

心ふれあう、優しさひろがる、高知のあした。

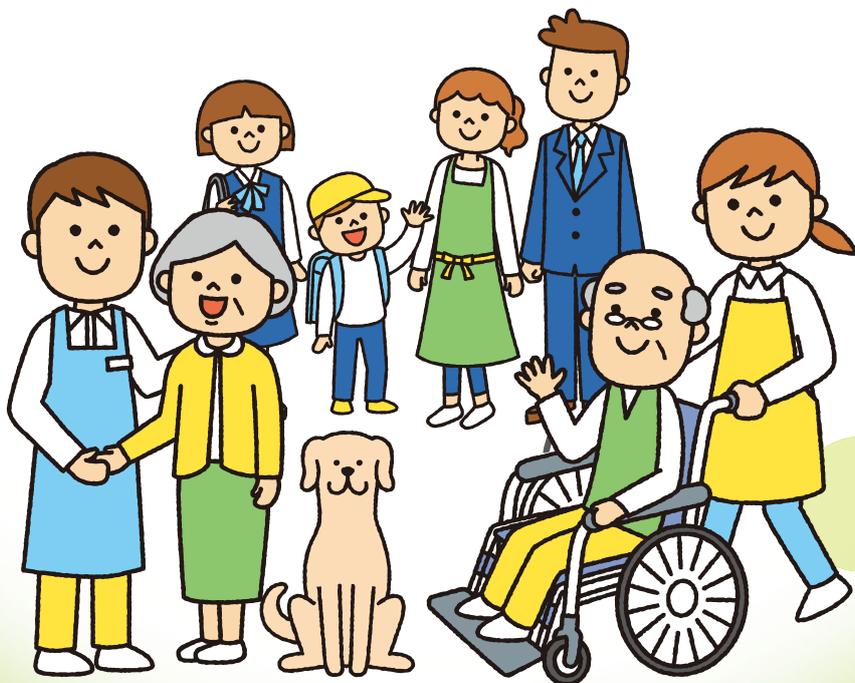
11月11日は介護の日!

第13回

こうち 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『ささえ合うあたたかい気持ち』	高知市立大津小学校4年	上田 陸斗	3
特別賞『共によりそい助け合う』	高知市立大津小学校6年	上田 さくら	4
優秀賞『やさしさをつなぐこうちかいごの日11.11』	土佐市立蓮池小学校6年	山下 涼太	5
入 選『みんなでかいごをしよう』	土佐市立蓮池小学校4年	下村 うみり	6
入 選『思いやりの介護』	土佐市立蓮池小学校6年	下村 珠雅	6

ポスター《中学の部》

最優秀賞『咲かそう笑顔の花』	高知市立鏡中学校2年	川崎 あゆ夏	7
----------------	------------	--------	---

ポスター《高校の部》

最優秀賞『介護の日』	高知県立春野高等学校2年	栗野 未有	8
特別賞『みんなで支えよう』	高知県立須崎総合高等学校1年	竹村 悠太郎	9
優秀賞『あなたは大切な人』	高知県立春野高等学校3年	細木 美裕	10
入 選『思い出』	高知県立春野高等学校1年	平田 夏奈海	11
入 選『介護の日』	高知県立幡多農業高等学校2年	田邊 琴音	11

作文《中学の部》

最優秀賞『私と介護』	いの町立本川中学校3年	宗石 優良	12
特別賞『本川の高齢者の皆さんへ』	いの町立本川中学校3年	山下 廉太郎	13
優秀賞『高齢者』	いの町立本川中学校3年	塩見 優	14
優秀賞『高齢者疑似体験で得たもの』	いの町立本川中学校3年	湊 竜空	15
入 選『うらしま体験で考えたこと』	いの町立本川中学校3年	佐藤 翼	16
入 選『介護』	香南市立香我美中学校2年	山崎 陽菜乃	16

作文《高校の部》

最優秀賞『祖父らしい介護』	高知県立安芸高等学校2年	小松 薫	17
特別賞『忘れがたい記憶』	高知県立安芸高等学校3年	仙頭 七星	18
優秀賞『介護が抱える問題』	高知県立城山高等学校3年	小松 咲	19
優秀賞『祖父と歩む理学療法士への道』	高知県立城山高等学校3年	長野 美羽	20
入 選『祖母の願い』	高知県立安芸高等学校3年	安光 乃彩	21
入 選『介護実習』	高知県立室戸高等学校3年	中松 美鶴	21

学校賞

ポスター《小学の部》	土佐市立蓮池小学校
ポスター《高校の部》	高知県立春野高等学校
作 文《中学の部》	いの町立本川中学校
作 文《高校の部》	高知県立安芸高等学校

