第10回こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト

受賞作品

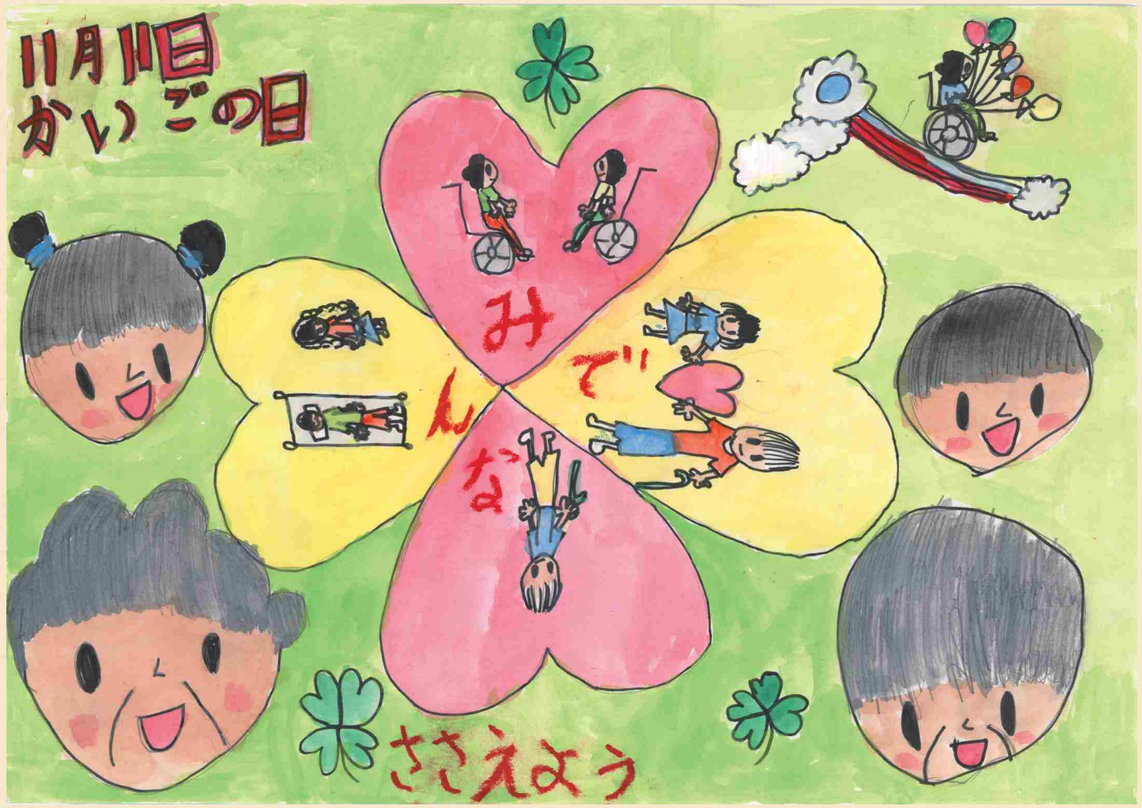
11月11日 介護の日
人と向きあい
笑顔をつなぐ、
介護のしごと

第10回 こうち介護の日

高知家

中学の部 最優秀

「笑顔分け合おう」
須崎市立須崎中学校３年
矢野（やの） 心美（ここみ）さん



「みんなでささえよう」
高知市立大津小学校３年
上田（うえた） さくらさん

小学の部 最優秀

第10回こうち介護の日
ポスター・作文コンテスト

受賞作品

小学の部
優秀

「せいかつのおてつだい」
土佐市立蓮池小学校１年
下村（しもむら） うみりさん

小学の部
優秀

「してほしいと思えるケア」
土佐市立蓮池小学校３年
下村（しもむら） しゅがさん

高校の部
最優秀

「笑顔で過ごせる生活を」
高知県立春野高等学校２年
白木（しらき） 万結（まゆ）さん

中学の部
優秀

「笑顔が好きだから」
土佐市立土佐南中学校２年
中田（なかた） 結那（ゆうな）さん

中学の部
優秀

「差しのべる手が誰かの助けに」
須崎市立須崎中学校２年
中村（なかむら） 舞楽（まいら）さん

小学の部
入選

「１１月１１日かいごの日」
土佐市立蓮池小学校２年
山下（やました） 永翔（えいと）さん

高校の部
優秀

「たいせつな人と人との支えあい」
高知県立城山高等学校２年
筧（かけひ） 未優（みゆう）さん

中学の部
入選

「その気持ち誰かのために」
須崎市立須崎中学校２年
北川（きたがわ） 俊馬（しゅうま）さん

中学の部
入選

「いつまでも支えあおう」
須崎市立須崎中学校３年
宮本（みやもと） 小想（こころ）さん

小学の部
最優秀

『つぎはぼくの番』

高知市立横浜新町小学校三年　高橋（たかはし）正哉（まさや）さん

かいごという言葉を知ったのはさい近だけど、ぼくのそばには、ずっとかいごというものがあった。

今年の七月七日、七夕の日に、おひばあちゃんがなくなった。おひばあちゃんは、ぼくが生まれたことをとってもよろこんでくれたそうだ。だから、ぼくがほ育園に入る時、おひばあちゃんはとく意のミシンでパジャマぶくろをぬってくれた。ぼくは、それをとても大切にしていて、今でも体そうふくぶくろとして使っている。

でも、妹が生まれたころから、おひばあちゃんはわすれてしまうびょう気になった。妹を見るたびに、

「ぼく、かわいいね。」

と言うし、ごはんを食べたかどうかもわからない。そしてだんだん自分のこともできなくなってきて、おじいちゃんとおばあちゃんがおひばあちゃんのおせ話をするようになった。

でも、おひばあちゃんがそんな風になっても、ぼくはそんな大へんなことだとは思っていなかった。わすれてしまうびょう気のことがよくわかっていなかったからだ。

けれど、おひばあちゃんがデイサービスのとちゅうでかってにいなくなったり、自分がはいたオムツをせんたくきの中に入れてあらったり、どんどんへんなことをするようになって、そのたびに家ぞくがバタバタしないといけなくなった。

