



**介護の日作文コンテスト**

**受賞者**

**最優秀・優秀作品**

**こうち介護の日 2012**

高知県

介護の日 作文コンテスト受賞者一覧（中学の部） 応募数 31 作品

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	大豊町立大豊町中学校	1	やまなか ゆうま 山中 雄真	思いやり
優 秀	高知大学教育学部附属中学校	1	たなか まお 田中 真央	大切なもの
優 秀	土佐女子中学校	2	うえまつ なお 植松 奈音	私の介護の日は、快後の日
優 秀	土佐女子中学校	2	やまだ あやか 山田 英佳	「桜」
優 秀	土佐女子中学校	3	やなぎさわ さりな 柳沢 紗里奈	介護について
優 秀	大豊町立大豊町中学校	3	ふじわら りんたろう 藤原 凜太郎	介護について
入 選	土佐女子中学校	3	なす れいな 那須 怜奈	『見直すべき介護』
入 選	大豊町立大豊町中学校	1	はら こうせい 原 功成	ぼくのお母さん
入 選	大豊町立大豊町中学校	3	かみむら ともこ 上村 智子	高齢者のために出来る事
入 選	大豊町立大豊町中学校	3	よしかわ ひろまさ 吉川 寛将	近所のおじちゃんとおばちゃん
入 選	高知県立高知南中学校	1	やまうち こうすけ 山内 宏典	じいちゃんの散歩

介護の日 作文コンテスト受賞者一覧（高校の部） 応募数 107 作品

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	高知県立高知若草養護学校 土佐希望の家分校	3	おじま とも 小嶋 友乃	「私の願い、私のできること」
優 秀	高知県立室戸高等学校	3	いがらし なみ 五十嵐 奈美	夢のはじまり ～理想の介護福祉士を目指して～
優 秀	高知県立室戸高等学校	3	みやもと れいな 宮本 玲奈	夢に向かって…
優 秀	土佐女子高等学校	2	こまつ れみ 小松 麗未	百歳の曾祖母から学んだこと
優 秀	高知県立城山高等学校	3	ましろ みやび 間城 みやび	認知症について学びたいと思った瞬間…
優 秀	高知県立高知農業高等学校	3	うえむら ゆみ 植村 優美	地域福祉を考える —高農コミュニケーションセンター—
入 選	高知県立室戸高等学校	3	はたけなか ありさ 畠中 亜莉沙	福祉のカタチ ～笑顔でつなぐ心と心～
入 選	高知県立室戸高等学校	3	よこやま りゅういち 横山 龍一	「福祉」とは
入 選	土佐女子高等学校	2	ほうじ かなこ 傍士 加奈子	介護の未来
入 選	土佐女子高等学校	2	まちだ ゆい 町田 悠惟	介護の日 ～もう一つの介護～
入 選	高知県立須崎工業高等学校	2	もり みずか 森 瑞香	実際に体験して思ったこと

中学生の部

賞	題名	学校名	氏名	ページ
最優秀	思いやり	大豊町立大豊町中学校	山中 雄真	3
優 秀	大切なもの	高知大学教育学部附属中学校	田中 真央	4
優 秀	私の介護の日は、快後の日	土佐女子中学校	植松 奈音	5
優 秀	「桜」	土佐女子中学校	山田 英佳	6
優 秀	介護について	土佐女子中学校	柳沢 紗里奈	7
優 秀	介護について	大豊町立大豊町中学校	藤原 凜太郎	8

高校生の部

賞	題名	学校名	氏名	ページ
最優秀	「私の願い、私のできること」	高知県立高知若草養護学校 土佐希望の家分校	小嶋 友乃	9
優 秀	夢のはじまり ～理想の介護福祉士を目指して～	高知県立室戸高等学校	五十嵐 奈美	10
優 秀	夢に向かって…	高知県立室戸高等学校	宮本 玲奈	11
優 秀	百歳の曾祖母から学んだこと	土佐女子高等学校	小松 麗未	12
優 秀	認知症について学びたいと思った瞬間…	高知県立城山高等学校	間城 みやび	13
優 秀	地域福祉を考える —高農コミュニケーションセンター—	高知県立高知農業高等学校	植村 優美	14

最優秀作品

中

題名 思いやり

作者 大豊町立大豊町中学校 一年  
山中 雄真（やまなか ゆうま）

「介護」という言葉を聞いて、ぼくが思うことは、お年寄りの手助けをするということではないかと思っています。

母が特別養護老人ホームで働いています。母は介護福祉士の資格をもち、介護の仕事をしています。お年寄りの生活の中で、その人らしく生活をしてもらうために、できない部分を手助けする仕事だそうです。

