

11月11日は  
いい日!いい日!  
介護の日

第16回

# こうち 介護の日

ポスター・作文コンテスト

## 受賞作品発表

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、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。

色と言葉で笑かそう、  
笑顔いっぱい!  
高知の介護

▶ポスターの部〈小学校〉

最優秀賞 「てをつなごうところをつなごう」 香美市立舟入小学校 6年 まつもと はくみ 松本 育美さん 3

▶ポスターの部〈中学校〉

最優秀賞 「生きることを支え合うこと。」 四万十町立窪川中学校 1年 やぎ あすみ 八木 歩澄さん 4  
 特別賞 「こじゃんち支えるきね」 高知学芸中学校 3年 やながわ さら 柳川 紗愛さん 5  
 優秀賞 「寄り添う心が明日を変える」 高知市立大津中学校 1年 うえた りくと 上田 陸斗さん 6  
 入 選 「11月11日は介護の日」 佐川町立佐川中学校 1年 やまおか みさき 山岡 美咲さん 7  
 入 選 「1人じゃないよ助け合い」 高知学芸中学校 3年 ひろせ るな 廣瀬 月菜さん 7

▶ポスターの部〈高等学校〉

最優秀賞 「介護できる幸せ」 高知市立高知商業高等学校 3年 こまつ めいか 小松 明華さん 8  
 特別賞 「ありがとうが毎日のご褒美」 高知市立高知商業高等学校 3年 いけだ ゆうか 池田 友花さん 9  
 優秀賞 「安心感をプレゼント」 高知市立高知商業高等学校 3年 きたおか みお 北岡 美桜さん 10  
 優秀賞 「この手は誰かの笑顔になる」 高知市立高知商業高等学校 3年 さわだ みう 澤田 実侑さん 10  
 入 選 「支えがあるから ひろがる景色」 高知県立佐川高等学校 3年 ほりた あみ 堀田 亜美さん 11  
 入 選 「介護でつながる」 高知市立高知商業高等学校 3年 うえの たお 上野 道さん 11

▶作文の部〈中学校〉

最優秀賞 「介護について」 香南市立夜須中学校 3年 く ほ ゆうり 久保 悠莉さん 12  
 特別賞 「世代をこえてのつながり」 日高村立日高中学校 2年 や の みひろ 矢野 美紘さん 13  
 優秀賞 「迷惑ではなく、支え合い」 日高村立日高中学校 2年 さだ おとは 佐田 韻羽さん 14  
 優秀賞 「祖母への思い」 日高村立日高中学校 1年 なんぶ しょうじん 南部 将臣さん 14

▶作文の部〈高等学校〉

最優秀賞 「介護を学んで気づいたこと」 高知県立春野高等学校 2年 まつなが みおり 松永美緒莉さん 15  
 特別賞 「祖父との買い物を通して学んだこと」 高知県立春野高等学校 2年 せんとう まお 仙頭 麻織さん 16  
 優秀賞 「介護=大変?からの気づき」 高知県立室戸高等学校 3年 ひろせ このか 弘瀬 好華さん 17  
 優秀賞 「寄り添う介護から学んだこと」 高知県立室戸高等学校 3年 こまつ めの 小松 夢乃さん 17  
 入 選 「私の介護観の変化」 高知県立春野高等学校 2年 もりさわ りょうた 森澤 亮太さん 18  
 入 選 「私の介護」 高知県立春野高等学校 2年 いもと ひめり 井本 妃俐さん 18

▶学校賞

ポスターの部〈高等学校〉 高知市立高知商業高等学校 (受賞者5名)  
 作文の部〈中学校〉 日高村立日高中学校 (受賞者3名)  
 作文の部〈高等学校〉 高知県立春野高等学校 (受賞者4名)

# ポスターの部 小学校



高知県知事賞

「てをつなごう ところをつなごう」

香美市立舟入小学校 6年

まつもと はぐみ  
松本 育美さん

大好きなおじいちゃんにずっと元気でいてほしいという気持ちをこめてかきました。

# ポスターの部 中学校



高知県知事賞

**生きることを支え合うこと。**

四万十町立窪川中学校 1年

やぎ あすみ  
**八木 歩澄さん**

介護は誰にとっても身近なテーマだと感じ、地域の人にも「支え合う心」の大切さを伝えたいと思いました。高齢者も介護する人もおたがいが支え合い安心して暮らせるようにと願ってかきました。