それに、おひばあちゃんのことは大すきだったけど、ぼくのことをわすれてしまったおひばあちゃんを見るのもつらかった。

「あんだだれぞね。」

と聞かれるたびにかなしくなった。

だけど、おひばあちゃんがじゅもんのように、

「まさお、まさみち、まさゆき、まさや。」

と、ぼくやお父さん、おじいちゃんの名前を言う時だけは、みんながえがおになった。

そして、わすれてしまうびょう気になったおひばあちゃんは、ぼくのことを思い出せないまま天国に行ってしまった。

でもぼくは、言葉をわすれていても、おひばあちゃんは、

「しんどい思いをさせてごめんね。」

と思っていた気がする。家ぞくであるおじいちゃんやおばあちゃんにお世話をしてもらえて、しあわせだったとも思う。

だから、かいごは大へんだしつらいことも多いけど、おじいちゃんやおばちゃんがもっと年をとって、たすけがひつようになったら、今度はぼくがかいごをしようと思う。そのためにも、まずは身長をのばして体力をつけて、強い男になりたい。

中学の部
最優秀

『たくさんの笑顔に…』

いの町立吾北中学校三年　岡林（おかばやし）桜花（さくらか）さん

高齢者の方の笑顔はかわいいし、美しいなと思いました。それまでの私は全くそんなことを思ったことがありませんでした。

私は将来、看護師になりたいと思っています。五月の職場体験では病院に行き、そこで普段見ないような場面を目にすることになりました。それは、職場体験先で看護師さんが、高齢者の介護をしている場面です。看護師さんは笑顔で接していて、楽しくお話をしたり、一緒に体を動かしたりしていました。私はコミュニケーションを取るのがとても苦手で、初めはあまり話せませんでした。でも、高齢者の方にほほえみかけると笑い返してくれたりして、私の方が勇気と元気をもらえました。三日間、職場体験をやり終えることができたのは、高齢者の方の笑顔があったからだと思っています。

最近、高齢者に暴力をふるったり、高齢者を傷つけたりというニュースをよく耳にします。確かに介護には、楽しいこともあれば、しんどいこともあると思います。私は、職場体験で三日間体験しただけですが、それでもいろいろ大変なことはありました。さらにそれが身内の介護となると、感情的になる人もいると思います。

私の母は、介護士として働いています。職員の人数が少ないため、なかなか休みが取れません。夜勤も連続で続いたりするので、私から見てもかなり大変な仕事だと思います。そんなにきつい仕事なのになんで辞めないのかと尋ねると、母は、やりがいがあるからと答えてくれました。母は「ありがとう。いつも世話かけてごめんね。」という高齢者の方からの言葉に救われているそうです。食事介助や排せつなどの他にも大変なことはたくさんあるそうですが、高齢者の方との会話から元気とパワーをもらっているそうです。コミュニケーションは、人間にとってとても大事なのだなと改めて思いました。もし、自分が介護する側になったら会話を大事にして、優しく接してあげたいとなと思いました。

