高知県
Kochi Prefecture

みんなの笑顔をつなぐ、高知の介護。

第17回 こうち介護の日

11月11日は介護の日

ポスター・作文コンテスト 受賞作品集



第17回 みんなの笑顔をつなぐ、高知の介護。

こうち介護の日

小学校・ポスターの部

最優秀賞	「介護の日」	香美市立舟入小学校6年	森（もり） 友里（ゆうり） さん	3

中学校・ポスターの部

最優秀賞	「あなたのおかげである笑顔」	高知学芸中学校3年	小坂（こさか） 芽衣（めい） さん	4
特別賞	「向き合う時間があったかい絆へ」	高知学芸中学校3年	廣谷（ひろたに） 真美（まみ） さん	5
優秀賞	「一人じゃないよ」	高知学芸中学校3年	宮﨑（みやざき） 結子（ゆいこ） さん	6
優秀賞	「いつも笑わせてくれて笑ってくれてありがとう」	高知学芸中学校3年	沼田（ぬまた） 京香（きょうか） さん	6
優秀賞	「この笑顔は君がいるから」	高知学芸中学校3年	長﨑（ながさき） 梨紗（りさ） さん	7
入　選	「介護を大切に」	東洋町立甲浦中学校1年	今宮（いまみや） 希子（きこ） さん	8
入　選	「みんなでつながるあたたかい場所」	東洋町立甲浦中学校1年	姫野（ひめの） 未夢（みゆ） さん	8

高等学校・ポスターの部

最優秀賞	「支える手は未来を照らす」	高知市立高知商業高等学校3年	戸田（とだ） 結（ゆい） さん	9
特別賞	「変わらない毎日には誰かの優しさがある」	高知市立高知商業高等学校3年	山下（やました） 凛（りん） さん	10
優秀賞	「手を添える、生きるに。」	高知市立高知商業高等学校3年	櫛田（くしだ） 美波（みなみ） さん	11
優秀賞	「生まれる幸せ」	高知市立高知商業高等学校3年	中川（なかがわ） 佳月（かづき） さん	11
入　選	「介護であの日の恩返し」	高知市立高知商業高等学校3年	山下（やました） 果穂（かほ） さん	12
入　選	「まっことありがとう」	高知市立高知商業高等学校3年	尾仲（おなか） 菜乃葉（なのは） さん	12

小学校・作文の部

最優秀賞	「体けんして分かったふくしようぐの大せつさ」	高知小学校2年	浦中（うらなか） 蓮（れん） さん	14

中学校・作文の部

最優秀賞	「「知る」ことから始まる介護」	いの町立本川中学校2年	神野（じんの） 美教（みのり） さん	15
特別賞	「心を見ること」	いの町立本川中学校2年	田辺（たなべ） 郁帆（いくほ） さん	16
優秀賞	「遠くからの寄り添い」	いの町立本川中学校2年	笠原（かさはら） 貫馳（かんた） さん	17
優秀賞	「私のひばあちゃん」	日高村立日高中学校2年	野村（のむら） 依舞（いぶ） さん	18
入　選	「祖母がくれた大切な時間」	いの町立本川中学校2年	重松（しげまつ） 依奈（えな） さん	19
入　選	「恩返し」	いの町立本川中学校2年	日野（ひの） 宏翔（ひろと） さん	20

高等学校・作文の部

最優秀賞	「利用者の方の人生の脇役として」	高知県立室戸高等学校2年	村上（むらかみ） 美羽（みう） さん	21
特別賞	「あの日の後悔」	高知県立室戸高等学校3年	徳弘（とくひろ） 涼輔（りょうすけ） さん	22
優秀賞	「家族に寄り添う」	高知県立城山高等学校3年	山﨑（やまさき） 理央（りお） さん	23
優秀賞	「祖父から教えてもらったこと」	高知県立室戸高等学校2年	寺本（てらもと） 美波（みなみ） さん	24
入　選	「介護への興味と理解を深めて」	高知県立春野高等学校2年	福永（ふくなが） 里倖（りゆ） さん	25
入　選	「笑顔が広がる介護」	高知県立室戸高等学校2年	仙頭（せんとう） 悠真（ゆうま） さん	26

学校賞

中学校・ポスターの部	高知学芸中学校
高等学校・ポスターの部	高知市立高知商業高等学校
中学校・作文の部	いの町立本川中学校
高等学校・作文の部	高知県立室戸高等学校

第17回 みんなの笑顔をつなぐ、高知の介護。
こうち介護の日

ポスター作品

小学校
ポスターの部



最優秀賞

高知県知事賞

介護の日

香美市立舟入小学校6年
森　友里さん

介護の大切さ、高齢者へたいする思いやりを表した色あいでぬっていきました。

中学校 ポスターの部



最優秀賞

高知県知事賞

あなたのおかげである笑顔

高知学芸中学校3年
小坂　芽衣さん

おじいちゃんのおかげで今の私があるので次は恩返しとして支えていきたいという思いで作りました。しかし、これを病院でかきおわった後数時間後に亡くなってしまいました。天国のおじいちゃんに届くようにこれからも笑顔で過ごしていきたいです。

中学校 ポスターの部



特別賞

高知県ホームヘルパー連絡協議会会長賞

向き合う時間があったかい絆へ

高知学芸中学校3年　廣谷　真美さん

介護する人・される人の話している姿はあたたかく、絆で結ばれている、いい関係であると思い、それを書きました。

中学校 ポスターの部



優秀賞

一人じゃないよ

高知学芸中学校3年
宮﨑　結子さん

1人で介護に悩んでいる人に、周りの人も頼っていいんだよ、あなたの周りにはたくさんの人がいるんだよということを伝えたくてこの作品を作りました。



優秀賞

いつも笑わせてくれて笑ってくれてありがとう

高知学芸中学校3年
沼田　京香さん

介護する側／される側も共に「食事」をすることでよりお互いの笑顔も増え、動画に撮ることでこれから先の「記憶」にも「記録」にも残るから、共に過ごしてほしいし、それに感謝すべきだと思う。

