

第15回

# こうち 介護の日

みんなで作ろう！  
笑顔あふれる 高知の暮らし

ポスター・作文コンテスト

受賞作品集

11月11日は  
介護の日





ポスター 《小学の部》

最優秀賞 『みんなで助け合おう』	高知市立大津小学校6年	上田 陸斗	3
特別賞 『これからはわたしががんばるね』	高知小学校3年	池 六花	4
入選 『えがおをつくる介護の日』	土佐市立蓮池小学校4年	梅原 那瑠	5
入選 『11月11日介護の日』	土佐市立蓮池小学校6年	下村うみり	5

ポスター 《中学の部》

最優秀賞 『支える人、支えられる人』	高知学芸中学校3年	伊藤里衣子	6
特別賞 『1人で介護をしている人たちへ』	高知学芸中学校3年	林 栞那	7
入選 『最期まで一緒に』	高知学芸中学校3年	安岡ひまり	8
入選 『ささえ、ささえられ』	高知学芸中学校3年	宮崎日菜子	8

ポスター 《高校の部》

最優秀賞 『大切な思いでいたい』	高知県立佐川高等学校2年	畠山 沙菜	9
特別賞 『つながり』	高知市立高知商業高等学校3年	中上 葵衣	10
入選 『未来を作るのは貴方たち』	高知市立高知商業高等学校3年	大野 利一	11
入選 『ヤングケアラー』	高知市立高知商業高等学校3年	山崎 沙彬	11

作文 《中学の部》

最優秀賞 『再び誓った事』	香南市立香我美中学校2年	別役 七華	12
特別賞 『僕が高齢者と関わって』	香南市立香我美中学校3年	山本清太郎	13
優秀賞 『高齢社会と介護』	香南市立香我美中学校2年	小谷 虹心	14
入選 『わたしのおじいちゃん』	香南市立香我美中学校2年	永野芽衣紗	15
入選 『繋がる優しさ』	香南市立香我美中学校3年	井内 愛侖	15

作文 《高校の部》

最優秀賞 『最期に寄り添う』	高知県立城山高等学校3年	大西 美生	16
特別賞 『高齢者 介護の問題』	高知県立岡豊高等学校2年	田村 碧衣	17
優秀賞 『介護技術コンテスト～寄り添う心が試された九分間～』	高知県立室戸高等学校3年	横井 柚夏	18
優秀賞 『認知症になっても変わらないもの』	高知県立岡豊高等学校2年	谷脇 のあ	18
入選 『曾祖母の介護実体験を通して』	高知県立城山高等学校2年	森田このは	19
入選 『みんなで高齢者を理解し支える』	高知県立岡豊高等学校2年	平野いより	19

学校賞

ポスター 《中学の部》	高知学芸中学校
ポスター 《高校の部》	高知市立高知商業高等学校
作文 《中学の部》	香南市立香我美中学校
作文 《高校の部》	高知県立岡豊高等学校

WEBサイト開設紹介

10

# ポスター作品 小学の部



高知県知事賞

## みんなで助け合おう

高知市立大津小学校6年

うえた りくと  
上田 陸斗さん

介護を身近なものとして、みんなで助け合うことが大切だと思い描きました。



高知県通所サービス事業所連絡協議会会長賞

これからはわたしががんばるね

高知小学校3年

いけ りっか  
池 六花さん

これから、けがをしないで、わたしがてつだってという思いでかきました。



## 11月11日介護の日

土佐市立蓮池小学校6年

しもむら  
下村 うみりさん

この作品を描くときに、おじいさんが車いすにのって、か  
んごさんがやさしく声をかけるという思いで描きました。



## えがおをつくる介護の日

土佐市立蓮池小学校4年

うめばら なる  
梅原 那瑠さん

こうれい者の人がえがおですごしてほしいと思いました。

# ポスター作品 中学の部



高知県知事賞

## 支える人、支えられる人

高知学芸中学校3年

伊藤 里衣子さん

このポスターには、おばあさん、お母さん、子供を描いています。子供は今は支えられている立場にありますが、いずれ世代を越えて支えるがわの人間になるということを表現しました。