職場体験先の病院では、高齢者のみなさんや患者さん一人ひとりを大事にする姿を見せていただきました。起き上がれない方にも話しかけながら楽な姿勢にしたり、しゃべることが困難な方にも明るく話しかけたりなどして、その人らしさが出せるように接していました。看護師を目指す一人として、高齢者を支えられるように、体力的にも精神的にも鍛えていこうと思います。私もいずれは高齢者の立場になります。高齢者の方も「一つの命」を有しています。私たちと何も変わりません。少子高齢化がどんどん加速していく中で、これからますます高齢者の数は増えていくでしょう。誰もが楽しく、不愉快な気持ちにならないような社会を作っていきたいです。私は看護師になって、高齢者のたくさんの笑顔に出会いたいと思っています。

『忘れられない「ありがとう」』

高知県立室戸高等学校三年　田村呼春（たむらこはる）さん

特別養護老人ホームでの施設実習を振り返ると、必ず思い出す事があります。それは利用者Yさんとの会話です。

認知症のYさんは、施設に入って日が浅かったためか、常にうつむきがちか、どこか遠くをずっと見ていたという印象がありました。そんなYさんとはじめてお話をさせていただいたのは、施設実習が始まって3日目のことでした。ご家族のことを伺ってみると、笑顔でお話をしてくださり、故郷や周りの人を大事にする方だという印象を受けました。そんな人柄のためか、Yさんはよく、家族が自分を忘れていないか、自分が施設にいることを誰も知らないのではないだろうかと、毎日不安に思われており、時には涙を流すこともありました。私は最初、涙を流すYさんへの対応が分からず、戸惑ってしまい、やりきれない気持ちになっていたことを今でも思い出します。実習を通して、Yさんと関わり理解していく中で、家族を大切に思うYさんの気持ちを尊重するべきだということに気づきました。そして施設実習最終日。家族はまだ来ないのかと涙ぐんでいたYさんに対して私が、「ご家族の方が会いに来てくれる日まで元気でいましょうね」と声をかけると、「あなたがいてくれてよかった、ありがとう」と涙をこぼしながらいってくださりました。Yさんに自分の思いを受け入れてもらえたことがとても嬉しかったです。

学校の福祉の授業で学んだ「認知症」という病状について、以前はあまり良いイメージをもっていませんでした。穏やかだった人が別人のように変わるなど、教科書で見る認知症の方のエピソードはどれも暗いものばかりでした。そのため、認知症の方と関わることに少し臆病になっていた自分がいました。しかし、Yさんやその他のたくさんの認知症の方と関わっていくうちに、私が臆病になっていたのは、私自身が作り上げた偏見であったことに気づきました。実家で犬を飼っていたというBさんは、普段から胸元に隠している白い犬の人形を「わあ！」といいながら出して、私や周りの利用者の方を笑わせてくれました。どの方も笑顔の絶えない素敵な人ばかりでした。

この施設実習から、私はその人の「病気」や「障害」ではなく「個性」と向き合い、関わっていくことの重要性を学びました。よく考えると当たり前のことなのですが、利用者の方との信頼関係を築いていくためには重要な事です。これからの実習では、より多くの人と心からの会話ができるようになればいいなと考えています。そのために、利用者の方々が言ってくださった「ありがとう」の言葉を胸に、介護をしていきたいと思いました。

高校の部
最優秀

『元気にすごしてね、ひいばあちゃん』

香南市立野市東小学校二年　船山（ふなやま）心春（こはる）さん

けん外のわたしの母のじっ家には、そうそ母、そ父、おばがくらしていて、そ母は高知でわたしたちのせ話をしてくれています。

そうそ母の家は、にわからげんかんまでよこにながく手すりがついていて、げんかんやかいだんやトイレやおふろ場には、たての手すりもついています。そ父は、

「つまずいてころばないように、また立ち上がるのにべんりなようにつけているよ。」

と教えてくれました。わたしは、すごくお金がかかるんだろうなあと思いました。お年よりがころぶと、こっせつしてしまうと聞いたことがあります。そうそ母がうごけなくなると、そ母がおせ話をしにけん外に帰るから、こんどはわたしたちがこまるのです。