WEBサイト開設紹介



ポスター 《小学の部》



『ささえ合うあたたかい気持ち』

高知市立大津小学校4年
うえた りくと
上田 陸斗さん

みんながささえ合うようにやさしい気持ちで
いてほしいから。



『共によりそい助け合おう』

高知市立大津小学校6年

うえた
上田 さくらさん

こまっている人がいたら、その人に手をさしのべる
ということをやってほしいと思ってかきました



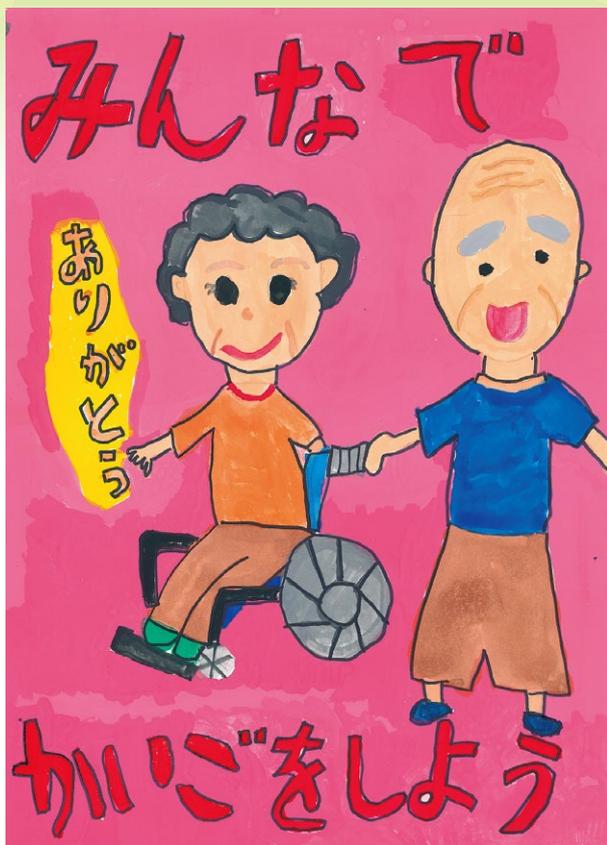
『やさしさをつなぐ
こうちかいごの日11.11』

土佐市立蓮池小学校6年

やました りょうた

山下 涼太さん

若い人や助けがいる人が助け合っかいごをして、みんなが仲良くするよう
なちいきを作りたくてこの絵を書きました



『みんなでかいごをしよう』

土佐市立蓮池小学校4年
しもむら
下村 うみりさん

おじいさんやおばあさんが幸せになれるようなポスターを思いながら作りました



『思いやりの介護』

土佐市立蓮池小学校6年
しもむら しゅが
下村 珠雅さん

ただ介護をするだけでなく、心のこもった思いやりのある介護をしてほしい、という
思いで書きました。介護されるがわもするがわもあたたかい心になってほしいです



ポスター 《中学の部》



『咲かそう笑顔の花』

高知市立鏡中学校2年

かわさき か
川崎 あゆ夏さん

私達が高齢者の方と関わることで、もっと笑ってほしいと思ってこの作品を描きました



ポスター 《高校の部》



『介護の日』

高知県立春野高等学校2年

くりの みう
栗野 未有さん

感謝の気持ちをたがいに忘れず、温かさのある介護生活をおくってほしいという思いで制作しました



『みんなで支えよう』

高知県立須崎総合高等学校1年

たけむら ゆうたろう

竹村 悠太郎さん

高齢者を差別することなく、みんなで平等に支えていくという思いで、描きました。手を重ねたのは、みんなで支えて思い合うという意味です



『あなたは大切な人』

高知県立春野高等学校3年

ほそぎ みゆ
細木 美裕さん

介護職員の方は、1人1人大切に介護をされている
など思い、この作品を作りました



第13回

こうち介護の日

受賞作品集



『思い出』

高知県立春野高等学校1年

ひらた ななみ
平田 夏奈海さん

おばあちゃんが入っていた老人ホームを思いうかべて描きました



『介護の日』

高知県立幡多農業高等学校2年

たなべ ことね
田邊 琴音さん

介護する人もしてもらう人も楽しくすごしてほしいという思いでかきました



作文《中学の部》

『私と介護』

いの町立本川中学校三年 宗石 優良むねいし ゆらさん

私は、小学校の時、親元を離れ、高知に来ました。そして、高知で大叔母と曾祖母と暮らすことになりました。小学校の頃の私は、高齢者についてあまり深く考えずに過ごしていました。小学校高学年になり、家に帰るとすぐにテレビを見るようになりました。テレビを見ている私のそばで、曾祖母はずっと何かを話をしていました。それが非常に気に障り、「うるさい。ちよつと静かにして。」

と怒る毎日が続いていました。曾祖母は何を話しているのか分かりませんが、ひとり言のようにつぶやいていることが多く、私は曾祖母のことを無視することが増えました。

三年生の六月に、うらしま体験が行われました。うらしま体験の中では、高齢者の状態に近づくという体験をしました。体育館で障害物を避けながら歩いていて、汗が出て、声が大きくなり、腰が痛くなりました。この体験を通して、いろいろ気づいたり考えたりしたことがいくつもあります。一つ目は、声が大きくなるのは、自分の声が聞こえなくて心配になって大きくなるのではないかとということです。二つ目は、歩くのが遅いのは、自分を支える筋力が劣り、早く歩きたくても歩けないのかもしれないということです。普段私が当たり前にできていることが、高齢者の方にはできないのかもしれないということに気づいた瞬間でした。そして、それまでの自分の言動に対して反省をしました。