中学校 ポスターの部



優秀賞

この笑顔は君がいるから

高知学芸中学校3年
長﨑　梨紗さん

介護といえばおじいさん・おばあさんと家族が一般的に考えられ描かれていますが、私は小学校の時に福祉を勉強しました。その時に人だけではないことを知り、「介助犬」について調べ多くのことを学びました。

家族とのつながりや愛情がある中でほとんど介助犬などは聞きません。人だけではない、助けてくれる介助犬もたくさんいることをもっとたくさんの人に知ってほしいと思いながら制作しました。

中学校 ポスターの部



入選

介護を大切に

東洋町立甲浦中学校1年
今宮　希子さん

ヘルプカードをわたされたりしたら、受けとり、介護を大切にするという気持ちを持ってほしいなという思いでこの作品を制作しました。



入選

みんなでつながる あたたかい場所

東洋町立甲浦中学校1年
姫野　未夢さん

私は、お母さんの仕事場に行って、ここは、あたたかい場所なんだなーと思いました。



最優秀賞

高知県知事賞

支える手は未来を照らす

高知市立高知商業高等学校3年
戸田　結さん

私はこのポスターを通じて、「介護は人を支え、その人の未来を明るくする大切な仕事であり、みんなで支え合う社会をつくろう」ということを伝えたい。介護には人手不足や介護職の減少、介護の質の低下などの課題がある。このような課題がある中で、介護は高齢者の生活を支え、安心して暮らせる社会をつくるために欠かせない仕事であることを伝え、多くの人に介護への理解や関心を持ってもらいたいという思いを込めている。

高等学校
ポスターの部



特別賞

高知県ホームヘルパー連絡協議会会長賞

変わらない毎日には誰かの優しさがある

高知市立高知商業高等学校3年
山下　凛さん

私のおばあちゃんは、お花が大好きで、お庭でも大好きなお花を育てています。また、季節の花を見に出かけることも楽しみにしています。長い距離を歩くときは車椅子を利用しますが、一緒にお花を見に行く時間は、おばあちゃんにとっても私にとっても大切で幸せな時間です。私は今まで、その時間を「介護」だと思ったことはありませんでした。しかし、このポスターを制作する中で、介護は、毎日をその人らしく過ごせるようにそっと支えるものなのだと気づきました。そして、その優しい支えがあるからこそ、好きなこともこれからも楽しみ続けることができます。「変わらない毎日には誰かの優しさがある」という言葉には、大切な人の日常に寄り添い、お互いの笑顔を支え合いながら、その人らしい毎日をこれからも大切にしていきたいという思いを込めました。

高等学校 ポスターの部



優秀賞

手を添える、生きるに。

高知市立高知商業高等学校3年
櫛田　美波さん

介護とは介護をする人が一方的に手伝うのではなく、生きる上でできないことや難しいことを少しだけ手伝うということを伝えたかった。おんぶに抱っこ状態にするのでなく、手を差し伸べできることは自分でやるようにすることが大事だと伝えたかった。手を貸すのではなく、手を添える→必要なところだけ支える。



優秀賞

生まれる幸せ

高知市立高知商業高等学校3年
中川　佳月さん

生まれる幸せというキャッチコピーからわかるように、高齢者と若者が寄り添い合うことで、幸せが溢れ出てくるということを伝えたいです。現在、少子高齢化が進行する中で、介護を必要とする人が増え、介護をする側が減ってきているため、お互いが寄り添い合うと幸せが生まれるということを伝え、若者が積極的に携わるようになってくれたらいいなと思います。

高等学校 ポスターの部

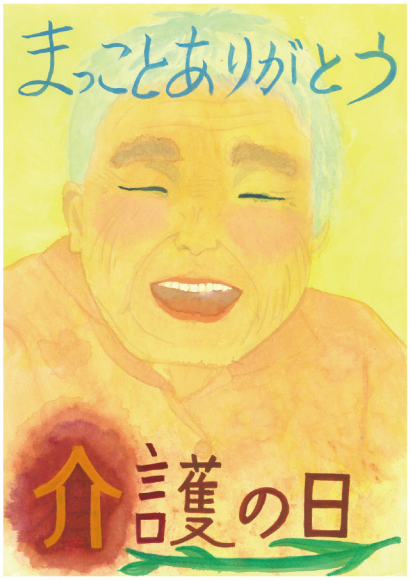


入選

介護であの日の恩返し

高知市立高知商業高等学校3年
山下　果穂さん

今まで支えてくれた人を支える側になる。



入選

まっことありがとう

高知市立高知商業高等学校3年
尾仲　菜乃葉さん

いつもお世話になっている「家族」「介護サービスの人」そして介護する側がされる側に「ありがとう」とみんなのありがとうの輪が広がればいいなという気持ちを込めました。

作文作品

最優秀賞

高知県知事賞

体けんして分かったふくしようぐの大せつさ

高知小学校2年　浦中　蓮さん

ぼくのおとうさんはかいごふくししで、びょういんではたらいています。おとうさんは時どきこしがいたいと言っています。かいごのしごとはとてもたいへんだと思いました。

八月十七日月よう日おかあさんのしょく場でかいごについてのイベントがあり、ぼくといもうとでさんかしました。ノーリフティングケアレンジャーになるために、たくさんのミッションがあり、ぼくもチャレンジしました。

さいしょにダンボールに入っているおもたいにもつを、つるつるしたシートの上にのせてうごかしてみました。ふつうにうごかすよりもかんたんで、ゆび一本でうごかせました。これはスライディングシートといってねている人をうごかすものだとおしえてくれました。

