



# 介護の日作文コンテスト

受賞者

最優秀・優秀作品

第5回 こうち介護の日2014

高知県

中学の部 介護の日 作文コンテスト受賞者一覧 応募数 64 作品

| 賞   | 学校名       | 学年 | 氏名     | 題名           |
|-----|-----------|----|--------|--------------|
| 最優秀 | 土佐女子中学校   | 3  | 笹岡 美耶  | 障害者と介護       |
| 優 秀 | 土佐女子中学校   | 1  | 西岡 杏   | 私と介護         |
| 優 秀 | 土佐女子中学校   | 1  | 竹下 マリア | 曾祖母を通して学んだこと |
| 優 秀 | 土佐女子中学校   | 1  | 市川 七子  | 認知症の祖母       |
| 優 秀 | 土佐女子中学校   | 3  | 田中 あみ  | 介護の日         |
| 優 秀 | 高知市立大津中学校 | 3  | 徳弘 大輝  | ひいばあちゃんという言葉 |
| 入 選 | 土佐女子中学校   | 2  | 小田原 莉子 | 地域の絆で介護を支えよう |
| 入 選 | 土佐女子中学校   | 3  | 森田 智帆  | 私の曾祖母        |
| 入 選 | 土佐女子中学校   | 3  | 豊久 真由  | 家族と介護        |
| 入 選 | 高知市立大津中学校 | 1  | 松下 徹   | ぼくのできる介護     |
| 入 選 | 高知市立大津中学校 | 3  | 日浦 夢乃  | 介護について考えたこと  |
| 入 選 | 高知市立大津中学校 | 3  | 植田 麻友  | 介護は素敵な仕事     |
| 入 選 | 高知市立大津中学校 | 3  | 細川 莉緒奈 | 祖々母の認知症      |
| 入 選 | 高知市立大津中学校 | 3  | 山崎 乃亜  | 介護の大切さ       |
| 入 選 | 津野町立葉山中学校 | 2  | 中山 朋世  | 介護を通して       |

高校の部 介護の日 作文コンテスト受賞者一覧 応募数 67作品

| 賞   | 学校名          | 学年 | 氏名     | 題名               |
|-----|--------------|----|--------|------------------|
| 最優秀 | 高知県立高知農業高等学校 | 2  | 木村 遥香  | 介護を笑顔の絶えないものに    |
| 優 秀 | 高知県立高知農業高等学校 | 3  | 藤戸 雅樹  | 元気で幸せな高齢者を増やす第一歩 |
| 優 秀 | 高知県立高知農業高等学校 | 3  | 尾崎 穂乃香 | 高知家の介護           |
| 優 秀 | 高知県立嶺北高等学校   | 2  | 上田 英里奈 | 心境の変化            |
| 優 秀 | 土佐女子高等学校     | 2  | 田中 摩依  | 相手を思う気持ち         |
| 優 秀 | 高知県立室戸高等学校   | 3  | 竹崎 槇   | 介護福祉士になるために      |
| 優 秀 | 高知県立室戸高等学校   | 3  | 柏原 智樹  | 夢への一歩            |
| 入 選 | 高知県立室戸高等学校   | 3  | 谷 大智   | 介護福祉士になる！        |
| 入 選 | 高知県立室戸高等学校   | 3  | 山本 直樹  | 創りたい場所           |
| 入 選 | 高知県立嶺北高等学校   | 3  | 川井 香穂  | 暮らしの喜び           |
| 入 選 | 土佐女子高等学校     | 1  | 武中 彩華  | 介護               |
| 入 選 | 土佐女子高等学校     | 2  | 大峯 涼夏  | 介護について           |
| 入 選 | 高知県立城山高等学校   | 3  | 山本 真子  | 出会いの大切さ          |

中学生の部

| 賞   | 題名           | 学校名       | 氏名     | ページ |
|-----|--------------|-----------|--------|-----|
| 最優秀 | 障害者と介護       | 土佐女子中学    | 笹岡 美耶  | 4   |
| 優秀  | 私と介護         | 土佐女子中学    | 西岡 杏   | 5   |
| 優秀  | 曾祖母を通して学んだこと | 土佐女子中学    | 竹下 マリア | 6   |
| 優秀  | 認知症の祖母       | 土佐女子中学    | 市川 七子  | 7   |
| 優秀  | 介護の日         | 土佐女子中学    | 田中 あみ  | 8   |
| 優秀  | ひいばあちゃんの言葉   | 高知市立大津中学校 | 徳弘 大輝  | 9   |

高校生の部

| 賞   | 題名               | 学校名          | 氏名     | ページ |
|-----|------------------|--------------|--------|-----|
| 最優秀 | 介護を笑顔の絶えないものに    | 高知県立高知農業高等学校 | 木村 遥香  | 10  |
| 優秀  | 元気で幸せな高齢者を増やす第一歩 | 高知県立高知農業高等学校 | 藤戸 雅樹  | 11  |
| 優秀  | 高知家の介護           | 高知県立高知農業高等学校 | 尾崎 穂乃香 | 12  |
| 優秀  | 心境の変化            | 高知県立嶺北高等学校   | 上田 英里奈 | 13  |
| 優秀  | 相手を思う気持ち         | 土佐女子高等学校     | 田中 摩依  | 14  |
| 優秀  | 介護福祉士になるために      | 高知県立室戸高等学校   | 竹崎 槇   | 15  |
| 優秀  | 夢への一歩            | 高知県立室戸高等学校   | 柏原 智樹  | 16  |