そうそ母は、九十才です。そつじゅのおいわいをお正月にしたときに、子が三人、まごたちが八人、ひまごが八人あつまりました。

しゃしんかんでみんなでしゃしんをとって、お食じに行きました。

たいがくんとりょうがくんが、

「とみ子おばあちゃん。」

ちえちゃんとゆうまくんが

「そうじゅ、おめでとうございます。」

そして、わたしと妹の彩織が

「今からおいわいの会をはじめます。」

と言いました。

そうそ母は、母がつくったむらさき色のちゃんちゃんことぼうしをつけました。そ父とそ母がつくったくす玉をわってくれました。みなでクラッカーをならしました。お食中に大おばのよういしたケーキを食べました。

わたしは、いとこやはとこがいっぱいいるんだなと思いました。にぎやかにお話をしました。さい後に十九人は、そうそ母からお年玉をもらいました。やさしいなと思いました。

三月、そうそ母は帰り道がわからないのに、一人で出かけてしまい、そ母があわてて帰りました。わたしは本当にこまりました。

そうそ母は、二時間ほどで見つかり、そ母がわたしの家にもどってきました。

けいさつの人、しんせきの人、しんせつな人のおかげで見つかったと聞きました。そ母はそうそ母のふく全ぶに名前とれんらく先をぬいつけたことや、ごきんじょさんにいろいろお話をしたこと、かぎをつけたこと、入しょできるしせつをさがしていることを話してくれました。

わたしは、そうそ母に長生きしてほしいです。そ母が家に帰ることが多くなってもがまんしよう、自分でできることをさっさとして、妹たちのおせ話をしようと思いました。

しっかりしていたそうそ母がへんになり、家ぞくはみな大へんです。だけどみなそうそ母のことを大じにしています。そうそ母が、

「ありがとう。」

と言ってくれるのでわたしも

「ありがとう。」

と言います。

小学の部
優秀

『高齢者が安心して暮らせるために』

いの町立吾北中学校三年　伊東紗良（いとう さら）さん

中学の部 優秀

AIが目まぐるしく進化をとげています。ロボットが進化すると介護もロボットが取り入れられるようになるのでしょうか。

今の日本は少しずつ少子高齢化が進んでいます。何年か後の日本は若い人が少なくなって高齢者の人数が増えてくると思います。高齢になると、一人で生活したり、家事をしたりすることが難しくなります。体の衰えは自分の意志ではどうしようもないことです。目が見えにくくなったり、細かい動きができなくなったりするのは当然のことです。そして高齢者介護施設やデイサービスなどの施設を利用する人が増えてきます。高齢者向けの施設が増えるということは、そこで働く人がいなければなりません。私の母は、高齢者の施設で働いています。この間、覚えた手話を私に教えてくれました。どうして、高齢者に手話が必要なのだろうと不思議に思っていましたが、肢体の不自由な人だけでなく、耳が聞こえなかったり、目が見えなかったりする人がいるから必要なのだと母から教わりました。自分で身のまわりのことができないということは私が考える以上に大変なことでした。高齢者の人が生活する上で、一人でできないことを手助けしてあげないといけないからです。着替え、お風呂、食事などは生きていく上で欠かせないことです。それが自力でできないので、手助けするというのはとても大変です。体力的にも非常に疲れると思います。テレビで高齢者を介護している人を見たことがありますが、介護士さんたちはみんな笑顔でした。疲れているということを顔に出さずにがんばっておられる姿はすばらしいと思いました。母もそんな風に働いているのだと考えると少し母が誇らしくなりました。

介護士は身の回りの世話だけでなく、コミュニケーションを取ることが一番大切だと母は言います。話ができなくても、高齢者の人と会話ができるように手話を覚えている母をかっこいいなと思いました。高齢者施設に入居している人は、家族と離れて、一人で生活しています。自分でできることが少なくなったとはいえ、孤独でいるよりも、誰かと話をし、誰かとつながっている方が生きていく楽しみもあると思います。誰かとのコミュニケーションで元気になる人だっているかもしれません。介護士は身体的な面を支えるだけでなく、精神面も支えるとてもやりがいのある仕事だと思います。ここから待っている高齢化社会に向かって、一人でもたくさんの高齢者が安心して暮らせる世の中になればいいなと思います。そのためには、私たち若者が高齢者に対して優しさと思いやり、そして尊敬の念を持たなくてはならないと思います。私が将来高齢者に関わる仕事に就くことになったら、笑顔も忘れず、コミュニケーションが取れる人になりたいと思いました。