最近、曾祖母は、自分の部屋にトイレを置いて、そこで用を足します。夜にトイレに行けるように、ベッドは高くしていますが、寝られない日もあるようです。曾祖母を介護しているのは大叔母です。大叔母は、毎朝曾祖母のトイレの後始末をし、毎食料理もします。昼間は農家として仕事もしています。私は一度、そんなに動いて大丈夫なのかと大叔母に聞いたことがあります。すると、リハビリを兼ねて少しは動かないとという返事が返ってきました。

私は、介護には手伝うだけでなくて、見守ったり、話をしたりすることも含まれていると思います。反省をいかして、曾祖母が大きな声で話をしていても、怒鳴らず、優しく声を掛けようと思いました。話す時にもすぐに切り上げようとせず、ゆったりとした気持ちで話を最後まで聞いてあげようと思いました。家での介護は、大叔母を見ている限り、やはり大変だと思います。どれくらい曾祖母と関わればいいのか、どれくらい自分でさせてもいいのかさじ加減がとても難しいです。私にもできることを探して、少しでも負担を減らせられるようにしたいです。家族なんだから私もきちんと関わっていこうと思います。





第13回

こうち介護の日

受賞作品集



『本川の高齢者の皆さんへ』

いの町立本川中学校三年 やました れんたろう 山下廉太郎さん

僕は、いの町本川地区の高齢者の方々に、「いつもありがとうございます。」というメッセージを送りたい。

僕は、山村留学生として、地元を離れ、本川中学校に通っている。いつもは寮にいて、自分の祖父母に会うことはめつたにない。僕がいる本川にいるおじいちゃんおばあちゃんには僕にとっても優しく接して下さる。僕は、休日に友達と二人で散歩をしていたことがある。散歩をしていると、通りすがりのおばあちゃんや「こんにちは」という声で、顔をあげた。僕たちは自然と「こんにちは」という大きな挨拶ができた。思いがけない相手からの思いやりに触れて心がまるくなった気がした。よそ者の僕にも、こんなにも優しく接して下さる人がいると僕は心から思えた。しかし、最初から高齢者に対してこんな思いがあったわけではない。

僕がそう思えたのは、一学期に学校で開催された高齢者疑似体験の授業がきっかけだった。高齢者疑似では足や腕におもりをつけて体を重くし、耳にヘッドフォンをつけて、高齢者の不自由さを体験した。いやだなあと思いながらもやってみると、想像以上に体が重くて、身動きがとれなかった。早口の小さい声は何も聞こえないのだ。頭では理解しているつもりだった高齢者の不自由さが、体験をしたことで自分のものとなった。動こうという気持ちはあるのに動かせないという不満。聞こえないというあせり。知識として理解していることと実際の違いが明らかになった。体験後に、僕は小学校の時に行った高齢者福祉施設のことを思い出した。訪問先の玄関先に、たくさんの入所者の方が僕たちのことを出迎えてくれた。入所者の方々の笑顔には緊張した僕を安心させてくれる力があつた。年を重ねたからこそ持つことができる輝き。年を重ねたからこそ持つことができる包容力。そんな魅力を存分に感じる事ができた体験だった。今思えば、小学生の僕はなんとすばらしい経験をしていたのだろうか。僕の心に残っているその時の笑顔は、本川に住んでおられる高齢者の方々にも共通している。体は衰えても、人間としての魅力は輝きを増している。僕を一瞬で幸せにしてくれるような笑顔。パワーをくださったことに感謝したいと思う。

ここから先、自然災害など人間の力ではどうしようもないことが起こると予測されている。そんなとき、僕は、高齢者を助ける側に回りたい。動きたくても動かない体に一番の手を差し伸べられる存在でありたい。

笑顔と元気をくださった本川地区の高齢者のみなさんへ。本当にありがとうございます。あと半年の本川での生活を精一杯楽しみます。いつまでも元気にいてください。

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

高知県介護支援専門員連絡協議会会長賞



『高齢者』

いの町立本川中学校三年

塩見 優さん しおみ ゆう

「介護」について、深く考えたことがなかったことに気付くことができた。

「介護」といえば、お年寄りの手伝いをしたり、お年寄りに寄り添ったりすることだと思ふ。私は、長い休みの期間には祖母の家に行つて、手伝いをしたり、体のマッサージをしたりしている。他にも、夕食を祖父の仏壇の前に置いたり、乾いた洗濯物を室内に取り入れたりということもしている。家事は意外に大変なことだ。祖母はこんな思ひをしていのだなと感じた。三年生一学期に、うらしま体験をした。高齢になつて足や腰の筋肉が衰えてくると、歩くことさえもしんどいことを学んだ。祖母もそうなのだろうか。買い物に行つたとき、イスに座っている高齢者をよく見る。筋肉の衰えによつて、長時間歩き続けることがしんどいのだと初めて分かつた。普段の生活でも、自分で何もかもやることはしんどいのだろう。

