

**介護の日作文コンテスト
受賞者
最優秀・優秀作品集**

第6回こうち介護の日2015

高知県

平成27年度 介護の日作文コンテスト入賞一覧

中学の部

(全6校 32名の応募)

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	土佐女子中学校	3	しば さわ もも こ 芝 澤 桃 子	祖父とともに
優 秀	土佐女子中学校	1	いけ だ ふう な 池 田 楓 菜	介護について思う事
優 秀	土佐町立土佐町中学校	2	わ だ ひろ き 和 田 大 輝	介護とは
優 秀	土佐女子中学校	1	いの うえ は な 井 上 は な	介護で大切な事
優 秀	土佐女子中学校	3	はた やま な な 畑 山 奈 々	介護を身近に
入 選	四万十町立興津中学校	3	あ だち かず は 足 達 和 葉	見守ってくれる人
入 選	佐川町立佐川中学校	3	もり もと り か 森 本 里 佳	職業体験を通して
入 選	土佐女子中学校	3	お だ わら り こ 小 田 原 莉 子	みんなで助けようオレンジの輪
入 選	須崎市立南中学校	3	にし むら る か な 西 村 瑠夏奈	介護の仕事を体験して
入 選	土佐女子中学校	1	いばら き ゆ ら 茨 木 結 羅	身近な介護

高校の部

(全6校 68名の応募)

賞	学校名	学年	氏名	題名
最優秀	土佐女子高等学校	1	た おか き な 田 岡 佐 那	やっちゃん
優 秀	高知県立室戸高等学校	3	やま した ひろ き 山 下 浩 希	介護実習で学んだこと
優 秀	高知県立高知農業高等学校	3	まつ だ み さ 松 田 美 沙	私にできること
優 秀	高知県立嶺北高等学校	3	うえ た えり な 上 田 英里奈	こころの介護
優 秀	土佐女子高等学校	2	もり はら ゆき え 森 原 千 瑛	「介護」について考える
優 秀	高知県立室戸高等学校	3	やま なか とも ひろ 山 中 智 裕	介護の基本を考える
入 選	高知県立高知農業高等学校	3	き むら はる か 木 村 遥 香	もうひとつの夢
入 選	高知県立室戸高等学校	3	かわ はら とも ひこ 河 原 知 彦	祖母がくれた福祉への道
入 選	土佐女子高等学校	1	きた おか き き 北 岡 咲 希	高齢化社会の現実
入 選	土佐女子高等学校	1	みょう じん まい こ 明 神 舞衣子	私の答え
入 選	土佐女子高等学校	2	にし むら め い 西 村 芽 衣	介護について

最優秀・優秀作品掲載ページ

中学の部

賞	題名	学校名	氏名	頁
最優秀	祖父とともに	土佐女子中学校	芝澤桃子	4
優秀	介護について思う事	土佐女子中学校	池田楓菜	5
優秀	介護とは	土佐町立土佐町中学校	和田大輝	6
優秀	介護で大切な事	土佐女子中学校	井上はな	7
優秀	介護を身近に	土佐女子中学校	畑山奈々	8

高校の部

賞	題名	学校名	氏名	頁
最優秀	やっちゃん	土佐女子高等学校	田岡佐那	10
優秀	介護実習で学んだこと	高知県立室戸高等学校	山下浩希	11
優秀	私にできること	高知県立高知農業高等学校	松田美沙	12
優秀	こころの介護	高知県立嶺北高等学校	上田英里奈	13
優秀	「介護」について考える	土佐女子高等学校	森原千瑛	14
優秀	介護の基本を考える	高知県立室戸高等学校	山中智裕	15

中学の部





題名

祖父とともに

作者

土佐女子中学校 3年
芝澤 桃子（しばさわ ももこ）

私の祖父は66歳。人工透析を始めて、もう20年余りになる。この20年で視力は落ち、耳は難聴になった。透析中に心筋梗塞を起こし、救急搬送されたこともある。めっきり弱ってしまい、毎年夏が来るにつれ、この暑さを越せるのだろうか、家族はとても心配している。

私は両親が共働きだったこともあって、生まれた頃から祖父母と過ごすことが多かった。お風呂に入れてくれるのも、一緒に添い寝してくれるのも、保育園への送迎も、具合の悪いときの看病も、すべて祖父が助けてくれた。いわゆる「おじいちゃん子」で、私は今でも祖父のことが大好きだ。