高知県社会福祉法人経営者協議会会長賞

## こじゃんち支えるきね

高知学芸中学校 3年

やな がわ さ ら  
柳川 紗愛さん

年をとったからといって見捨てず、最期まで支えるという思い。

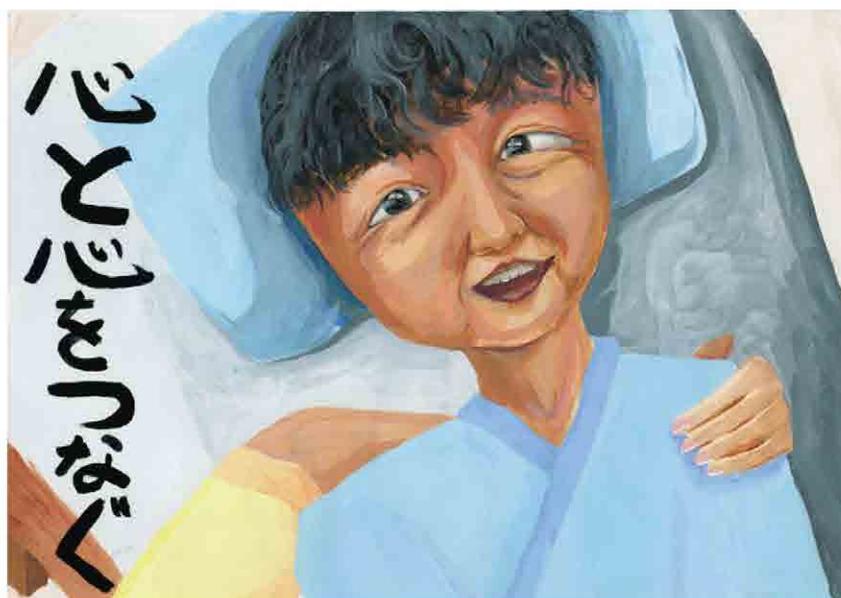


## 寄り添う心が明日を変える

高知市立大津中学校 1年

うえ た りく と  
上田 陸斗さん

不安な気持ちになっている時に明日を笑顔でむかえられるといいなと思って描きました。



## 11月11日は介護の日

佐川町立佐川中学校 1年

やま おか み さき  
山岡 美咲さん

介護はただ助けるだけでなく、感謝の言葉を通じて心と心をつなぐことを大切にする。

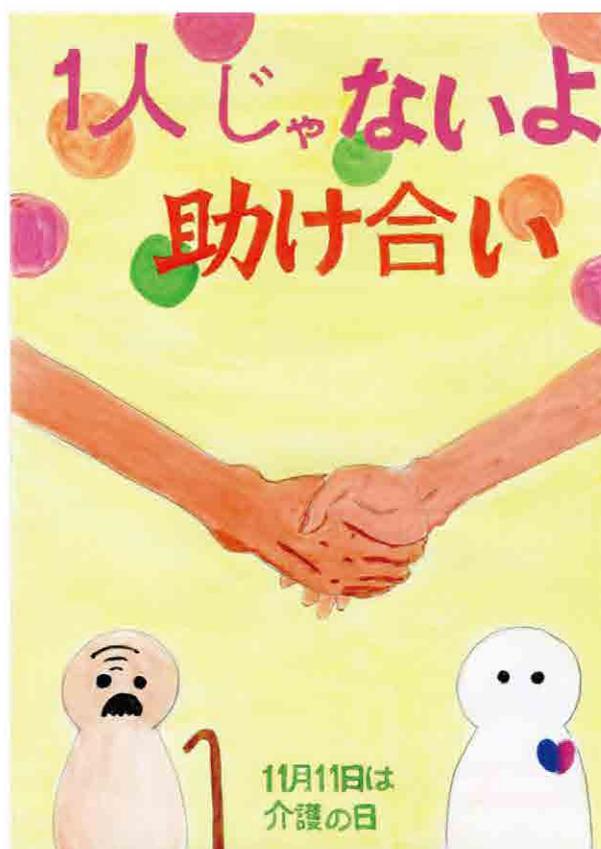


## 1人じゃないよ助け合い

高知学芸中学校 3年

ひろ せ る な  
廣瀬 月菜さん

父親や母親、祖父、祖母を介護する人の中で周りに助けを求めることができず、自分は1人だ。とってしまう人を1人でも減らしたいという思いと、介護は、助け合いが必要だということを知ってもらいたいという思いをこめてこの作品を制作しました。



ポスターの部 高等学校



高知県知事賞

介護できる幸せ

高知市立高知商業高等学校 3年

こまつ めいか  
小松 明華さん

私は介護施設でニコニコとしていた大好きなおばあちゃんが、もう介護できなくなりました。長い介護生活のようで、短く感じました。孫だからという面もありますが、介護できたあの時間は本当に幸せなものだと今になって思います。社会上では介護に対して、嫌なイメージがついていますが、介護できた時間というものは本当は幸せのカタチなんだよというメッセージを伝えたくて描きました。車いすのタイヤを時計にしたのは、介護する人とされる人が共に進む未来を描いています。介護のカタチを愛にしてえがきました。