最優秀作品

中

**題名** 障害者と介護

**作者** 土佐女子中学校 三年  
笹岡 美耶（ささおか みや）

八月に大豊の実家で祖父のお盆がありました。大豊では親戚が集まり、軒下へ吊り下げたちょうちんに火を灯して供養する風習があります。

祖父は、昨年十二月に他界しましたが、生前は介護施設で数年お世話になりました。施設の方々は非常にやさしく、花見や歌会、夏祭りなど季節ごとに色々なイベントや催しを行い、入居者の方々とコミュニケーションを図っていました。

昨年の七月下旬に病院から父に電話が入りました。それは、祖父の手術日程と説明に関する内容でした。祖父はじん臓に障害があり二日に一度人工透析を受けていました。人工透析を長い間行っていると身体に色々な症状が現れ、骨が変形したり血管が細くなり血液の循環が悪くなったりするようです。このためか、祖父は脊髄が変形し神経が圧迫されることで下半身が麻痺し、介護施設に入居していました。

五月頃から、祖父の左足の血液循環が悪くなり、指先が次第に紫色になり、その色が次第に濃くなり心配していたところへの手術連絡でした。

七月三十一日、手術は行われ左足の中指が切断されました。今回は一本だけの切断でしたが、「今後同様に血液循環が悪くなれば他の指も切断するようになる」と父が言っていました。

私は祖父をお見舞いに行った時、これまであった指を目にし「有るべきものが無い」ことの「異常」な現実に強く心が痛みました。

祖父は約四十年前、仕事先で土砂崩れがありブルドーザーと共に生き埋めになり、病院へ救急搬送されました。長い間の入院生活から復帰した祖父の右腕は、歪み動かすことの出来ない自由を奪われた手になっていました。

祖父は若くして片腕の自由が利かない障害者になり、人工透析、足指切断と次第に障害の範囲が広がり、老後は介護施設の方々のお世話になりながら生活していました。

祖父は生前「自分の介護で直接家族へ迷惑をかけたくない」と言っていたと父から聞きました。その要望で自宅介護ではなく、介護施設への入居を決めたようです。又、祖母は「昔と違って今は介護や福祉が国の施策によって補われ、おじいちゃんのような介護を必要とする人にとって大変ありがたい。家族の介護負担も減ったね」と言っていました。

定期的に家族が施設を訪問し、祖父を励まし、職員さんから心ある支援を受けながら生活していた祖父でしたが、感染症から肺炎になり享年七十八歳で他界しました。

私は身体に障害を持たない健常者ですが、健常者も障害者も一人で生活することはできず、家族や色々な方々に支えられながら生活できています。しかし、祖父のような障害者の方々はその生活に不便を感じたり、制限された生活になっているのではないかと思います。

私達健常者は、不便を感じている障害者の方々に出来る範囲のことを自然に手伝うことが必要で、それによって「お互いの生活を充実させること」が何より大切なことだと思いました。

優  
秀  
作  
品

題名 私と介護

作者 土佐女子中学校 一年  
西岡 杏（にしおか きょう）

中

介護という言葉は私達の年代には無縁な言葉だと思っていました。介護とは高齢者にあてはまる言葉だと思っていたからです。

私は昨年病気で一ヶ月半も入院していました。最初の二週間はよく覚えていないのですが、記憶が戻った時には今まで出来ていた事が全く出来ず母や看護師さんから介護を受けました。例えば人の一日の生活を考えてみてください。朝起きる、顔を洗う、食事をする、トイレに行く、これらの当たり前が出来ていた事が出来なくなってしまったのです。自分でも、何が起きているのか理解できませんでした。そこで一日も休まず私のお世話をしてくれた母。食事を食べさせてくれて、トイレのお世話やお風呂まで、私の出来なくなっている部分を助けてくれていました。少ししてこれが介護なのだと思います。

入院生活も一ヶ月くらいになると自分で出来る事が増えてきて、母からの介護も減ってきましたが、同時に自分の周りに入院している人達が見えるようになってきました。病気のため介護を受けている人、受けていない人がいましたが、介護を受けている人は日常生活の一部が出来なくなっているのだと感じ始めました。この介護が職業になっているのだと思ったのは看護師さんの仕事を見てからです。看護師さん達は患者さんのどの部分が出来ていないために困っているのかを考えて、仕事をしていました。これは患者さんの気持ちになっていないと本当の介護は出来ない、と思うようになりました。高齢者になればなるほど介護の負担は大きくなっていく事も病院に入院している人達を見ていて思いました。介護は人が人を助けるということ、機械相手ではないので気持ちが通じていないと本当の介護とは言えないと私は思います。母も介護福祉の資格を持ち、ヘルパーの仕事をしています。母は介護の仕事についてこう言っていました。「人相手の仕事だから大変な事もあるけれど一言ありがとうと言ってもらえると嫌な事が全て忘れられる」と。その時は分かりませんでした。中学生になってだんだん母の気持ちが分かるようになってきました。