そんな祖父も最近、口癖のように「おじいちゃんが死んだら…」の話をよくする。家族の誰もが覚悟していることではあるが、そうやって口に出されるととても悲しいし、つらい気持ちになる。

私が祖父と過ごせる時間は、もうそんなに長くはないだろう。だから私は、祖父から注いでもらったたくさんの優しさや愛情に対して、感謝の気持ちを行動で表し、成長した姿を見てもらいたいと思う。

「介護」という言葉を聞くと、私はどうしても「世話をする側、される側」を想像してしまう。「する側」には続けていくことへの強い覚悟と忍耐力が必要だし、時としてそれが大きな負担になることもある。また、「される側」の精神的な苦痛もまた、元気なときとのギャップがあればあるほど、心のケアが大事になってくると思う。深刻なケースとしてメディアに取り上げられることもある介護の問題であるからこそ、私は介護が両者にとって、心の通じ合える温かな交流の場としてなりえる方法を考えたいと思う。

それは互いの心に寄り添い、ともに生きていくことだと思う。祖父もまた今後はますます支援の手が必要となってくるだろう。私にできることは多くはないだろうけど、例えば祖父の元気なとき、気候のいいときには手をつないで散歩に出かけよう。風を感じたり、季節の草花を眺めたりして、互いの心が癒され、感動や楽しさを共有することを、私の祖父に対する介護の一步にしたいと思う。



題名

介護について思う事

作者

土佐女子中学校 1年
池田 楓菜（いけだ ふうな）

私が介護の事を考える時に、まず頭に浮かぶのは、「母」の存在だ。

母は私が産まれてすぐ、前から関心があった福祉の勉強をしようと思ったそうだ。ホームヘルパー2級の資格を取り、母いわく、「とっても楽しい仕事だ。」とそれ以来ずっと介護の仕事に携わっている。

私は、正直に言うと介護の仕事は何が楽しいのか分からなかった。その理由は、「入浴」「食事」「排泄」の介助だけでも大変だと思うからだ。それに加えて、介護者の生活を良くするために様々な事をしなければならない。実際、母はいつも夕食の後、洗い物をする前にウトウトと居眠りしている。私は、そんな母を見て、もっと楽な仕事もあるのになと思う時があった。

だが、この考えを大きく変える事があった。小学5年生の時に、私が通っていた小学校の授業で母の仕事場のグループホームと二度交流する事があった。この授業の前には、「グループホーム」の事を勉強した。グループホームとは「認知症」の症状を持つ高齢者が共同生活する施設の事だと分かった。65歳以上の高齢者の中で認知症を発症している人は、約15%で、これからもっと増えていくと予想されているそうだ。思ったより多くの方が認知症になるのだと分かった。

まず、交流でおどろいたのは、皆さんが明るい顔をしていた事だ。私達が歌った曲に手拍子をしてくれたり、車イスから身を乗り出して、手をふってくれる人もいた。母を含め職員の方も自然に高齢者の方のそばにいて、楽しそうだった。また、ミニ運動会を一緒にした時は、小学生以上にイキイキしている皆さんを見て、私自身も元気になった。

この交流から、認知症の方にもあらゆる感情があるのだと感じた。当たり前の事だけど、喜怒哀楽があり、特別な意識ではなく自然に接すればいいんだと思った。

母は、体力的に疲れてしまう時もあるけれど、認知症の方の喜と楽の感情を知っているからこそ仕事が楽しいのではないかと思う。

介護というのは、特別何かをしてあげるのではなく、生活をする上で、不便な部分をお互いに支え合う事だと思う。これから、私の家族や友人、また私自身も介護をしたり、されたりするだろう。その時に、みんなが暮らしやすい社会であってほしい。



題名

介護とは

作者

土佐町立土佐町中学校 2年
和田 大輝（わだ ひろき）

僕が住んでいる土佐町は高齢者の方が約半分を占めておりとても多い町です。実際僕の家でも祖父や祖母と一緒に暮らしています。だけど隣の家では一人で生活している高齢者の方もいます。

