



第2回介護のみらいを考えよう

～あなたの思いやりを言葉にしてみよう～

令和3年度 作文コンクール文集



目 次

センター長挨拶	1
審査結果	2
入賞作品 ～小学生の部～	
最優秀賞 介護のみらいの合言葉	亀山市立白川小学校 5年 廣森 康祐 4
優 秀 賞 介護の見方を見直す社会へ	松阪市立花岡小学校 6年 村田 彩綾 5
だれにでも使いやすいUD	亀山市立亀山西小学校 6年 千種 杏実 6
優 良 賞 一しゅんの笑顔のために	亀山市立亀山西小学校 6年 岡村 悠愛 7
介護の必要な人について	亀山市立井田川小学校 6年 若林虎乃雅 8
介護って何だろう	亀山市立亀山南小学校 5年 吉井 大河 9
高田短期大学学長賞	
私ができる介護	亀山市立川崎小学校 6年 西村 心寧 10
三重県社会福祉協議会会長賞	
介護について	亀山市立白川小学校 5年 林 優衣 11
三重県介護福祉士会会長賞	
僕のひいおばあちゃん	亀山市立亀山西小学校 6年 落合 玲音 12
三重県老人福祉施設協会会長賞	
思いやり	亀山市立井田川小学校 6年 東尾 真依 13
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞	
ユニバーサルデザインとバリアフリー	亀山市立亀山南小学校 5年 赤野真一朗 14
入賞作品 ～中学生の部～	
最優秀賞 家族にとっての介護とは	松阪市立中部中学校 3年 大城 心音 16
優 秀 賞 介護のかたちをつくるとき	松阪市立嬉野中学校 3年 大西永梨奈 17
介護を一人で背負わないために	高田中学校 1年 山中 麻夢 18
優 良 賞 いつまでも旅行を楽しめるために	三重大学教育学部附属中学校 1年 中原 未遥 19
介護のみらいを考える	松阪市立三雲中学校 2年 川崎 光結 20
八十九歳のいもうと	津市立白山中学校 2年 中村 日南 21
高田短期大学学長賞	
私のお母さん	亀山市立亀山中学校 1年 ソリア マリエル 22

三重県社会福祉協議会会長賞				
介護の未来	高田中学校	1年	世古蓮太朗	…… 23
三重県介護福祉士会会長賞				
私とお父さんの願い	津市立西郊中学校	1年	牧添 莉子	…… 24
三重県老人福祉施設協会会長賞				
小さな介護の積み重ね	亀山市立関中学校	3年	堤 大和	…… 25
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞				
介護とはなんだろう	亀山市立関中学校	3年	東 潤	…… 26
審査講評			27
作文コンクール実施要領			28

第2回介護のみらいを考えよう～あなたの思いやりを言葉にしてみよう～ 作文コンクール「文集」に対する思い

高田短期大学介護福祉研究センター
センター長 中川 千代

厚生労働省の資料によると、年齢別の要介護認定者の割合は「85歳以上」が50%を超え、2人に1人は軽度であっても介護が必要となることが示されています。また、団塊世代のすべてが75歳を迎える2025年問題はもうすぐそこに迫っています。在宅介護を基軸とした「地域包括ケアシステム」が整備されつつあるものの、まだまだ要介護者が求める介護サービスが必要に応じて受けられるには充分とはいえないのが現状です。令和2年簡易生命表によると、男性の平均寿命は81.64年、女性の平均寿命は87.74年となり、多くの人が85歳まで生きると考えられ、介護を受ける可能性は誰にでもあり他人事ではなく、避けて通れない共通のテーマであるにもかかわらず、介護人材不足は続いています。

コロナ禍となり、社会基盤を支えるために必要不可欠な仕事に従事する労働者を「エッセンシャルワーカー (essential worker)」と呼び、介護の仕事に携わる人々の重要性が再認識されました。介護や保育の従事者は高齢者・障害者や幼児などを相手にする仕事であり、三密（密集・密接・密閉）を避けることが困難なため、常に高いリスクにさらされています。生活基盤を守るための重要な働き手であるにもかかわらず、人手不足が顕著な状況下であるため「代替りの人材がない」「休めない」など、従業員一人ひとりが業務過多になりやすいという課題があります。国は、「介護サービス」がこれら重症化リスクの高い高齢者に対する接触を伴うサービスであるという特徴を踏まえ、最大限の感染症対策を継続的に行いつつ、必要なサービスを提供する体制を構築するための「感染症対策支援事業」を実施しました。また、相当程度心身に負担がかかる中、強い使命感をもって業務に従事していることに対し「慰労金の給付事業」も実施しました。それでも厚生労働省「職業安定業務統計」によると2021年1月の有効求人倍率は、コロナ禍で前年と比べ全体的に低下しているものの、「介護サービス」は3.3倍で「建築・土木・測量技術者」に次ぎ2番目に高くなっています。