私も人に関わる職業を目指しています。そのために、これから、私の介護してくれた看護師や母のように、人の気持ちや立場のわかる人間になれるよう、勉強していきたいと思っています。

優  
秀  
作  
品

中

**題名** 曾祖母を通して学んだこと

**作者** 土佐女子中学校 一年  
竹下 マリア（たけした まりあ）

私が生まれた時、私の誕生を喜んでくれた家族の中に、二人の曾祖母がいました。その曾祖母は、二人共もう他界してしまいました。

短い間だけど、私に曾祖母と一緒に過ごす時間があったことで、命がつながってきたこと、年をとること、そして命にはやがて終わりがくることを教えてもらいました。

曾祖母は、「いつから」も「病気の様子」もそれぞれ違っていましたが、病院と老人ホームが一緒になった施設でお世話になりました。私は、休日になるとよく曾祖母に会いに行っていました。あの頃は、そこが介護の現場であることに考えが及ばなかったけれど、幼かった私なりに、周りの人の様子をよく見ていたのか、今でも覚えていることがあります。

二人の曾祖母は、母の祖母で近くに住んでいました。長年住み慣れた自分の家で、家族と一緒に安心して暮らしていたそうです。二人共、自分の家や家族が大好きで、施設に入ったばかりの頃は家が恋しくパニックを起こしたこともあったと聞きました。私は、その話から、曾祖母もその周りの家族もつらい気持ちで現実を受け入れざるを得なかったのかと、想像しました。私の覚えている曾祖母の様子は、笑顔で迎え私達と過ごす一時を楽しんでくれていたように思いました。私達が帰る時には、「ありがとう。気を付けて帰りよ。」と必ず感謝の気持ちを伝えてくれていました。今思えば、家族が帰った後は一人取り残された気持ちではなかったのか、曾祖母は一人で孤独に打ち勝とうとしていたのか、せつない気持ちになりました。

そんな曾祖母と家族の気持ちを和らげてくれたのは、施設で働いている方々でした。私の祖母や母は、自分達が帰った後の様子を、看護師さんや介護士さんにいつも教えてもらっていました。様子を聞くことで、安心していただけました。また、親身になってお世話をしたりお話をしてくれたりする方には、相談もしやすく、本当に感謝の気持ちでいっぱいだったと、祖母は振り返っていました。

今でも、時々家族で曾祖母の思い出話をします。その際、私は「今の私なら、ひばあちゃんに何かできたらどうか。」と言うと、母達は、「いや、かわいい二人（私と妹）が来てくれたことが、一番嬉しかったと思うよ。」と答えてくれました。そう言えば、私達は施設にいる他のお年寄りにも挨拶をしたり、握手をしたりして、喜んでもらっていました。

今、私も中学生になり、新しい環境の中で視野も広がり理解できることも増えてきました。曾祖母を通して得たこのような体験は、きっと人として成長していくために貴重なことだし、人と人との巡り合わせが重ならないとできないことでした。誰もが、年を取ります。それには、不安や恐れや苦しさなど様々な負の感情が抱かれます。しかし、それに立ち向かえるのは、一人ではなく必ず側にいる人と人の絆を築くことではないでしょうか。

優  
秀  
作  
品

中

**題名** 認知症の祖母

**作者** 土佐女子中学校 一年  
市川 七子（いちかわ ななみ）

私の祖母は八十二歳です。祖母は私が生まれた頃にはすでに認知症が進んでいて、専門の施設で生活しています。

祖母は、面会に行くとニコニコ笑顔で私の話を聞いています。たまに話し出したと思ったら「何年生になった?」「幾つになった?」この質問を何回も何回も繰り返して聞いてきます。その度に私は「中学一年生の十二歳だよ。」と返事をします。祖母は驚いた顔で「そうかね。もう中学生かね。早いねえ。」と答えます。私はこの繰り返しに少しくんざりするのですが、そういう病気なのだからしかたないかとあきらめて、また祖母の相手をはじめます。でも私が帰ると、すぐに私の事を忘れてしまうんだろう。私だけじゃなく、家族のことさえも、ここがどこなのかも、今日が何年何月何日なのかも、全て祖母の記憶には留まらないのでしょうか。それは、私達家族にすると、とても寂しく悲しいことなのですが、祖母は全く意に介せず、ゆったりとした時間を毎日過ごしています。

そんな祖母を施設の方は、いつもお世話してくださっています。朝の着替え、食事の準備、トイレの介助、お風呂の介助などといった日常生活の手助けはもちろん、他にも軽い体操や歌の合唱を入居者の人達に教えたり、誕生日会や季節ごとのレクリエーションなどを企画したりと、いろいろな取り組みをしてくれています。おかげで祖母は寝たきりになることもなく、何とか自分の足で歩くことができます。