つぎにリフトというきかいをつかってみました。まずいもうとがリフトにのってぼくがうごかしました。いつもいもうとをおんぶすると、とてもおもたくてたいへんだけどリフトをつかうと(いつもおんぶをするよりかるくてかんたん。)と思いました。いもうとはリフトをうごかすと、

「おにいちゃんすこしこわい。」

といったのでぼくは、

「だいじょうぶだよ、しんぱいないよ。」

と言いました。いもうとはあんしんしてわらっていました。はじめてリフトにのる人は、こわいと思うのでのるときにだいじょうぶだとあんしんできるようにつたえることがだいじだと思いました。

かいごのおにいさんに、スライディングシートとリフトはふくしようぐといって、かいごのおしごとでつかうことをおしえてもらいました。ぼくはおとうさんがこしがいたいといっていたことを思いだしました。おとうさんも、スライディングシートやリフトなどのふくしようぐをつかってしごとをしたら力をつかわずにしごとができると思いました。するとおとうさんのこしもすこしらくになるのかなと考えました。

今まではかいごはとてもたいへんなしごとだと思っていましたが今日ミッションをクリアしたことで人ががんばるだけではなく、どうぐをつかうこともだいじだと分かりました。かいごをされる人もだいじですが、かいごする人の体もたいせつにすることがだいじなんだと思いました。

最優秀賞

高知県知事賞

「知る」ことから始まる介護

いの町立本川中学校2年　神野　美教さん

六年前、私の家には認知症の祖母がいた。祖母は一日中ベッドで過ごし、食事や排泄も母が介助していた。母は介護の仕事をしており、いつも「介護は楽しい」と話していた。今もデイサービスや訪問介護の仕事を続けている。幼稚園生くらいの頃の私は、祖母のベッドのそばで話をしたり、おままごとをしたりして過ごした。祖母は穏やかでとても優しく、私は祖母のことが大好きだった。

中学二年生になった今年、私は地域のデイサービスに職場体験に行った。祖母以外の高齢者と関わるのは久しぶりで、そこで多くのことを学ばせていただいた。その中でも、今でも強く心に残っている出来事がある。

ある利用者さんは、よく話しかけてくださる陽気な方だった。自分のことは自分でできる方だと聞いていたし、一緒にリハビリをしたときも元気そうに見えた。ところが、体操が終わった十一時頃、その方が突然「お腹が空いた」と大きな声で怒り始めたのである。そのとき私は近くのシンクで利用者さんの使ったコップを洗っていた。何が起こったのかわからないままホールに戻ると、その方は顔を真っ赤にして怒っていた。

私は大きな衝撃を受けた。祖母の影響もあり、高齢者には穏やかで優しいという印象をもっていたからだ。怒っている高齢者の姿を目の前にして、どうしてよいのかわからず、ただ怖いと感じた。さっきまで笑顔で話していた方だっただけに、その変化がいっそう恐ろしく思えた。そして私は、介護とはやはり大変で厳しい仕事なのだと思った。

昼休憩に入ると、デイサービスの職員の方が「怖かったやろ。」と声をかけてくださった。私は「怖かったです。」と正直に答えた。すると職員の方は、その利用者さんが怒った理由を丁寧に教えてくださった。その話を聞いて、私は学校で受けた認知症についての講演を思い出した。認知症には、物忘れや人の顔がわからなくなることだけでなく、感情の起伏が激しくなる症状もあると学んでいたのである。

そのことを知ったとき、私の中でその利用者さんへの見方が大きく変わった。先ほどまで感じていた恐怖は薄れ、「この人も苦しんでいるのかもしれない」「支えたい」という思いが芽生えた。怒りとして表れていた言葉や態度の奥に、その人自身の不安やつらさがあるのだと気づいたからだ。ただ目の前の言動だけを見て判断するのではなく、その理由を知ろうとすることで、相手の姿は全く違って見えてくるのだと私は学ぶことができたのだ。

私はこの体験を通して、介護とは、食事や入浴、排泄などの手助けをすることだけではないのだと思うようになった。相手の気持ちや苦しさ、つらさも含めた行動の理由を知り、理解しようとすることも、介護の大切な一つなのだと思う。知ることで、不安や恐怖はやわらぎ、寄り添いたいという気持ちが生まれる。私はそこに、介護の本当の意味があるように感じた。

自分の感情を抑えきれないとき、一番苦しいのは本人なのではないだろうか。後になって思い出し、つらくなったり、後悔したりすることもあるかもしれない。だからこそ、周囲の理解や支えが必要なのだと思う。私は、相手を知ろうとし、その人が安心できる環境を作り上げる側になりたい。将来は介護士となり、不自由を感じている人や不安を抱えている人の力になれるような存在になりたいと、心から思った。

特別賞

高知県ホームヘルパー連絡協議会会長賞

心を見ること

いの町立本川中学校2年　田辺　郁帆さん

今から三年ほど前、突然家に電話がかかってきて、父は京都へ向かった。後日、祖父が亡くなったと聞いた。祖父は静かな人で、私はあまり話したことがなかった。そのうえ当時の私はまだ幼く、「人が亡くなる」ということの意味をよく分かっていなかった。だから、そのとき私は泣かなかったし、悲しい出来事なのだという実感もあまりもてなかった。

けれど、時間がたつにつれて、そのことは少しずつ私の心に残り続けた。もっと話しておけばよかった、祖父のことをもっと知っておけばよかったという思いが、後から何度も浮かぶようになった。そして私は、祖母の「あーちゃん」を前より気にかけるようになった。人はいつまでも同じようにそばにいてくれるわけではない。会いたいときに会えて、話したいときに話せることは、決して当たり前ではないのだと気づいたからこそ、今からでも祖母ときちんと向き合いたいと思った。