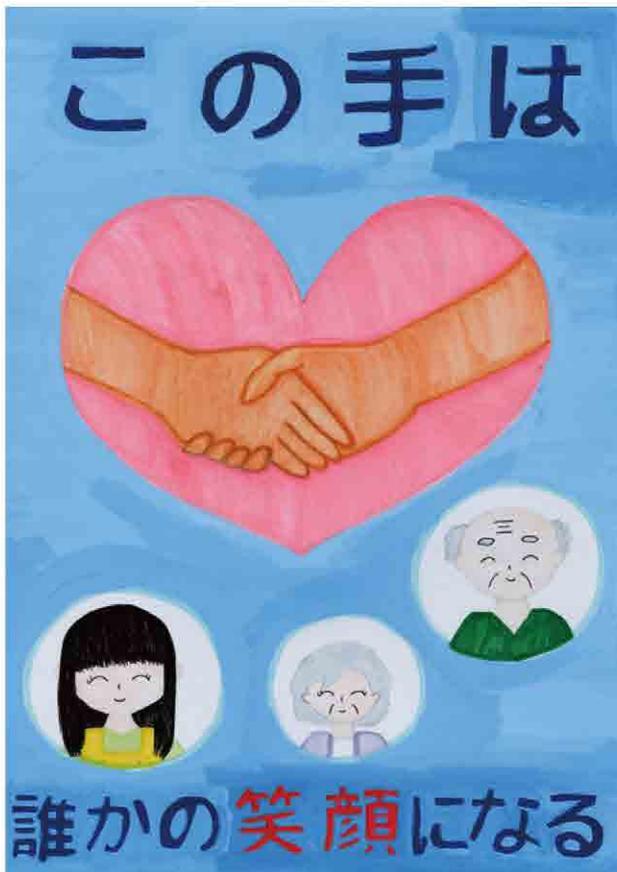
高知県社会福祉法人経営者協議会会長賞

**ありがとうが毎日のご褒美**

高知市立高知商業高等学校 3年

いけ だ ゆう か  
**池田 友花**さん

介護は体力、精神的にも大変だから、「ありがとう」という一言があるだけで明日もがんばろうと思えるから介護はすてきな仕事であるというのを伝えたい。



「この手は誰かの  
笑顔になる」

高知市立高知商業高等学校 3年  
さわだ みう  
澤田 実侑さん

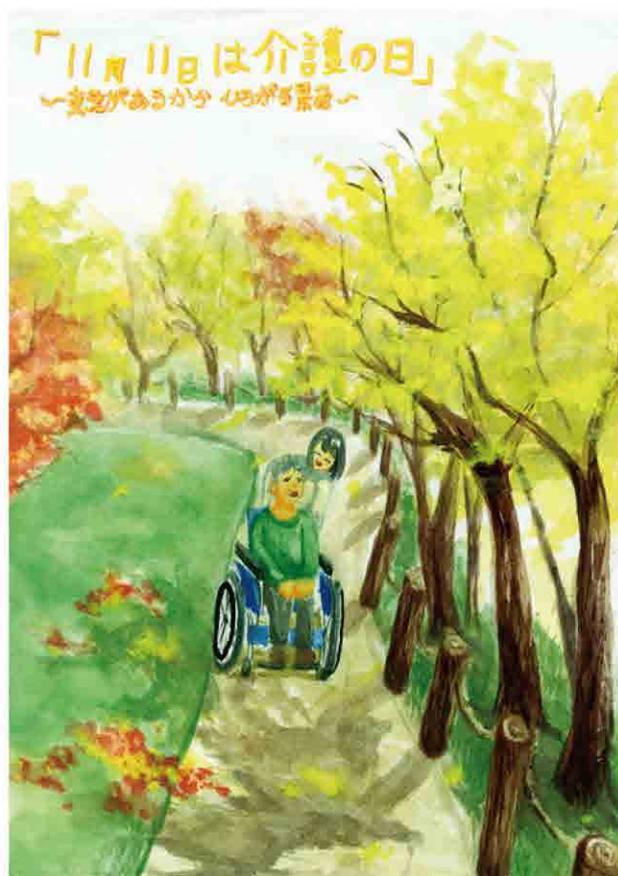
介護で誰か1人でも多く救われたらいいなと思ってこの絵にしました。手をつながるをイメージして手をつなぐ絵にしました。



安心感をプレゼント

高知市立高知商業高等学校 3年  
きた おか み お  
北岡 美桜さん

高齢者の方に少しでも安心できる毎日を送ってほしいという気持ちがあり、高齢者目線で、こうなったらいいなと思いつきながら描きました。



### 介護でつながる

高知市立高知商業高等学校 3年

うえの たお  
上野 道さん

身近な人が介護が必要な状況で私たちが手を差し伸べられるようになりたいという思い。



### 支えがあるから ひろがる景色

高知県立佐川高等学校 3年

ほりた あみ  
堀田 亜美さん

介護者と支えあっていくことで生活が豊かになり、11月の景色も楽しむことが出来たらいいなという気持ちを絵にしました。

# 作文の部 中学校

最優秀賞

高知県知事賞

## 介護について

香南市立夜須中学校 3年 久保 悠莉さん

私が介護の仕事について考えるようになったのは、親が介護の仕事をしているからです。私は普段、介護という仕事について深く考えることは少なかつたけど、親からその仕事の話聞き介護の今の現状や重要性について真剣に考えるようになりました。

介護の仕事は、体が不自由な人や高齢者の生活をサポートすることです。例えば、食事の手伝いや薬の管理、心のケアなどいろいろ仕事があります。これらの仕事はただ体を支えるだけでなく、その人が自分らしい生活を送れるようにサポートすることが大切です。けれど、介護の仕事には様々な問題があるそうです。

まず、介護の仕事には体力的にも精神的にも非常に負担が大きいことです。親から聞いた話では、介護の現場では一日中利用者の方々に気を配り、体力を使う場面が多いそうです。それだけではなく、利用者とのコミュニケーションやその人の気持ちに寄り添うことも求められます。人を支える仕事なので、時には自分の感情をおさえて接することもあり、とても大変だと聞きました。

介護の仕事で重要なのは、身体的な負担を軽減することです。介護をする人が腰を痛めたり事故を起こしたりすることを避けるため、最近では「ノーリフトケア」という方法が全国で広まっています。ノーリフトとは「持ち上げない」という意味で、介護を行うときに身体的な力を使わず、道具や機器を使って支える方法です。例えば、リフトやスライディングシートといった道具を使って利用者を持ち上げたり移動させたりします。この方法を使うことで介護者の体への負担を減らし、安全に作業を進めることができるそうです。

