いました。患者さんによっては暴れたり、怒ったりする人がいるそうです。一度だけ、祖母は患者さんに引っかかれたこともあったそうです。親しくしていた患者さんが亡くなった時には、祖母は泣いていました。私は、どうして悲しい思いをしてまで介護士をやらなければならぬのかと思いましたが、祖母の話聞いていて、何となく分かったことがあります。それは、祖母が自分の仕事にやりがいと誇りを感じているからだと思います。介護士は医者のように命を救うわけではありません。むしろ医療行為に関係することはやってはいけません。介護士は、患者さんが快適に過ごせるように気を配ったり、関係性を構築していったりするのが仕事です。患者さんをサポートするのが主な仕事ですが、介護士がいなければ、医者も看護師も今以上に大変になるかもしれません。コロナウイルスが猛威をふるっている今こそ医者や看護師を支えるサポート的な立場の介護士が必要なのだと思います。私は介護士の祖母を誇りに思っています。

『すてきなお年寄り』

いの町立吾北中学校三年 川崎 祐衣子 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

私は小学校の時、クラスみんなで老人ホームに行ったことがあります。その時の私は祖母以外の高齢者に会ったことがありませんでした。私たちは会ったことがない老人ホームのみなさんに喜んでもらいたくて、昔ながらの遊びや歌を用意していました。みんなで考えた目標が「自分たちから話しかける」だったので、訪問をととても楽しみにしていました。しかし、いざ実際に話しかけようとすると、すごく緊張してしまい、なかなか声をかけられずじまいでした。すると、一人でいるお年寄りの方がいて、勇気を出して話しかけに行きました。その方はとても喜んでくださって、笑顔で話をしてくださいました。今でもその笑顔は忘れられません。

私にも祖母がいます。畑や田んぼの農作業をやっているのも元気で、元氣な祖母ですが、少しずつ体が思うように動かなくなったり、ずっと立っていることがしんどくなったりして、少しずつ体の衰えを感じているようです。私は時々それがとてもこわくなり、なぜなら、自分が小さい頃からの祖母ではなくていくような気がするからです。小さかった自分が大きくなるにつれて祖母は年老いていくという事実。頭では分かっていたことでも現実になってくると少し辛くなります。そんな私を支えてくれたのは、あの日出会ったお年寄りたちでした。私を包み込むような笑顔。あの日のお年寄りの笑顔は、祖母が年を取ることへの恐怖を少し消してくれたような気がします。歯がない人もいたし、一人で体を動かさない人もいたけれど、輝いて見えました。あの出会いは、祖母もそんなふうになるのだと私に思わせてくれたのです。

いつか祖母にも介護が必要となる時が来るかもしれません。歯がなくなってしまう、足が悪くなってしまうかもしれません。私のことを分からなくなるかもしれません。それでも、きっと誰かを笑顔にできるような高齢者になるのでしょう。人生の経験を積んで、誰かを支え続けてきた高齢者のみなさんのおかげで、今の日本があります。私もそんな高齢者になれるように人生の経験を積んで、素敵な大人になりたいです。

『介護の未来』

いの町立吾北中学校三年 筒井 陽彩 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

「介護の未来」は明るいのでしょうか。明るいものであって欲しいと僕は願っています。

僕の母方の祖母は南国市で暮らしています。僕は祖母を尊敬しています。その理由は、祖母は優しく、いつも努力をされていて、誰に対しても態度を変えないからです。祖母は、定年になるまでお寺の仕事をしていた。本来なら定年退職をすべきでしたが、働きの祖母はお寺にそのまま残って仕事を続けることになりました。定年後も働き続ける祖母を尊敬する気持ちがある一方で、頑張りすぎる祖母を心配する気持ちもあります。いつも頑張りすぎて祖母の体を壊すまで働いてしまいそうだからです。孫の僕としては、定年退職までしっかりと一生懸命働いたのだから、もう仕事を辞めて家でゆったりと暮らしてほしいと願っています。しかし、元氣な祖母は誰に対しても弱音を吐かずに、みんなのために必死で働いています。働くことが楽しいと祖母が言っているのです。僕はそれ以上何も言えませんが、本当にこんな時は僕にも頼って欲しいと思っています。