そのころから、親に「あーちゃんには分からないことが増えている」と聞くことが多くなり、祖母が認知症であることを知った。あーちゃんは「ごはんは？」と何度も尋ね、そのたびに叔母や従姉妹たちが対応していた。私はその様子を見て、介護の大変さを少しずつ感じるようになった。周囲の受け答えが冷たく思えて苦しくなることもあったが、同じことを何度も聞かれ、そのたびに気を配り続ける毎日がどれほど大変かを思うと、介護する側が余裕をなくしてしまうのも無理はないのかもしれないとも感じた。

ある日、京都の叔母や従姉妹たちと私の家族で一緒に出かけることがあった。久しぶりに会ったあーちゃんは私たちを見て、「誰や」と言った。怒っているのでも、困らせようとしているのでもなく、ただ本当に分からないという顔だった。でも父が説明すると、「ああ、そうか」と言って、にこにこと笑った。その笑顔を見て、顔や名前は思い出せなくても、私たちのことを大切な存在だと感じてくれているのではないかと思えた。

その日、もう一つ強く心に残ったことがある。三姉妹の一番上の従姉妹が、ずっとあーちゃんに付き添っていたことである。みんなで話しているときも、祖母に呼ばれればすぐに向かい、目を合わせて話し、トイレのことまで気にかけていた。私が手伝おうとしても、やんわりと断られた。その姿はとても自然で、まるでそれが自分の役目であるかのようだった。

しかし私は、その従姉妹のことが心配になった。周りはその大変さに気づいているはずなのに、いつの間にか「してくれて当たり前」になっているように見えたからだ。しっかりしている人ほど、周囲に心配をかけまいとして、何も言わずに抱え込んでしまうのではないかと思った。つらいと思う日も、少し休みたい日もあるはずなのに、それを口に出せないまま我慢してしまうこともあるのではないかと感じた。

私は、認知症の人を大切にするのと同じくらい、介護をする人も大切にされるべきだと思う。少子高齢化が進む今、介護は特別な誰かだけの問題ではない。だからこそ私は、相手の行動だけで判断するのではなく、不安や苦しさ、やさしさを抱えた心を見ることを大切にしていきたい。

優秀賞

遠くからの寄り添い

いの町立本川中学校2年　笠原　貫馳さん

私は今、親元を離れ、寮で生活している。寮に入る前、私は毎日のように祖父母の家に通っていた。祖父母の家は一階が店舗になっており、その奥の部屋で二人は暮らしている。祖父は今も店に立ち、祖母は毎日家事をこなしている。

私にとって祖父母の家は、温かく安心できる特別な場所だった。毎日行っても嫌な顔ひとつせず、お菓子をくれたり、楽しい話をしてくれたりして、いつも私を笑顔にしてくれた。

寮での生活は、地元での生活とは全く違っていた。今まで母にしてもらっていたことを、すべて自分でやらなければならず、洗濯や掃除、身の回りのことなど、自分の生活を整えることは、思っていたよりずっと大変だった。同時に私は、家族の存在の大きさに気づいた。友達や母、祖父母に会えない日々が続く中で、部屋で一人になると、強い孤独を感じることがあった。

夏休みに地元へ帰ったとき、祖父母は私に会えることをとても楽しみにしてくれていたので、私も帰ってすぐに祖父母の家へ向かった。すると祖父母は、いつものように優しく迎えてくれた。祖父母との何気ないやり取りだけでも、私の心はすっと軽くなった。この時、私は、祖父母の存在が、自分にとってどれほど大きな支えになっていたのかということを改めて感じた。また、祖父母の姿を見ているうちに、私は以前とは少しちがう見方をするようになっていた。祖父母は今までと変わらないように生活しているように見えても、高齢なので体には少しずつ負担が積み重なっていく。それでも祖父は働き、祖母は家事を続けている。その姿を見て、私は支えるということの重みを考えるようになった。

私は、介護というと、食事や着替えを手伝ったり、体を支えたりすることを思い浮かべていた。もちろん、それはとても大切なことだ。だが、介護には体を支えることだけではなく、心に寄り添うことも大切なのではないかと思うようになった。私自身が寮で孤独だったからだ。誰かが自分のことを気にかけてくれている、話を聞いてくれる、必要としてくれていると感じられるだけでも、人は安心できるのだ。

今の私にできることは、まだ限られている。体の介助や生活全体を支えることは難しいだろう。だからといって何もできないわけではない。電話やメッセージでこまめに連絡を取ること、話を聞くこと、相手を気にかけていると伝えることも、心を支える一つの方法となるはずだ。離れて暮らしていても、相手を思う気持ちを届けることができるのだ。

高齢になると、体の変化だけでなく、不安や孤独を感じることも増えるのではないかと思う。だから、私は、祖父母に対して、ただ会いに行くだけでなく、言葉を交わし、気持ちに寄り添うことを大切にしたい。たとえ小さなことでも、その積み重ねが安心につながり、毎日の暮らしを支えることにつながっていくのではないかと思う。

支えてもらってきた私が、これからは少しずつ支える側へと成長していきたい。その第一歩として、離れていても祖父母を思い、気にかけ、心を近くに置き続けたい。そばにいなくても、遠くから寄り添うことはできる。私はこれから、思いを行動に変え、祖父母の心に寄り添える人になりたい。それが、今の私が考える介護の第一歩だと思っている。