高知県通所サービス事業所連絡協議会会長賞

## 1人で介護をしている人たちへ

高知学芸中学校3年

はやし かん な  
林 栞那さん

私は介護に直接関わったことはありませんが、テレビやインターネットなどで1人で介護をしている人が多くいることを知りました。だから高知県中、日本中の1人で介護をしている人に「1人だと思わなくていい。周りには手をさしのべて支えてくれる人がいる」ということを伝えたいと思い、このポスターを制作しました。そして見ている人の目にとまるようにあえて緑色で着彩し、高知県の方言である土佐弁でフレーズを考えました。



## ささえ、ささえられ

高知学芸中学校3年

みやざき ひなこ  
宮崎 日菜子さん

介護は一方がしてあげるといものではなく、お互いがささえられながらなり立つものだとすることを表現した。



## 最期まで一緒に

高知学芸中学校3年

やすおか  
安岡 ひまりさん

このポスターは実体験から思ったことを元に作成しました。自分が小学生の頃、おばあちゃんがいる病院にお見舞いによく行っていました。おばあちゃんはもう長くはないと言われており、自分たちもたくさん顔を合わせ、一緒に過ごしていたけれど、亡くなったときはもっと会いに行くべきだったと後悔していました。

この経験から家族と一緒に過ごせる時間の尊さを知り、このポスターで少しでも多くの人に家族との時間を大切にしたいと思い作成しました。

# ポスター作品 高校の部



高知県知事賞

## 大切な思い出でいたい

高知県立佐川高等学校2年

はたけやま さな  
畠山 沙菜さん

祖母と住んでいるので、一緒にいることがあたりまえになっていますが、祖母のことはいつも大切に思っています。その気持ちを伝えたいと思いこの絵を描きました。



高知県通所サービス事業所連絡協議会会長賞

## つながり

高知市立高知商業高等学校3年

なか がみ あおい  
中上 葵衣さん

いついなくなるか分からない人を大切にしてほしいという思いを強く込めました。また、今という時間に着目してほしいと思います。パステルカラーを使うことで優しいイメージ。



## ヤングケアラー

高知市立高知商業高等学校3年

やまさき さあや  
山崎 沙彬 さん

一人で悩んでいながらも誰にも相談できず抱え込んでしまう人も多いと思います。そのような人に一人で抱え込んで欲しくないと思います。ヤングケアラーで悩むことのない世界になってほしいです。



## 未来を作るのは貴方たち

高知市立高知商業高等学校3年

おの りいち  
大野 利一さん

高齢者が多くなっていくなかで、高齢者を支えていくのは若者だから、今後の未来を創っていくのは「貴方」という意味を込めた。

高知県知事賞

中学の部  
最優秀賞作文  
中学の部

## 『再び誓った事』

香南市立香我美中学校二年

別役七華<sup>ベツチャク</sup>七華<sup>ななか</sup>さん

ちょうど一年前の今頃、私は大好きな祖父が突然くも膜下出血が原因で介護度五の寝たきりになり、その祖父の介護をしたいと思い、そのためにも看護師になりたいと思った。だが私のその思いとは裏腹に、その二カ月後に祖父は亡くなってしまった。私はその後目標を見失い介護とは誰の何のためにするのだろうと悩み考えた。だが答えはでなかった。

祖父が亡くなってしばらくして、祖母が何度も同じ事を言ったり、自分のした事を忘れてたりする事がでてきた。元々祖母は自由な人で、自分が聞きたくない事は聞かないし、嫌な事はすぐに忘れたふりをする人なので、私はいつもの事のように感じていたが、母や叔父はしなければならぬ手続きが進まないで困っていた。祖父と祖母は仲良しでいたいいつも一緒に行動していた。祖母のわがままを、

「おははい。」

と言いながら祖父が聞いていたのが印象的な二人の姿だ。私はいつも祖父がなぜそんなにも言う事を聞いてあげるのか不思議だった。だが、祖父が手術前に言い残した、

「お母をたのむね。」

と云う言葉や、大切な人を失ってしまったって現実を見つめたくなく、目を背けたのであろう祖母の姿を見て私には分からないが、お互いにかけてあげのない存在だったのだろうと感じた。

私は、自由でわがままな祖母の事があまり得意ではないが、とりあえず今祖母がそれ以上物忘れがひどくならないように、時々会いに行ったり、一緒にご飯を食べたりするように心がけている。時には刺激も必要かなと思ひ、祖母の発言に対して傷つかない程度にツッコミを入れてみたりもしている。