今から4年前、母方の祖父が脳出血で急に倒れてしまいました。自分はいまだ昨日まで元気だった祖父がうまく会話できなくなると思うと嘘であって欲しいという思いとこんな急に介護をしなくてはならないんだと思いました。今まで介護とは、徐々にしなくてはならないものだと思っていました。しかし祖父のように急に倒れてしまい介護をしなくてはならない場合もあることを知りました。

祖父は僕達家族が会いに行っても分かっているか分かりません。だけど母はいつも祖父の所に行く。「来たよ、今日はどう？」と聞き、肩がこっているとマッサージをしてあげたりします。自分は祖父が分かっているか分からないのにいつも母はなんでこんなことをするのだろうと思いました。実際考えてみるとこれも介護の一つではないかと考えます。「介護」という意味を調べてみると、心にかけるや護り助けるといったことの意味だそうです。僕は今まで介護の意味をしっかりと考えたことがなく理解していないままテレビなどで見たり聞いたりしていたけど母がしていたことも意味であった心にかけると一緒に事をしていたのでこれも介護の一つではないかと思えます。なので祖父の心にかけるように自分も積極的に声をかけいつまでも孫の声を聞かせいつでもいいから僕が言ったことに返事が返ってくることを願っています。そしていつまでも長生きをしてほしいです。

介護とは、介護士さんがするように生活を助けたりするのもそうだけど、一番は障害者や高齢者に寄り添って声をかけてあげることが誰にでもできる身近な介護だと僕は考えます。実際介護というと多くの方は介護士などの資格を持った人が障害者、高齢者の生活支援をすることだと思いがちで、そう簡単に出来ないと考えます。だからこの生活支援というのも大切けどもっと先に誰にでもできる障害者や高齢者の心に寄り添うことが一番大事にしなければならないことだと思うのです。

僕の住む町では高齢化が進んでいます。これから介護はとても重要な役割を果たすことになると思うし自分達の家族でも介護というのは必要になってきます。なので介護についての自分の考えを活用していきたいと思えます。そして高齢化が進んでいる土佐町、高知県の人々に介護について難しく考えず心に寄り添う身近な介護というのを自分がこれから発信していくとともに一人暮らしの方や高齢者の方との心のコミュニケーションをしていきたいです。



題名	介護で大切な事
作者	

土佐女子中学校 1年
井上 はな (いのうえ はな)

「足をふまんとって。」と私は言った。

私が小学生の頃、祖父はよく孫の私にちょっかいをかけてきた。私は、それがとても嫌だった。祖父が70歳を過ぎた頃、舌の手術をすることになった。ご飯も食べられず、鼻から管を通して栄養を胃に入れるようになるまで母が話してくれた。

舌の手術なので話す事もできない。伝えたい事を上手く伝えられないと思い母が入院中つきそう事になった。母は、病室に泊まり、家にはあまり帰ってこなかった。

私は、学校へ行き、いつもと変わらない生活をしていた。祖父が入院してから初めて病室を訪ねた。祖父は、苦しそうに鼻に管を入れて、顔を腫らしてベッドの上で寝ていた。姉が、

「おじいちゃん、来たでえ。」

と言った。祖父は、顔を少し上げ、うなるように返事をした。

苦しそうなのに、目尻が下がり、うれしそうな表情を見せた。母が、

「お父さん、うれしそうやね。」

と言った。祖父は、私達には何を言っているのか分からなかった。しかし、母には、分かっているようだった。私達が病室にいる間、祖父が指さして、何かを言うたびに箱ティッシュが出てきたり、コップを差しだしたり、ナースコールを押したりしていた。私は、

「これが介護というものかな。」

と思った。祖父の事をお年寄りと思った事は一度もなかったが、歩くのが遅くなったり、耳が遠くなったりしていることに気がついた。

病院での母の様子を見て、介護で大切な事を学んだような気がする。それは、介護を必要とする人が何を望んでいるかを考えて、その気持ちに寄り添う事が大切なのではないかと感じた。介護のスキルがいくらあっても、その人にとってこちらが身勝手な思いで接する事は本当の介護とは言えないのではないだろうか。子供だった私には祖父に何をすればよいか分からなかった。