また、介護業界の問題として労働環境が厳しいことが挙げられ、そのため働き手が不足している現状があります。さらに、介護職は女性が多く働いている職場でもあるため、家庭と仕事を両立させることが難しいことも問題です。このような状況を改善するために政府や企業がもっとイベントを開いたり、介護職の労働環境を見直したりして、働きやすい環境を整えることが大切だと思います。介護の現場で働く人たちは、利用者の方々のために大切な役割を果たしています。私たちは日常生活を送る中で介護が必要な人々の存在を忘れがちですが、彼らが安心して生活を続けられるように支える仕事はとても大事なものだと感じました。私の親は、介護の仕事を通じて感謝されることや、やりがいを感じる人が多いと言っていました。

私は、介護の仕事はもっと尊敬されるべきだと思います。介護職は誰にでもできる仕事ではなく、専門的な知識や技術が必要です。そのため介護職の人たちが誇りを持って働ける環境を整えることが社会全体の課題だと思います。また、私たちの世代も今後高齢化社会が進む中で介護に対する考えを深め、支援することが必要です。介護を受ける側だけではなく、支える側も同じように大切な存在であることを知ることが大切だと思います。

私は、介護をしている人たちへの感謝を忘れず、今後の社会で良い介護環境を作るためにできることを考えていきたいです。そして、介護の仕事を目指す人たちが、より働きやすい環境になることを願っています。



高知県社会福祉法人経営者協議会会長賞

# 世代をこえてのつながり

日高村立日高中学校 2年 <sup>や</sup> <sup>の</sup> <sup>み</sup> <sup>ひろ</sup> 矢野 美紘さん

今、日本は高齢化という大きな問題を抱えています。高齢化と聞くと暗いイメージに聞こえがちですが、高齢化という言葉は、長寿とも言い換えられることができ、喜べる一方で、孤独や介護の問題など、高齢者が抱える課題もたくさんあると思います。

社会には、一人暮らしの高齢者や支えが足りない人がたくさんいます。体の不自由さや身近な人の死によって孤独を感じる人も少なくありません。誰かと話す機会がないまま一日が終わってしまう、そんな日々を過ごしている人もいます。けれど年をとっても、誰かに必要とされ、つながりを感じていたいという思いは変わらないと思います。だからこそ、私たちはその声に耳を傾け、寄り添うことが大切だと思います。

私のひばあちゃんは九十六歳で、よく「もう長くないかも」と口にします。その度に私は、なんと返したら良いかわからず困ってしまいます。でも、一緒にテレビを見たりする時間は、私だけでなくひばあちゃんにとっても温かく、大切な時間になっています。

誰にでも、生きてきた中で感じた思いや経験があると思います。それは、年をとっても消えることのない大切なものだと思います。だからこそ、地域や社会全体で高齢者を支えるしくみや、世代をこえてつながれる場がもつと必要だと思います。

例えば、高齢者と子どもが交流できるイベントや高齢者の知恵や技術を生かせるボランティアの場などがあれば、お互いを理解し合えるきっかけにもなると思います。世代が違えば考え方や感じ方が違うこともあります。でも、違うからこそ学ぶことや気付かされるものがたくさんあると思います。高齢者も若い人も、お互いに敬意を持って関われば、年齢の差など関係ない、協力し合える社会という新しい当たり前が生まれると思います。助け合うことや認め合うことが自然になれば世代の違いによる壁も少しずつなくなっていく、そうしたつながりから、誰にとっても生きやすい社会になっていくはずです。

人は年をとっても、自分らしく生きる権利があります。それは、人権の一つだと思います。年をとっても、「ありがとう」「大切にされている」と感じられる社会を私たちがつくっていくべきです。私たちにできることは、小さいことかも知れませんが、でも、小さなことのひとつひとつの思いやりが、社会を少しずつ変えていける力になると思います。そんな思いが輪のように広がって、誰かの心に届き、またその誰かが動かしていく、そんなあたたかいつながりが、世代をこえて続いていくことを願っています。

これから先、私たち、誰もが年を取っていきます。だからこそ自分自身の未来のためにも、高齢者が安心して暮らせる社会、高齢者も子どもも笑顔で活躍できる社会、そんな生きる希望が持てる社会を私たちでつくっていききたいです。





優秀賞

## 迷惑ではなく、支え合い

日高村立日高中学校 2年 佐田 韻羽さん

私たちは年をとったら誰もが穏やかで安心できる暮らしを願います。けれど今、その願いを裏切るように「高齢者虐待」という悲しい現実が多くのお年寄りを苦しめています。虐待と聞くと、殴る・蹴るといった暴力を思い浮かべるかもしれません。けれど本当は、怒鳴る・無視する・お金を自由に使わせない・介護を放棄するなど、そういった目に見えにくい虐待もあるのです。そして、その多くは家族の手によって起こっているということを、私はニュースで知りました。

昨年、日本では過去最多の一万八千二百二十三件の高齢者虐待が確認されました。中でも大阪や東京では特に多く、これはもう他人事ではないと強く感じました。介護する側のストレスや孤独、知識不足が原因になることもあるそうです。でも、だからと言って虐待が許されるわけではありません。私たちの住む高知県でも、実際に高齢者施設での虐待が起きています。トイレで食事をさせる、無理な運動をさせる、など。そんなニュースを見た時、私は大好きなおじいちゃんとおばあちゃんの顔が浮かんできて、胸がぎゅつと苦しくなりました。「もしもあのふたりが、そんな目にあっていたら」と思うと、涙が止まりませんでした。