本当に、こういう施設があることは、祖母のような、認知症の者を抱える家族にとってありがたいです。また、施設で働く方は、毎日高齢者の方のお世話はとても大変だろうと思うのですが、そんな素振りも見せず、いつも笑顔で祖母や他の入居者の方にも優しく接してくれて、すごく感謝しています。

これからは、ますます高齢化が進み私達の世代が高齢者を支えていかななくてはなりません。老々介護も当たり前になってきています。私達が大人になった時、こういう高齢者を受け入れる施設は確保できているのでしょうか。そこで働く人員は十分なのでしょうか。認知症は全国に予備軍を含めて八百六十万人以上の人がいるそうです。認知症は重大な問題として考えなければならないと思います。

祖母は柔らかい声で童謡を歌います。手拍子を打って楽しそうに歌います。ニコニコ笑って私達の話聞いてくれます。これからもずっとずっとそうしていてほしいです。

優  
秀  
作  
品

中

**題名** 介護の日

**作者** 土佐女子中学校 三年  
田中 あみ（たなか あみ）

「介護って大変なんだろうなあ。」

「介護士さんってえらいよなあ。」と漠然と考えていました。しかし、新聞記事やニュースで見ていると、介護は我が国社会全体にとって大きな課題であり、深刻な問題になっているという事が分かりました。

日本は今、高齢化社会と言われています。六十五歳以上が全人口の二十五%を超えています。今まで健康だった人が突然病気や事故で倒れ入院をきっかけに前ぶれもなく介護が始まったりします。地方で暮らす高齢の親が介護が必要となった場合、子供が会社を退職し在宅介護に専念しなければならない場合もあります。私の周りにはまだ介護をしなければならない人がいないので深く考えた事はありませんでしたが、これから先の事を思うと不安になったりもします。

介護の必要な高齢者の増加に比べ、高齢者やその家族を支援する社会的なサービスが遅れていると思います。介護ヘルパーをお願いするにしても料金がかかるため家族・身内で何とかしようとする家族が多いのではないのでしょうか。

しかし、専門的知識がないため心身の負担が非常に重くなり「介護疲れ」になってしまいます。疲れが原因で介護放棄・虐待と様々な問題が出てきます。家族のみの介護には限界があるのです。しかし、老人ホームや病院の受け入れに42万人を越す待ち状態であるとニュースで聞きました。専門家に頼みたいと思ってもそれができないというのも重大な問題です。施設数の改善・料金の見直しをしなければならないと思います。

独居老人の方はどうでしょう。私の家は新聞販売店をしています。新聞が3日間程ポストにたまると独居老人宅の場合、地域の民生委員さんに連絡をします。時には家の中で不幸な結末を迎えている方もあるという話を聞きます。この高齢化社会、他人に頼らず孤独に生活している人達がたくさんいるのです。

いくら健康であっても、いつ何が起こるのか分かりません。地域での高齢者対策、連携相談窓口などが必要だとつくづく思います。

私の年齢で介護というのはまだまだ先の事だと思ってきましたが、突然に直面した時、何の協力も出来ないというのは悲しい事です。介護サービスをスムーズに利用できるようなシステムを求め自分自身ももっと勉強していきたいと思います。

「介護の日」そんなに遠い話でもないような気がします。

優  
秀  
作  
品

中

**題名** ひいばあちゃんの言葉

**作者** 高知市立大津中学校 三年  
徳弘 大輝（とくひろ だいき）

「人の気持ちを考えられる人になるんだよ。」それは、去年この世を去ったひいばあちゃんが、いつも僕に言っていた言葉です。

ひいばあちゃんはとても明るい人でした。昔は高校の近くで下宿をやっていたようで、いつもにこにこしていました。僕はそんなひいばあちゃんが好きでした。小さい頃はよく散歩をしたし、花見も毎年していました。

ひいばあちゃんは、二年前急に倒れて入院しました。しかし、その時はすぐに元気になって、僕がお見舞に行くといつものようににこにこして笑っていました。その後ひいばあちゃんは退院したのですが、それから度々入院をはじめ、半年後には入院と退院を繰り返す日々になりました。けれども、僕がお見舞に行く時は決まってにこにこしていて、その笑顔だけはいつもと変わらないのでした。しかし、ひいばあちゃんの体は日に日にやせていきました。僕は、おばあちゃんとお母さんといっしょにお世話をしに行くようになりました。ひいばあちゃんは、「ありがとうね。」と毎回毎回言っていました。ひいばあちゃんのお世話は大変だったけど、苦には感じませんでした。ひいばあちゃんが笑ってくれたり、少しでも元気できてくれるならなんでもしよう、と思っていました。その頃になって僕は、今まで何度も言われてきた「人の気持ちを考えられる人になるんだよ」の意味が分かってきた気がしました。