この作文を書くまで「介護」について、僕は真剣に考えたことがありませんでした。よく考えてみれば、祖母は僕の周囲の人の中で年齢的に「介護」が一番近い存在なのかもしれません。つまり、今は元氣な祖母も急に介護が必要になる可能性があるということです。「介護」という言葉だけ聞くと、大変だというイメージが湧いてきます。でも、祖母や祖父に置き換えて考えてみると、それほど大変とは思いません。むしろ、当然のことではないかと考える自分があります。僕は、祖母が大好きです。その大好きな人たちが自分でできないことが増え、少し手を貸してほしいと僕に言ったとしたら、僕は喜んで手を貸すでしょう。「介護」とは、手助けだと思えます。介護にもいろいろあって、今の僕にできることは限られています。僕が、少しでも僕にできることは快くやってあげたいと思います。僕は介護が一番必要なことは何かを考えました。それは「笑顔」と「ポジティブな心」だと思っています。誰だって、今までできていたことができなくなれば辛いと思います。どうしようと言葉に出さなくても不安な気持ちだらうし、いらいらする気持ちもあるかもしれません。そんな時、手助けしてくれる人が笑顔でもなく、いやいややっていることが分かったら、介護される人が辛くなってしまいかもしれません。以前はよく祖母の家に親戚で集まっていたいました。今はコロナウイルスの関係で、そんな機会がなくなりました。祖母は口にはしませんが、寂しいだろうと思います。電話はしますが、やはり僕は祖母に会いたいし、直接話したいと思っています。この一年間でコロナウイルスが世界中に広がってしまい、きっと介護する側にもされる側にも大きな影響が出てきていると思います。僕は将来ロボットやAIを作る仕事に就きたいと思っています。困っている高齢者の力になれるロボットを開発したいと思っています。

祖母にはいつまでも元氣でいてもらいたいと思います。

作文《高校の部》

『祖父母の愛』

高知県立安芸高等学校三年

まつうら あおり
松浦 碧里 さん

「ただいま」いつものように祖父母の家に駆けこんだ。両親が共働きに私は、幼いころから、家ではなく祖父母宅に帰宅していた。「おかえり。今日学校はどうやった。よく勉強したかね」との問いかけに、私は学校での出来事を一気に話す。それを「うん、うん」と笑顔で聞いてくれる祖父母。嫌なことがあっても祖父母に吐き出すことで家に帰るころには気持ちも落ち着いている。そんな毎日がずっと続いていた。

ある日、祖父の様子が少しおかしかった。祖母は私を見るなり「おじいちゃんがりモコンの使い方が分からんとか意味の分からんことを言う」と笑いながら話してきた。私はいつもの祖父母の会話だと思ひ、学校での出来事をひとしきり話した。違和感があった。祖父の様子がちよつとおかしかった。携帯電話の操作が分からないといい、私の名前も間違えた。祖父に「こけたり、頭打ったりしてない」と聞いたが、祖父は特にいい、今日は疲れているのだからに考えていた。家に帰って祖父の様子を話したが、母は、「もう八〇歳っていう高齢やき」という話で終わった。次の日も通り朝、祖父母の家に行き、祖父の待つ車に乗り込んだ。昨日のことが嘘のようにたわいない会話で駅までの七分間を過ごした。そして祖父の「いつてらっしゃい。帰りも電話して」の声を聴きながら列車に乗った。あまりにも普段通りだった。

その日の夕方、祖父母の家の前に叔母の車があった。いつもと違っていたので、胸がそわそわした。家に入ると祖父は「お帰り、早かったね」と迎えてくれたが、慌てた祖母の様子からただ事ではないことが伝わってきた。祖父は「ちよつと病院に行ってくるき。明日はまた駅まで送っていくよ」と言ってくれた。