私は小学校の時から大人に

「自転車で帰る時は、気をつけなさいよ。高齢者の方に衝突したらどうしようもできないよ。」

と言われてきた。その時は、ぶつかなければいいだろうと思つていた。うらしま体験をした今は、こちらが細心の注意を払つて、気をつけなければいけないと思つている。頻繁に、若者が高齢者を自転車ではねて、亡くならせてしまったというニュースを耳にする。高齢者の方は、自分の体を自由に動かすことができないのだから、自転車の運転も気をつけて行わなければいけないのだ。さらに、道徳の時間に、電車の中で高齢者に対する接し方も学んだ。高齢者は、立っているだけでもしんどいのだということを知つた。だから席をゆずるといふ思ひやりは大切なのだ。

私の住んでいるいの町は、高齢者が多く、高齢者と交流する機会も多い。本川中学校にも、運動会や文化祭などにも、地域の高齢者の方々が顔を見せてくださる。県外からの山村留学生が多いにも関わらず、ありがたいことだと思ふ。では、自分にできることは何だろうか。うらしま体験をした自分は、高齢者が守られる存在だということを理解している。逆に、私は守つてあげる側の存在だ。席をゆずる、荷物を持つてあげる、困つていたら手を貸してあげる、話し相手になつてあげるなど、中学生の私にもできることはたくさんあるはずだ。





第13回

こうち介護の日

受賞作品集



『高齢者疑似体験で得たもの』

いの町立本川中学校三年 湊竜空^{みなと}さん

僕は、もうすぐ八十歳になる祖父母と暮らしています。僕は家を出て、寮で暮らしているのですが、祖父母と接することは少なくなりましたが、一緒に暮らしている時、いつもイライラしていました。祖父母はいつも声が大きく、耳が遠く、話を通じなかったり、行動が遅かったりするからです。

祖父母に対する僕の思いは、学校での高齢者疑似体験を行ったことで、百八十度変わりました。体験する前は、こんな体験にはあまり意味がないと思っていました。しかし、実際にやってみると、体が自由に動かず、手で物がつかみづらいのです。普通に歩いているだけで汗が出てきて、自分でも分かるくらい声が大きくなっていました。そして、僕は、祖父母の状態を初めて理解し、心が押しつぶされそうになりました。祖父母は、こんな状態で僕と遊んでくれたり、買い物に行ってくれたりしていたのだと思い、涙が出そうになりました。僕は、高齢者がこんなにしんどい思いをしていたとは思ってもよらず、祖父母にいやな言葉を投げつけたり、怒鳴ったり、避けたりしていました。知らなかったとはいえない孫です。夏休みに会ったら、今までのことを謝ろうと思います。謝って済むことではないかもしれませんが、全面的に僕が悪いです。

もしかすると、僕のように、高齢者がどんな状態になっているのかが分からない人がたくさんいるのではないのでしょうか。自分と同じように体が動き、自分と同じように目が見え、自分と同じように耳が聞こえると思っている若者は多いのかもしれない。知らないということは、相手を傷つけることにつながることもあるので、きちんと知ることが大事だと思います。もしも、祖父母がこれから今以上に物忘れがひどくなったり、僕のことからなくなったりしてしまったりしても、高齢者疑似体験で習ったことをいかして、優しく接していきたいと思います。介護が必要となることもあるでしょう。介護は、大げさに考えず、自分にできることをやれば、それでいいと思います。祖父母が元気でいてくれることが家族にとっては何より価値があることだと思います。

僕は夏休みに、祖父母といろんな話をしてもっと祖父母のことを知りたいと思います。それで、今まで僕がやってきたことが帳消しになるとは思いませんが、これ以上後悔を重ねないために、優しく、接していきたいと思います。重い荷物をもってあげたり、電車やバスで席を譲ったり、自分にできることを探していきたいです。





『うらしま体験で考えたこと』

いの町立本川中学校三年 佐藤 翼さん



僕には、今年七十五歳になる元気な祖父がいます。今でも、秋田県
の海で、小さな船にお客さんに乗せて釣りをしているのを見ています。
祖父は楽しそうに元気に働いています。たまに僕が秋田に帰った時、
祖父とデコピンじゃんけんをして遊びます。しかし、祖父は

「ああ、腰が痛で〜。」

と口にすることがあります。祖父のその言葉の実感がわいたのは、
つい最近のことでした。学校の授業で「うらしま体験」を通して、高
齢者について学んだからです。

最初は、なんだかわくわくしていました。けれど、いざやってみる
と、体がとにかく重く、きつい中腰の姿勢と、白くぼやけた視界。僕
のいる世界とは全く違った世界でした。その世界を体験したことでは
なく、大好きな祖父がこんな世界を体験し、年老いていくのでは
ないかという恐怖でした。状態によっては祖父と同じ七十五歳でも、
うらしま体験と同じ世界にいるそうです。あの元気な祖父がこんな世
界にいくはずがないと思いがちですが、やはり、僕は心のどこかで恐怖
を感じていました。今は元気な祖父でも、そのうち、僕と遊んだ思い
出や僕の顔すら忘れてしまうのかもしれないという恐怖はこの作文を
書いている今も消えません。

人間はいつか必ず年を取ります。これは仕方がないことだと分かっ
てはいます。実際に自分の祖父がそうなるかもしれないということも
頭では分かっているのですが、信じたくありません。僕は、祖父が
元気なうちは、祖父との時間や思い出作りを大事にしようと思いまし
た。今年の夏休みは、母に頼んで、秋田に帰って、祖父と一緒にデコ
ピンじゃんけんをしたいなと思います。