優秀賞

私のひばあちゃん

日高村立日高中学校2年　野村　依舞さん

私のひばあちゃんは、認知症です。

一緒に生活していた小学生のとき、ひばあちゃんが飼っている犬に人間が食べるパンをこっそりあげていました。しかも、マーガリンやジャムをベッタリ塗ってあるパンです。犬の健康に悪いので、私はいつも「だめだよ。」と注意していました。その度、ひばあちゃんは「分かった、分かった。」と言うけれど、次の日には、また同じことをしてしまいます。それから、ひばあちゃんは耳が遠く、おばあちゃんはいつも大声をだして本当に大変そうでした。小学生の私にとっては、犬やおばあちゃんの方が大切で、同じことを繰り返すひばあちゃんのことをだんだん嫌いになっていきました。それなのに、お母さんやおばあちゃんは「病気だから仕方ないんだよ」と、ひばあちゃんの味方ばかりしてなぜ怒らないのか、なぜ甘やかすのか、私はずっと理解できませんでした。

半年ぐらい経って、久しぶりにひばあちゃんの家に行きました。私は「久しぶり。」とだけ、ひばあちゃんに声を掛けました。そうすると、ひばあちゃんは不思議そうな顔をして、私をじっと見つめてきました。「あなた、誰かねぇ。」その瞬間、喉が詰まったようになりました。あんなに嫌いだと思っていたひばあちゃんなのに、自分の名前を思い出してもらえなくなったというショックと虚しさで、何ともいえない気持ちになりました。これまで、ひばあちゃんが「分かった、分かった。」と言いながら飼い犬にパンをあげるのをやめなかったのも、病気のせいで本当に忘れてしまっていたのだと、初めて理解できました。お母さんたちがひばあちゃんを怒らなかったのは、甘やかしていたのではなく、病気を受け入れていたからだと気が付きました。そして、ひばあちゃんがわざとやっているんじゃないかと疑っていた自分が恥ずかしくなりました。

だからといって、私のモヤモヤが全て消えて、ひばあちゃんのことを大好きになれたわけではありません。犬の健康への心配は残ったままだし、いつも一緒にいるおばあちゃんの苦労がなくなったわけではないからです。でも、病気のことを知った今、「嫌い」という自分の感情だけでひばあちゃんを見るのではなく、認知症という病気にかかっているひばあちゃんを受け入れ、「病気のせいなんだ。」と一歩引いて理解することが、ひばあちゃんの人権を大切にすることの第一歩だと気付きました。

別居している私には、毎日の介護はできないけれど、次からは遊びに行ったときに、ひばあちゃんのひざ掛けを直したり、部屋の温度を確認したりして、快適に過ごせる手助けをしていきたいです。完璧な優しいひ孫にはなれなくても、目を背けず、今のひばあちゃんと向き合うことから始めたいです。そして、ひばあちゃんを一人の人間として尊重し、関わっていこうと思います。

入選

祖母がくれた大切な時間

いの町立本川中学校2年　重松　依奈さん

私には大切な祖母がいた。祖母は今はもう空へ旅立ってしまったが、祖母と過ごした時間は、今でも私の心の中に深く残っている。私が祖母と多くの時間を過ごしたのは、まだ保育園に通っていた頃だったため、細かい出来事まではっきり覚えていない。しかし、家族みんなで出かけたことや、祖母と同じ時間を過ごした記憶は、今でも確かに頭の中に残っている。

当時の祖母は介護が必要な状態で、幼かった私も家族の一員として祖母のためにできることをしていた。毎朝、朝ごはんを二階から一階へ運ぶことも、その一つだった。今思えば、小さな子どもが大切な食事を運ぶのは危なっかしく、見ている大人はとても心配だっただろう。それでも当時の私にとっては、それが自分に与えられた大事な役割であり、その役目を果たそうと一生懸命だったのだと思う。幼いながらにも、祖母のために行動していたことは、今振り返るととても尊いことだったと感じる。

また、祖母と手をつないで一緒に歩いたこともあった。しかし、歩いている途中で祖母がバランスを崩し、転んでしまったことがある。そのときの私は、祖母を助けることよりも、「お母さんに怒られるかもしれない」という恐怖心のほうが先に立ってしまい、その場から逃げてしまった。今思い返すと、とても申し訳なく、胸が痛む出来事である。幼い私はまだ、相手を思いやることよりも、自分の身を守ることを優先してしまっていたのだと思う。

この頃の自分の行動を振り返ってみると、それを本当の意味での「介護」と呼ぶことはできないように思う。今の私にとって介護とは、相手のことを第一に考え、その人のために時間をかけ、責任をもって支えることだからである。もちろん、当時はまだ幼く、十分にできなかったのは仕方のないことかもしれない。それでも、この経験を通して、私は人を支えることの難しさや大切さを少しずつ学んできたのだと思う。過去は変えられないし、今さら後悔しても祖母にしてあげられることは増えない。しかし、その記憶が今の自分の考え方や成長につながっているのだと思うと、祖母と過ごした時間は私にとってかけがえのないものだったと強く感じる。

もし今の自分があの頃の場面にいたなら、転んだ祖母をすぐに助け起こし、大人を呼び、安心させられるように声をかけていたと思う。今の私は、自分のことだけではなく、相手の立場や気持ちを考えて行動したいと思うようになったからである。人は誰でもいつか必ず死を迎える。だからこそ、特に高齢者と過ごせる時間には限りがあり、その限られた時間の中で、どれだけ感謝の気持ちを伝えられるかが大切なのだと思う。

もし祖母が今も生きていてくれたなら、私はもっとたくさんのことをしてあげたい。言葉で感謝を伝えるだけでなく、日々の行動を通して優しく接し、支え、恩返しをしたい。今の私なら、体力もつき、考えて行動する力もあるので、お風呂に入れる手伝いをしたり、髪を乾かしたり、車椅子を押して一緒に出かけたりすることもできただろう。祖母ともう一度旅行に行き、同じ景色を見ながら笑い合うこともできたかもしれない。