中には朝早くからいく日もあるし、夜の八時過ぎに帰ってくる日もあります。その中でも、特にしんどいのが夜勤だそうです。仕事の時間が十六時間程で、お年寄りが夜、安心してねむれるように、いろいろな事に注意をはらわなければいけないそうです。

母の仕事は、大変だとは思いますが、この高齢化時代に、なくてはならない仕事だと思います。

ぼくは、この夏休みに、社会福祉協議会のボランティアキャンプに参加しました。

このキャンプでは、高齢者疑似体験という活動や、大砂子地区でのミニデイサービスを体験しました。

疑似体験は、いろんな着用物を付けて体験しました。視野を狭くしたり、おもりを付けて、高齢者になりきりました。この体験をして、高齢者がこんなに不自由なのだと思いました。ぼくはその時、「母の仕事はそういう部分を手助けするんだ。」

とつぶやきました。

ミニデイサービスではたくさんのお年寄りとお話しました。大きな声で、

「これはこうするんですよ。」

と言うと、やさしい声で、

「ありがとう。」

と言ってくれました。耳の不自由な人、目の見えない人。耳の不自由な人でも何かに書いて目で読んでもらうことが出来るし、目の不自由な人でも、耳の近くで話すことで、会話が出来ました。母が言っていた、「その人らしく生活する。」

と言うことは、その人自身を知り、その人に合った方法で手助けをするということです。

母の言った言葉がすごく難しく思いましたが、実際にお年寄りとおふれあう中で、その言葉の意味が理解できました。

ぼくの家の前には、一人暮らしのお年寄りがいます。家族で気を付けていることは、声をかけてあげる。電気が付いているかを確認する。戸が開いているか、閉まっているか確認するなどです。

なぜなら、一人暮らしで、身内が遠くに住んでいるからです。これは介護ではなく、見守りですが、大事な事だと家族で話し合いました。

お互いの思いやりが、

「その人らしく生活する。」

と言う言葉につながっていくのではないかと思います。

優秀作品

中

題名 大切なもの

作者 高知大学教育学部附属中学校 一年  
田中 真央（たなか まお）

私の家は五人家族です。私、兄、母、祖父、祖母がいます。祖父は八十二歳で去年認知症になりました。今まで出来ていたはずの事が急に出来なくなってしまいました。

「認知症」聞いたことはあったけれど、私はどんな病気なのかわしくしりませんでした。私の母は介護福祉士です。母は、「いろんなことがわからなくなっちゃう病気だよ。」と言っていました。確かに祖父は、自分の名前、誕生日は分かるものの食事の仕方、計算のやり方は分からなくなっていました。そのため、お風呂へ入る時と食事の時は必ず祖母がついています。

祖父は今まで見ていた新聞も見なくなってしまいました。散歩もいかなくなりました。母は、「人と交流せんといかんきねえ。」と言い祖父をデイサービスにいかせる事にしました。それから祖父は「今日は歌をうとおた。」「みんなとお話した。」など笑顔でデイサービスであったことをいつも話していました。私は、元気になってくれてとてもうれしかったです。

この時、私は今までたいへんなことがあったけどいつものおじいちゃんにもどってくれてよかったと心から思いました。

その後も私達は祖父に元気になってもらうように介護しつづけました。

祖父はデイサービスに通い続けました。私は部活のない日は、祖父とトランプやキャッチボールをして遊ぶようになりました。祖父もよろこんでくれていて私もうれしかったです。祖父の笑顔で私も元気になりました。

「介護」辞書で調べると、「病人や不自由なお年寄を世話すること」とかかれています。私は今まで祖父に行ってきた事を「介護」だとは思いません。祖父の上手いかない事、出来ない事を手助けしてきただけです。祖父も自分でできることは自分でやる、上手にできない事は私たちが助けてあげる。そういうただ普通の生活をおくってただけなのです。友達に話すと、「大変だねえ。つらくない？」とよく言われます。私は、どんなに大変な事があってもつらいとは思いません。祖父が笑ってくれるとわたしもうれしいです。祖父が楽しんでいるのを見ると、私も楽しくなります。今まであたり前だった事が、祖父が認知症になり介護をしつづけてきた中で、初めて大切なものなんだと気づきました。

今、祖父は全てがわかるということはないけれど、少しずつ回復してきました。笑顔も少しずつ、だんだんとふえてきて、いつもの祖父にもどってきたみたいでとてもうれしいです。