これから先、一人暮らしの祖母の症状はきつとどんどん悪くなっていくのだろう。叔父の話では、認知症だけでは受け入れてくれる施設はあまりないとの事だ。そうだった時には、祖母の事が得意不得意などと言ってはいられないと思った。やっぱり、祖父の介護はできなくなってしまうが、大好きな祖父の愛した祖母をきちんと最後まで世話する事が祖父のためにもなると思うので、そのためにも私は看護師になるために毎日一生懸命勉強しようと、自分の心に再び誓った。空から見ているであろう祖父が安心できるように、祖母の世話をできるようにしたい。

高知県通所サービス事業所  
連絡協議会会長賞中学の部  
特別賞

## 『僕が高齢者と関わって』

香南市立香我美中学校三年

山本 清太郎 さん  
やまもと せいたろう

みなさんの身の周りには65歳以上の高齢者の方がたくさんいると思います。今現在日本では高齢化が進み、3人に1人が65歳以上の高齢者といわれています。なので介護施設に入られる方も年々増加してきていると思います。

僕の祖母は80代で一緒に住んでいます。僕の祖母は歩いたりも全然できるし、普通に会話をすることができます。けどやっぱり年のせいで、補聴器を付けていないと、声をかけても反応しない時や、何度も言い直したりしないといけないことが多々あります。その他にも、物忘れなどもたまにあります。けどそんなこともあるけど、悪いことばかりでは当然ありません。普段は会話をしたりもできるし料理やそうじなどをしたりもできます。それにしゃべっていても、昔体験したりしたことを教えてくれたり日頃の何気ない事を話し合ったりすることはすごく楽しいです。

前に書いたとおり僕の祖母は耳が悪かったり、他にもふたがたくて開かなかったりして、手伝ったりすることなどもよくあります。けど僕は自分自身の方が逆に助けられているなと感じます。例えば長期休みなどでご飯を作らないといけない時に、材料を切ったりして作るのを手伝ってくれたり、役割分担をしたりできるので効率良くすることができます。他にも平日には、学校に行っている間などに、よくそうじや片付けなどをしてくれます。このようなことには感謝しているし、他にも、様々な面からすごく支えられているなと感じます。中には介護をしてもらわないといけない高齢者の方がたくさんいると思うけど、僕は一緒に生活をしていて、助けることも助けられることも両方たくさんあるなと感じました。

これからの日本は高齢者の割合が増えることがあっても減ることはあまり無いと思う。なので動ける方は、できることとできないところを分けて、協力し、助け合いながら生活していかないといけないと思いました。

中学の部  
優秀賞

『高齢社会と介護』  
香南市立香我美中学校二年 小谷虹心おだににこさん

日本は今、高齢化が急速に進んでおり、介護が必要な高齢者が増えています。介護を必要とする高齢者が増える一方で、介護をする人材が少ないということが問題となっています。このように、高齢化が進んでいる今、介護の人材不足などの問題をどのように解決するのか考えなければいけないと思います。

さまざまなデータを見ると現在、介護施設の人材不足が深刻な問題となっています。介護の人材不足は、介護の質を落とす原因にもなっています。介護施設の人材不足の主な原因には、離職率の高さや賃金の低さ、心身への負担などがあります。また、社会的な地位が低いということも介護の仕事が選ばれにくい原因の一つです。

それから、住み慣れた自宅で療養を行う在宅介護にも大きな問題があります。それは、介護をする側の負担が大きいうことです。

実際に、家族が介護を行う場合、自分の仕事やプライベートを犠牲にしなければいけないことが多く、肉体的、精神的、経済的にも大きな負担を抱えることとなります。その一方で、介護士の人々も過労や労働力に対する賃金の低さ、人間関係に対する悩み、ストレスなどに悩まされることも少なくありません。

介護施設の人材不足の解決策として特に、私は次の三つをしなければいけないと考えます。一つ目は、介護職の待遇改善です。具体的には、介護職の賃金を上げ、介護士のモチベーションアップや介護職の魅力を高めることに繋がります。二つ目は、介護職に対するイメージアップです。介護職が社会にとって重要な役割を果たしていることを世の中に知ってもらうことが大切だと思います。具体的には、メディアやポスター、このような作文コンテストなどで介護職の魅力ややりがいアプローチするようなものが考えられます。三つ目は、在宅看護をする家族などへの支援強化です。高齢化が進んでいる今、老老介護やヤングケアラーが増加傾向にあります。なので、経済的な支援や介護サービスをすすめることなどの強化が必要だと思います。これらの対策を行うことで問題の解決に繋がるのではないのでしょうか。

介護の人材不足は社会にとって重要な問題ですが、介護職の待遇改善や介護職に対するイメージアップ、在宅看護をする家族への支援強化などをすることで、この問題の解決に繋がるはずだと思います。私は、社会全体で協力してこの問題を乗り越えていきたいと思います。

# こうち介護の日

## WEB サイト

福祉・介護の仕事や魅力についての  
情報が盛りだくさん!!