ある日、僕がいつものようにお世話をしているとひいばあちゃんが僕を呼んで、僕が生まれてきた時の話をしました。その話はひいばあちゃんが一番好きな話で、いつもうれしそうに話していました。その時はいつもよりゆっくり話していました。そして僕が家に帰る時ひいばあちゃんは、「おばあちゃんが死ぬ時は泣かないでちょうだいね。大輝が泣くとおばあちゃんは死にきれないからね。」と言いました。僕は黙ってうなずきました。ひいばあちゃんは、それからは何も言わず、ただただ微笑んでいました。

そしてその次の日、ひいばあちゃんは静かに息をひきとりました。九十二歳でした。

葬式の日、ひつぎの中のひいばあちゃんは、ほんとに眠っているようでした。いつもの優しい顔でした。おもわず泣きそうになって、僕はそれを必死でこらえました。でも、手の震えだけはこらえることができませんでした。

ひいばあちゃんは今はもういないけれど、空から僕を見守ってくれているはずです。そして、僕は今人の気持ちを考えて行動するようにしています。そうすると、少しだけ世界が広がった気がします。

いつか僕は、身近な人だけでなく、多くの人を助けられる人になりたいです。そして、僕の笑顔でたくさんの人を元気にさせたいです。

最優秀作品



**題名** 介護を笑顔の絶えないものに

**作者** 高知県立高知農業高等学校 二年  
木村 遥香（きむら はるか）

「ありがとう」

ほんのわずかな時間、正気になった祖父が私にかけてくれた言葉。この感謝の言葉は私の心を今でも温かくしてくれる。

私が小学生の時、祖父は膵臓癌と認知症を患い介護が必要な状況だった。祖母は毎日、食事や入浴、衣服の着脱や排泄の世話をしていた。介護をはじめた祖母の顔は疲れ果てていた。子どもながらも何とか祖母を助けたいと手伝いを買って出た。介護の知識など全くない小学生の私の介護。祖父にとって心地が悪かったのだろう、いつも私を怒っていた。それでも毎日手伝った。介護にもなれてきた私にかけてくれた祖父の最後の言葉が「ありがとう」だった。それから間もなく祖父は亡くなったが、少しは祖父を幸せな気持ちにできたのではないかと思っている。このことがきっかけとなって介護の仕事に就きたいと考えるようになった。

自分の夢をかなえるために、何かできないかと考え、中学生の時、知り合いの介護士の方に施設のボランティアをしたいと頼んだ。現在は休みの日に、「きてみや」という障害者施設や高齢者介護施設でボランティアをしている。

介護の仕事をすると考えていたが、最初は入所者の方とどのようにコミュニケーションを取ればいいのか分からなかった。トイレに連れて行く時も声をかけることができず、なかなか動いてもらえないこともあった。食事の時も「美味しいですよ」「さあ、食べましょう」など声をかけないと食べてもらえない。戸惑うことばかりだった。何度か通ううちに介助がうまいくようになった。職員の方から「それは利用者が遥香がどんな人か分かって、心を開いてくれたがよ。利用者は嫌いと思った人のいうことは聞かんき」と教えてくれた。その言葉は私の励みになった。そして、利用者に「ありがとう」「明日は来てくれる？」「また来て」「遥香ちゃん好き」と言って貰えるようにもなった。ボランティアに来るのがとても楽しくなった。お互いが楽しく笑ってられる、そんな場所で働くのは、とても幸せだと実感した。

現在、介護の現状は楽しいことばかりではない。職員による差別や虐待、放棄などの問題もある。私が行っている施設では、そのようなことは見られなかったが、時間がないことで作業が雑になっていた時があった。短い時間に何人もの人を担当するのは大変だが、適当な介護をされるのはいい気がしない。

私は、利用者も職員もみんなが元気になれて、笑顔の絶えない温かい場所にしたい。家にいるようなそんな場所にしたい。それこそが介護の役目でもあるだろう。

介護福祉士になること、今の介護を変えていくこと、大変なことはたくさんあるが、それは私の夢であり、目標でもある。そしてその夢の実現は、日本の幸せでもあると思っている。

優秀作品

**題名** 元気で幸せな高齢者を増やす第一歩

**作者** 高知県立高知農業高等学校 三年  
藤戸 雅樹（ふじと まさき）

「できるだけ病人を作らない。病院から地域へ」

これは二〇二五年問題に対応するためのキャッチコピーのようなものだ。この年から、団塊の世代と言われる人たちが、次々と後期高齢者となる。そこで問題となるのが、介護や医療に関する費用だ。社会保障費は莫大なものになると予想される。

老いは誰にも訪れる。いつまでも元気で若くいることは理想だが、若い時に比べると、病気にかかりやすくなり、介護も必要になる。そしてその老年期を世話するのが看護師や介護士である。

私は将来看護師になりたいと思っている。出生率全国四十六位、老年人口全国三位の高知県において、看護師や介護士の役割は大きい。だからこそ私は、高齢者に寄り添う看護師を目指したい。