働く環境や処遇の改善が早急に求められる介護の世界ではありますが、介護の魅力ややりがい、楽しさ、おもしろさをしっかりと発信して、これから職業選択をしていく若い世代に明るい介護のみらいを創造して欲しいという願いのなか、第2回の作文コンクールを開催させていただきました。本学介護福祉研究センターは、三重県のなかで介護福祉士を養成する高等教育機関の一つとして、人材育成はもとより、介護の普及・啓発も使命であると考え、地域貢献の一環として本事業を実施しています。県教育委員会をはじめ各関係機関のご支援・ご協力のもと、638作品のご応募をいただき、瑞々しい感性の多くの作品に出会うことができたことを大変有り難く感じております。この「文集」から発せられるメッセージには、小中学生の介護に対する温かく強い思いが込められています。これからしばらく続く少子高齢化社会のあり方を自分のこととして捉え、考えや意見を発信してくれたことに深い感銘を受けます。子どもの頃から、介護に関心を持ち、家族やさまざまな人々と介護について語り合う機会を大切にしたいと考えます。さらに、相手を思いやる心を大切にしながら自分の持てる力を発揮し、身近なところから支え合うことのできる「人財」が育ち、住みよい社会が構築されることを願います。

令和4年2月

第2回介護のみらいを考えよう～あなたの思いやりを言葉にしてみよう～ 作文コンクール審査結果

小学生の部 【応募数 196】

賞名	名前	学年	学校名	題名(テーマ)
最優秀賞	ひろもり 康祐 廣森 康祐	5	亀山市立白川小	介護のみらいの合言葉
優秀賞	むらた 彩綾 村田 彩綾	6	松阪市立花岡小	介護の見方を見直す社会へ
	ちくさ 杏実 千種 杏実	6	亀山市立亀山西小	だれにでも使いやすいUD
優良賞	おかむら ゆあ 岡村 悠愛	6	亀山市立亀山西小	一しゅんの笑顔のために
	わかばやし とのま 若林虎乃雅	6	亀山市立井田川小	介護の必要な人について
	よしい たいが 吉井 大河	5	亀山市立亀山南小	介護って何だろう
高田短期大学学長賞	にしむら ここね 西村 心寧	6	亀山市立川崎小	私ができる介護
三重県社会福祉協議会会長賞	はやし ゆい 林 優衣	5	亀山市立白川小	介護について
三重県介護福祉士会会長賞	おちあい れおん 落合 玲音	6	亀山市立亀山西小	僕のひいおばあちゃん
三重県老人福祉施設協会会長賞	ひがしお まい 東尾 真依	6	亀山市立井田川小	思いやり
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞	あかの しんいちろう 赤野真一朗	5	亀山市立亀山南小	ユニバーサルデザインとバリアフリー

中学生の部 【応募数 442】

賞名	名前	学年	学校名	題名(テーマ)
最優秀賞	おおしろ ここね 大城 心音	3	松阪市立中部中	家族にとっての介護とは
優秀賞	おおにし えりな 大西永梨奈	3	松阪市立嬉野中	介護のかたちをつくるとき
	やまなか まゆ 山中 麻夢	1	高田中	介護を一人で背負わないために
優良賞	なかはら みほる 中原 未遥	1	三重大学教育学部附属中	いつまでも旅行を楽しめるために
	かわさき みゆ 川崎 光結	2	松阪市立三雲中	介護のみらいを考える
	なかむら ひな 中村 日南	2	津市立白山中	八十九歳のいもうと
高田短期大学学長賞	ソリア マリエル	1	亀山市立亀山中	私のお母さん
三重県社会福祉協議会会長賞	せ くれん たろう 世古蓮太郎	1	高田中	介護の未来
三重県介護福祉士会会長賞	まきぞえ りこ 牧添 莉子	1	津市立西郊中	私とお父さんの願い
三重県老人福祉施設協会会長賞	つつみ やまと 堤 大和	3	亀山市立関中	小さな介護の積み重ね
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞	ひがし じゅん 東 潤	3	亀山市立関中	介護とはなんだろう