私は、祖父が認知症になり介護していく中で大切なことにたくさん気づきました。祖父や祖母といっしょにいる時間も長くなった気がします。これからもたくさんの笑顔が見えるように、介護していきたいです。

優秀作品

中

**題名** 私の介護の日は、快後の日

**作者** 土佐女子中学校 二年  
植松 奈音（うえまつ なお）

「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」から、十一月十一日は介護の日だ。

「介護」という言葉は、最近よく聞くが、国語辞典で調べると、「病人などを介抱し看護すること」と書かれている。和英辞典で見ると、「nursing」「care」「eldelycare」などがでてくる。介護保険は「nursing care insurance」となっている。ナースといえば看護師だから、病院と関係があり、私にはあまり身近なことではないように思えた。

看護師がするのが「看護」だから「介護」というのは違うと私は思う。看護師は、医者診察の補助、病気や障害を持つ人の生活の援助する人だが、同じように病気や障害を持つ人の介助をしている人には、介護福祉士やホームヘルパーがいる。医療とは少し違うことがあるのかもしれない。

私は学校の寮で生活をしている。休日にはオーケストラの練習があるため、高松の自宅に帰っている。ある時、お母さんのお迎えが遅くなるというので、久しぶりにおじいちゃんの家に行ってみることにした。玄関でインターホンを押すが、なかなか出てこないため鍵を開けて入ってみると、おじいちゃんは寝ていた。そこで、私はショックを受けた。

おじいちゃんの周りには、ビールの空き缶やコンビニ弁当の空容器がビニール袋に入れられ、布団のまわりに置かれていた。昨日今日のゴミでもなさそうだ。とりあえず、片づけられるものはゴミ箱に分別した。

おばあちゃんが亡くなってから、おじいちゃんは一人で暮らしている。ちょっと前までは、こんなことはなかった。足の血管が細くなっていて、歩きにくく、腰の痛みもあり、買い物に行くのも毎回タクシーを呼んで、杖をつきながら行っているようだ。

そこで、私は家族皆で掃除をすることにした。力仕事はお父さん、掃除機かけや洗濯などはお母さん、私と弟は、拭き掃除を手伝った。半日ばかりで、片づき、部屋も前より明るくなった。

私がおっと早く来てあげていたら、よかったのに、おじいちゃん、ごめんね。入院するほどの病気ではないし、施設では、よく面倒はみってくれるけど家族じゃないし、おばあちゃんがいたこの家で安心して暮らせることがおじいちゃんにとっての幸せなのだと私は思う。

お父さんが、市役所と相談して、今、おじいちゃんは、デイケアで入浴サービスを受けている。買い物代行もしてくれるという。家族以外からの支援を受けて、少しずつ生活の質は良くなってきている。

そして、私が掃除をした日、おじいちゃんが「ありがとう、きれいになったよ」と言ってくれたとき、私もうれしくなった。おじいちゃんも私たち家族にも、暖かい快い何かが残るのが介護ということをこうして学んだ。

優秀作品

中

題名 「桜」

作者 土佐女子中学校 二年  
山田 英佳（やまだ あやか）

「今日、僕、お祖母さんにお花見させちゃった。」

仕事から帰って来た母に弟が報告した。母は驚いて、  
「まあ、お祖母さんをどうやって、外に連れて行った？」

と聞いた。祖母は全く歩けないわけではないが、腰を骨折してからは、シルバーカーや手すりなしでは移動できない。医師からは、買い物位、行った方がよいと言われているが、母が危いからと許さない。そんな祖母は自分のことを「箱入りお婆さん」と言っている。

弟が祖母に「花見をさせてあげた」というのは、こういうことだ。何気なくテレビを見てみると、桜の開花予想を告げていた。高知では桜の開花は早く、母は保育園の頃、カルタに『さくらのさくころ一ねんせい』という読み札があって、それが不思議でたまらなかったそうだ。高知では卒園、卒業式の頃、桜が咲いていて、一年生になる頃は、桜は満開を過ぎていることもある。時期が少しだけずれているのだ。すぐ近くの小学校にも桜の木はあるが、祖母は「箱入りお婆さん」なので見に行けない。テレビを見ながら「もう、この辺の桜は咲いたかねえ。」

と呟いたのを聞いた弟が、「僕がお花見さしちやお。」と外にとび出したのだった。自分だけ外に出て、どうやって花見をさせるのだろうと思っていると、やがて、カメラをさげて帰って来た。

「ほら、これでお花見できるよ。これが小学校の正門の。こっちは図書館の裏。これは農協のとこ...。」

と、次々と家の周辺の桜をカメラで写し、それをテレビに映し出したのだった。元気な時は、近所のお仲間と、また、祖父とJRの車窓から遠くの山々が薄ピンクになっているのを楽しんでいたらしい。でも、足腰が弱くなってからは、お花見一つ自由にはできない。