もし、僕が体験したような世界にいる高齢者を見かけたら、いち早
く手を貸したいと思います。僕は、祖父にも、そして、高齢者のみな
さんにも楽しく生活できるように、手を貸していきたいです。

『介護』

香南市立香我美中学校二年 山崎 陽菜乃さん



私は、小学生の時授業で高齢者体験をしたことがあるのを思い出し
て、介護について考えてみようと思いました。

今まであまり私の身近に無かった「介護」について考えるきっかけ
になったので良かったです。

小学生の時、初めて高齢者体験をして実際に手足に重りをつけて歩
いたり、車いすに乗ってみました。

介護についてされる側の人のことしか考えることが無かったけどす
る側の人も大切なんだと思いました。どんな接し方をするかによつて
気持ちが変わったりお互い良い気持ちになれると思います。

私は、今「介護」に関わるのが無いので分からないけど軽い気持
ちで簡単に出来ることでは無いんだろうなと思いました。今その機会
が無くて、これから自分の家族や自分に「介護」が必要になる可能
性もあると思うので少しでもこの体験で学んだことを活かしたいです。

「介護」はする側もされる側も精神的に辛かったり、ストレスを感
じたりすることもあると思うけど一つの思いやりで心がすっきりした
りすると思うので「思いやり」は大切だなと思いました。苦労だけじゃ
なくお互い楽しさや喜びを感じることがあるから介護というものが
あるんだと思います。

「介護」を職業にしている人は、傷つくことがあっても自分を認め
てもらったりしてその喜びで仕事を続けられている人が多いそうです。
今まで関わってきたことのない「介護」についてまだまだ分かって
ないこともあるけど少しでも勉強できてうれしかったです。

お年よりや介護が必要な人に対して周りの人がどう接するか大切だ
と思うのでこれから気をつけて考えていきたいなと思いました。
自分が出来ることは手伝ったりして役に立ちたいです。



作文《高校の部》

『祖父らしい介護』

高知県立安芸高等学校二年

こまつ かおる
 小松 薫 さん

曾祖母は私にとつて祖母であり、母という存在だった。そして、とにかく優しく、私を幸せにしてくれる、素敵な女性だった。

幼い頃私は、実家の農業を手伝う母と一緒に祖父の家に行っていた。祖母は早くなくなり、忙しい母の代わりに私の面倒を見てくれたのは曾祖母だった。一緒に絵を描いたり、おやつを作ったりと多くの時間を過ごしていた。いつも笑顔で接してくれる曾祖母のことが大好きだった。しかし、小学校に入学すると会える時間が少なくなった。さみしい気持ちには、新しい生活の中に紛れていた。

久しぶりに祖父の家に行くことになった。私はまた曾祖母と一緒に遊べると嬉しくて、わくわくしていた。「ひばあちゃん。一緒に遊ぼう」と家に駆けこんだ。その時私の目に入ったのは、ベッドに横たわる曾祖母の姿だった。介護が必要な状態になっていた。

幼いながら、動転していた。祖父に「なんで、なんで」と繰り返し聞いた。「体調を崩して、歩けんなつちゅうがよ。病院じゃのうて、家でゆっくりすることにしたらがよ」と祖父は私に話してくれた。後でわかるのだが、曾祖母は「長年住んだこの大切な家で生涯を終えた」と在宅での看取り介護を望み、祖父が介護者となったのだ。

忘れもしない、二〇一七年九月十八日、敬老の日。家族で曾祖母のところにお見舞いに行った。手には書道の大会で入賞した作品と敬老の日のプレゼントを持って。曾祖母はベッドに横たわり、自力で目が開けられない状態になっていた。それでも私が「ひばあちゃん」と声をかけると必死になって目を開けようとしてくれた。そして私たちを見てくれた。「なかなか来れんでごめん」と私がいようと「薫ちゃんの顔が見れて、ひばあちゃんうれしい」と伝えてくれた。私も母も、祖父もみんなうれしくて涙がこぼれそうだった。一緒に居られて幸せだった。そしてその晩、曾祖母は息を引き取った。享年九十六歳。安らかな最期だった。

曾祖母が生前、自宅で穏やかに過ごせたのには、祖父の全力の介護がある。介護はしんどい。私はたった一日の介護体験でも音を上げた。それを毎日するのだから、しんどいはずなのに、祖父はマイナスなことは何一つ言わなかった。笑顔での六年間の介護だった。祖父がいたからこそ、曾祖母は最後まで幸せで、前向きに過ごせたのだ。二人にはお互い思いやる信頼があったのだと思う。

私は将来、看護師になりたいと考えている。そのような気持ちになったのは、介護する祖父のたくましい背中を見てきたからだ。患者の生きがいを感じられる場所を作る、笑顔を作る、そんなことを全力でサポートする看護師になりたい。そして私自身も笑顔で仕事をしたい。そのためには看護や介護についての正しい知識や理解が必要だ。専門的な学習も実習も大切に頑張りたい。祖父らしい全力の介護は私に多くのことを教えてくれた。