『介護で親孝行』

いの町立吾北中学校三年　松丸碧（まつまる あおい）さん

中学の部 優秀

辞書で「介護」の項目を調べてみた。『病人や高齢者などの日常生活の世話をすること』と書かれている。

「介護」をしたことがある人はどれくらいいるのだろう。自分の親や祖父母を介護する機会はあると思うが、今の私には「介護」と関わる機会がない。祖父母も元気だし、当然親も元気だ。しかし、この先、介護と関わる機会が私にも必ずあると思う。

私の母は「あったかふれあいセンターこころ」という場所で働いている。そこは、高齢者の福祉施設だ。だから、母は高齢者とよく話をしている。介護とは直接関係なくても、高齢者と話をするだけでも、高齢者を助ける役割を果たしているのだと思っている。高齢者の心に寄り添うという重要な役割だ。

「介護」とは身の回りの世話をすることだけではないと私は思っている。身の回りのことや日常の動作を助けることは確かに介護だが、介護される側の心を支えることも大事な介護だ。矢部太郎さんが書いた『大家さんと僕』には、九十歳を超えた大家さんと作者矢部さんの心のつながりが描かれている。矢部さんは何一つ介護などしていないが、結果的には、会話やコミュニケーションを通して、高齢の大家さんは元気を維持していることが伝わってくる。この作品から高齢者には、孤独が一番の毒だということがよく分かる。大げさな介護ではなくても、高齢者にとっては話す相手がいる日常を送ることが大変重要なのだということがよく伝わってくる。

この根本を忘れている介護士のニュースが最近よくテレビから伝わってくる。日本では高齢者に手をあげる介護士がいるのだ。高齢者を助ける立場にある人間が、逆に高齢者を傷つける。そんなことは決してあってはならないことだ。介護士になんの得があるのだろう。介護する側が介護される側に暴力をふるうなど私には想像もできない。弱い立場の人は本来守られるべき存在だ。社会全体として許してはいけないことだ。

五十年後の私は介護をしているだろうと思う。そのころ両親は九十歳を超えているし、私だって六十を超えている。九十歳にもなれば、体のどこかが悪くなっていると思うし、自分の力で生活できる人は少ないかもしれない。誰かの手を借りなければ生きていけない人も増えてくる。そんな時には家族の力が必要となってくる。私は、親にここまで育ててもらった。これからももうしばらくお世話になっていかなければならない。だからこそ、世話が必要になった親に手を貸すのは当然だと思っている。私は「介護」を親孝行の一つだと考えている。「恩返し」だと思っている。高齢化社会を見据え、介護の機会が来るまで、誰かに寄り添えるような心を身につけていきたい。

『介護が必要な人のために』

土佐市立戸波中学校二年　矢野亜実（やの あみ）さん

中学の部 入選

私の祖母は、七年ぐらい前から手や足が震える、パーキンソン病という難病を持っています。そのうえ、最近では骨粗鬆症により、腰などの骨折をしています。だから、今では一人で生活することができない状態になっています。

そのため、最近では、母がよく、祖母の様子を見に行くようになりました。しかし、祖母は離れた所に住んでいるので、毎日行けるわけではありません。仕事が休みの日や私達の学校が休みの時などに行きます。祖母は車の免許を持っていないので、車を出して買い物に連れて行く時もあります。買い物に行った時、祖母は、ゆっくり行動することしかできないので、少しの買い物でも一時間以上かかることがあります。私はその姿を見て、一人で買い物する時は、一体どれくらいの時間がかかっているのだろう、と不安に思いました。

そして、もう一つ不安なことがあります。それは、祖母は一人で暮らしていますが、骨折をしているので、台所に立って料理をすることや、お風呂に入ることもできなくなっていることです。今は入院をしているので、身の周りのことは病院の人たちがやってくれています。しかし、これから退院して、また一人で暮らすことになったら、身の周りのことをやってくれる人はいません。そんな祖母を一人にしておくのは、私はとても不安です。

そんな中でも、私は、喜びを感じることがあります。それは、私たちが祖母に会いに行けば、祖母も一人でいる不安が和らぐのか、いつも「ありがとう」という言葉と一緒に笑顔をくれることです。その笑顔を見ると、うれしいし、また来ようという気持ちにもなります。だから、ずっと笑顔でいてもらえるように、これからも、困っていれば手助けをしたりして、私にできる介護をしたいと思います。