祖母への弟からのサプライズだった。日頃お世話をやかせてばかりいる弟が、祖母が涙を流すほど大喜びさせたのだ。母も心なしかウルウルしていた。私はちょっと、悔やしかった。

数日後から、各地の桜の開花や名所のことが放送されるようになった。それでも祖母は弟の桜がよほどうれしかったのか、病院でも話したらしい。すると、病院の方が

「そのアイデア、いただきます。この病院にも外出できないお年寄りがたくさんいます。その方達にお花見させてあげたい。」

と言ったそうだ。

桜の名所と言われる所は日本中、たくさんある。しかし、祖母や病院にいるお年寄達は自分達が元気に暮らしていた空間、生活の中に溶け込んでいる桜を見たいのだと感じた。

母にも、このお花見をさせた後、弟は得意気に胸を張った。弟の小さな鼻がちょっぴり、高く見えた。

優秀作品

中

題名 介護について

作者 土佐女子中学校 三年  
柳沢 紗里奈（やなぎさわ さりな）

私の母は、老人ホームでお年寄りの介護をしています。今まで母の仕事について詳しく聞いたことはありませんでした。しかし、高校に進学するまで後一年もありません。これを機に、真剣に将来について考えてみようと思い、母の仕事について聞いてみました。すると母は、「介護は、お年寄りの周りの事を全部やる世話係じゃない。お年寄りが出る事は大切に。全てをやってしまうと、出来る事までできなくなる。」と言いました。私は初めてそれを知りました。

話を聞くまでは、介護をするのは大変だという印象しかありませんでした。体力の必要とされる仕事が多くあるようで、母は帰宅すると「肩が凝った。腰が痛い。」とよく言います。私は少しでも母の負担を減らせるように時々ですが、手伝ったりしています。母に話を聞いて、大変なだけでなく、今まで私が思っていたよりずっとやりがいのある仕事なんだと思いました。

また母は、「私たちが普段、自分で歩いたり、物を食べたりできるのは幸せだ。」と言いました。今までそんなふうに考えたことはなかったけれど、もし、自分の足で歩けずに行きたい所へ行けなかったり、食事を思い通りにできなかったらどんなに辛いかわかることはできます。母たちは、施設の方が不自由なく生活をできるように生活支援をしているのです。そうすることでお年寄りが、自分ができなくなってしまったことに辛さを感じることを少しでも少なくしたいと思っているそうです。そういうお年寄りの気持ちなど、些細なことにも気を配りながらする介護はすごくいい仕事だと改めて感じました。

母の施設には、九十歳ぐらいの方もいるそうです。そんな方たちも、できるだけ自分で食事をしたりできるように日々頑張っているそうです。そんなふうに毎日、一生懸命頑張る人たちを支える介護は、大変だけどやりがいのある仕事だと思いました。

母から「年をとったら、どんな生活をしたい？」と聞かれました。私は、家族に囲まれてにぎやかに暮らしたいです。でも、介護を必要としている人はその家族と一緒に暮らせません。だから母たちは、施設の方たちみんなの家族の代わりになりたいと考えて仕事をしているそうです。しかし、そうは言ってもやはり他人です。気を配りながら接しないと、上手くいかないと思います。

母から話を聞いて、介護とは体を支えてあげるだけでなく、相手の心もしっかり支えてあげることなのだと思います。

私は将来、どんな仕事に就けるかはまだ分かりませんが、介護のように大変でも一生懸命な人たちを支えてあげられるような、やりがいを感じられる仕事をしたいと思いました。

優秀作品

題名 介護について

作者 大豊町立大豊町中学校 三年  
藤原 凜太郎（ふじわら りんたろう）

中

僕の住んでいる町は、若い人達より高齢者の方が多い。そう、この町は全国で唯一、高齢化率が五十パーセントを越えている超高齢社会なのである。

そして、ぼくの母はそのお年寄り達の介護をする老人ホームで働いている。

母が仕事をしている老人ホームには、約五十人の利用者が生活している。母は、利用者が自分一人では出来ない食事や、入浴を介助している。特に入浴介助やトイレ介助、オムツ交換などは力を使うことが多いので、母はいつも

「体が痛い。疲れた。」

と言っている。ぼくは、その言葉を聞く度、

「大へんなんだな。」

と肉体的なことしか考えていなかった。

しかし、その思い込みが間違っていることを知った。

最近よく、介護を放棄され、お年寄りが亡くなるという痛ましいニュースを目にする。介護を放棄する理由には、身体的に疲れることはもちろん、精神的にも疲れてしまうということがある。