『忘れがたい記憶』

高知県立安芸高等学校三年

せんとう ななせ
仙頭 七星 さん

「会いたい」と思ったその時、迷わずに会いに行きたい。私の後悔からの言葉だ。私は幼い頃、父に連れられて祖父の家によく遊びに行っていた。祖父に会うことは日常で当たり前だった。ある日、父と出かけた時、「今日、じいちゃんに会いに行く？」と聞かれた。楽しみにしていたアニメの放送日だったこともあり、またでいいやと「今日はいい」と言ってしまった。その数日後、祖父の訃報が届いた。祖父とは二度と会えない。あの日、どうして会いに行かなかったのだろう。

中学生の時、地元のパン屋に職場体験に行った。家族では食べきれないほどのパンを頂いた。曾祖母におすそわけをと思った。でも、実際は行かなかった。どうしてなのか私の記憶にはない。そして数日後、曾祖母は亡くなった。八〇歳後半という高齢だったので、死が近くにあったのかもしれない。私の中で、老いるということが理解できていなかったのかもしれない。迷わず会いに行っていればよかった。

老いるということは、単に年を取るということではない。死が近づくということにもつながっている。小学生、中学生の時には自分の人生が有限だとは想像ができないが、八〇歳になったら、あと何年生きられるのかと思うに違いない。ケガをしたら寝たきりになるんじゃないか、無理をしたら、病気になるんじゃないかと不安になるに違いない。

現在、高齢者といわれる人がいる世帯数は、全世帯総数の約五〇%を占めている。さらに、高齢者の一人暮らしの世帯は高齢者世帯の約五〇%。昨日まで元気でいたとしても、急に体調が崩れ死に至ることもある。夫婦のどちらかが認知症や病気になる、老々介護をしている家もあるだろう。さらに、「インターネットや宅配サービスが充実し、家から出なくても生活が送れる便利な時代」となり、一人暮らしの高齢者が増えているのは事実だ。家から出なくても生活が送れる便利な時代は高齢者と他者の繋がりをなくしてしまう。家族や友人、住まいの地域社会とのつながり……それは「地域力や仲間力の衰退」へと進んでいく。高齢者がどのような思いで生活をしているのか、どのように繋がれば一人で亡くなってしまうという現実を変えられるのか。私たちはもつと考えなくてはいけない。高齢者と家族との、社会とのつながりの大切さを。想像しなくてはいけない。命が有限だということを。人は誰でも老いる、そして死ぬ。だからこそ、幸せな人生であってほしい。よい人生だったと思っしてほしい。

私は福祉の道に進もうと思っている。誰もが老いることを怖がらず、豊かな老後を送るサポートがしたい。みんなと繋がり、家族が、友人が、地域の友だちが「会いたい」と思う時に会いに行けるような環境を作っていきたいと思う。社会福祉はそのような仕事なのではないかと考えている。





『介護が抱える問題』

高知県立城山高等学校三年 小松咲さんこまつ さき

高知県だけではなく、日本各地で高齢化率は上昇を続けており、ついに超高齢社会に突入した。これに伴い、様々な介護問題が出現し、高齢化が進む現代社会においては、大きな課題の一つだ。その中でも特に問題となるのは、「介護難民の増加」と「高齢者の一人暮らし」ではないかと考えている。

この介護難民という言葉は、皆さんはご存じだろうか。介護難民とは、要介護者が施設に入所できなかったり、適切な介護サービスを受けられない65歳以上の高齢者のことをいう。この問題の裏側には、高齢化の進展により、要介護者の数が増え、一人ひとりに平等なサービスを提供しにくくなっている背景がある。今後、日本の高齢化率がどんどん上昇を続けていくと、介護難民の数も増加し、誰もが当事者に成り得る。この問題をすぐに解決することは難しいと思うが、誰もができる私なりの対応策を考えてみた。

その1つが、各市町村が実施している体操教室やスポーツ教室に参加することである。病気になるらないための体力づくりや健康の維持はもちろんのこと、介護予防という視点でも大きな効果が期待できる。また、体操教室やスポーツ教室へ参加することで、自分以外の誰かに関わる機会を得ることもできる。新型コロナウイルス感染拡大に伴って、高齢者の方の外出の機会が失われている今だからこそ、自分以外の誰かとコミュニケーションをとることで、生きる意欲にもつながると感じる。

2つ目の介護問題は「高齢者の一人暮らし」である。近年は核家族化が進み、一人暮らしの高齢者が増加している。一人暮らしだと、誰とも会話をすることがないまま1日を終えることも考えられるため、認知症のリスクが高まる。また、孤独死も決して珍しくない。認知症や孤独死のリスクを少しでも減らすためには、誰かとコミュニケーションをとったり、人と関わる場が大切になってくる。私の祖母も、祖父を亡くしてからは一人暮らしとなつてしまった。私が幼いころはよく祖母に連れられて、近所のコミュニティセンター施設へ一緒に出掛けることがあった。最近でも長期の休みを利用して、祖母の家へ泊りに行くこともあり、何気ない会話の中にみられる祖母の楽しそうな笑顔が忘れられない。行けば必ず「今日も来てくれてありがとう」と笑顔で迎えてくれ、そのたびに私もうれしい気持ちになる。一人暮らしだとなかなかこういう機会が得られないと思うので、ご近所さんや地域の方々とのつながりが持てるような体制づくりが重要だと感じる。