その日の夜、祖父は脳卒中ですぐに入院が決まったこととの連絡が入った。おかしいと気づいてから一日は経過していたが、手足のマヒはほとんどなかった。現在自宅に帰ってリハビリをしている。大好きな祖父リハビリを頑張る、元に戻ろうとしているのがうれしい。今回、思ったよりも祖父の症状が軽かったのは、福祉関係の仕事をする叔母が、異変に気づき、病院に連れて行ったことにある。一緒に暮らす祖母も毎日顔を合わす私もわからなかったことに気づいた。叔母は高齢者福祉のスペシャリストだ。すごいと思う。

私も将来、福祉に関する仕事をしたいと考えている。いつもそばにいて私に愛情を与えてくれた祖父母がもつと元気で、幸せに暮らせるようにしたい。さらに、児童福祉にも関心を持っている。私の経験から、高齢者の力を借りた児童福祉を考えていきたい。自分の子どもがしっかりと働けるようにと支援してきた祖父母、私を認めてくれた祖父母。そんなおじいちゃんおばあちゃん全国にたくさんいると思う。二人の孫でよかった、二人の子どもでよかったと家族が笑いあえる、そんな福祉の充実した社会を作りたい。



『笑顔あふれる介護を』

高知県立安芸高等学校一年 土居夕樹乃どい ゆきのさん

年間五万四千件。令和元年度に示された高齢者虐待判断件数と相談、通報を合わせた数だ。年々増えているという。被害者で最も多いのは女性の高齢者。加害者で最も多いのは被害者の息子だという。なんとも残酷な事実である。自分を産み、一生懸命育ててくれた母親なのに、そう思うと心が痛む。

しかし、なぜ高齢者虐待が起こるのか、高齢化の進む日本においてよくわかる。介護者への負担が大きく、長期にわたる介護ストレスがあるからだ。高齢者虐待の被害者の多くには認知症の症状がみられる。老々介護ではなく、若者である私であっても、やさしく、穏やかに介護できるのかというところ、できる自信はない。ストレスが溜まって、手が出てしまふのではないか、暴言を吐いてしまふのではないかと不安になる。大切な家族の面倒を見るのは当たり前だと考えていたが、簡単なことではない、そう思い知らされた。

私の祖母も認知症の症状がみられ、介護が必要な状況になっていた。私ができることを知った時、正直、信じられなかった。いつもニコニコとした笑顔で私を迎えてくれていた祖母なのだ。いろいろな話もしてくれ、典型的な認知症の症状、私が分からなくなるなどは見られなかった。しかし、祖母と毎日触れ合う祖父は、認知症で変わっていく姿をどのような気持ちで見ているのだろう。だんだんと元気がなくなり、しゃべるのもままならない祖母の姿を見て、私は怖くなった。これからどうなるのかと不安で押しつぶされそうになった。そんな祖母のサポートをしていたのは主に祖父だった。祖父はいつもと変わらない態度で接していた。私は月に数回祖母に会いに行くだけだったが、ずっとそばで支える祖父の大変さは計り知れない。

それからしばらくして、祖母は亡くなった。亡くなる前の祖母はできることがずいぶんと減っていた。祖父のサポートもたくさん必要だった。年老いた祖父にとって介護は大変だったと思う。祖父一人ですべてを抱え込んでしまったら、過度のストレスで虐待に近いことが起こっていたかもしれない。そんな悲しいことは起こらなかったが、もっと、周りの私たちも介護について、認知症について理解し、サポートしていけばよかったと思う。

平均寿命世界トップを誇る日本。長生きできるのはとても幸せなことだ。その幸せが奪われる、誰かの犠牲の上でしか成り立たないのはおかしな話だ。また、介護を受ける人に我慢を強いるのも間違っている。人は誰もが老いていく。老いにあらがうことはできても、老いから免れることはできない。お互いが敬意と感謝の気持ちを持ち、接していくことが必要になる。さらに、家族、地域で支えあいの輪を広げていくことも大切だ。