ぼくの祖父は、脳こうそくをわずらっていて、左半身が動かない。その祖父を祖母が介護している。いわゆる老老介護だ。介護を放棄するというニュースを見てから、ぼくは少しでも役に立ちたいと思った。祖母も祖父も、この世には一人しかいないので、長生きしてほしいと心から思う。

しかし、祖母は一人を相手に介護をしているが、母は五十人もの相手を介護しているので、その分疲れているのではないかと思った。

「介護って、精神的に疲れるの。」

「うん。」

「どういう時に、そう感じるの。」

「例えば、いつもがんばっているのに、そのがんばりを認められない、利用者にはやなことを言われた時かな。」

と母は答えてくれた。ぼくが、母のような立場になった時、いやなことを言われたりするの、かなりの精神的ダメージがあると思う。

しかし、母はこう言った。

「でも、この仕事をしていて良かったと思う時だってあるよ。利用者の中には、私をたよりにしてくれる人もたくさんいるし、私だけにワガママを言ってくれる人もいるから。」

これらの話を聞き、ぼくは、たとえ利用者でも人間どうしの付き合いだから、いやなことを言ってみたり、言うことを聞かないのは、いけないと思った。ぼくが介護されるがわになった時、人間どうしの付き合いということを忘れず、介護するがわもされるがわも楽しく過ごせたらいいと思う。反対に介護するがわになった時、相手の人が、今、何を望んでいるのか感じられる人になりたいと思う。

最優秀作品

**題名** 「私の願い、私のできること」

**作者** 高知県立高知若草養護学校 土佐希望の家分校 高等部三年  
小嶋 友乃（おじま とも）

「今度の先生は、どこまで言って大丈夫な人かなあ」四月、高校三年になる今年の春まで、毎年思ってきました。

私は障害があって、車いすの乗り降り、食事の準備、トイレ等日常生活の全般に介助が必要です。骨の病気で骨折しやすいので、車いすからベッド等に移動する時の抱き方や着替え時の介助等には注意が必要です。特に抱き方には細心の注意を払います。介護の本に載っているような抱き方をすると、すぐに骨折につながり、場合によっては命にかかわるからです。そのことをわかってもらうのにいつも時間がかかります。だから、初めての人と関わる時は緊張するし、「また、一からのスタートだな。この人とはいつ頃になったら、心にゆとりをもって接することができるようになるだろう」と不安になることがあります。

「本当は違うけどなあ」、「違えますって言ったらなんて思うかなあ」、「言って自信なくされても悪いなあ、でも言わないとわからないだろうし。」どう伝えればいいのか、伝えてもいいのかどうかも迷います。「今日はなんとなくしんどそうだな」、「元気がないなあ」、「自信がなさそうだなあ」。ベッドに横になっている時、車いすに座った時、抱き上げられた時、先生の顔を見上げながらその日の先生の気持ちを感じています。先生の気持ちが介助をする手にも伝わってきます。そんな時はどう言葉をかけようかと戸惑います。伝えることは本当に難しい。人との付き合いは本当に難しい。いつも感じます。特に私は介護を受ける立場なので余計に人との関わりには慎重になります。

「うまくいったかな?」と先生。「うん」と私。「よかった!」と笑顔の先生。気持ちが共有できたことを実感するととてもうれしい瞬間です。「わかった、じゃあこうしようか。」介助がうまくいかなかった時にどうすればもっとうまくいくのか、また、自分でできることとお願いすることは何なのか等について一緒に考えることがあります。難しいですがおもしろい時間です。「その人にとっていい介護は何だろう」と考えてくれること。今までずっと介護を受けてきた私が、介護をしてくれる人にいつも望んできたことです。

介護をしてくれる人は、生きて行く上でのパートナーと思っています。今までのパートナーは家族と先生でした。来年四月から社会に出ます。先生はいません。家族以外でどんな人が私のパートナーになるのか。卒業を間近に控えた今、真剣に考えています。

介護を受けることは特別なことではない、と介護をする人と介護を受ける人とが当たり前になるように。ずっと介護を受けてきた私の願いです。そうなるために、常に感謝の気持ちを忘れず、それをちゃんと伝えること、自分の気持ちを伝えること、自分のことをいろいろな機会を通して知ってもらうこと。これらが、これからも介護を受けていく私ができることだと思っています。