現在、高齢化社会が問題となっている日本では、祖母のように介護が必要な人も、少なくないでしょう。しかし、私達みんなが協力していけば、みんなが過ごしやすい日本になると思います。私は、祖母との日々を通して何でもいい、声をかけるだけでも、話を聞くだけでも、その人はうれしいと感じ、手助けになるのだ。ということを学びました。だから、介護が必要な人がいれば、自分から進んで助けていきたいと思いました。そのために、私は将来、医療関係の仕事につき、身の周りのことなどが自分でできない人がいれば、助けていきたいと思っています。また、病気で動けない人がいれば、その病気を治してあげられるような力もつけたいです。

『笑顔は大切』

土佐市立高岡中学校一年　市原瑚都（いちはら ことと）さん

中学の部 入選

私は、これから介護に関わる時は、笑顔で高れい者の人にたくさん話しかけたいと思いました。

なぜそう思ったかというと、私の母方のおばあちゃんの介護を手伝ったことと、高れい者とふれあったことがきっかけでした。

おばあちゃんの介護はだいたいいつもお母さんがやっています。内容は、ごはんを作って持っていったり、それを食べさせている間に洗たく物を片づけたり、身のまわりのお世話をしたりするなどです。いつも介護をし終わった後、お母さんはとても疲れています。たまに、私も介護の手伝いに行っています。手伝いに行くと、おばあちゃんは、とても喜んでくれます。それに、話しかけると笑顔で返してくれます。それはとてもうれしいです。

私の手伝う内容は、お弁当箱を洗うことや、おばあちゃんの体を支えて起こしたり、寝ているベッドを干したり、干している物を入れたりすることなどです。お弁当箱を洗うことや、干している物を入れるのは、やってみると簡単でした。でも、おばあちゃんの体を支えて起こすのは、おばあちゃんのうでをしっかり持たないとバランスがくずれるので、難しかったです。

手伝い終わったら、おばあちゃんはもっと笑顔になっていました。それを見ると、私はとてもうれしくなりました。

高れい者とのふれあいは、小学生の時に二、三回ありました。高れい者の人に話しかけると、よく話を聞いてくれます。笑顔でたくさん話しかけてみると、相手もみるみるうちに笑顔になって、相手の方から話しかけてくれました。その様子を見て私は、笑顔で話しかけてよかったと思いました。

高れい者の人達とふれあったり、一緒に話したり、一緒に遊んだりする時も、笑顔で接すると、相手はとても喜んでくれます。

介護の時は、私が笑顔でなくても、相手が笑顔で返してくれていました。でも、相手からの笑顔で笑顔になるのではなく、積極的に自分から笑顔になりたいと思いました。そして、相手を笑顔にしたいです。高れい者の人にもたくさん話しかけて高れい者の人を喜ばせたいです。

私は、これらの理由から、これから介護に関わる時は、笑顔で、高れい者の人にたくさん話しかけたいと思いました。

『人の温かさに触れた施設実習』

高知県立室戸高等学校三年　小林（こばやし）　こころさん

高校の部　優秀

私は今年の六月に、特別養護老人ホームへ実習に行きました。そこで初めて介護の仕事に触れました。私が実習に行って最初に体験したのが、利用者の方とコミュニケーションをとることです。重度の方とコミュニケーションをとっているとき、なかなか会話ができず反応もあまりありませんでした。コミュニケーションが取れず困っている時に、職員の方が「手などに触れて話しかけてみると反応してくれるよ」と教えてくれたので実践すると、反応もしてくれ意思疎通を図ることができました。また、重度の認知症の方とコミュニケーションをとるとき、同じ話を何回もされ、なかなか会話の内容が膨らまず困っていた時、職員の方から「話の中で昔のことを聞いてあげたらいいよ」と教えてもらい実践すると、話の内容を膨らませることができました。

その実習の中で私が大変だと感じたのが、食事介助と入浴介助です。食事介助でとろみのついた食事を見るのが初めてで、見ただけでは何のメニューなのかが分かりませんでした。実際に食事介助していると、職員の方に「偏らんよう介助してね」と言われました。確かに職員さんに言われるまで気づかず、同じものを食べてもらっていました。食事介助をしていると、たまにむせたりしている時があり、気管に入っていたらどうしようと思い、食事介助をするのが怖いと感じることもありましたが、コミュニケーションをとりながらゆっくり食事介助をしていると、利用者の方が「こんなに楽しいご飯は久しぶりや」、「全部美味しく食べれたよ」と言ってくれとても嬉しかったです。食事介助をする時、焦ったりすることもありましたが、利用者さんのそのような一言で、介助をしてよかったと感じることが出来ました。また、重度の方の入浴介助をした時、不安や戸惑いばかりでした。脱衣をする際、健側はスムーズに介助することが出来ましたが、患側は硬直していて介助するのが難しかったです。さらに、利用者の頭や体を洗うとき、どれくらいの力で洗えばいいのかわからず戸惑っていると、「おーひやい、早よしてくれ」と言われました。そう言われてあわてて職員の方に代わってもらいました。その利用者が浴槽につかっている時に「洗うのに時間がかかってしまい、すみません」と言うと、「全然かまん、気持ちよかったよ、ありがとう」と言ってくれました。