その後、退院してきた祖父が、時々家を訪ねて来る。病室で見せたのと同じように目尻を少し下げたり、うれしそうな表情をしている。祖父は、すっかり元気になったようだ。

あいかわらず私にちょっかいをかけてくる。今は、それが元気な証拠だと思う。

私もいつか誰かの介護をするかもしれない。その時は、母の姿を思い出し、その人の心に寄り添う事ができるようになりたい。



題名

介護を身近に

作者

土佐女子中学校 3年
畑山 奈々（はたやま なな）

私は、体の不自由な人や高齢者の人に何ができるのかを考えた時、まず始めに私達自身に、その人を思いやれる心が必要だと思います。思いやれる心が無いとその人の気持ちを考えて行動できないと思うからです。

今、日本は出生率が低くなっていて、その反対に高齢者が長生きし長寿国となっています。高齢者が長生きしてきたことはいいと思います。しかし、だんだんと介護が必要になってきます。でも、高齢者が増えても介護をする人（ヘルパー）が足りなくなっているという背景があります。高齢者が高齢者を介護する時代になってきているのです。同じように少子化、晩婚化が激しくなると、家族内で介護していくことも不可能になってしまいます。家族内で介護をすることが難しくなった時は、社会の施設や制度を利用する等といった方法を取り、介護を必要としている人を一人にさせないように周りの人の配慮も必要になってくると思います。

私は、祖父が病気で倒れて介護が必要になった時、何もしてあげることができませんでした。私は当時小学生で、ただ立っているだけでその場に居ました。

しかし、今では少しでも役に立てられるように、周りの人とも協力しながら、介護をしていきたいと思っています。また、自分から率先して介護できるようになればいいなと思います。少しずつ、小さなことから始めていき、最終的には大きな介護ができるように努力していきたいです。

私は、個人で介護をしていくのも大切だと思いますが、社会の中でも介護を支援できる環境を作っていくことも大切だと思います。

自分の活動や社会の環境で、介護を必要としている人が喜んでくれたら介護の支援をして良かったと思えるし、これからも続けていきたいとも思えると思います。

介護をしなくてはいけないというように、義務的に考えるより、介護ということを意識しないで、介護を自然に考えて、助け合っていけたらいいなと思います。

私は、この作文に書いたことを忘れないで、自分の事だけで終わらせないように、周りの人へ発信していくという気持ちで生活を送っていきたいと思います。

高校の部





題名

やっちゃん

作者

土佐女子高等学校 1年

田岡 佐那（たおか さな）

近年の少子高齢化は著しく、それに伴いテレビでは課題となっている介護についてを主題に特集が組まれ放送されているのを目にする。こうしたメディアは世間に対して介護問題を伝えるだけでなく、介護の意味を考えさせる良い機会になっていると思う。かくいう私は、介護の本当の意味を“やっちゃん”から教わった。

やっちゃんは私の叔母にあたる人である。お産の時に起きた医療ミスによる影響で身体を自由を奪われ口も利けなくなってしまっている。物心ついた頃から家族とお見舞いに行く度に母や祖母がそう説明してくれた。

やっちゃんは寝たきりで一人では何もできない。だからその生活のすべてを誰かが支える必要がある。食事も入浴も排泄も全て病院の看護師さんが世話を担当してくれている。そんなやっちゃんとの時間を少しでも取ろうとしてか、祖母はお見舞いに行くと必ず食事の世話を請け負う。私もこれを手伝うことが楽しみの一つになっている。幼い頃からずっと続けていることなのだ。

これも立派な介護だと今は思う。

だが当時の私は“世話をしている”という感覚はなかった。それよりも“一緒に食事をしている”という感覚だった。幼かった私は介護の意味を理解していなかったのだ。子供に“死”が理解できないのと同様だと思う。大人が介護に持ち込む嫌悪感や面倒臭いという気持ちが子供にはなく、誰かを養うという責任や義務もない。あったとしても理解できないだろう。やっちゃんにとって世話をされるのが“当たり前”なら、私にとってもそれが“当たり前”で“異常”だと思う理由もない。だからそう感じたのだと思う。

私は幼い頃から介護に触れ、他人の考えやイメージに干渉されることなく自分の思いを持てた。

介護をする事が当たり前。なら手伝ってあげればいい。今もそう思えるのは、きっと幼い頃からやっちゃんに接してきたおかげだろう。

介護していて忘れがちになるのが、“心”である。双方共に疲れ切りどうしても笑顔忘れてしまう。世間が介護を暗い仕事だと考えるのはそんなイメージのせいだと思う。

だが実際は違う。例え身体がどんな状態でも家族が見舞いに行けばやっちゃんは嬉しそうに笑ってくれる。周りにいる他の患者さんも看護師さんや家族に話しかけられている時は笑っている。病院の運動会では動けなくても皆楽しそうだった。そんな姿を見れば自然とこちらも笑顔になる。