入賞作品

～ 小学生の部 ～



介護のmiraiの合言葉

亀山市立白川小学校
5年 廣森 康祐

ぼくには、一緒に住んでいるおじいちゃんとおばあちゃんがいます。おじいちゃんは七十二才、おばあちゃんは六十九才です。おじいちゃんは畑仕事をしたり、ゴルフを楽しんだりしています。おばあちゃんはまだまだ現役で仕事をしたり家事をこなしてくれています。とっても元気な二人でぼくはそんな二人が大好きです。

「介護」とは障害者（高齢者、病人）を生活支援することまたは介抱しお世わをすることです。ぼくはこの言葉を聞いても最初はピンときませんでした。しかし、思い返してみると、おじいちゃんは足やこしがいたいのがずっと続いていると言って、階段を上のをつらそうにしているし、おばあちゃんは、料理をしていたことを忘れて火をつけたまま別のことを始めてしまうことがあったように思います。今は元気な二人でもだんだんと身体が動かなくなったり、物忘れがひどくなって介護が必要になってくるのではないかととても心配です。二人が介護を必要とする未来でぼくには何ができるでしょうか。

ぼくは、大好きな二人にいつまでも笑顔でいてほしいと考えました。楽しそうに笑う二人の姿を見ていると、ぼくは心が温かくなって幸せな気持ちになります。二人が自分の身体を思うように動かせなくなった時、悲しい気持ちになってしまうかもしれません。そんな時、ぼくは二人に

「何かしてほしいことはない」

と声をかけてあげたいです。ぼくにできることは小さなことかもしれません。荷物か洗濯物を二階へ運んであげたり、買い物のお手伝いをしてあげること、いたいこしをもんであげること等です。ぼくができる小さなことで二人が笑顔になってくれたらこんなにうれしいことはありません。

介護のmiraiで使うためのぼくの合言葉を決めておこうと思います。それは、

「何かしてほしいことはない」

です。

介護の見方を見直す社会へ

松阪市立花岡小学校
6年 村田 彩綾

私は、介護という言葉に対するイメージを少しでも変えたいと思っています。

以前、私の学校で、キャリア教育という学習で、介護関係の仕事をしている人にお話をさせていただく機会がありました。そこで、介護という仕事は何かというのを話してくださいました。そこで、

「介護というのは、介護を受けている人がその人らしく生きるための手伝い」

とおっしゃっていました。私は、介護という仕事についてそのような考えは、ありませんでしたが、この言葉を聞いて、第三者の目線ばかりで見ていたからかなと思いました。介護する人やされる人にとっては、介護というものは生活の一部であるはずで。

このような考え方に誤差が出るのは、一つ、介護に対するイメージが違うからだと考えます。まず、介護について、あまり接点が無いという人にとっては、あまり良い印象を受けないと思います。医療関係のドキュメンタリー番組などもありますが、難病の子どもとその家族の生活とか、暗い感じの内容ばかりです。それが現実なのですが、暗い感じの面ばかりを世に見せることが、マイナスのイメージにつながりかねないと思います。

一方で、介護というのが身近にある人にとっては、「(介護を受けている) 障害者、障害=個性」という見方だそうです。これもキャリア教育で教えてもらいました。

「その個性を引き出しつつ、その人のできない部分をサポートする。これが介護」

といった、この“できないこと”というのをマイナスのイメージと捉えにいと、この言葉を聞くかぎり思います。

私は、この介護という言葉、どう受け止めるかで考え方が違ってくると思います。少子高齢化社会のなかで生きるであろう世代の人たちの介護というイメージについて見直していけば、より良い、あたたかな目で見守られ、行動される社会になると信じています。

だれにでも使いやすいUD

亀山市立亀山西小学校

6年 千種 杏実

今年の夏、東京でオリンピックとパラリンピックが開きいされました。これをきっかけに、政府はユニバーサルデザイン（UD）の考え方を根づかせようとしています。二〇一七年二月に、UDを「年齢、性別、障がいの有無にかかわらず、人びとが製品や施設などを利用しやすいよう、はじめからデザインすること」と定義しました。