私のおばあちゃんも年齢とともに足が弱くなり、手術を受けたことがあります。長く会えなかった私はとても寂しくて心配でいっぱいでした。でも退院の日、おばあちゃんのそばに寄り添ってくれていた看護師さんの姿を見てほっと安心しました。その時、私は思ったのです。「助けを求めることは、迷惑なんかじゃない。人と人が、支え合うタイミングなんだ」と。高齢者は長い年月を生きて、たくさん経験を重ねてきた大切な存在です。だからこそ、私たち一人ひとりがその思いに耳を傾け、寄り添っていくことが大切なのだと感じました。

私はこの出来事を通して、「思いやりの心」の大切さに気付きました。困っている人に手を差し伸べることで、傷つける言葉を使わないこと、相手の気持ちを想像すること。それは小さなことかもしれないけれど、誰かを守る大きな力になると信じています。おじいちゃんも、おばあちゃんも、そして、すべてのお年寄りが笑顔でいられる社会。私はそんな未来を信じて、行動できる人でありたいと思います。

優秀賞

## 祖母への思い

日高村立日高中学校 1年 南部 将臣さん

みなさんは、高齢者が大変な思いをしていることを知っていますか。高齢になると目や足の筋肉などがおとろえていき、今私たちが簡単にできていることが高齢の方たちでは、スムーズにできなくなります。

私は祖母と一緒に暮らしています。私の祖母は足が不自由なので、どこか出かけるときは、私が祖母と腕をくんで歩きます。私がないときは杖やてすりなどを使って歩いています。そんな祖母に、私は度々「あれ取って」などと言って、ついつい祖母に無理をさせていました。けれど、最近私も祖母に無理をさせるわけにはいかなないと思つて、肩をもんだり、祖母が「何かして」と言ったら、自分から進んで祖母を助けています。

さらに、私は小学校と中学校の授業で高齢の人がどんな思いをしているのか、という高齢者体験をしました。そのときの体験では片足に2kgの重りや、視界が悪くなるゴーグル、膝が曲がりにくくなるサポーターをつけました。このような状態では階段を上り降りするとき、てすりなど支えるものがないと安心して動くことができません。私は高齢者体験をしてみても、高齢の人たちはつらい思いをして生活しているのだと分かりました。しかし、今の時代はエスカレーターやエレベーターがあるおかげで高齢の人たちが生活しやすくなっています。もつと高齢の人たちが生活しやすいうように改善すれば良いと思います。例えば車いすを使って移動したり、一人で歩くのではなく介助をしてくれる人と歩いたり、友達と肩をくんだり、手をつないだり。そうすることで高齢の人たちも歩きやすくなります。

また、高齢の人が困っていることはたくさんあります。それは大きく分けて精神的なことと経済的なことの二つがあると思います。それに対して私たちができることは、まず高齢の人たちの状態を理解し、状況に応じて支援することです。具体的には、重い物の持ち運びや入浴や着替え、買い物の移動、ゴミ出しなどの日常生活動作です。できるだけ私たち若い者がサポートすることができれば、気持ちの面でも楽になると思います。さらに、友達とのコミュニケーションや交流をすることで穏やかな時間が過ごせると思います。

経済的な面では、年金収入の減少や物価上昇によって、不安があると思います。私の祖母は、多少お金に困ることもあるかもしれませんが、父たちと一緒に暮らしているため心配はないです。しかし、一人暮らしの高齢の人は不安があると思います。

私は祖母が元気で安心して暮らせるように、重たい荷物を持つていたら積極的に荷物を持つなど、できることを手伝ってあげたいです。そして、私の祖母だけでなく、高齢の人たちが困らないようにこれからできる手助けをしていきたいです。

## 作文の部 高等学校

最優秀  
賞

高知県知事賞

### 介護を学んで気づいたこと

高知県立春野高等学校 2年 <sup>まつ</sup> <sup>なが</sup> <sup>み</sup> <sup>お</sup> <sup>り</sup> 松永 美緒莉 さん

私は介護と言う言葉を聞いたとき、最初は「大変な仕事」という印象しかありませんでした。高齢の方や身体が不自由な方のお世話をする仕事であり、食事や入浴の介助など体力のいる作業ばかりを想像していました。しかし、実際に介護職員初任者研修の授業や資料を通して介護について学び始めると、介護にはたくさんの方の工夫や思いが込められていることを知りました。

特に印象に残っているのは「自立支援」と言う考え方です。介護はただ相手ができないことを代わりにしてあげるのではなく、その人が自分でできる事を大切にしながら支えることだと学びました。例えば、食事の際にすべてを介助するのではなく、箸を持つことができれば自分で持つてもらい、難しい部分だけ手伝う、といった具合です。そうすることで、「自分でできた」という自信を持つことができ、生活への意欲にもつながります。私はこの考え方を知った時、「介護は単なるお世話ではなく、その人らしく生きることを支える仕事」なんだと気づかされました。また介護には身体のケアと同じくらい心のケアが大切だと言うことも学びました。介護を必要とする方は、不安や孤独を抱えている場合が多いから、そんな時は、ちょっとした声掛けや笑顔で安心してもらえることがあり、例えば「できませんね」と言う代わりに「一緒にやってみましょう」と声をかけるだけで、相手の気持ちは前向きになると授業で聞きました。ほんの小さな言葉の選び方一つで、相手の心を支えることができる。この学びは、とても印象に残りました。