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 検索

<https://www.kochikaigo.com>

### Contents

- ① こうち介護の日ポスター・作文コンテスト受賞作品発表
- ② 介護の仕事・魅力について
- ③ ノーリフティングケアについて
- ④ 高知県福祉・介護事業所認証評価制度について
- ⑤ 介護関係団体の紹介

こちらから  
アクセスできます▶



中学の部  
入選

## 『わたしのおじいちゃん』

香南市立香我美中学校二年 永野芽衣紗さん

この夏、私はちょっと久々に家族で高知市のおじいちゃんに会いに行きました。おじいちゃんは数年前からがんにかかっています。おばあちゃんと二人暮らしの生活の中でしんどい抗がん剤の治療を何度も受けてきました。今まで福岡や淡路島など一緒に旅行に行ったり、キャンプや遊園地にも連れて行ってくれました。焼き肉や回転寿司に行ったり、私の家で何度もバーベキューをしました。欲しいものをいっぱい買ってくれて、ネットの環境にも詳しく、外でもスマホを使えるようにしてくれてとてもうれしかったです。そんなおじいちゃんがこの夏はなんだか少しやせたように見えました。最近はお飯が食べれず食べてもどしてしまったり、あまり動けなくなり前のような元気はありませんでした。小柄なおばあちゃんが大きなおじいちゃんの世話をするのは大変だなと思いました。

お母さんのおばあちゃんは介護関係の仕事をしていて、お母さんが相談していました。私の中で介護とは、ベッドから起こした人を車いすに乗せて散歩に連れていく事をイメージしていました。でも、おじいちゃん今の状況は介護が必要になっていくと説明を聞いて驚きました。介護保険サービスを使い、ヘルパーやデイサービス、リハビリなどを調整して、家族の負担を減らすこともできるそうです。そんなサービスを使えばおばあちゃんも少しは楽になれると思いました。でも介護の世界はものすごく奥が深いもので、その人の状況や考え方、こだわり、生活習慣など人それぞれ違いがあるため簡単にはいかないとわかりました。歳を取って病気になる、弱っていくのはつらいことだと思えます。今、おじいちゃんがそんな状況になっていると考えるととても悲しいです。おばあちゃんを見ていて私にできることがあれば手伝いたいと思いました。

夏休みの終わりにおじいちゃんはホスピスに入院しました。ホスピスは治療ではなく、患者と家族の苦痛を和らげる目的の病院だとお母さんが言っていました。今までみたいにいっつも会うことができなくなりました。おじいちゃんともっとおしゃべりをしておいたらよかったです。

中学の部  
入選

## 『繋がる優しゅ』

香南市立香我美中学校三年 井内愛徠さん

私は生まれた時から今までおばあちゃんおじいちゃん、ひいおばあちゃん、ひいおじいちゃんに触れ合う機会が多くありました。おばあちゃん、買い物や、公園に連れていって連れて、おじいちゃんは川でいっしょに遊んでくれたり、海で釣りの仕方を教えてくれてひいおばあちゃん、ひいおじいちゃんは、よく一緒に散歩してくれました。小さなころはそれが普通でしたが今になってよく考えてみるとほんとに恵まれていたと思うし、貴重な体験をしたと思います。このように私の面倒を見てくれたおばあちゃん達ですが、次は私が見る立場になるのかもありません。おばあちゃん達が歳をとると介護が必要になってくるからです。それに、おばあちゃん達だけでなく、お父さん、お母さんの介護をする必要がある日もいつかくるはずですよ。もしそのような日が来たら、大人達が私にしてくれたことへの感謝をこめて、しっかりと介護をがんばりたいなと思いました。