優秀作品

**題名** 夢のはじまり  
～理想の介護福祉士を目指して～

**作者** 高知県立室戸高等学校 三年  
五十嵐 奈美（いがらし なみ）

私は小さい頃から高齢者の方に可愛がってもらった記憶があり、いつかは高齢者の方に恩返しをしたいと考え、高校二年次から、ふくしデザイン系列を選択した。

福祉の授業は、私が思っていたよりも学ぶことがたくさんあり、授業の内容も難しく、授業についていくのに必死だった。しかし、私には「高齢者の方に恩返しをする」という目標があるので、途中でやめるわけにはいかない。私の夢は、まだはじまったばかりだ。

私は二年次、三年次と夏季休業中に高齢者福祉施設に行き、合計二十四日間の実習を行った。二年次では、初めての实習だったこともあり、緊張をしまい、あまり利用者の方とコミュニケーションをとることができなかった。三年次では、二年次の時と同じではいけないと思い、自分から進んで利用者の方とコミュニケーションをとった。ただ最初のうちはやはり緊張をして、何を話せばよいか分からず、少し戸惑う場面もあったが、利用者の方と会話をするうちに、緊張が解けて昨年より多くの利用者の方とたくさんコミュニケーションを取ることができた。

二回行った実習の中で一番印象に残っているのは、排泄介助である。初めは少し抵抗があったが、人間が健康であるためには大切なケアであると考えながら排泄介助を行った。そしてこの排泄介助を通して、安心して介護を任せてもらうためには、信頼関係が大切であり、私が抵抗を感じているうちは利用者の方から信頼を得ることは不可能だと感じた。

私は将来、利用者の方が気軽に相談できたり、安心して介護を任せてくれるような介護福祉士になりたいと思っている。そのためには、福祉の授業でもっと介護に関する勉強をし、介護技術の授業でも苦手な介護を克服するために、技術の向上を目指さなければならぬ。まだまだ学ばなければならないことはたくさんあるが、「介護福祉士」という夢を実現させるために、これからも頑張っていきたい。介護という仕事は、辛くて難しい仕事だとよく聞くが、誰かがしないとイケない仕事である。そしてそんな仕事だからこそ、私はやりがいを感じている。

前述したように私は、利用者の方が気軽に話しかけてくれ、誰からも頼りにされる介護福祉士を理想としている。しかし、今の私ではその理想に程遠い。もっと勉強をして、知識や技術を身につけていくことはもちろん、現場での経験も必要だ。だから私は今、精一杯できることをし、理想の介護福祉士に近づいていきたい。

私の夢は、まだ始まったばかり・・・。

優秀作品

題名 夢に向かって…

作者 高知県立室戸高等学校 三年  
宮本 玲奈（みやもと れいな）

「人の役に立ちたい」

「誰かに必要とされる人になりたい」

私が、介護福祉士という夢を目指した理由は、この二つである。

私は以前から自分の存在価値や意味を考えることがあった。そんな時に「介護」という仕事を見つけ、私も誰かに必要とされながら生きていきたいと考え始めた。しかし、このことを一番信頼している祖父や祖母に伝えると、猛反対された。「あんたがせんでもいい」「皆、辛いと言いついで」と言って、引き止めようとする。確かに今年の夏季休業中の介護実習では体力に限界を感じ、現実がどんなに大変かを知った。それでも私は介護の大変さよりも、高齢者の方を支援したいという気持ちを第一に考える。笑顔で「生きていて良かった」と思いながら毎日を過ごして欲しいし、そんな毎日を支援したいという気持ちが実習を通してより一層、強くなった。

現場での実習は、戸惑うことや分からないことがあり不安を感じた。笑顔を絶やさないように取り組んできたが、自分の介護技術に自信が持てず表情が暗くなることもあった。しかし介護の現場で利用者の方との触れ合いは大切である。暗い顔なんてしては行けないし、笑顔と声かけが触れ合いの第一歩だ。

実習の中では成果だけではなく、課題も出てきた。そのことで介護が出来るのか不安になったが、私は自分の夢を諦めたくない。そんな私の夢に対して、周りの方から励ましの言葉を頂くことがある。「あんたなら出来る」、「応援しついで」という言葉だ。これらの言葉が、落ち込んだ時の私の活力になっている。そして私には同じ夢を追う5人の仲間がいる。この仲間と一緒に日々頑張っている。辛い時には支えてもらい、楽しい時には一緒に笑い合える。これが私一人だけだと挫け、途中で諦めていたと思うが、仲間同士で学んでいくことで頑張ることが出来ている。介護福祉士という夢を目指す中で、こんな素敵な仲間と出会うことができた。この出会いは、介護福祉士という夢がもたらしてくれたものだ。