勉強の中で知った介護の現場は、私の想像よりもずっと人との関わりを大切にしていました。介護職の方は利用者さん一人ひとりに合わせた対応を考え、その人にとって最も安心できる方法を工夫していました。確かに介護の仕事は体力的にも精神的にも大変ですが、それ以上に「ありがとう」と言う感謝の言葉や利用者さんの笑顔が大きなりがいになっていると学びました。介護を勉強する前の私は介護を「きつそうで大変な仕事」としか考えていませんでした。しかし、学びを通して「人を支える大切で、やりがいのある仕事」だと気づきました。介護は人の生活を支えるだけでなく、その人の心や人生そのものに関わる仕事だと理解できたのが、私にとって大きな学びです。さらに、介護を学んだことで、自分の身近な生活についても考えるようになりました。

日本では高齢化が進んでいて、介護を必要とする人は、これからもっと増えていきます。専門職だけでなく、家族や地域社会全体が支えあう気持ちを持つことが大切だと感じています。もし将来、自分の家族が介護を必要とする状況になった時、私は今回学んだことを生かして、少しでも安心してもらえるように寄り添いたいと思います。

授業で学んだことの中で、「介護は相手の尊厳を守る仕事」という言葉が特に心に残っています。尊厳とは「その人がその人らしく生きること」を意味します。介護が必要になっても、私たちはその人らしさを支える存在だと言う考え方に強く共感しました。介護の勉強を通して、私は介護の大切さだけでなく、その中にある温かさややりがい、そして人と人とのつながりの深さを知ることができました。この学びを忘れずに、これからも人との関わりを大切にしながら生活していきたいと思っています。



高知県社会福祉法人経営者協議会会長賞

## 祖父との買い物を通して学んだこと

高知県立春野高等学校 2年 仙頭 麻織さん

私には、幼い頃からとても身近に感じてきた祖父がいます。祖父は隣のアパートに住んでいてよく私の家に遊びに来てくれます。夕食と一緒に食べたり、テレビを見ながら話をしたりします。祖父が家に来ると、家の中の空気が少し明るくなるような気がして、私にとって祖父は家族の中でも特に安心できる存在でした。

子どもの頃の祖父はとても元気で、いつもいろいろなことを教えてくれました。散歩に連れて行ってくれたり、子どもの頃の体験を話してくれたりする姿は、私にとって頼りがいのあるお手本のような存在でした。しかし、そんな祖父も年齢を重ねるにつれて、少しずつ変化していきました。立ち上がるときに腰を押さえたり、歩くスピードがゆっくりになったり、荷物を持つときに「よいしょ」と小さく声を出したりする姿は、以前の元気な祖父の印象とは違って見えるようになりました。その変化を感じるたびに、私は「祖父も歳をとっているのだ」と実感するようになりました。特に印象に残っているのは、祖父と一緒にスーパーへ買い物に行った時のことです。母が車を運転してくれて、祖父と私の3人でかけました。買い物を終えて家に戻ると、祖父の住むアパートまで荷物を運ばなければなりません。祖父は、自分の買ったものの量が多く、袋を自分の部屋まで運ぶのが大変そうに見えました。私はその姿を見て、「私が持っていくで」と声をかけました。祖父は少し驚いたように私を見てから、「ありがとう」と笑顔で言ってくれました。その笑顔を見た瞬間、私の心の中に温かいものが広がり、とても嬉しい気持ちになりました。

学校で介護について学ぶとき、私は専門的な知識や技術が必要だと思っていました。しかし、祖父との日常の中で、介護は決して特別なものではなく、身近な思いやりの積み重ねから始まるものだと気づきました。荷物を持つことや歩くスピードを合わせることに、話をよく聞くこと、こうした何気ない行動が祖父に安心や喜びを与えられていたらいいなと思いました。

これから社会全体が高齢化していく中で、介護の大切さはますます大きくなっていくと思います。私は祖父との関わりを通して学んだことを忘れず、どんな立場になっても周りの人に寄り添えるような人になりたいと思いました。

優秀賞

## 介護＝大変？からの気づき

高知県立室戸高等学校 3年 弘瀬 好華さん

「介護」と聞いて、みなさんは何を想像しますか。体力的にも精神的にもしんどい、大変だというマイナスイメージを抱く方が多いかもしれません。実際、私自身も「介護＝大変」という印象を強く持っていました。現在、介護職員初任者研修の資格取得を目指して友人六人と勉強に励んでいます。それでもどこかで「介護の仕事はきつい」という気持ちがあふれませんでした。

その考えを大きく変えてくれたのが、初めて行った介護実習です。実習中のある日、利用者さんを入浴に誘ったときのことでした。「今日は風呂に入りたくない」と小さく首を振られたのです。どうしたらいいか迷い、焦る気持ちでいっぱいになりました。無理に勧められて嫌われてしまったらどうしよう。そんな不安を抱えながらも、私は思い切って「では少しお散歩でもしませんか？」と声をかけました。並んで歩き始めると、表情が次第に和らぎ、家族や地元の人に出会って、昔夢中になった釣りの話などを話しそうに話してくださいました。私も思わず笑顔になり、時間を忘れて聞き入ってしまった。そして会話の流れて再び「今からお風呂の時間ですが、どうですか？」と尋ねると、今度は「行きましようか」と笑顔で答えてくださったのです。その瞬間、胸が熱くなり、心の奥まで温かさが広がりました。入浴を終えて部屋に戻ると、「おかげでさっぱりしました。ありがとうございます、弘瀬さん」と言ってくれ、思わず目頭が熱くなるほど嬉しかったのを今も鮮明に覚えています。また、食事介助の場面でも心が動きました。ある利用者さんはなかなか食事が進まず、途中で箸を置いてしまうことがよくありました。私は「このおかず、とても美味しそうですね。一緒に食べたいくなります」と声をかけました。すると少しずつ箸が動き始め、最後には「全部食べられましたね」と声をかけ合い、笑い合うことができました。「全部食べられて嬉しい」と言ってくれた言葉に、私の方こそ胸がいっぱいになりました。たった一言で気持ちが前向きになり、行動に変化が生まれる。その瞬間に立ち会えた喜びは、今も忘れられません。