もう二度と会えない祖母だが、祖母と過ごした時間は私にとって宝物である。介護とは、ただ身の回りの世話をすることではなく、その人の人生の最後の時間に寄り添い、感謝や愛情を伝える大切な行為なのだと思う。私もいつか親を介護する時が来るかもしれない。そのときに後悔しないよう、これまでの感謝をしっかり伝えられるように、日頃から家族を大切にしながら過ごしていきたい。

中学校
作文の部

入選

恩返し

いの町立本川中学校2年　日野　宏翔さん

僕の母は、デイサービスセンターで働いている。毎日へとへとになって帰ってくる。そのたびに母は、「今日は利用者さんの送迎をしたの」「今日は利用者さんをお風呂に入れてあげたの」「今日は厨房にいたから、ずっとご飯とおやつを作っていたの」と話してくれる。

今までの僕は、そんな話を聞いても「ふーん」と受け流すような返事しかしてこなかった。仕事なのだから疲れるのは当たり前だし、自分も学校で疲れている、そんなふうに思っていたからだ。

でも、作文を書くにあたって、デイサービスセンターの仕事について調べてみると、それがとても大変な仕事だということがわかった。利用者さんの送迎や入浴の手伝い、食事の準備など、どれも体力が必要だと思う。それに、相手の体のことや気持ちのことも考えながら動かなければならないので、精神的な負担も大きいはずだ。

そんな仕事を終えて帰ってきたあとも、母は家でご飯を作ったり、洗濯をしたりしている。それを毎週五日間も続けているのだから、本当にすごいと思う。僕にはまだ、母の大変さを全部理解することはできない。でも、今までよりずっと、母のことを尊敬できるようになった。

家に帰ってきた母に対して、僕も少しでも助けになれたらいいなと思った。今まではあまり考えたことがなかったけれど、母が毎日頑張っていることに気づいてからは、自分にできることをしたいと思うようになった。

また、将来どこで働こうか迷ったときには、母と同じように介護に関わる仕事をするのもいいなと思えるようになった。そしていつか、母が支えを必要とする立場になったときには、今僕が助けてもらっているように、今度は僕が母を助けたい。それが僕なりの恩返しだと思う。

お年寄りの方のお世話をするのは、想像しているよりもずっと大変なことだと思う。中学生のように自由に動けるわけではないし、誰かがそばにいる生活が当たり前になっている人もいる。だけど、地域のお年寄りの方を、自分の祖父母に置き換えて考えてみたら、その人はただの利用者さんではなく、誰かにとって大切な家族なのだとわかる。その人が一日でも多く、「支えてくれる人がいる」と感じながら過ごせたら、とてもよいことだと思う。何か特別なことをしてあげられなくても、人と一緒にいることや、気にかけてもらえることが、安心につながるのではないかと思う。

僕は今まで、母のことやお年寄りの方のことを深く考えてこなかった。だけど今は、母の仕事はただ大変なだけではなく、人を支える大切な仕事なのだと思っている。介護施設やデイサービスセンターで働くということは、責任をもって人を守ることだ。それは誰にでもできることではないと思う。

もし僕が将来、介護の仕事に就いたら、利用者さんの気持ちを大切にしながら働きたい。そしてまずは、いちばん身近で頑張っている母に、少しでも恩返しができるようになりたい。

最優秀賞

高知県知事賞

利用者の方の人生の脇役として

高知県立室戸高等学校2年　村上　美羽さん

私は学校の学習を通して、介護について多くのことを学びました。はじめて介護について考えるきっかけとなったのは、百歳を超えていた曽祖父との関わりです。当時七歳だった私は歩行器を使う曽祖父やヘルパーさんの仕事についてよく理解できず、「お年寄りだから仕方がない」と深く考えることはありませんでした。その後、祖母が足腰を痛めて入院し、自宅に段差の工夫が必要になった際も、「自分には何もできない」と思いこんでいました。

しかし、高校一年の冬に参加した施設実習が、私の介護に対するイメージを百八十度変えることになりました。実習前は「職員の方がすべてお世話をする場所」だと思っていましたが、実際には利用者様がご自身の意思で行動され、職員の方々は必要な部分だけを丁寧に手助けされていました。実習中、「なぜ頻繁に水分補給を促すのか」「なぜ食事の形態が人によって違うのか」と疑問を持ち、職員の方に尋ねました。すると、高齢者は喉の渇きを感じにくく脱水症状を起こしやすいことや、誤嚥を防ぐためにとろみをつけることなど、専門的な工夫を分かりやすく教えてくださいました。

特に心に残っているのは、施設の会長さんの「介護はお世話をするだけの場所ではない。利用者の方の意思を尊重し、そのお手伝いをする場所であり私たち職員は利用者の方の人生の脇役だ」という言葉です。この言葉に強く心を打たれ、介護とは単にお世話をするのではなく、その人の人生によりそい、支える温かいものなのだと深く実感しました。

現在、自宅には祖母のために手すりや歩行補助杖が設置されています。実習で「お孫さんとお話しできることが一番嬉しいですよ」と職員の方に教えていただいた言葉を胸に、私は祖母へ積極的に声をかけ、大好きな甘いお菓子を一緒に手作りして食べる時間を大切にしています。この経験を通して学んだ「人の気持ちによりそう姿勢」を忘れず、これからは祖母に対してだけでなく、様々な場面で誰かの役に立てるよう自分から行動していきたいです。

特別賞

高知県ホームヘルパー連絡協議会会長賞

あの日の後悔

高知県立室戸高等学校3年　徳弘　涼輔さん

僕には、大好きなひいおばあちゃんがいました。僕の無茶なお願いにも、いつも笑顔で応えてくれ、一緒に楽しそうに遊んでくれるひいおばあちゃんでした。

しかし、年を重ねるにつれて持病が悪化し、通院する回数が増え、ひいおばあちゃんは少しずつ元気がなくなっていきました。そんな中、僕は会いに行くことも少なくなり、ゲームや友達との遊びを優先してしまいました。今、振り返ると、もっと会いに行って話をしたり、一緒に過ごしたりすればよかったととても後悔しています。この経験から、家族や大切な人と一緒に過ごせるには限りがあり何気なく過ごす時間もかけがえのないものだと気づきました。そして、この後悔をきっかけに、介護職に就くという将来の夢を見つけました。