私の祖母は、私をととても可愛がってくれ、「年取ったらおばあちゃんの手を助ける」と幼い私はよく言っていたと言う。祖母は、安芸市の市街地から車で三十五分もかかるへき地である黒瀬に住んでいた。商店も病院もない不便な場所だ。しかし、住み慣れているということで、祖父が亡くなった後も、子どもたちの「一緒に暮らそう。」と言う誘いを断ってそこに一人で住み続けた。それは、祖母が病院で亡くなるまで続いた。

高知では中山間地域に住む高齢者は多い。その人たちは、祖母のように晩年を住み慣れたところで過ごしたいだろうし、家で死を迎えたいと思っていると聞く。病院にも限りがあり、二〇二五年以降増え続ける高齢者を施設や病院で看るとするのは難しい。だから私は、訪問看護を学び、自らが地域に出向いていける看護師として、介護士の役割も果たしたいと思っている。

訪問看護の制度が確立すれば、幸せな晩年を自分の住み慣れたところで過ごす人は増えるだろうし、高齢者に一人暮らしさせる家族も安心することができるのではないか。ちょっとした検査ができる設備を車に装備し、看護師、検査技師がチームを組んで中山間地域を回れたら…。テレビ電話のようなもので診察し、医師と高齢者がコミュニケーションをとるための橋渡しを看護師ができたなら…。想像は大きく膨らむ。しかし、そこには医師や看護師の数の不足や過疎地域に医療従事者がきてくれないことなど問題は山積している。だからといって、今まで通りの考えでは、ダメだと思う。医療従事者や行政が一步を踏み出していかなければならない。

私の考えは夢のようなことかもしれない。しかし、祖母が住み慣れたところで生活することで元気にいられたように、幸せだったように、生まれ育った地域にいて、元気で幸せな高齢者が増えるように思う。まず、高知県が一步を踏み出してはどうだろうか。私もその一步に力を貸していきたいと思っている。

優  
秀  
作  
品

**題名** 高知家の介護

**作者** 高知県立高知農業高等学校 三年  
尾崎 穂乃香（おさき ほのか）

「一人で死なせてしまった、死後一週間」

「『老老介護』初の5割越え」

「介護を苦にした高齢の妻、夫を殴り死亡させる」

最近のニュースや新聞で報道される「老人の孤独死」「老老介護」「介護疲れの殺人や自殺」などの見出しだ。これらの問題は、私たち高知県にも深く関係している。

高知県は、高齢化の上位県。高齢化率31%で超高齢化といわれている。私の住む高知市は他の地域と比べると若者が多く住んでいるが、中心部を離れると、過疎化は深刻だ。住民のほとんどが高齢者という場所もある。

私の祖父母が暮らす土佐清水市宗呂もそんな場所の一つだ。住んでいるのは高齢者ばかり。両親が通っていた小中学校も全校生徒が10人程度で、ついに廃校。地域の行事を担っていた学校がなくなったことで、地域交流も減ったという。空き家も増え、近所の人に手伝ってもらうこともしにくくなっているようだ。こんな場所がやがて、誰にも気付かれることもなく孤独死していく老人を生んでいるように思うのだ。

私は将来、介護福祉士になることを目指している。この仕事のことを知り、憧れを持ったのは小学生の時だ。幼稚園の時も交流をした老人ホームを訪問し、施設の見学や入所者の百歳を超えたおばあさんと話をした。話し上手でも聞き上手でもない私と、笑顔で接してくれたおばあさん。もっと笑顔にしてあげたいと思った。介護福祉士と利用者の方のやりとりも、利用者が笑顔で、二人の間に信頼関係ができてることがよくわかった。何だか格好いいなと思ったことを覚えている。これらの経験に加え、社会科の授業で少子高齢化が進んでいるということを知り、介護職の必要性を痛感した。

私が介護福祉士になりたいといった時、周囲の人は賛成してくれるものの、大変な仕事だけに心配もされた。仕事の割に給料が安いということも関わっていると思う。しかし私は、人を笑顔にしたい。しんどい仕事だがやりがいはある。高校での農業実習や陸上部を頑張ってきたことで体力には自信がある。また、小学校の時からずっと続けているピアノも利用できると思うのだ。ピアノを仕事の合間に弾くことで、利用者の方の癒しにつながればと思う。

私は高知県で介護の仕事に就きたいと思っている。やろうとしていることは、ただ介護することだけではない。家族の方とも、また地域の方とも交流しながら、笑顔の輪を広げていくということ。高齢者の方を独りぼっちにしたくない。寂しい思いをさせたくない。高知県は一つの大家族、「高知家」なのだ。家族だと思えば、心のこもった優しい介護ができる。私は高知家の一員として、みんなが笑顔で暮らす手助けをしていこうと思う。

「高知、元気で楽しく暮らす高齢者増加」こんな明るい見出しを多く目にしたい。

優  
秀  
作  
品

題名 心境の変化

作者 高知県立嶺北高等学校 二年  
上田 英里奈（うえた えりな）

高齢者を思い浮かべてまず連想するのは「介護」「福祉」という言葉です。高齢者は不活発で気難しく、こちらからコミュニケーションを取る事に苦勞する。地域社会から隔てられた介護福祉施設でお世話をされる存在。そんなイメージを、私は勝手に抱いていました。しかし、実際に交流してみると、その認識は全くの思い違いだったことに気づかされました。