私は高齢者の方と話したりすることが好きです。私より知っていることが多くて、新しいことをたくさん知ることができるし、喋り方とかが穏やかで、一緒にいても癒されるからです。しかし、小学校ではあった老人ホームへの訪問がなくなり高齢者の方と会う機会がほとんどなくなりました。私成長するにつれどんどん少なくなっていくと思います。なので、自分から行動し、会う機会を増やしていきたいなと思います。

なぜなら、私が高齢者になった時、自分の孫や、曾孫、地域の人が会いに来てくれたら嬉しいと思うからです。そして、その時には、おばあちゃんや、おじいちゃんや、ひいおばあちゃんや、ひいおじいちゃんが出てくれたようなことを孫や、曾孫、地域の人達にもして、おばあちゃん達の優しさを広めることができたらいいなと思います。そして、その優しさがずっとずっと広がって続いてほしいです。高齢者の人に限らず、地域の人々と関わることは大切だと感じました。

高知県知事賞

高校の部  
最優秀賞作文  
高校の部

## 『最期に寄り添う』

高知県立城山高等学校三年

おおにし  
大西美生さん

私は、今年の5月に叔父を亡くしました。叔父は在宅介護を受けていたので、最期は自宅で息を引き取りました。本当に優しく、とても我慢強い人でしたが、そのためか病院に行くことを極度に嫌う人でもありました。叔父は1年程前から臀部から血が出るようになり、最初は単なる痔だと思っていたようですが、叔父自身もさすがに心配になったのか、ある日、「最近、便によく血が混ざっている」と聞かされました。私の母は看護師をしているので、その内容から叔父の病状について知りたいのことは分かっているようでした。病院嫌いの叔父もやっと病院へ行く決心が付きましたが、すでに遅かったようです。病院で「直腸がん」と診断されました。医師からは、「ステージ4、全身に癌の腫瘍があり、もって後3、4年です」と余命宣告までされたそうです。私はこのことを、曾祖母、祖父、母から聞かされました。それを聞いたときはすごく辛かったし、信じられなかったです。曾祖母は毎日のように泣いていたので、私は曾祖母に「大丈夫。叔父さんも頑張っているから。」と伝えるのが精一杯でした。

それから叔父は半年ほど抗がん剤治療をしながら、必死に頑張っていました。しかし、今年の5月上旬、曾祖母から「叔父さんのお腹が膨れている、ベッドも濡れている。」と聞かされました。叔父本人も、「息苦しい、起き上がれない、歩けない。」とっていました。心配になりすぐに病院で診察してもらおうと、「お腹に水が溜まっています。いわゆる腹水です。」医師からそう告げられました。さらに曾祖母がいないところで、医師は私の母にもう長くはないことも告げていました。これが2回目の余命宣告となりました。叔父も私たち家族も「最期は家で」ということを決め、在宅介護が始まりました。

数日後、介護用のベッドが叔父の自宅に届きました。普段はほとんど自力歩行をしない叔父が、歩いてベッドまで移動しました。私はその姿を見て、とても驚きました。しかしそれが最期の歩行となることを、その時は想像すらしていませんでした。叔父の在宅介護が始まったからは、私は学校終わりに毎日、叔父の顔を見に行きました。日に日にお腹が大きくなっていく、痛みや痰が詰まって嘔吐し、食べることもできていませんでした。ただ唯一食べていたのが、「かき氷」でした。かき氷をたくさん食べている姿を見て、「まだまだ長生きしてね。」と心の中で祈っていました。最期は家族みんなに見守られながら天国に旅立ちました。叔父の最期の表情は笑っているように見えました。

私は叔父の在宅介護に関わることで、介護の大変さを知ると同時に、人と関わる仕事がしてみたいという気持ちが強くなりました。そんな時に介護福祉士という職業を知り、私の目標になりました。私が目指す介護福祉士は、一人一人に向き合う姿勢を常にした介護福祉士です。私は叔父への介護を通して、曾祖母や祖父、母の思いにも触れることができました。介護を必要とする人はもちろん、その家族の方の思いにも寄り添う介護福祉士になれるように、これからも頑張っていきたいです。

高校の部  
特別賞

高知県通所サービス事業所  
連絡協議会会長賞

## 『高齢者 介護の問題』

高知県立岡豊高等学校二年

田村碧衣たむら あおいさん

日本は、高齢者人口割合が二十一%を超える超高齢社会で、少子高齢化が問題となっています。少子高齢化が進む今だからこそ、介護についても考えていく必要があると思います。