今後日本が今よりもっと幸せな国になっていけるように協力していきたい。たくさんの笑顔あふれる世界一幸せな国になるように。



『心を尽くした介護』

高知県立安芸高等学校一年 笹岡 凜花 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

「介護に後悔はつきもの」。五人もの介護をほぼ一人でやり遂げた祖母の言葉です。

祖母の介護の日々は、要介護4、認知症の曾祖母から始まり、同時に肺がんステージ4の祖父、誤嚥肺炎の伯祖父、末期の大変な日々、曾祖母、老衰の曾祖父と続きます。想像するだけでも忙しく大変な日々だったと思います。しかし、祖母は介護中、大変そうなく素振りには全く見せず、弱音を吐くこともありませんでした。全ての介護が終わった時、「あの時は怒涛の日々だった。介護に後悔はつきもの」と色々なことを教えてくれました。私は、子どもながらに「もっと自分にも出来ることがあったのではないか。祖母の負担を減らしてあげることができたのではないか」と介護されていた側にもしていた側に対して後悔を感じました。そして、その後悔を両親の介護のときに返せていけたらいいなとも考えます。

祖母の話聞いて改めて思ったのは、介護は決して一人だけでするべきものではないということです。大変なときや嫌になってしまった時は、家族や介護施設など頼れる周りの人の手を借りても、完璧じゃなくてもいいのです。介護はする側が身体も心も元気でなくては成り立たないのです。

さらに、介護はいつ終わるのかわかりません。終わることは介護する相手が亡くなってしまふことで、介護の終わりを望むのは不謹慎のようにも思います。また、介護は綺麗ごとでもありません。子育てと比べるとよくわかります。子育ても大変ですが、子どもの成長を見る楽しみがあり、先への希望があります。それに対して、介護は……、先が見えません。子育てとは大変さが違うと思うのです。だから、介護には、虐待、殺人など多くの悲しい出来事が生まれます。自身の最愛の人や家族を、虐待、殺めてしまうことになるのです。金銭的に苦しい状況というのもあると思います。そのため私は、介護世帯が明るく介護ができる給付金をつくるべきだと考えます。もちろん、急激なスピードで高齢化が進んでいる日本で簡単にできることではないのかもしれませんが、それでも、明るく前向きに介護、一人で抱え込み壊れてしまわない社会のためには必要なことだと思っております。

私の家ではよく、両親が介護を必要とする時が来たらどうすべきなのか家族で話し合っています。その答えは簡単ではありません。その時にならなくていいとわかないこともたくさんあります。それでも私は、その時には少しでも多く両親と過ごせる時間を持ちたいと思っています。「怒らない」「否定しない」「ができる心の余裕を持った介護をし、サービスはうまく利用しながら、長く介護を続けられるようにしたいと思います。

「介護に後悔はつきもの」という祖母の言葉の裏には「でもやり切った」と言葉があると思います。私も「やり切った」と思えるように心を尽くした介護をしたいと思えます。

『高齢化を考える』

高知県立安芸高等学校一年 松田 萌乃佳 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

私は今、高知県安田町唐浜に住んでいる。祖父母と曾祖母の家だ。そのため日頃から高齢者とかかわりが多い。それは中学生の時からで、一緒に住みだしたの一年間で、曾祖母、祖父母の高齢化を肌で感じている。特に曾祖母は高齢のため、体調も悪い。その上、この夏、曾祖母が庭で転んでしまった。足が痛いといひ、起き上がれない。イスに座らせようと祖父母と私は曾祖母の体を持ち上げようとした。そして、やっこのこととイスに座らせた。ちよつとのことなのに、足に力が入らない曾祖母を抱えるのは大変だった。

車に乗せて病院へと思ったが、イスから車までは到底運べない。救急車と呼ぶことになった。診察の結果、曾祖母は足を骨折していた。それでも入院ではなく、自宅療養ということになったが、自宅療養は大変なことが多かった。一番は家のバリアフリー化だ。トイレの手すりや曾祖母の部屋の段差などは解消できたが、玄関には高い段差が残されたまま。曾祖母のリハビリや気分転換に使えるであろう広くて動きやすい庭に手すりはない。家全体をバリアフリー化するのには本当に難しいことだ。私の場合だけではない。高齢者の多い高知県では同じ悩みを持つ家はたくさんある。