初めての施設実習に不安や戸惑いがありましたが、利用者の方の一言でそんな感情がなくなりました。この実習で利用者の方の温かさを感じ、ただ「介護している、されている」の関係ではなく、お互いのことを思って接していたら利用者の方とも良い関係が作れるのではないかと感じました。

『その人らしさを理解する』

高知県立室戸高等学校三年　吉本（よしもと）　優奈（ゆうな）さん

高校の部　入選

私は、今年の六月に特別養護老人ホームで施設実習を行いましたが、特別養護老人ホームを訪れることは初めてで、その場の雰囲気にのまれ、どんなことを話せばいいか、どのようにコミュニケーションをとればいいのか不安に感じていました。

そんな不安を一番感じたのが、食事介助の時でした。食事介助をするときに注意するポイントは、事前に学校の授業で習っていましたが、全く経験がなく、初めてでとても緊張してしまいました。最初は、順調に介助をすることができましたが、食事が中盤になってきたとき、利用者さんに「おまんがラーメン食べたいときはこうされたいか？」と聞かれました。私はそう聞かれたときに、質問の意図が読み取れず笑ってごまかすことしかできませんでした。そして、その後も食事介助を続けていたのですが、利用者さんは不機嫌になりご飯を食べてくれませんでした。聞かれたときに私は、どう答えるのが適切だったのかわからず、介護職員の方に助けを求めることしかできませんでした。そして後日、その利用者さんの食事風景を見てみると、はじめのほうは自分一人で食べており、「この利用者さんは、はじめは自分で食べたいのだな」と気づき、この利用者さんの食事介助をするときには、まず「自分で食べますか？」と聞き、利用者さんの手が止まった時にさりげなくサポートをしようと考えました。

私はこの経験を通して、利用者さんの考え方や価値観を理解するためには、一人ひとりとしっかりと向き合うことはもちろん、失敗しても焦らずに、その失敗を他の介護職員の方に聞くことで、その人の生きてきた背景を理解することにつながると感じました。

私は、将来保育士になりたいと考えています。子供たちから信頼される保育士になるために、今回学んだ「一人ひとりと向き合ってその人を理解すること」、「失敗しても焦らず、他の専門職の方に聞くこと」を大事にしていきたいです。そして今回、実習で学んだことを生かせるように、何事にも積極的にチャレンジしていくこと、わからないところがあれば先生に聞くなどしていきたいです。そして、授業で学んだことを実践できるような場所でたくさん経験を積むことで、自分の学びを深めることが大切だと考えています。

『地域と人、人と人をつなぐ福祉を』

高知県立高知農業高等学校三年　西尾（にしお）　芙紅実（ふくみ）さん

高校の部　優秀

認知症は怖い病気だ。ネットで認知症を検索すると、知りたくない情報や衝撃的な言葉が並んでいる。余命まで載っていたりもする。怖くなって検索をやめてしまった。

曾祖母が認知症を発症した。物忘れがひどくなり、時間や場所の感覚も分からなくなった。一人で日常生活を送ることができなくなっている。その曾祖母を祖父母が介護をしている。日常の動作の手助けをしたり見守ったりしている。

介護する祖父母は「お母さんどうしたの」と以前とは違う言動、行動をする曾祖母に戸惑っただろう。介護する自分たちのことさえ忘れてしまうという先の見えない介護に不安もあると思う。一方曾祖母はどうだろう。何も分からないのだから幸せなのか、不安なのか。その本心は私には分からない。でも、最近、元気がなく笑顔が減ったように思う。

先日新聞に、自宅での介護で精神的・肉体的に限界を感じている人が7割もいるという記事を見た。自宅での介護は家族の負担が多く、介護する側が介護疲れになることが多いとある。在宅介護は施設介護に比べ、介護者と接する機会、時間が多いからだ。一人で抱えこみ、相談できる人がいない人も多くいる。また近年は高齢化が進み、高齢者が高齢者を介護する「老老介護」も増加している。介護による痛ましいニュースもよく聞く。