問題点として、高齢者が高齢者を介護している「老老介護」や認知症を患っている高齢者が同じく認知症を患っている高齢者を介護する「認知介護」があります。その要因として、核家族化、平均寿命が延びたことなどが挙げられます。寿命が延びるのは駄目なことではありません。元気であれば、どのくらいでも長生きしたい、それがみんなの願いです。改善策として、介護予防のための体操などをしたり、移動や生活がしやすいように住居をバリアフリーにしたりすることが必要です。転倒を防ぐことは介護予防にもなります。

また、介護の長期化や技術不足、外部サービスの活用が十分でないなどの理由から、高齢者虐待に繋がってしまうという問題もあります。介護は負担が大きい作業です。ストレスが溜まったりと、介護をしていて身体的、精神的、経済的な負担から、心身に不調をきたす「介護疲れ」をするということもあります。その対策として、家族の介護と仕事を両立させるために一定の期間休業することができる「介護休業制度」を利用する、外部サービスを活用することが大切です。制度はあっても利用しにくいでは駄目なので、国が先陣を切ってやってくれないといけないことです。介護者の時間が作れ、ストレスを溜めないようにする、そして、どのようなサービスがあるのか広報していくことが大切です。

さらに、介護難民の問題にも対応しないといけないと思います。高齢者数は年々増加しています。老老介護、認知介護も増えていきます。一方、介護施設や職員はその増加に対応できていません。介護職に従事する人の不足は深刻です。さらに、高齢者が不便だと思いつつも一人暮らしをする、孤立してしまう高齢者が増えます。孤立してしまうと、悪質な訪問販売などの餌食になるだけでなく、転倒や転落などの対応も迅速にできません。高齢者の孤立が増えないように、高齢者とのコミュニケーションを大事にして、お互いに助け合えるようにしておくことは大切です。安心して住み続けられる環境は元気に過ごす要素の一つのようにも思います。

私はこれまで介護についてあまり考えたことはありませんでした。しかし、介護について学ぶ中で、様々な課題が山積していることを知りました。その問題は簡単には解決できないと思います。だからこそ、介護をする人もされる人も安心して暮らせる社会づくりを急がなくてはなりません。高齢者とコミュニケーションを取って、お互い助け合える関係を築いていかななくてはなりません。

介護についての正しい知識を持ち、笑顔で高齢者に接すること、今の私にもできる大切なことだと思えます。

高校の部  
優秀賞

## 『介護技術コンテスト』奇り添う心が試された九分間』

高知県立室戸高等学校三年 横井 柚夏さん

私は、今年の七月二十六日に開催された「四国地区高校生介護コンテスト」に初めて参加しました。この大会は、私にとって介護技術の真価が試される貴重な機会でした。コンテストでは、高校生がチームを組む、与えられた課題に対して利用者にとってより良い介護技術を検討し、競技（実演）と説明（アピール）を行います。その過程で、自分の力を正しく把握し、反省点を見つけるとともに、自分の良いところも感じたいと思いコンテストに臨みました。それと同時に優勝したいという気持ちにもなりませんでした。課題が出されたのは二カ月前でしたが、当日にはさらに追加の課題が出され、私たちは普段の授業で学んでいた一人介護ではなく、二人介護での実施を求められました。利用者様は八十二歳の女性で、アルツハイマー型認知症を患い、グループホームに入所されている方でした。要介護2、日常生活自立度Ⅲaという設定でした。私たちはこれらの状況に対して最善の対応を考えなければなりません。授業では、私たちが考えた介護の方法をクラスメートに披露し、意見やアドバイスをもらいながら改善を重ねました。実際に利用者役を演じてもらい、その様子を学習用タブレットで撮影し、後で振り返って意見を出し合いました。何度も繰り返して練習することで、技術の精度を高め、利用者様に対する対応を磨いていきました。

そして迎えた勝負の九分間。緊張と焦りが入り混じる中、まず当日課題として追加された「自宅に帰りたい」と言って廊下に立っていた利用者様を落ち着かせる対応や、裏返しになっている上着を直す対応を行いました。しかし、普段の練習ではできていた対応が思うようにできませんでした。さらに、居室への移動時には無駄な遠回りをしてしまい、結果として時間が不足し、全ての内容を終えることができなかったことを後悔しています。しかし、これまで経験したことが無い課題であっても、精一杯自分たちができることをやり遂げたことは満足です。