介護とはその人の身の回りの世話をするのではなく、心に寄り添い互いに支え合うのが本当の“介護”なんだと“やっちゃん”に私は教わった。

これからの高齢社会で高齢者と触れ合わない方がむしろ珍しくなる。だからこそ心を繋ぐ“介護”を私も誰かに伝えたい。



題名

介護実習で学んだこと

作者

高知県立室戸高等学校 3年

山下 浩希（やました ひろき）

私は今年の夏休みに、特別養護老人ホームで、介護実習を行った。その実習中に特に印象に残っているのが、[介護技術は日々進歩している]という言葉である。現代の介護技術は利用者の事だけではなく、介護者の目線にも立ち、利用者・介助者の両方の負担が少なくなるように工夫されている。職員の方の介助を見ていても、利用者の方だけではなく、介護者の負担も少ないように感じた。しかし私が介護を実践すると、私自身が体に負担を感じるばかりか、利用者の方の表情もあまり良くないように感じた。私自身、よい介護をしようと実践しているつもりだったが、介護の経験もあまりなく、専門的な知識も少ない今のままでは、利用者の方に満足していただける介護技術を実践できない。身体の負担を軽減でき、利用者の方にまんぞくしてもらえるような介護が実践できるのか。私はこの実習中にでてきた宿題を、この実習中に解決しようと考えた。

そのために、まずは目の前の利用者が何を望んでいるのかを知る必要がある。相手が何を伝えたいのか、何をどうしてほしいのかが分からないまま関わろうとすると、結局、自己満足のまま終わってしまう。ここで重要なのがコミュニケーションである。ただ単に会話を楽しむだけではなく、その会話の中に潜む利用者の方の本心を読み取っていかなければならない。私がケアプランを担当させて頂いていた利用者の方とリハビリに一緒に行くことがあった。その方はいつもリハビリに積極的に参加しており、ある時リハビリが終わった後にその方から「ありがとう」と言っていた。何気ない会話の中から出てきた感謝の言葉に達成感を感じた。相手の気持ちを引き出せるようなコミュニケーションが取れていることを実感できたからだ。

しかし、実習を終えた今、後悔していることがある。それは利用者・介護者両方の負担軽減を考えた介護技術の実践である。2週間という実習期間は非常に短く、利用者の方が何を望んでいるのかということを考えるのが精一杯だった。

私は、高校卒業後は高知県内にある福祉系の専門学校に進学しようと考えている。室戸高校で学んだ福祉に関する知識や技術をさらに向上させるためだ。そして今年の夏休みに実施した介護実習において出てきた宿題「利用者・介護者共に負担の少ない介護技術」について追及していきたい。

介護技術は日々進歩している。その進歩に後れをとらないためにも、介護実習での課題とこれからも向き合っていきたい。



題名

私にできること

作者

高知県立高知農業高等学校 3年
松田 美沙（まつだ みさ）

私は、2年前、父を脳卒中で亡くしました。それは突然の出来事でした。その朝父はめずらしく私に「行ってらっしゃい」と声をかけてくれましたが、当時反抗期だった私は、素直に答えられませんでした。そしてその日の放課後、父が倒れたことを知ったのです。

原因は高血圧。もともと血圧が高いのにお酒をよく飲んでいました。また、肉類も好きで、野菜にはマヨネーズやしょうゆをべったり。そのためコレステロール値も高かったそうです。父が亡くなってから私は、なぜあの時もっと食事や飲酒について注意しなかったのかとずっと後悔して来ました。

平成23年の高知県の人口動態調査では、脳卒中による死亡は死因の第4位と高く、第3位の肺炎の中に、脳卒中発症後の誤嚥性肺炎が含まれていると知りました。つまり、脳卒中を原因とする死亡は相当数に上るということです。一命を取り留めたとしても多くの人に後遺症が残ります。後遺症により身体機能や言語機能など生活上の不自由が出ています。若くても介護が必要になるのです。先日新聞に介護職が人手不足だという記事がありました。介護を受ける必要がなく、元気で過ごせるということは大切なことです。