現代の日本は子どもが減り、高齢者が増えるという少子高齢社会になっている。次世代を担う私たちが、高齢者や障がい者、自然災害にあった人々を支えていかなければならない。一人ひとりの個性や考えを大切に、共に生きていける社会を作っていくためにはどうすればいいのか。勉強はもちろん、人間性豊かな心も育てていくことが必要である。そして、「夢を叶える」という強い心を持ち、少しずつ成し遂げていきたい。人が人として尊重される社会になるように、私は困っている方を見かけたら声を掛けることを行っていこうと思う。この日々の積み重ねが、私の夢でもある「介護福祉士」への第一歩ではないだろうか。

優秀作品

題名 百歳の曾祖母から学んだこと

作者 土佐女子高等学校 二年  
小松 麗未（こまつ れみ）

私には、つい最近百歳を迎えた曾祖母がいる。現在は介護施設におり、私と母はよく顔を出しに行く。そこで常々驚かされるのは、曾祖母のいきいきとした姿だ。よく喋るし、ごはんもおやつもよく食べる。更にはお洒落をしたいという願望もあるし、細かい手作業だって難なくやってのけてしまう。百歳なのになぜこんなに元気なのだろうと不思議だが、そこには「正しい介護」が深く関わっているのだと思う。

では逆に、「間違った介護」とはどのようなものなのかを、曾祖母を例にあげてみる。施設に入る前の曾祖母は、近くに家族がいるために、身の回りのことはほとんど世話をしてもらっていた。確かに、高齢化に伴い身体が衰え、以前はできていたことが次第にできなくなっていく、というのはごく自然なことだ。しかし、それを周囲の人間がなんでもかんでも手助けをするというのは、本来あるべき「介護」の姿ではない。過剰な介護は高齢者自身の生活の質を低下させるだけでなく、生活のメリハリも失われるのだ。（実際曾祖母は、一日中パジャマという日もあった。）

ではこれらを防ぐためには、一体どうすればよいのか。厚生労働省のホームページには、『高齢者が介護が必要になっても住み慣れた地域や住まいで尊厳ある自立した生活を送ることができるよう…(略)』とある。ここであげられている、『尊厳ある自立した生活』というのが、「正しい介護」を導く大きなヒントとなっているのだ。高齢者となっても、その人にだけにしかない個性や能力はじゅうぶんにある。それを守り尊重するためには、介護する側の人間が介護される側の人間の意思や希望をしっかり汲み取る力が必要だ。そして、日常生活で生じる困難は、必要最小限の手助けをしてあげることも大切である。もちろんこれらを行う上で、「してあげたいこと」と「してほしいこと」のミスマッチが生じないようにするのも忘れてはならない。そうすれば、介護される側の人間は、精神的・身体的にも自立する機会を得ることができるのである。

高齢化が進む今、要介護者が増えていくのは必然的なことかもしれない。そして、例え身内がそうなったとしても、決してマイナス思考に陥ってはいけない。「正しい介護」のおかげで、私の曾祖母のようにまだまだ元気な人もいるのだ。これからの高齢化社会を明るく生きるためには、いま一度、介護に対する認識を改め直すのが、私たち若者の義務なのではないだろうか。

優秀作品

**題名** 認知症について学びたいと思った瞬間…

**作者** 高知県立城山高等学校 三年  
間城 みやび（ましろ みやび）

私は、高校二年生の時から福祉コースを選択し勉強してきました。習い始めた頃は、制度の背景や今まで馴染みのなかった語句を覚えるのが大変だと感じました。しかし、徐々に内容も理解できると、覚えることに対して意欲的になってきました。

三年生になり、勉強の内容もより専門的になり、学校での実習、利用者さんとのコミュニケーションのとり方など、分野も幅広くなりました。その中で私が興味を持ったのは、認知症についてです。認知症によって起きる様々な行動や心理状態の変化について詳しく知りたいと思うようになりました。

そう思ったきっかけは、三年生になって行った介護老人保健施設での実習です。その中で、後になって夢にでてきたくらい深く印象に残ることがありました。

そこは、ほとんどの利用者さんが認知症でした。私は今まで認知症の方を見たことがなかったため、正直行動に驚く場面が多くありました。実習中に利用者さんとコミュニケーションをとる時間がありました。そこで私は一人の女性の利用者さんに呼ばれました。私に何かを伝えたいのだと思いすぐに行き、まず挨拶をしました。その時の利用者さんの表情はとても怒っているようでした。すると、利用者さんは私に向かって「どうでもせえ、ほっちょいたらいい。」と繰り返していました。私は、突然のその言葉に対して驚き、どうすれば良いのか分からず「そんなことないですよ。」と言うことしか対応できませんでした。