また、服を着替える際に、利用者様がうまく着替えられずに困っていた場面では、単に着替えができないという事実を納得してもらうのではなく、利用者様に共感し、お手伝いさせていただく同意を得ることの重要性を改めて学びました。介護においては、利用者様の気持ちに寄り添いながら、安心感を与えることが何よりも大切であると実感しました。

コンテストの結果は私たちの期待通りではありませんでしたが、この経験を通じて、多くの学びを得ることができました。実際に利用者の方と関わる際に、私が焦ってしまったりそれが利用者様に不安を与え、できなかったことを意識させてしまう可能性があると感じました。今後は、より落ち着いて行動し、利用者様に寄り添う介護ができるよう努めたいと思います。

介護は単なる技術ではなく、利用者様の生活を支える大切な仕事です。その責任の重さを胸に刻み、これからも真摯に介護に向き合っていくと思います。

高校の部  
優秀賞

## 『認知症になっても変わらないもの』

高知県立岡豊高等学校二年 谷脇 のあさん

私の曾祖父は今年で九十三歳になります。私が幼かった頃の曾祖父は、いつも畑や田んぼにいて、植物や動物のことを何でも教えてくれる物知りな人でした。そんな曾祖父が、一年ほど前から物忘れが多くなっていました。「まだ自分はしっかりとしている」、「なんでこんなことを忘れていたんだろ」と曾祖父自身とても落ち込んでいたのを覚えています。その度に家族全員が励ましました。困惑している曾祖父に対して、「なんでもできないんだろ」という疑問や責める気持ちはいくらも抱きませんでした。

年が明け、正月に会いに行った時、曾祖父は孫や他のひ孫の名前を忘れていました。一日のうちは何回も聞いては「そつやつた、そつやつた。」と思い出していました。いつも会いに行ったらときや電話をしたとき、名前を呼んで「元気にしゅうかえ。部活も頑張れ。」と言ってくれます。いつか名前を忘れられてしまふときが来たら、寂しいと思いました。

お盆に会いに行きました。家の庭の近くには曾祖父の畑があります。もう手をつける人が誰もいません。お米も作れなくなりました。米作りは曾祖父にとって、生きがいでした。草が生えきっている畑を見ると、生き生きと畑仕事をしていた曾祖父を懐かしく感じます。日に日に進行する認知症ですが、曾祖父の変わらない笑顔を見て、声をきいて、人はどんなに年を重ねて分らないことが多くなっても、その人自身の本来の姿はずっと変わらないんだと知りました。

曾祖父は最近、デイサービスを利用しています。夜中に大雨の降るなか、徘徊することがあったからです。徘徊すると、本人に危険が及ぶのはもちろん、周りの人にも迷惑がかかる可能性があります。曾祖父を守るためにも、周りの人を巻き込まないためにも、デイサービスという居場所ができて安心しています。

この一年を振り返って、曾祖父の認知症は進行していますが、認知症とはどんなものなのか、どのように接すれば良いのかを体験して知ることができました。昨日までできていたことが今日できなくなったり、分かっていたことが急に分からなくなると不安になります。そんなとき、何回も問いただしたり怒ったりするのはなく、相手の話に相槌をうったり優しく見守ることで、本人の心も穏やかになります。

曾祖父が認知症になって、「認知症になっても変わらないもの」があると知りました。それは、人間の優しさや人柄というものは認知症になっても何も変わらず、ずっと残り続けていくものだということです。