それだけではない。曾祖母の身体の世話は祖母が一手に引き受けることになった。さらに通院するために、高齢の祖父が運転を担う。

最近よく高齢ドライバーが事故を起こすニュースを目にする。そのたびに、祖父は大丈夫なのかとヒヤヒヤする。最新の情報では、交通事故死亡者や重傷者数は例年よりも減少しているにもかかわらず、六十五歳以上の高齢者になるとその割合は増加している。運転免許保有者の五人に一人が高齢者だということも分かっている。免許返納も言われているが、田舎では公共交通が発達しておらず、まして高齢者を介護し、通院となると自家用車を使う方が介護する側にとっても便利だ。私自身は高齢の祖父に運転してほしくないが、私が自動車免許を取ってということには現実的ではない。高校生の私が、曾祖母の介護ができるようになるまでには相当な時間がかかる。だからこそ、高齢者がもっと住みやすい町を作っていく必要がある。

高齢化社会について、高齢化や介護からはかけ離れていても、私たちはもつと高齢化社会について考えていかないといけない。無関心で他人事だと考えたツケは、私たちが高齢者になった時に返ってくる。高校生私だつていつかは高齢者と呼ばれるようになる。その時に「住みにくい、長生きするんじゃないか」などと言いたくはない。高齢化を他人事にしてはいけない。まずは私から高齢化について考えを深めたい。曾祖母の世話を支える動きが大きくなって、たくさんの人と人が協力し合つて解決に向けたものを作っていくからと思つた。だから、私が高齢化対策の一步を踏み出す。

『介護施設サービスの必要性』

高知県立城山高等学校二年 小松 咲さん

こうち介護の日
ポスター作文コンテスト
高校の部
入選

現在の日本を始め、多くの先進国で少子高齢が進んでいる。全ての高齢者が自立した生活を送れているのが理想であるが、生活に困っている高齢者の方たちが多数いる。その人たちがまた日常生活を送れるように支援し、助ける。それが介護施設サービスである。「介護」とひとこと言っても、そこにはさまざまな問題が潜んでいる。介護を必要とする高齢者の増加、介護職員の人手不足や待遇の改善などである。しかし、さまざまな課題があるのは仕方ないことかもしれない。だから、効率化を図って介護業界をスマート化し、生産性を上げるのが介護職員の大きな使命ではないかと思う。

私は、前から介護の仕事に興味をもって来た。しかし、ある一つの出来事で介護の仕事にさらに興味をもつようになった。その一つの出来事とは、祖父の他界である。祖父は、亡くなる前までデイサービスに通っていた。私は、祖父からデイサービスであった出来事を聞くのがとても楽しみだった。なぜなら、祖父はデイサービスから帰ってきた時、いつも笑顔に満ちあふれていたからだ。毎回「楽しかった」と言っていて、私も安心した。その時、私は、「祖父にとってはデイサービスも一つの大事な自分の居場所なんだ」と。だから介護施設サービスは必要なんだと思った。そしてこの時から、介護の仕事にさらに興味をもつことができた。しかし一方で、祖父が苦しんでいる姿や辛そうな姿を見ても助けてあげられない自分自身にもどかしさを感じた。私は、その時将来は祖父のように介護を必要としている人の力になりたい、また、介護にたずさわっていききたいと思ったのだ。

デイサービス（通所介護）は、送迎、入浴介助、トイレ誘導や排泄介助、レクリエーション、記録の記入がある。この事だけを聞くとマインスマイメージを持つかもしれないが、実際にはこのようなサービスをしてくれている介護施設サービスのおかげで介護を必要としている人が自信をもち楽しく生きていけるのだと思う。

まだ世の中には介護施設サービスを必要としている人がたくさんいる。そのため、介護施設サービスがあれば一人でも多くの方たちが施設サービスを受けることができるだろう。そして、これから介護は大事な職種となっていく、必要とされていくだろう。高齢者や障害のある人たちが過ごしやすい世の中になっていったらいいなと思ってる。そのためには介護の基礎を定着させ、経験を数多く踏んでいく。そして介護利用者から信頼してもらえようように努力することが自分ができることだ。