高齢者は、お一人おひとりがしっかりした考えを持っていらっしゃる、私たち以上にふるさとの将来を心配されています。身体を動かすこと、美味しい物を食べること、友だちとおしゃべりしたりすることが大好きです。高齢者は決して特別な存在ではありません。私たちと同じ、いえ、私たち以上に温かい心を持っている人生の先輩なのです。

今までの考えを改めさせてくれた最初のふれあいの場は、「イキイキ地域づくり」交流会でした。この会には各地区の人が集まり、各集会所で開催されているミニデイサービスをより活性化させるための方法について話し合いました。会には、高齢者もたくさん参加されており、私は不安と緊張でいっぱいでした。高校生が意見を出しても、すぐに否定されてしまうのではないのか。そんな私を迎えてくれたのは、高齢者のみなさんの優しい笑顔、「高校生に来てもらえて嬉しい。」という言葉でした。

私は今まで、高齢者の方々と少し心の距離を感じていました。実際は、私が見えない心の壁を作っていたのです。地域づくりについての考えも私たちより深く、私ももっと地域を見つめ、考えなくてはいけないと思われました。高齢者の方々の細やかな心遣いと、真剣なまなざしが印象的でした。

次のふれあいの場はリハビリキッチンでした。これは地域の人が集まり、食事を作って食べたり、体操や歌を歌ったりして楽しむ交流会です。場の雰囲気になじむことができるか不安もありましたが、調理のお手伝いをする中で、自然なコミュニケーションをとることができました。完成した料理を「美味しいね～」といいながら世代の違う方々と食べる時間は、私の心をほっこりした気分させました。子どもと同じように無邪気に笑い、今を楽しんでおられる姿が目にと焼き付きました。

これらのふれあいを通して、高齢者はみんな自分の意思を持ち、それぞれの人生を自分自身の足で歩むことを楽しんでおられること、地域のつながりと共に生活されていることに初めて気づくことができました。以前の私は、頭の中だけで高齢者の喜びそうなことを考え、それにもとづいて行動していました。しかし、「介護」、「福祉」に本当に必要なのは、ひとりよがりではなく、まず相手の心に寄り添い、声を聞き、それに応じた手助けをすることなのだと分かりました。

これからも地域のみなどと一緒に心と力を合わせて支え合い、あったかなふれあいをつくりあげていきたいと考えています。

優  
秀  
作  
品

**題名** 相手を思う気持ち

**作者** 土佐女子高等学校 二年  
田中 摩依（たなか まい）

私は夏休みボランティアで重症心身障害児者施設に行った。

今まで私は会話以外でコミュニケーションをとったことはなかったので、会話のできない利用者さんについてどう話しかけたらいいのか、どういう話をしたらいいのか、どうコミュニケーションをとったらいいのかわからなかった。最初は私が質問をしても当然返事が返ってくるのがなく、ただ一人で作り笑いをしていた。会話ができないからこそ、自分が出している雰囲気やちょっとした行動などで、利用者さんの態度が急に変わったり、嫌がられたりもした。嫌なものは嫌だと手で振り払われたりもした。

しかし、段々慣れてくると利用者さんの名前や好きな物、趣味やこういう合図はこういう意味だとか、顔のちょっとした動きで今どういう感情をしているのかがわかってきた。私も手を握ったり手を動かしたりして自分の伝えたいことを精一杯伝えた。そうすると、一生懸命合図で伝えてきてくれた。とても嬉しかった。自分も利用者さんが言いたいことがわかり心が繋がった気がした。その時に見せてくれた笑顔が、今でも心に残っている。「伝わった」「笑ってくれた」「拍手してくれた」、一つ一つが本当に嬉しかった。

気がつくやうに、自分も自然に笑顔になっていた。“今日来て良かった。”と心から思った。一瞬でも利用者さんが笑ってくれて自分が来た意味がわかった気がした。こんな自分でも誰かの役に立てるのだからと感動することができた。コミュニケーションは会話はなくても伝わるのだということがわかった。

私が行った施設では、スタッフと利用者さんとの関係がただの介護する側と介護される側ではなく、愛情を与えているし与えられている関係だとわかった。ただ、隣にいただけで手を握ってあげるだけで、その人の存在が心の支えになっていると思った。

ボランティア活動でコミュニケーションの大切さと伝えるということの難しさを知った。介護を通して、自分も誰かが必要としてくれる人になりたいと思った。自分の存在で誰かの一瞬の笑顔を作れるような人になりたいと思った。

私もいつかは、介護する側にもされる側にもなる。しかし、ただ身の回りの世話をするのではなく、心のコミュニケーションも大事にしたいと思った。これからの社会は高齢化が進み、ますます“介護”という言葉が多く使われるようになるが、介護とはその人の心の支えになることも含まれているということを知ってほしい。介護に限らず社会で大事なことは相手を思う気持ちだと改めて強く感じた。