父の死をきっかけとし、食で脳卒中など病気の予防ができないか、食をもっと深く学びたいとも思うようになり、高知農業高校生活総合科に進学。食やその材料を作る農について多くのことを学んでいます。そんな中で、多くの人が健康で長生きできる食事があることがわかってきました。父のように野菜が少なく肉中心、濃い味付け、飲酒などはもっての外です。人間の体を作るためには、多くのものをバランスよく食べることが必要なのです。かむ回数もかかわります。栄養素のかたよりも防げます。きんぴらごぼうのように歯ごたえがあり、低カロリーで食物繊維たっぷりという料理もあります。食物繊維の多い食べ物は私たちの免疫力も高めます。また、たくさんかむと素材の味が味わえ、食事をおいしいと感じることに繋がっていきます。

高齢者の食は健康に大きくかかわります。私には一人暮らしの祖母がいます。その食は「面倒くさい」の一言で栄養の偏ったものになりがち。栄養面に配慮した弁当の配布など食からの介護対策も必要だと思うのです。

授業で高齢者の献立を立てます。その時には、和食中心の「長生き弁当」を作り、祖母にふるまいたいと思います。それと一緒に、授業で作った味噌も利用し、地元野菜たっぷりの味噌汁もつけたいと思います。みんなでワイワイ話をしながら食べることも食で人を元気にしていくことに繋がるはずです。

食は人を作るものです。今後、地産地消やよく噛みながら楽しく食べられる献立を研究したいと思います。食という立場から介護の予防を考え、一人ひとりを元気にできる管理栄養士を目指します。この夢をきっと父も応援してくれると信じています。



題名

こころの介護

作者

高知県立嶺北高等学校 3年
上田 英里奈（うえた えりな）

「私たちは介護をする側だ」多くの若い人たちはそう思っているでしょう。いずれ介護をしてもらう時が来るとしても、今は違う。私自身もそのように考えていました。自分の足で学校へ行くことができます。家事だって一通りこなせます。一人でお風呂にも入れます。絶対に介護されていないとずっと思っていました。

昨年の夏頃から、私は社会福祉士として地域の人たちを支援したいと考え始めました。そして、地域の福祉施設での職業体験やボランティア活動に積極的に参加するようになりました。それにつれて、高齢者の方々と過ごす時間が多くなりました。交流の中で、私は本当の高齢者の姿を知り、次第に介護に対する新しい考えをもつようになりました。

活動に参加し始めてすぐの頃は、とにかく不安でいっぱいでした。どんなことを話せばよいのだろうか。そもそも、初めて会う高校生の私を受け入れてくれるだろうか。こんな思いでいっぱいになり、交流する前には深呼吸をして気合を入れていました。高齢者の方々のやさしい言葉や笑顔に助けをもらいながら、何とか話すことができているといった感じでした。自分から話しかける余裕はありませんでした。

交流を重ねていくと、徐々に自分から話しかけることができるようになっていきました。この時には、高齢者の方々に対して、批判されるのではないかという不安は消え、深呼吸もしなくなっていました。高齢者と高校生という私の中の壁がなくなったのだと思います。また、壁がなくなったことで、自分たちと高齢者の方々とは歳は違うけれど、考えることや感じることは同じだということに気付くことができました。そして、より身近に高齢者の方々を感じるようになり、交流の機会が楽しみの一つになりました。

高齢者の方々との交流を重ね、本当の姿を知ることができた今、私は気が付きました。高齢者の方々は、不安な気持ちでいっぱいだった私をやさしい笑顔と言葉で包み込み、会うと私を明るく前向きな気持ちにさせてくれる「こころのヘルパーさん」であるということ。そして、私は気付かないうちに「こころの介護」を高齢者の方々にしてもらっていたということに。

介護という言葉は、高齢者の食事や入浴の介助をするという意味でよく使われます。しかし、私は介護の仕方はこれだけではなく、人それぞれ違った仕方があると思います。なぜなら、誰かを支援したいと思ったとき。元気づけたいと思ったときの気持ちは、介助をしようと思ったときと同じ、心から誰かを支えたいという温かい気持ちだと思うからです。高齢者や障害者の方々へという一方通行な介護ではなく、みんなが思いやりを持って互いに支え合う介護ができる。これが、私の理想の介護の形であり、まちの形です。