うちはどうだろう。少し心配になる。私の目から見ても、祖父母は介護で疲れているし、悩んでいるようにも見える。二人とも最近、笑顔が減り、ため息が増えたように思う。これから20年経てば、祖父母も介護が必要になっているかもしれない。父母が同じように介護するのだろうか。そしてその20年後、父母も介護が必要になり、私が介護するようになるのだろうか。人が老いるのは自然なことなのに、なんだかいけないことのように感じるようになってしまった。

我が家と同じように、介護をしていると日常生活の中で悩みを抱える人はたくさんいるはずだ。なにかできることはないかと考えるようになり、介護で悩みを抱える人をサポートできるような社会福祉士になりたいと思うようになった。社会福祉士は、福祉の専門的な知識と技術を持った専門職だ。障害がある人や日常生活を営むのが困難になっている人の相談、援助などを行う。私は、少しでも多くの人が幸せな生活ができるように力を尽くしたいと社会福祉士を目指すことに決めた。

社会福祉士は人の人生に関わる責任がある仕事だ。大変なことも多い。それでも、一人で抱え込み、相談できる人がいない状況を少なくするために力を尽くしたい。介護で悩む人たちが集まり悩みを言いあえる場を作り、地域と人、人と人とをつないでいきたい。認知症など介護の必要な人が少しでも楽に生活できるようサポートしていきたい。たくさんの人が笑顔で安心して暮らせるよう将来の夢に向かって頑張りたい。

『後悔のない選択』

高知県立室戸高等学校三年　川田（かわだ）　桂太（けいた）さん

高校の部　入選

私は祖父の死に、言い表しようのない怒りを覚えました。祖父に対してではありません。祖父に対して何もできなかった、何も言えなかった自分に対して、怒りがこみあげてきたのです。祖父は若いころに脳梗塞を患い、右半身麻痺となりました。身の回りのことは祖母と母の二人がやり、祖父をサポートしていました。私がまだ幼いころ、祖父はコタツに入り、壁に背を預けていつものように要らない紙で箱を作っていました。私が側へ寄ると祖父は微笑み、頭を撫でてくれました。まだ幼かった私は、脳梗塞という言葉の意味を知らず、祖父と遊びたいがために裾を引っ張り、外へ連れ出そうとしていました。わがままを言う私に、祖父は笑いながら頭へ手を持ってきてくれました。頭の上にかかった重さは、祖父が私に注いでくれた愛情だと、今になって分かります。

月日が流れ、私が中学生になった頃、祖父は一日中ベッドで過ごすようになりました。体は衰え、食事もまともにとれないほど衰弱していきました。それでも祖父は私が会いに行くと満面の笑顔で迎えてくれ、震える手を伸ばし、いつものように私の頭をなでてくれました。そしてさらに時間は流れ、やがて祖父は入院せざるをえない状況になりました。私はこのとき高校受験を控えていたため、お見舞いに行くことが出来ませんでした。

そんなある日、祖父が入院している病院から電話がかかり、祖父の容態が悪化したと伝えられました。両親は私と兄を残し、すぐさま病院に向かいました。翌朝になり、また電話が鳴りました。受話器を耳にあて、「もしもし」と口にすると、帰ってきたのは、すすり泣く父の声でした。

祖父が亡くなり、精神的に疲弊した私は、何度も「死のう」と考えるようになりました。しかし、死のうと考えるたびに、頭の中で祖父の声が聞こえてきました。「頑張れよ、おまえなら出来る」と、何度も何度も祖父の温かい声が、私の頭をなでてくれました。自暴自棄になった私を祖父が死なせないと、愛情を持って止めてくれたのだと思えてきました。

そんな時に、祖母と母が祖父を介護していた場面が、脳裏をよぎりました。その時から私は「介護」という仕事に興味を持ち始めました。もう後悔はしたくありません。私以外の人にも、こんな悲しい思いはしてほしくありません。「介護福祉士」として、要介護だけではなく、その家族にも寄り添っていける人になりたいと思い始めました。

介護福祉士になり、母、父、祖母を介護する。それが、今の私にできる後悔のない選択だと思っています。

～介護の仕事の魅力、発信！～

こうち介護の日

第10回

ポスター・作文コンテスト

令和元年11月

高知県

11月11日 介護の日

人と向きあい
笑顔をつなぐ、
介護のしごと