私は今、介護福祉士を目指して日々の授業に一生懸命取り組んでいる。施設に入所している高齢者の方や、地域で一人暮らしをしている高齢者の方が、いつも明るく前向きに過ごすためのサポートができる、そんな専門職を目指していきたい。





『祖父と歩む理学療法士への道』

高知県立城山高等学校三年 ながの みわ 長野 美羽さん

私の祖父は脳梗塞の後遺症のため、左半身に麻痺が残っています。家の中を移動するときは常に杖を使って移動しており、トイレへ行くときも杖をつけて移動しています。そのため移動に時間がかかってしまい、トイレに間に合わなかったり、移動の途中で転倒することもあります。トイレに間に合わず、濡れたマットを祖母が片づけることも何度も目にしてきました。祖父がベッドから転倒した時は、「この手すりにつかまって」と伝え、私、祖母、母との3人で「セーの」で祖父を起き上がらせたこともあります。介護の大変さを痛感すると同時に、祖父の介護に対して少し興味を持ち始めたきっかけでもあります。

介護に少し興味を抱き始めた私は、高校に入学後、福祉について勉強を始めました。ベッドメイキングなどの基本技術に加え、車いす介助の方法や認知症の方とのコミュニケーションの方法など、幅広く学ぶことができています。学習が進んでいくと、「ボディメカニクス」や「日本介護福祉士会倫理綱領」など、聞きなれない言葉や難しい言葉もたくさん出てきますが、身近にからだの不自由な祖父がいるため、もっと勉強を頑張らなければと背中を押されます。

授業の中で、高齢者の生活について考える場面がありました。高齢化が進む中で、私の祖父のように普段の生活の中にも、生活のしづらさを感じている人はたくさんいるはずですが、私たちは当たり前のように段差や階段の上り下りを普通にしています。私たちが当たり前にやっていることでも、高齢者の方は困ったり苦労していることがわかりました。また、高齢者の困り事をインターネット調べてみると、「人とのコミュニケーションが少ない」ということがわかりました。私は幼い頃から祖父とよく話をしていました。最近少し話す機会が減ったように感じています。高齢者の困りごとの一つでもある「人とのコミュニケーション不足」を祖父が感じることがないように、祖父と話す機会をもっと増やしていきたいと思いました。

私は将来、理学療法士になりたいと考えています。きっかけは、祖父がリハビリを受けていた時、理学療法士の方の言葉かけや寄り添う姿勢など、心のこもった優しさに触れ、「私もこんな人になりたい」と強く感じたからです。その姿を見て、その方のように、私も患者様やそのご家族の方の気持ちに寄り添うことができる理学療法士になりたいと思うようになります。常に杖をつけて生活をしている祖父が隣にいますので、杖の歩行介助は完璧です。高校で学んでいる福祉の授業を武器に、介護の視点からもたくさんの人を支えることができる理学療法士として、頑張ります。





『祖母の願い』

高知県立安芸高等学校三年

安光 乃彩 さん



「人に迷惑をかけず、平穩に今までと同じような暮らしがしたい。」
 もうすぐ七十歳になる祖母の言葉だ。これは多くの高齢者の願いでもあると思う。

高知県の高齢化率は全国二位の三十六・一パーセント。その中でも私の生まれ育った安芸市は四十二・二パーセントと全国一位の秋田県の高齢化率三十八・五パーセントをも上回る。中山間地域が多い高知県では、安芸市以外にも高齢化率が四十パーセントを上回る地域は多い。この状態は解消されることは難しく、高齢化はさらに進んでいく。私は高齢者が増えることが悪いことだとは思っていない。子どもや若者も増える中であれば、それは健全な人口増と言える。少子化という現状、労働人口の減少と一緒に高齢化率が上がるから問題なのだ。テレビなどで活躍する後期高齢者の方々のように、元気で働けるのであれば、高齢化だけが悪者ではないはずだ。

高齢者の本當の願いは、「今までと同じように住み慣れた自分の家で、生まれ育った地域で暮らしたい、最期を迎えたい。」ということだと思ってしまう。しかし、ここに「迷惑をかけず」が加わる。高齢者の考える「迷惑」の一つには介護がある。老いと誰でも今までと同じようには動けなくなる。今まで通りの生活をしていても病氣やケガのリスクは高くなる。老いることは「介護」に繋がっていく。

では、高齢者の望みを叶えるためにはどうすればよいのだろうか。高齢者介護と言えば、施設に入所し、生活全般を介護されるというイメージだ。そうでなければ、家族の誰かが家庭内で介護するというものだ。施設に入れば、自分の慣れ親しんだところから離れなければならないし、家族の介護となると家族の負担は大きい。また、老老介護も問題になっていく。ニューズなどで介護に疲れ、無理心中をするなどと言ったことも聞いたことがある。私は、訪問介護を充実させていけばいいと考えている。介護の専門知識を持つ介護士が家庭での介護を行うというものだ。