私も学校の授業や新聞などでUDのことは少しは知っていましたが、さらに知りたいと思って調べてみました。

UDのポピュラーなものとして、シャンプーの容器が挙げられます。シャンプーの容器には、でっぱりがならんでいて、目をつぶっていてもリンスと判別することができます。目が見えない人はもちろん、だれにとっても使いやすいです。

最近の電気のスイッチも、UDの考え方が取り入れられています。昔のもの比べて大きく押しやすくなっています。荷物を持っていても、ひじなどで押すことができるし、力が弱い人でも使うことができます。

シャンプーの容器にでっぱりがあることは知っていたけれど、電気のスイッチがなぜあんなに大きいのかは知りませんでした。UDの考え方を取り入れた物は多くの人使いやすいということが分かりました。

私は、学校で点字の勉強をしたことがあります。みなさんも知っているとおおり、点字は目の不自由な人にとって便利なものですが、はやく使えるようになるまでには、時間がかかりました。私のように、これまで点字を勉強していない人が点字を打ったり読んだりすることは、とてもむずかしいです。

さらに調べていくと、いろいろな形のペンを見つけました。太さや長さがさまざまなものや輪のようなものがついていろいろな持ち方ができるもの、指先にはめることができるもの、口でくわえたり足で持てるものがありました。けれど、そのペン一つ一つがだれにでも使いやすいというわけではありません。だれにとっても使いやすいUDの考え方を実現するのは、とてもむずかしいことだと思いました。

日本の人口を百人と考えたとき、高齢者は二十六人、左利きの人は十人、LGBTの人は八人、障がい者は六人、外国人は一人だそうです。

一人一人が使いやすい製品や施設が増えるといいなと思いました。そのためには、少数派の人たちの気持ちを常に考えて行動することが大切です。

私の近くにも外国人や障がいを持った友達がいるので、私にできるUDとして、困っていることがあったら声をかけようと思います。

一しゅんの笑顔のために

亀山市立亀山西小学校
6年 岡村 悠愛

私のお母さんは介護士です。お母さんに、なぜ介護士をしているのかを聞くと、「一しゅんの笑顔」のためだと言いました。利用者さんは、今、笑顔でも、五分後には笑顔だったことを忘れているかもしれません。その五分後には、いやな気持ちになっていて、そのいやな気持は楽しかったこととちがいで、ずっと心の中に残ることがあります。でも、今、その一しゅんの笑顔のために、働いているとお母さんは言いました。しかし、私、それがどうしてか分かりませんでした。うれしかったことが記憶に残らないなら、笑顔を増やしても意味がないと思ったからです。

お母さんから話を聞いた時、私はどうだろうか、と考えました。私が覚えている一番小さいころの記憶は、お父さんにおこられたことです。小さいころの楽しかったことは、おこられた時より2さいくらい大きくなってからでした。私は、やっぱり楽しいことは忘れてしまうんだ、と少し悲しくなりました。

しかし、お母さんは、私にしてくれたことを覚えていると言っていました。私は、私が小さい時の記憶がありませんが、お母さんは、小さい私をあやして、笑ってくれたことを覚えている、とうれしそうに話していました。この時私は、「相手が喜んでくれると自分もうれしくなる」ことに気が付きました。

一しゅんの笑顔は、おじいさんやおばあさんが楽しい、うれしいと思った時の本当の笑顔です。お母さんの職場のし設の中は、笑顔であふれていました。私は、利用者さんの笑顔を見ていたら、幸せな気持ちになってきました。そして、私もこの笑顔を増やしたいと思いました。

そのために、私達に何ができるのかを考えました。そして、どうやって高れい者の方と接しているのか、介護士さんをみました。すると、介護士さんは、いつも笑顔で、やさしく接していました。だから私は、これから高れい者の方と接する時は、笑顔でやさしく話そうと思いました。そして、笑ってくれたらいいな、と思いました。

介護の必要な人について

亀山市立井田川小学校
6年 若林虎乃雅

ほくは「介護」と言われ、まず介護を必要とする人がよくわかりませんでした。お母さんに聞くと、おばあちゃんも介護を必要としている一人だよと教えてくれました。おばあちゃんは元気になっているのに、なんで介護が必要かわかりませんでした。おばあちゃんは昔足が悪くなり、足の手術をしたそうです。手術のおかげでよくなりましたが、足の動かし方によってはまた悪くなったりすることがあるそうです。ほくにはわからなかったけど、おばあちゃんは大変な思いをしているんだと初めて知りました。