『介護はそれぞれでいい』

高知県立安芸高等学校一年 白石 斗真さん

こうち介護の日
ポスター作文コンテスト
高校の部
入選

介護、それは現在の日本で最も問題視すべき問題です。私の父方、母方の祖母はそれぞれその親を介護しています。母方の方は介護する側の精神的にも介護される本人のためにもという理由から介護施設に預ける決断をしました。預けたことで両者の負担が減ったと言います。一方、父方は曾祖父を介護施設に預けませんでした。少しでも長くいてあげたいという思いや他人に預けるといふ行為に對しての罪悪感があつたと言います。どちらもそれぞれの思いがあり、どちらが正しいということはありません。どちらの選択も正解だつたと思います。私の家族での介護の問題は、日本の多くの家庭での問題でもあると思います。

介護を考えるうえで、忘れてはならないことがあります。高齢者と呼ばれる人々は、長年家族を支え、家庭を守ってきた人です。何十年もの間働き続け、家族を経済的にも支えてきた人です。今まですつと大きな責任を持ち、多くの役割を果たし、日本をここまで成長させてくれた人たちです。そんな人たちが老いに加え、定年や子どもたちの自立によって急にその役目を奪われ、身体や頭、心が一気に衰えてしまふのは簡単に想像できることです。若い人たちでも目的や役割を持たずに生きることはとても辛いことです。人が生きていくためには誰かに必要とされることも不可欠です。ただ食べて、寝て、排泄して、息を吐いているだけ……それでは生きていくとは言えないと私は思います。

誰もが「生きていく」と実感するためには、介護を充実させると同時に私たちはこれからの社会で人々が生き生きと生活できる環境を創ることが必要になります。これは高齢者に対してだけではなく、私たちが若者にもかわかることです。

家族がいて充実している、設備やサービスがあつて充実している、それを感じるのには人それぞれです。これは介護のことでも言えると思います。どちらが充実した生活となるか生き生きと出来るのか考えた結果、私の父方はサービスを選択しましたし、母方は家族を選択しました。私なら両親を介護する時、どちらを選択するのでしょうか。周りの意見に振り回されるのかもしれない。世間体というものに縛られるかもしれない。自分が年老い介護が必要になった時、自分の子どもにどの様な選択をさせるのでしょうか。そう考えれば、私たちが子どもに関係ない話ではありません。私たちはこれから選択する側にもされる側にもなるのです。介護の問題、高齢化の問題に今から意識を持つことは、自分なりの充実した生活の選択をすることにもつながると思います。

高齢化社会は私たちがこれから直面する、避けることのできない大きな問題です。高齢化など社会の問題に目を向けられる人になり、地球という星に住む仲間の一人としての義務を果たしていきたいと思えます。

佳作

ポスター《小学の部》

- 『ぼくにもできる小さなかいご』 土佐市立蓮池小学校二年
『あったかかいごありがとう』 土佐市立蓮池小学校三年

山下 結太さん
下村 うみりさん

作文《中学の部》

- 『老々介護について』 高知市立城西中学校一年
『高齢者とのふれあい』 南国市立鳶ヶ池中学校一年

野中 奏汰さん
高橋 真依さん

作文《高校の部》

- 『わたしの祖母』 高知県立室戸高等学校三年
『施設実習から学んだこと』 高知県立室戸高等学校三年

植元 泰貴さん
須賀 七斗さん

学校賞

- ポスター《小学の部》 土佐市立蓮池小学校
作文《中学の部》 いの町立吾北中学校
作文《高校の部》 高知県立安芸高等学校

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！

こうち介護の日
WEBサイト
オープン!

<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

そうなんだ!



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

知らなかった!



介護の仕事・
魅力について

ご存知
でしたか?





第12回
こうち
11月11日は
介護の日!
介護の日

高知県