こうした経験を通して私は、介護とは単なるお世話ではなく、人の心に寄り添い、その人らしい生き方を支える営みなのだと学びました。利用者さんの「ありがとう」に触れるたびに、自分も誰かの役に立てたのだと実感し、涙が出るほどの喜びも感じました。

実習を終えた今、私の中で「介護＝大変」という一面的なイメージは、「介護＝人の笑顔に触れられる幸せ」へと大きく変わりました。これからは資格取得に向けて学びを続け、今回の感情の揺れや気づきを忘れずにいたいと思います。私は将来、介護士ではなく看護師を目指しますが、患者さん一人ひとりの心に寄り添い、「ありがとう」と心から言っていただけのような看護師になりたいと強く思っています。

優秀賞

## 寄り添う介護から学んだこと

高知県立室戸高等学校 3年 小松 夢乃さん

皆さんは、介護とは何か考えたことはありませんか。介護とは、高齢者や介護が必要な方の身の回りのお世話や自立を支援することです。私は介護を行ううえで、利用者さんに寄り添うことが最も大切だと考えています。気持ちや状況を理解し、その人にとってより良い生活を支えることは、安心感や自信につながるからです。

この考えを確かなものにしたいと思い、私はこの夏、「高校生介護技術コンテスト」に参加しました。コンテストでは、与えられた課題に応じた介護を七分間の実技と二分間のアピールで行います。利用者役の方は左半側空間無視や軽度の認知障害があり、指さしやうなずきでしか意思を伝えることができません。そのため、環境を整え、ゆっくり丁寧な声かけを行うことが欠かせませんでした。課題は、居室から杖歩行でデイルームに移動し、飲み物を提供するというものです。私たちは「自分でできることは自分でしたい」という思いを大切に、残された力を活かせるよう工夫しました。私は立ち上がり介助し、杖を渡す役割を担当しました。ところが、利用者さんが杖を受け取った際に首を傾げ、表情を曇らせていました。私はすぐに杖の長さを再調整しましたが、同じ反応が繰り返されました。そこで、肘の角度や杖の位置を一から見直し、利用者さんが「これなら歩ける」と思えるかどうかを大切に調整を続けました。杖の長さが少しでも合わなければ転倒の危険につながります。しかし私は、安全面だけでなく「利用者さん自身が納得し、主体的に歩けるようになること」を第一に考えました。私は諦めそうになる気持ちを抑えながらも、「安全に、そして安心して歩いていただきたい」と願いを込めて介助を続けました。利用者さんがうなずき、安心した表情を見せてくださることを期待しながら関わりました。介護において大切なのは、技術そのものよりも利用者さんの意思を尊重し、その人の主体性を支える姿勢であると考えます。しかし、練習ではできていた対応が本番でうまくいかず、心が折れそうになりました。さらにアピールの時間になると、焦りから頭が真っ白になり、言葉が出なくなっていました。そのとき、ペアが臨機応変に対応してくれました。出番を終え席に戻った瞬間、悔しさや申し訳なさから涙が止まりませんでした。共に努力してくれた仲間や先生方に伝えられなかったと思ったと同時に、私は「利用者さんに寄り添い、意思を尊重する姿勢」を最後まで貫けたことに気づきました。結果よりも、利用者さんを思いやる心を大事にできたことは胸を張って誇れると感じました。

介護とは、利用者さんの気持ちに寄り添い、その人らしい生活を支える大切な仕事です。今回の経験は、改めて私に実感させてくれました。これからも私は、「この学びを糧にして、身近な人々に「寄り添うこと」の大切さ」を伝えていきたいです。



入選

## 私の介護観の変化

高知県立春野高等学校 2年 <sup>もり さわ りょう た</sup> 森澤 亮太さん

私の中で介護は、高齢の方々の身の回りの世話をする仕事であって、これ以外のことはないと思っていました。両親と姉が福祉系の資格を持っており、介護や看護の仕事をしていたので、その話を聞く機会はありませんでしたが、自分から積極的に質問をすることはなく、介護については聞きかじっている程度でした。

そんな私が介護についてもっと知りたいと思ったきっかけは、高校2年生で「生活と福祉」という科目で介護職員初任者研修を受講し始めてからでした。授業では、自立のための介護や身体介護、生活援助、そして利用者だけでなく家族の心のケアなどを学びました。授業が始まってすぐに私の中の介護に対してのイメージが変わりました。また、介護は、知れば知るほど奥深く、学びたいことが多いものだと感じるようになりました。

「生活と福祉」の授業では、座学だけでなく実習や実際に特別養護老人ホームに行き講義を受ける機会もありました。施設内を案内していただいた際、少しか利用者の方と関わる機会がありました。その際、職員の方は私たち高校生と関わる時とは違い、利用者に関心や優しいように声量や目線を合わせながらゆっくりと話していました。実際に目の前でやりとりを見ることで、講義だけでは知ることのできないことを体験できた機会だったのでとても有意義な時間になりました。