その時ほくに何かできることがあるのかと考えました。おばあちゃんは下に落ちているものがあると、
「ばあちゃんは足が悪いでちょっとひろって」

と言っていました。ほくは言われたからひろっていましたが、ひろう前に気づいてあげられたらなと思いました。ほくがそこにいたからひろってあげられるけど、だれもない時はこまっているんだらうなと思いました。下にもものが落ちていないようにしてあげるだけでも、おばあちゃんはとても助かるんだと思いました。

あとおばあちゃんは、毎日ウォーキングをしています。足のリハビリのために歩いているそうです。ほくは野球でひじをいためた時、しばらくトレーニングをしたけど、毎日するのは大変だし、いたみがでる時がありました。おばあちゃんは手術をしてから何年もずっとリハビリを続けていて、すごいなと思いました。歩いている時にいたくなることもあるので、ほくも一緒に歩いて大じょうぶか声をかけて助けてあげたいと思いました。

介護を必要とする人はほくたちよりずっと努力をしているのだと思いました。ほくたちが当たり前に行っていることができなかつたりするのは、本当に大変だと思います。その人たちのためにもほくができることをこれからも考えて、その人によりそって助けてあげられたらと思いました。

介護って何だろう

亀山市立亀山南小学校
5年 吉井 大河

ぼくは、介護という言葉をきいて、「助ける」ってことだと思いました。国語辞典で介護を調べてみると、「病人や老人を、日常生活の身体的困難などに対して補助したり、看護すること」と書いてありました。

ぼくのおばあちゃんは、せきずい小脳変性症という病気で、歩行器がないと歩けません。おばあちゃんの家に行った時は、おばあちゃんのできないことを助けます。例えば、かばんを持ったり、ドアをあけたり、たのまれた物を持っていったりします。おばあちゃんはぼくに、

「ありがとう」

といてくれて、うれしい気持ちになります。

ぼくは、介護しているつもりはないけど、辞書ではぼくの助けていることが介護なんだと気づきました。

ぼくのお母さんは、障がい者や老人の在宅介護の仕事をしています。お母さんはいつも、

「自分もいつ介護してもらう立場になるか分からない。明日はわが身かもしれない」

と言います。ぼくだっていつ、介護してもらう立場になるか分かりません。だれだって病気をしたり、年をとったりして、介護してもらうかもしれません。

介護をしてもらう立場だったら、性格の合う人がいいなと思います。初めはきん張してドキドキするかもしれませんが、でも、少しずつ話して、相手のことを知ろうとしたらきずなが深まると思います。

きずなは目にみえないけれど大切なものです。介護する人やされる人だけじゃなく、家族や友達、近所の人など、人との関りを大切にしたいと思います。

このように、介護のもとになるのは、相手のことを考える心だと思います。

ぼくは、学校で着替えが苦手で困っている子を助けたり、けがをしてくつをはくのに苦労している子を手伝ったりした時に、友達がうれしそうに顔をしてくれた事を思い出しました。その時、友達の顔を見てぼくも、うれしい気持ちになれた事を今でも覚えています。

まずはぼくが、周りで困っている人に声をかけ、手助けをしていきたいとおもいます。そして、人と人との優しいきずなが広がり、みんなが、「介護」について自分のこととして考え、行動できる社会になっていったらいいなと思います。

私ができる介護

亀山市立川崎小学校
6年 西村 心寧

介護とは、老齢や心身の障害などの原因により、日常生活を送ることが困難な人に対して、日常生活の動作、家事、健康管理、社会活動の援助などを行うことです。

私には七十二歳になる祖母がいます。祖母が六十五歳の時、国が指定する難病と診断されました。この病気は運動神経の障害がおきます。祖母は、話が好きで、よく笑い、よく食べて病気とは思えないほど元気でした。私が遊びに行くと、うれしそうにしてくれて、いろいろな料理を作ってくれました。診断されて一年くらいたつと、父と母が祖母の家に行く回数が多くなったことを覚えています。父と母は、私たちの生活リズムを変えることなく祖母の介護をしていました。自宅での介護はとても難しく入院することになり、私は大好きな祖母がいなくなってしまうことがとても悲しかったことを覚えています。小学五年生の時、テレビで祖母と同じ病気の映像を見て、すごく大変な介護が必要だったんだと知りました。