優  
秀  
作  
品



**題名** 介護福祉士になるために

**作者** 高知県立室戸高等学校 三年  
竹崎 楨（たけざき こずえ）

私が、福祉に興味を持ったきっかけは、今から五年前である。祖父が病気になり、周りの看護師の方たちに大変お世話になった。その時、私にも何か出来ることがないかと考え、福祉や医療についての知識や技術について学びたいと思った。そんな私の現在の夢は、介護福祉士になることだ。

高校二、三年の夏休みには、実際に高齢者の福祉施設に行き、介護実習を体験した。その体験の中で一番印象に残っていることは、衣服の着脱と入浴介助である。衣服の着脱の際には、着脱に時間がかかってしまい、利用者の方を不快に思わせてしまったことがあった。私たちは普段何気なく衣服の着脱をしているが、その何気ない事を他人に手伝われるということは不快なことなんだと改めて気付かされた。

また、入浴介助を初めてしたときは、不安でいっぱいだった。自分ではなく他人の体を洗うことに対して、少し抵抗もあった。力の入れ加減もわからず、介護者の声かけがあって、初めて介護が成立すると感じた。入浴も衣服の着脱同様に、私にとっては日常的で当たり前のことである。その当たり前のことを誰かに手伝ってもらうことを考えると、介護者の心配りが欠かせないと感じた。

私はこれまで、介護の仕事はただ高齢者の身の周りのお世話をするだけだと思っていた。しかし、介護の現場を実際に見学・体験することによって、ただ身の周りのお世話をするだけでなく、利用者の方とコミュニケーションをとったり、利用者の方とゲームをしたりするなど、同じ時間を共有することも介護の仕事だと感じた。

介護者も要介護者も、一日一日がとても大切でかけがえのない日々だと思う。ただ最期を待つだけではなく、その人らしい人生がきっとあるはずだ。介護者と要介護者の両者が充実した日々を送ることが大切だと気付かされた現場実習だった。

夢のために今、私に何ができるのか。もう二度と祖父がいた時間に戻ることはできないが、あの祖父がいた時間は私にとって楽しく、刺激があった毎日だった。もしも、もう一度だけ祖父との時間が戻ってくるのであれば、「私のような介護福祉士に介護してもらいたい」と思ってもらえるように、これからも努力していきたい。

優秀作品

題名 夢への一歩

作者 高知県立室戸高等学校 三年  
柏原 智樹（かしわばら ともき）

僕にはこれまで夢がなかった。好きなことはあったが、その中に僕の夢と呼べるものはなかった。そんな僕だが、今、室戸高校のふくしデザイン系列で福祉についての勉強をしている。高校入学当初はあまり福祉に興味はなかったが、将来的に需要の多くなる仕事だと聞き、高校二年生からふくしデザイン系列を選択した。しかし福祉に関する授業は、他の系列より授業科目が多く、夏休み中の現場実習や放課後の補習等、予想以上に厳しいものだった。それでも、そんな毎日が楽しいと思う自分もいた。

やがて高校二年生の一学期が終わり、夏休みに入った。夏休みには実際に介護の現場で実習を行う。僕たちにとっては、初めての实習なのでとても緊張していた。実習当日、実習先の特別養護老人ホームへ行き、施設の中に入ってまず感じたのは「臭い」だ。言葉では表現できない独特の臭いを感じたまま建物の奥へ進むと、高齢者の方がたくさん入所していた。僕の家近所にも高齢者の方が多く、よく話をすることがあったが、これほど多くの高齢者の方がいる光景に、少し戸惑いを感じた。この日から十二日間の現場実習が始まった。食事介助や排泄介助、入浴介助、コミュニケーションと色々なことを経験した。高齢者の方への介助は、基本を守ることである程度はできた。しかし、コミュニケーションだけはそう簡単にはいかない。僕は実習に対してあまり積極的ではなく、自分から話しかけることができなかった。しかし、勇気を出して高齢者の方の隣に座ることで、高齢者の方から話しかけてくれることもあった。僕は恥ずかしくて、うなづくことが多かったが、話し終わった後の高齢者の方の笑顔は今でも覚えている。

三年生になり、今年も去年と同じ特別養護老人ホームで実習をさせていただいた。二年生の時は自分のことで頭がいっぱいで、周囲に目を向けることができなかったが、二度目の今回は、去年の経験もありスムーズに実習に入ることができた。

昨年度とは違って、自分でも驚くほど積極的にコミュニケーションをとることができた。また実習に対しても少し余裕があり、利用者の方と塗り絵をしたり、戦争の話をしてもらったり、利用者の方にとっても近づくことができた。実習の最終日には、実習を終えた達成感と同時に、もう会うことができないかもしれないという悲しみもあった。最後のあいさつをしていると、「さびしくなる」と言ってくれる人がいた。その言葉を聞いて僕は思った。「一度お世話させていただいたのだから、必要であれば最期までお世話させていただきたい」と。

利用者の方の「さびしくなる」の一言が、僕の夢への第一歩へとつながっている。

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。