実習後、自分の対応について振り返ってみると、反省点がいくつかありました。一つは相手の言っている事を聴き、受け止めるということができていなかったことです。理屈では分かっている、実際利用者さんを目の前にすると冷静に対応することができませんでした。他にも、自分の表情が固くなってしまっていたことや視線の位置など細かい所まで意識できていなかったことなどがありました。その原因を探り、利用者さんの環境を整えていくことが大事だと思いました。

こうして私は、認知症に関して学びたいと思うようになりました。そして、積極的に認知症サポーター養成講座を受講したり、地域包括支援センターへ行き、社会福祉士さんのお話を聞いたりしました。その中で感じたのは、認知症の方の症状は、こちらの対応ひとつで良くも悪くもなってしまうため、正しく認知症を理解し、個々に合った対応をすることが大事だということです。また、認知症の方には周りの人たちの支援が必要であるため認知症の方やその家族の方が安心して暮らせるように地域で支え合うことが大切だと感じました。

私は、福祉をもっと深く学びたいと思い大学進学を考えています。特に、認知症と地域福祉について学びたいです。将来は、認知症のスペシャリストを目指し頑張りたいです。

優秀作品

**題名** 地域福祉を考える  
— 高農コミュニケーションセンター —

**作者** 高知県立高知農業高等学校 三年  
植村 優美（うえむら ゆみ）

笑顔で毎日を過ごせる。高校生らしく部活動に励み、友だちと過ごす。こんな日が私に来るとは思っ  
てはいなかった。

私は高知農業高校の3年。作物から元気をもらい、私を認めてくれる多くの仲間にも恵まれ、地域  
の方から信頼される高知農業の一員。この環境で過ごすことで私は自分を好きになり、積極的になっ  
てきた。

中学校一年の時、認知症の祖母と同居することになった。主に母が世話をしていたが、幼い頃から「優  
美、優美」と可愛がってくれた祖母が大好きだった私は、世話をかってでた。しかし、祖母の認知症は確  
実に進み、母のことも、私のこともわからなくなってしまった。母は祖母から目を離すことができない。  
徘徊も始まった。介護で疲れきった母の様子に、私は放課後や休みの日に友だちと約束をすることができ  
なくなった。授業が終わるとすぐに家に帰り、母を助ける日々。祖母を恨んではいけないと思いつつも  
祖母がいなかったらと思うこともあった。そんなふうに考える自分が嫌で嫌で仕方なかった。でも、その  
頃は本当につらかった。母の大変さがわかっているからこそ、自分の気持ちを隠すようになってしまった。  
その後祖母は施設に入ることになり、介護中心の生活は解消されたが、自分のことが嫌いで消極的で人に  
心を開かなくなった私が変わることはなかった。

進学した農業高校には農業実習という授業がある。班で協力し作物や花を育てる。消極的で困って  
いても助けを求められなかった私に、黙って助けの手がさしのべられる。実習はお互い助け合い作業する授業  
だ。手をかけて育てた作物はすくすくと育ち、まるで私たちに「ありがとう」と伝えてくれているようだ  
った。また、販売実習でもお客さんから「ありがとうの笑顔」をもらう。この経験は、人の幸せが自分の幸  
せになる瞬間。農業実習の多くの体験から、発見や驚き、喜び、悲しみなどを知ることができた。農業の  
持つ力によって、私は人の幸せを考えられるくらい幸せになっていると実感させられた。

また、高知農業にはふれあい市や様々な講習会がある。動物とのふれあいや作物の栽培、収穫など小  
さな子どもからお年寄りまで、地域の多くの方が訪れ交流している。その様子から農業高校を地域のコミュ  
ニティーセンターにできないかと考えた。畑でお年寄りと子どもたちが一緒に野菜を作る。一緒に収穫し  
料理を作ってみんなで食べる。そんなふうに地域のみんがふれあい、ともに活動し、ともに生きていく  
場としてのセンターにしたい。

私は農業高校で「人の幸せが自分の幸せになる」体験をたくさんし、笑顔を取り戻した。今度は私がみ  
んなを笑顔にする番だ。

地域の笑顔が生まれる高農コミュニケーションセンターを実現すれば、学校も地域も若者も高齢者もみんな  
が幸せになる。そのために私は社会福祉士として多くの人の輪を広げていく仕事をしていきたい。

介護の日作文コンテストへのたくさんのご応募ありがとうございました。