高校の部  
入選

『曾祖母の介護実体験を通して』

高知県立城山高等学校二年 森田 二のはさん

私にはもうすぐ94歳になる曾祖母が居ます。曾祖母は、右半身に麻痺があり、日常生活に対しての支障があります。すべての動作を一人でこなせない為、介護が必要な状態になっています。私が中学3年の夏休みの時に曾祖母が鹿児島から高知に遊びに来ていました。そこで私は自ら「ひばあちゃんの介護、私がしてみたい。」と母と祖母に伝え、実際に介護をしてみる事になりました。介護をする前に母と祖母から気を付けるべき事を聞きました。右半身が麻痺している分、私に曾祖母の全体重が掛かる事、お風呂になると腰を浮かせてあげないといけない所、滑ったりしない為に支える事と言われました。入浴時間になり、まず脱衣所に行き、服を脱がせる所で少し苦戦しました。寄り掛かる物も何も無かったので、「私の肩掴んじよってよ。」と言いなんとかお風呂に入りました。高齢者と言つものあり耳もはつきり聞こえていないので、少し声を張り、「お湯熱くない?」「体しんどくない?」と聞きながら、曾祖母に楽な状態で介護を受けて貰えるように声をかけました。頭を洗い流し終えたあとに最難関の体を洗うところまで来ました。まず、曾祖母の事も支えないといけないし、持ち上げたタイミングで上手く洗ってあげないといけないので私の中では一番高い壁でした。腰を浮かせるために曾祖母の全体重が掛かった時想像以上に重さを感じ、母に助けを求めました。その時、一人では無理なんだな、と思いつくからは母が曾祖母の介護をしている所を見ているだけでしたが、入浴も終わり、リビングへ来た曾祖母が「ありがとつ、またしてね。」と私に優しく話しかけてくれました。言われた時涙が込み上げてきました。それから私は、「ありがとつ」って言われて感謝される事はこんなにも嬉しい物なんだな、と実感し、介護福祉士を目指すようになりました。今の現状では高齢者が増加してきており、家庭の事情により老老介護をせざるを得ない場合があります。なので、施設に空きが出来るのを待っている人、身体が不自由な人、医療行為で対応できない人、入居条件が合わない人など人によって入居できない理由や介護を受けられない理由が色々あると思います。それでも私は、どんな人でも平等に介護をして、この人に介護して貰えてよかった、と思つて貰えるように曾祖母の介護の実体験や反省を生かし、これからの進路に生かしていきたいです。介護の大変さや大切さ、感謝される事の喜びを私に教えてくれた曾祖母に感謝し、これからも頑張ろうと思います。

高校の部  
入選

『みんなが高齢者を理解し支える』

高知県立岡豊高等学校二年 平野 いよりさん

「高齢者が虐待されている。差別を受けている。」  
家庭総合の授業で高齢者の介護について勉強する中で高齢者がつらい思いをしているということを知りました。そしてこの事実にとってもショックでした。  
高齢者虐待の件数はとても多く、二〇二〇年から二〇二三年にかけて、虐待だと判断された件数は毎年一〇〇件以上増え続けています。特に家族や親族からの虐待相談、通報件数は三五〇〇件以上あります。驚くべきことに、加害者の内訳で一番多かったのは、被害者の息子だったのです。介護が必要になった時は、一緒に笑顔で生活していたのではないのでしょうか。心理的虐待、経済的虐待とその種類も様々で、どれもがつらいことです。高齢者介護の知識がなかったり、介護する側の気持ちに余裕がなかったりすると、感覚が麻痺し、無自覚に虐待を行ってしまうということもあると思います。さらに、家庭だけでなく高齢者の命を守るべき場所である介護施設でも、虐待は行われています。高齢になった時、いったい誰に頼ればいいのか。  
虐待が増える原因には、高齢者を否定的、悪いイメージに捉えていることがあると思います。そうではなく、肯定的、ポジティブ思考で一緒に過ごし、高齢者理解をしていかななくてはいけません。  
高齢者を含め、他人を理解することはとても難しいことです。でも、他人の痛みが分からなくても、ずっと一緒にいることはできます。自分と違う意見を持つたり、行動をしたりしたとしても、ずっと一緒にいることはできます。相手のことを傷つけずに見守ることが他人を理解することに繋がると思っています。最初は受け止めることができなかったとしてもそばにいて、諦めなければ、介護する側も少しずつ意識が変化していくのではないかと思っています。その変化が、他人への理解に繋がると私は思います。私は「理解する」ということは共通の意見を持つ、同じ気持ちになるということだけではなく、違った意見でも否定しないということが理解なのだと思います。超高齢社会の日本、「高齢になっても自分らしく豊かに過ごしたい」という思いを持つ高齢者はたくさんいると思います。高齢化率の高い高知県は「元気で長生き」という目標にして、老後を「豊かに過ごしたい」という高齢者の思いを支えるように思います。  
高齢者の介護は、私にとっても避けては通れない道だと思っています。家族だけではなく、地域全体で、高知県全体で高齢者や高齢者を介護する人を支えることは大切なことです。老いることを、介護することを肯定的、前向きに考え、様々な年代の人が一緒に過ごす、高齢者を一緒に支える、そんな高知県であってほしいと願っています。

第15回

# こうち 介護の日



高知県  
Kochi Prefecture