将来の夢を実現するため、学校では介護の知識や技術を学んでいます。また、実習やボランティアにも参加しています。

介護について学び始めた頃は、困っている人を助け、必要な支援をすればよいと考えていました。しかし、実際に人と関わる中で、相手と自分の思いがすれ違ってしまうこともありました。その経験から、支援する側が良いと思うことが、必ずしも相手が望んでいることとは限らないと気付きました。相手の思いを知り、その人に合った支援を考えることの難しさと大切さを学びました。

そして、この経験を通して、僕には大きな目標ができました。それは、支援を必要としている人に寄り添い、その人が本当に必要としていることを考え、手を差し伸べることのできる人になることです。

介護には、「大変」「忙しい」といったマイナスな印象を持つ人もいると思います。しかし、僕はひいおばあちゃんとの経験から、介護には「大切な人と過ごせる幸せな時間」という側面もあると考えるようになりました。介護とは、ただ身の回りのお世話をするだけでなく、その人らしい生活や大切な人との時間を支えるものだと思います。

僕は、自分の後悔をきっかけに将来の夢を見つけることができました。これからは介護についてさらに学び、利用者やその家族が一緒に過ごす時間を大切にできるよう支援していきたいです。そして、ひいおばあちゃんにしてあげられなかったことへの後悔を忘れず、一人ひとりの思いに寄り添える介護士になりたいです。また、家族との時間を大切にし、僕を大切に育ててくれた家族に少しずつ恩返しをしていきたいです。

優秀賞

家族に寄り添う

高知県立城山高等学校3年　山﨑　理央さん

私は城山高校へ入学してから本格的に福祉を学び始めましたが、それまでは高齢者に対して、あまり良い印象を持っていませんでした。高齢者といえば、「認知症やその影響で徘徊をしてしまう」というマイナスイメージが強く、その背景には、私の祖母の存在が大きく関わっています。

私の祖母には認知症の症状があります。祖母は数年前から毎日のように徘徊を繰り返し、食生活も乱れ始めました。認知症の症状が出るまでは仕事にも一生懸命で、仕事以外でも家にある畑で野菜を育てたり、料理を作ることが得意な祖母でした。しかし、認知症の症状は確実に進行していき、私の父は次第に祖母に対して苛立つことが増えてきました。それは私も同様で、父が不在のときは、私が父の代わりに見守りをすることもありましたが、私も苛立ちを隠すことができませんでした。私が怒ると祖母は反抗し、物を投げてくることもあります。そうなると私もさらに苛立ち、自分の感情を抑えきれずに、一度だけ物に当たってしまったことがありました。その時から、自宅で介護をしている「家族介護者」としての関わり方について悩み始めました。しかし祖母の認知症の症状は改善するどころか、ますます進行していきます。たびたび、冷蔵庫の中をのぞくようになり、台所にあるみかんや机の上にある食べ物を見つけては、その場ですべて食べてしまう行動も見られるようになりました。父が「食べた?」と祖母に聞きますが、「食べていない。」という会話が繰り返されます。家族に何も告げずに黙って家から出て行ってしまったり、家から離れた車道を歩く祖母の姿を父が見つけては家に連れ戻していました。たまたま車が通っておらず、祖母は無事でしたが、もし車が走行していたらと思うとゾッとしました。

祖母の介護は父が中心となって行っていますが、私はその様子をいつも見ているだけでした。そのせいか、父も精神的にしんどくなってきていることに気付きました。そんな父のためにも、私自身が認知症のことや認知症の方との関わり方を学ぶことで、父の助けになるのではないかと考えながら、福祉について学んでいます。

現在の私は、祖母に怒ることはなくなりました。とは言え、どのような関わり方をすればよいかわからない場面が多いのも事実です。「父だけ」や「私だけ」では祖母の介護をしていくのは困難であり、お互いにしんどくなるだけです。家族が共に支え合いながら、その人に合った介護を実践していくことが重要だと感じています。これからも福祉について学びを深めていくと同時に、「祖母」と「父」に寄り添う姿勢をいつまでも持ち続けたいと考えています。

優秀賞

祖父から教えてもらったこと

高知県立室戸高等学校2年　寺本　美波さん

私の母方の祖父は、半年ほど前に自宅で倒れ、それからずっと入院しています。医師からは「もう長くないかもしれない」と告げられていると知り、私はこれまで以上に高齢者や介護について考えるようになりました。それまでの私は介護をどこか遠いことのように捉え、身近な問題として向き合ってきませんでした。しかし、祖父の出来事を通して、もっと早くから真剣に考えるべきだったと痛感しました。

久しぶりに祖父の病院へお見舞いに行くと、以前会ったときよりもはるかに体が弱り、痩せていることに気が付きました。自分の力で立つことも座ることもできなくなっており、元気だった頃の祖父を知っているからこそ、今の姿を見て大きなショックを受け、とても悲しかったです。母からは、祖父が病室で悲観的な発言ばかりしていると聞いていました。ですが、いざ私が会いに行くと訪問をすごく喜んでくれ、私から話しかけると笑顔を見せてくれました。母から聞いていた姿とは異なり、少し元気を取り戻してくれたことが私も本当に嬉しかったです。

この経験から、介護においては医療や身の回りの手助けだけでなく、家族のように精神的に心を支えてくれる存在がいかに大きいかを学びました。また、周りの人から聞いた情報だけではその人の本当の気持ちは分かりません。実際に会って会話をし、その人の表情を見ながら心を寄せることの大切さを実感しました。