題名

「介護」について考える

作者

土佐女子高等学校 2年
森原 千瑛（もりはら ゆきえ）

将来、両親が介護を必要とする年齢になった時、私はどうしたらよいのかと考えたことがありました。テレビで、介護の特集などを観るたびに、『介護』をするということの大変さがすごく伝わってきます。

高齢化が進む世の中で、やはり多くの方が介護をするということに、直面すると思います。実際、私の親戚に介護を必要とする人がいて、勿論、介護を必要とする側も大変だろうけれど、それ以上に介護する側も肉体的にも、精神的にも大変だろうと感じます。

最近では、高齢者が高齢者を介護するという「老老介護」や、認知症の高齢者を介護する高齢者自身が認知症を患い、適切な介護ができなくなるといった「認認介護」などが問題化されてきており、介護する側の負担も大きくなっています。その中で、介護サービスや、老人ホームといった施設などが普及しており、多様な世の中になってきていると思います。けれど、私は将来、両親を自分で介護したいと思いました。私を育ててくれた両親に感謝しているので、いつか恩返しできればいいなと思っています。

私がもし、親の立場になったとしても、将来はやはり、自分の子どもに介護してもらいたいし、何より一番安心できると思います。

『介護』で大切なことは、お互いへの理解と、感謝の気持ちだと私は思っています。お互いの理解がないと、そもそも介護が成り立たないし、介護される側に感謝の気持ちがないと介護する側は、介護を続けられないと思います。そして、常に相手の立場になって考えてみる必要があると思います。この事は、どんな場面でも一緒のことです。

介護は決して、一人だけであるものではないと思います。何もかも一人で抱えてしまうと、人間やはり壊れてしまうし、完璧に介護をこなす必要もないと思います。周りの人の力を借りて、明るく楽しい介護をしていけたらいいと思います。

優秀作品



題名

介護の基本を考える

作者

高知県立室戸高等学校 3年

山中 智裕（やまなか ともひろ）

私は今年の夏休みに、特別養護老人ホームで介護実習を行った。昨年度も実習をさせていただいたが、今年の実習で特に大変だと感じたことは、手足に麻痺や拘縮のある利用者様の入浴介助である。まず入浴するにあたっては衣服の脱衣をしなければならない。しかし利用者様が動かすことができる可動域は限られているため、脱衣の際には、「脱健着患」の原則が不可欠である。「脱健着患」とは麻痺のある利用者様が衣服を着脱する際、健側（麻痺のない方）から服を脱ぎ、患側（麻痺のある方）から服を着る原則のことだ。この原則を守らないと、介護者だけではなく利用者様にも負担がかかる。衣服の脱衣が終われば入浴が始まる。まず、利用者様の足にお湯をかけて温度を確かめてもらい、その温度でよければ利用者様に髪を洗うことの声かけをしてから髪を洗う。髪を洗い終わったら、次は、身体を洗っていく。入浴介助の最中は一つひとつの動作をする度に声を掛けると同時に、利用者様の身体の状態もチェックしていく。職員の方は何気なくやっていたが、とても難しく感じた。私は介助を行うだけで精一杯、あるいは身体の状態を確認するのに精一杯で、その両方を同時に行うことができなかった。

入浴介助も含め、施設内で介護するにあたって一番配慮しなければならないのは、プライバシーへの配慮である。入浴介助の際、介助するためとはいえ、利用者様からすると誰にも見られたくないのが普通である。そんなプライベートな空間に家族ならまだしも、他人の私が入り込むことで嫌な思いをさせてしまっているのかもしれない。排泄介助も同様で、介護する側が「介護して当たり前」という感覚を持たずに、介護される人の立場になって考え、プライバシーについては最大限の配慮をしないといけないと感じた。プライバシーの保護という言葉は色々な場面で使われる。日本介護福祉会倫理綱領にもプライバシーの保護が挙げられている。また、介護の現場以外の一般企業においても重要視されている。

今年の実習を通してこれからの介護を考えた時、利用者様のプライバシーをどのように守っていいのか重要だと改めて感じた。施設介護や在宅介護、施設職員や家族介護者に関係なく、自分以外の誰かに自分の空間に踏み込まれる利用者様の気持ちを、介護する側の私たちがしっかり考えなければならない。