さらに、介護されなくてもいい体づくり、体力づくりも重要になる。私の祖母は、買い物や病院へはなるべく歩いていく、頭の体操などのパズルを行うなどの対策をしているのを思い出した。健康への取り組みを地域で企画し、みんなで楽しくやっていると機会を作れば、地域でのつながりも広がり、周りもやっていると励みにもなると思う。

高齢化社会、高齢者介護は、私たちがこれから直面する大きな問題だ。本人任せ、その時に考えればいいというものではなく、高齢者本人の望み、家族としてできることなど話しあう必要がある。私たちが若者も他人事ではない。みんなで考えていくべき問題だと思う。

福祉は「幸せ」や「豊かさ」を意味する。私は多くの人の幸せを手助けするために、福祉の道に進もうと決めた。誰もが幸せだと笑顔でいられるように、知識と経験を持つ介護福祉士として力を注いでいきたい。

『介護実習』

高知県立室戸高等学校三年

中松 美鶴 さん



私は今年の5月に授業で1週間特別養護老人ホームへ介護実習に行きました。私がこの介護実習で学んだことは高齢者との関わり方です。私は福祉施設に訪れたことがほとんどなく施設がどんな雰囲気なのかかわからずとても不安でした。施設へ訪れると利用者の方々がそれぞれに洗濯物を畳んだり、テレビをみたり会話をしたり、折り紙をしたりしてとても自由な雰囲気だと感じました。それぞれの利用者さんからたくさん話しかけてもらい、自らの生い立ちや戦争体験について話を聞きました。また利用者さんとうつと手を繋いでいるとありがたいかとともにこやかに言ってくれました。私はその時何を話せば良いのかばかり考えていましたが、ありがとうといつも使っていた瞬間とても嬉しくタッチケアの大切さを感じました。そして、話す時の声の大きさや話題、言葉遣いも大切だと思いました。特に言葉遣いはいつも使っている言葉を遣いそうになったり、文章の語尾がおかしくなったりしたので日頃から言葉遣いに気を付けて生活しようと思いました。次の日は、排泄介助を見学しその後実際に介助しました。利用者さんの体位変換をしながら洗浄、オムツ交換を行いました。排泄介助は利用者さんのプライバシーに関わることなので最初はどのような姿勢で取り組んだらいいのかわかりませんでした。職員さんが利用者さんの体力を考えて負担をかけないように素早く行いつつ排泄物を確認すること、保湿を行うことなど一つ一つを詳しく教えていただきました。排せつ物の状態を確認することでしっかりと消化されているかや水分が不足していないかを知ることができたり、しっかりと保湿することで皮膚の乾燥や湿疹、褥瘡を防いだりできると聞き驚きました。

そして、一番心に残ったことは食事介助です。一日目に男性の利用者さんを介助した時、食べ物をお口に運ぶペースが遅く利用者さんに不快な思いをさせてしまいました。その後、最終日に同じ利用者さんの食事介助を行いました。その時は口に食べ物をお運ぶペースや利用者さんがしっかりと飲み込んでいるか、利用者さんの食べたい物などに注意しながら行いました。利用者さんは完食してくださりととても嬉しかったです。

一週間を通して、施設では利用者さんの残存機能を維持、向上を大切にしていただけたと思います。体位変換を行うときに「こちらに体を向けていただけませんか」と声掛けをしたり、「トイレ一人でいきますか」と尋ねたりしてやってみてあげたいという気持ちがあったけれど一度挑戦したり介助をさせても大切だと思えました。様々な利用者さんと会話できたのではないかと思います。もっとたくさんの人と関わってその人の気持ちややりたいことを言葉だけでなく行動や表情から読み取れるようになりたいです。



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.kochikaigo.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!!

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

第13回 11月11日は介護の日!

こうち介護の日

心ふれあう、優しさひろがる、高知のあした。

こうち介護の日のポスター・作文コンテスト2022
令和4年11月11日に入賞者発表しました。
令和5年度もコンテストを計画しています。募集開始日にはお知らせしますので、ふもってご覧ください。

- こうち介護の日ポスター・作文コンテスト
- 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
- 介護関係団体の紹介
- 介護の仕事・魅力について

こうち介護の日とは?

誰もが住み慣れた地域で、その人らしく暮らし続けられるよう支援していくために、介護はとても大切な仕事です。

高知県では、厚生労働省が定めた11月11日の「介護の日」に合わせ、介護の普及啓発の取り組みの一環として、WEBサイトの開設や、県内の児童・生徒が介護について考え、理解を深めるきっかけとするための「介護の日ポスター・作文コンテスト」を実施し、これからの介護の未来を担う若い人材の確保・育成に取り組んでいます。

サイトメニュー
ホーム
こうち介護の日ポスター・作文コンテスト
介護の仕事・魅力について
ノーリフティングケアについて
高知県福祉・介護事業所認証評価制度について
介護関係団体の紹介

高知県福祉会
高知県福祉・介護・保健事業推進部
〒780-0870 高知市入野1-2-20
TEL 0874-279911
e-mail 065201@hwa.pref.kochi.jp

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

そうなんだ!

知らなかった!

ご存知
でしたか?





第13回

こうち 介護の日

高知県