私が介護について学んでいく中で、一番身近な高齢者である祖父の存在を意識するようになりました。遠出した際には杖をついたり、記憶力が衰えたり、聞こえづらいつつ返すことが多くなったりする祖父の姿を見て、講義で学んだ加齢や身体機能の低下などを思い出すことが増えました。祖父と一緒に歩くときはペースを合わせ、話すときには聞こえやすい声量、聞き返してきた時は傾けてきた耳元に向けて話す、といったことを自然と行うようになっていきました。

これらの経験を通じて、私の介護観は大きく変わりました。介護とは、利用者やその家族の気持ちを尊重し、思いやりを持って介助・援助をしながら自立支援をしていくことだと考えるようになりました。もちろんこれから、もっと介護について学んでいく中で、この考え方は変化していくかもしれません。しかし、今の私には介護に携わる仕事に就きたいという明確な夢があります。介護の需要が高まるであろう将来に向けて、コツコツと努力を重ね、頑張っていこうと思います。

入選

## 私の介護

高知県立春野高等学校 2年 <sup>い もと ひめ り</sup> 井本 妃俐さん

私が介護職に対して最初に持っていたイメージは、「とても大変な仕事」ということ以外にはあまりありませんでした。介護職の具体的な仕事内容や、その仕事が社会にとってどのような役割を持っているのかについて、深く知る機会がありませんでした。しかし、介護職員初任者研修の授業や調べ学習を通して、介護にはさまざまな課題があることを知りました。少子高齢化が進む現代社会では、介護職の人材不足が大きな問題となっています。また、家族だけで高齢者の世話をすることがわかりました。私は、こうした問題の根底に、介護について知る機会があまりないという課題があると感じました。介護する側、される側の双方について、実際に経験するまで具体的な情報を得る機会が少ないと思います。そのため、介護職や介護そのものに興味を持つ人が少なく、結果として人材不足に拍車をかけてしまっているのではないかと考えます。もし介護についてもっと知る機会があれば、その大切さややりがいを理解する人が増えるかもしれません。実際には、介護について知るためのイベントや体験会は各地で開催されていますが、その情報自体が十分に広まっていないのが現状です。社会全体として、介護職や高齢者を支援する仕組みや情報の広がりがまだ十分ではないことが、人材不足につながっているのではないかと考えています。よって、私は介護について知る機会や情報を増やすことが人材不足の解消につながると考えます。例えば、学校での福祉学習や地域の体験イベントなどを通じて、若い世代が介護の現場や高齢者の生活に関心を持つきっかけを作ることができそうです。また介護職の実際の仕事ややりがいを紹介する広報活動も重要です。介護はただ大変な仕事というイメージで終わらせるのではなく、社会にとって不可欠であり、支える価値のある仕事だということを知ってもらうことが、これからの高齢化社会には必要だと思っています。

介護職は非常に大変な仕事である一方で、人の生活を支え、安心を届けるという大きなやりがいもある仕事です。近年では、介護職の労働環境や休息の確保への配慮が重視されつつありますが、現実には人手不足のために十分な休息をとれないことも少なくありません。疲労や精神的な負担が蓄積すると、仕事を続けることが難しくなる場合もあります。こうした状況を改善するためには、単に労働条件を整えるだけでなく、介護の重要性や魅力を広く伝え、社会全体で介護に関わる人を支える意識を高めることが必要だと考えます。これまで私は、介護職に対して「大変そう」という漠然としたイメージしか持っていませんでしたが、調べたり学んだりするうちに、介護には、人材不足や家族だけの介護、情報不足など、さまざまな課題があることを知りました。だからこそ、もっと多くの人が介護について知る機会を持つことが大切だと改めて感じています。介護は大変な仕事ですがその分やりがいも大きく、人や社会の役に立つ尊い仕事だと思います。これからは、介護の大変さだけでなく、やりがいや大切さも伝わるように、社会全体で支える意識を広めていくことが必要だと考えます。私自身も、さらに介護について知る努力を続けたいと思います。

# 第16回 こうち介護の日 Webサイトオープン!



福祉・介護の仕事や  
魅力についての情報が  
盛りだくさん!!

- 1 こうち介護の日 ポスター・作文コンテスト
- 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 認定評価制度について
- 5 介護関係団体の紹介

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・介護事業所認定評価制度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。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



<https://www.kochikaigo.com>

## この認証マークが目印!



## 高知県認証福祉・介護事業所とは

県が定めた5つの評価項目の基準をクリアした、

- 職員が安心して長く働ける職場環境を整えている職場
- 質の高いサービスを提供するための体制が確保されている職場です!

たとえば  
どんな項目を  
クリア  
しているの?



- ①計画的な新人育成を行っている
- ②キャリアアップの仕組みが整備されている
- ③育児・介護と仕事を両立するための取り組みなど、職員の働きやすさにつながる取り組みを積極的に行っている
- ④資格保有者を一定以上配置するなど、質の高いサービスを提供するための体制が確保されている
- ⑤地域や学校との交流やボランティアの受入れ等、地域に開かれた事業所として活動している 等

働きやすい  
職場環境



質の高い  
サービスの  
提供



キャリア  
アップを  
目指せる職場



やりがいや  
魅力のある  
職場



高知県福祉・介護事業所認定評価制度について 詳しくはこちら▶▶▶

<https://kaigo.jinzai.pref.kochi.lg.jp/>



みんなでつくる! 笑顔あふれる 高知の暮らし

11月11日は 介護の日