私が祖母の面会に行くと、そこには看護師さん、介護士さんがたくさんいて、てきぱき仕事をこなしていました。あちらこちらでアラームが鳴り、どんなに忙しくてもやさしく対応する姿を見て、すごいなと思いました。私にも何かできることはないか、介護士さんの手伝いはできないかと思いましたが、祖母にふとんをかけてあげることや、顔をふいてあげることしかできませんでした。でも私が今できることは、祖母を笑顔にすることだと思い、いろいろ考えました。祖母は、私のピアノを聞くのが好きだったので、いろいろな曲を弾いて動画におさめ聞いてもらうことにしました。

介護はとても大変ですが、介護される人のことを考え、少しでも笑顔が続くように自分のできることを続けていきたいです。

介護について

亀山市立白川小学校
5年 林 優衣

私の家族は、お父さん、お母さん、妹の四人家族です。近くにおじいちゃんとおばあちゃんが二人ずつ住んでいます。みんな元気で今はかいごを必要とする人はいません。

だから、かいごがどういう事なのかよくわかりませんでした。

最近買った「ドーナツの歩道橋」という本を読んでいくと、かいごに関する物語でした。この物語の主人公の高校一年生の麦葉の家族は、お父さん、お母さん、小学生の弟の四人でした。でも、そこに一人ぐらしをしていたおばあちゃんが引っこしてきました。

おばあちゃんは、着替えやお風呂も一人できずに、お母さんと麦葉が協力しあって、やっています。でも、知らない内に外へ出ていってしまったり、トイレの失敗をするようになりました。

元は、元気だったおばあちゃんが今のじょう態になって、家族にも変化が出てきました。お母さんはおばあちゃんをしかったり、麦葉も、イライラして、家の空気がピリピリしていました。

みんな、仕事や学校がある中で、それプラスかいごという形になるので、さらにいそがしくなり、心によゆうがなくなってきたからだと感じました。

でも、一番つらかったり、悲しい思いをしていたのは、おばあちゃんだと思います。なぜなら、今までできていたことができなくなり、してしまった後のかたづけを自分ができなくなって、そのせいで人にめいわくをかけてしまい、あやまる場面があったからです。

私は、家族にかいごが必要な人ができたら、自分の事ばかり考えずに、相手の気持ちを考えて、常に思いやれるようにしたいです。そんな気持ちでせっしていたら、相手も笑顔になってくれると思うからです。

僕のひいおばあちゃん

亀山市立亀山西小学校
6年 落合 玲音

ぼくのひいおばあちゃんは、ぼくが幼稚園の時に亡くなりました。

ぼくは、ひいおばあちゃんの事をあまり覚えていないけど、お母さんや祖母としょっちゅう老人ホームに会いに行った事は、よく覚えています。

ひいおばあちゃんは車イスに乗っていて、ぼくが行く時は、いつも食堂で夕飯を食べる時間でした。祖母が献立の内容を話しながらスプーンで離乳食みたいな柔らかいご飯を長い時間かけて食べさせていました。ぼくは、ご飯が終わるまでの時間をずっとそこで待てなくて、ひいおばあちゃんの部屋で絵本を読んでもらったり、老人ホームの中を散歩したりしました。

ひいおばあちゃんは、一人で車イスに乗る事も、一人で好きな場所へ行く事もできませんでした。

老人ホームには、沢山のおじいさんやおばあさんがいて、その人達を介護する介護士さんもたくさんいました。介護士さんは、ひいおばあちゃんをベッドから起こして車イスに乗せてくれたり、お風呂に入れてくれたり、老人ホームで過ごすひいおばあちゃんのお世話をたくさんしてくれました。

ひいおばあちゃんは、もともとひいおじいちゃんと二人暮らしで、ひいおじいちゃんも他の家族も、仕事をしていたから、誰かの助けがないと困るひいおばあちゃんは、老人ホームでお世話になっていたようです。