この気づきから、介護では身の回りの世話だけでなく、利用者さんと温かいコミュニケーションをとることが不可欠だと考えます。会話を重ねることで相手の抱える不安を和らげ、本当に望んでいる気持ちに気づくことができるからです。安心してもらい、心を開いて話してもらうために、私は相手の目を見て笑顔で優しく話しかけ、どんな小さな言葉や表情の変化も逃さずにじっくりと耳を傾けることを意識したいです。祖父が見せてくれた笑顔のように、私の関わりによって相手の心が少しでも軽くなるような対応を心がけます。これからは相手の気持ちを一番に考え、誰からも安心して話してもらえるような存在を目指していきたいです。

入選

介護への興味と理解を深めて

高知県立春野高等学校2年　福永　里倖さん

私が介護に興味を持った理由は、介護職員初任者研修を受けることになったからです。それまでは、一度も知ろうと思ったことも学びたいと思ったこともありませんでした。なので、介護に対しての初めのイメージは、自分で生活できないお年寄りの全てを介助してあげるだけだと思っていました。また、すごく過酷で体を痛める苦しい仕事だと思っていました。でも、実際に学んでみてみると、自分が想像していた介護とは全く違っていました。まずは、全てを介助しないということです。もちろんできない部分は介助をするのですが、自分でできることは自分でやってもらうということです。一度挑戦して難しい部分を助けるのだとわかりました。また、車椅子に乗って動ける人が多くいることもわかりました。私がこれらを知ったのは特別養護老人ホームへ見学に行き、たくさんのお話を聞いたからです。特別養護老人ホームは要介護度三以上の人が対象の施設です。なので、介助が必要な利用者さんばかりでした。しかし、ユニット内のリビングにみんなで集まって楽しそうに話をしていて、すごく心が温かくなったし、介護施設ってこんなに温かいんだと思いました。また、たくさんお話ができる人から、全く感情を表すことができない人までいて、職員さんはその人たちそれぞれに合った接し方をしていて凄いと思いました。話すのが少し苦手な利用者さんには、家族やペットの話をすると少し話せるようになったり、ニコニコしたりしているところを見ました。どうやったら話してくれるのかを毎回毎回素早く考えていて、私にできるだろうかと思いました。ある時、一人の認知症の方が私たちの方へ寄ってきてくれたので少しお話をしました。そうしたら徐々に他の利用者さんも寄ってきました。話に入りたくて近寄ってきたのかと思っていましたが、認知症の人は環境の変化で不安になったり、混乱したりするから、たくさんの実習生に戸惑っているのだと教えてもらいました。

今回の見学では、利用者の尊厳を守り、その人らしい自立した生活を支えることが大切だということを目で見て学び、心で感じることができました。このために、介護が必要な方や車椅子の方の大変さを理解し、意思を確認し、みんなで協力して支えていくのだということがわかりました。私は介護をまだまだわかりきれていないので、これからももっと深く知りたいと思いました。

私には九〇歳になる祖母がいて、最近は声が聞こえにくくなって何度も聞き返してきたり、反応してくれなかったりすることが増えました。なので、今回の体験をもとに祖母と話すときは、目線を合わせることで不安を和らげ、何度聞き返されても優しく答えようと思いました。今はまだ一人で生活もできており、元気で笑顔もたくさん見せてくれます。けれど、いつか動けなくなる日が来たら、私が介護してあげたいので、もっと介護の知識や技術を身に付けたいです。

入選

笑顔が広がる介護

高知県立室戸高等学校2年　仙頭　悠真さん

今現在の日本では、高齢者の方が多く介護を必要とする人が、ますます増えていくことが予測できます。これからの日本は働き手が減っていく中で、どのように介護を行っていくのかを考えていくことが課題になります。

そのことから、人手不足を解消するために、介護の現場に、介護ロボットやICTを活用することで、介護者の負担を少しでも減らすことができると思います。また、ICTを使うことで、利用者の方の健康状態やリハビリの情報がわかりやすく表示されて、介護をスムーズにすることができ、介護者の負担を減らすことができます。他には、AIやロボットをうまく利用することで、利用者の方にもメリットがあると思います。例えば、足が不自由な人には、電動車椅子にICTやAIを活用して、利用者自身が目的地を設定し、移動できるようにすることで、車椅子での移動が楽しみになったり、利用者の方の生活が豊かになったりすると考えます。

しかし、介護の仕事には、AIやロボットだけでは限界があると思います。例えば、介護ロボットを現場に活用することで、メリット、デメリットがあります。メリットは介護現場の人手不足を解消でき、介護者の負担を減らすことができます。デメリットは、高価なコストと、利用者の方との十分なコミュニケーションが取れないことや、人によっては、不安に感じる方もいるかもしれないことです。利用者の方の心や感情はAIや介護ロボットにはわからないことなので、人の心に柔軟に寄り添うコミュニケーションは人にしかできないことだと思います。

私は、介護が必要な日本の未来には、ICTを上手に使う必要があると思います。しかし、介護の現場では、ロボットの技術がどれだけ良くなっても、人の力が絶対に必要になります。笑顔で利用者の方を元気づけたり、不安や悩みを聞いたり、話したりするのは、ロボットではなく、人と関わることで利用者の方の心が満たされると思います。私は、今授業で介護について学んでいます。そこでICTをどのように活用するか考えたときに、ICTの限界と人の手で介護する大切さを学びました。これからは、最新の技術を取り入れ、人と人とが支え合い、介護者も利用者の方も笑顔が広がる社会を築いていくことが必要だと考えます。

こうち介護の日とは？

誰もが住み慣れた地域で、その人らしく暮らし続けられるよう支援していくために、

介護はとても大切な仕事です。

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、

WEBサイトの開設や、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。





高知県
Kochi Prefecture