ぼくは、ぼくが生まれてからずっと老人ホームで過ごしていたひいおばあちゃんは、一人でさみしくないのかなとか、家に帰りたくないのかなと思いました。

もし、老人ホームがなくて、介護してくれる人もいなかったら、ひいおじいちゃんや家族は、仕事へ行けなくなってしまうし、一日中介護して過ごすのは、大変だと思います。

老人ホームは、介護の必要なひいおじいちゃんにとっても、一日中お世話してあげられないぼく達家族にとっても助けになり、必要な場所だったと思います。

ひいおじいちゃんは、仕事が終わると毎日ひいおばあちゃんに会いに行っていました。毎日会いに行くのは大変だったと思うけど、きっと、ひいおばあちゃんも毎日来てくれるのを楽しみにしていたんだと思います。

この先、祖母や祖父がもっと歳をとってひいおばあちゃんのように介護が必要になった時は、ぼくも家族と一緒に介護したり、手伝いたいと思います。そして、その人がさみしくないように、たくさん会いに行っていきたいです。

思 い や り

亀山市立井田川小学校
6年 東尾 真依

私には、92歳の曾祖母がいます。3年ほど前から施設で暮らしています。施設で暮らす前は、一人暮らしをしていました。介護が必要だったので、祖母がお世わをしていました。そして、私もたまに曾祖母に会いに行っていました。その時のことを振り返って、「介護」について思うことを3つ考えました。

一つ目は、「介護」は周囲の協力が必要だということです。曾祖母の場合は訪問介護に来てもらったり、居宅介護やショートステイのサービスを受けていました。たくさんの協力があってこそ曾祖母は安心、安全に生活できたのかなと感じさせられました。

二つ目は、お年寄りや私たちのような子どもと接すると、元気になったり喜んでくれることが多いことです。実際私が会いに行った時、「よく来てくれたね」や「大きくなったね」などのうれしい言葉をかけてくれ、曾祖母自身も笑顔になっていることに気づきました。「おはよう」や「またね」など少しでも話すことによって笑顔になり、元気が出ると私もうれしいです。

三つめは、「超高齢社会」について考えました。今後は、65歳以上の高齢者の人口は増え続け、介護を必要とする人も今以上に増えると予想されます。そのためには、介護職の人たちを増やしていかなければ追い付かなくなります。なので家族や地域の人たちで高齢者を支えることが大切になってきます。

私には曾祖母と祖父母がいます。家族で気を付けることは、周囲の人たちが協力し合ったり、声をかけてあげたりすることだと私は思います。目の見えない人でも点字などを使って言葉を読み取ることが出来るし、耳の不自由な人でも手話などで会話をすることができます。その人に合った方法で手助けをするということが、「その人らしく生活する」ということだと思います。

ユニバーサルデザインとバリアフリー

亀山市立亀山南小学校
5年 赤野真一郎

みなさんは「ユニバーサルデザイン」という言葉を聞いたことがありますか？

「ユニバーサルデザイン」とは、年れいやしょうがいの有無に関わらず初めから誰もが使いやすいように考えてデザインされたものをいうそうです。

ほくたちの授業で使っている教科書も分かりやすい形の字を使い、はっきりとした色づかいがされている「ユニバーサルデザイン」のものが多くつかわれています。

街で見かけるお手洗いなどのマーク、「ピクトグラム」も文字が分からない人にとっても一目でそこがどんな場しょなのかわかるように考えられているのです。

「バリアフリー」ということはよく聞きますが、目に見える…例えば車イスで通るのが困なんとなるだん差などを除去するだけでなく、耳が聞こえにくい人に筆談か手話で情報が伝わるようにすること、目の不自由な人には言葉で伝えることや、音声案内で情報を得られることもバリアをなくすということです。

ほくは学校の授業で拡大教科書を使っています。拡大教科書はみんなの使っている教科書と内容は同じでも、文字が大きく分かりやすくなっています。ただみんなが一さつの教科書でも、二、三さつに分かれており、時どきとまどってしまいます。

今年、学校に一人一台のタブレットが配布されました。もし、教科書がデジタルになったら、くわしく見たいところを拡大して確にんすることもかん単にできると思います。また持ち運びでき軽いので、これはほくにだけではなく拡大教科書を使っていない人にも役立つと思います。

ほくだから気づける、ちょっとしたことを誰かに伝えることによって、みんなの生活がちょっと便利になっていくようなことがあったらいいなと思っています。

入賞作品

～ 中学生の部 ～



家族にとっての介護とは

松阪市立中部中学校
3年 大城 心音

私の父は多発性硬化症という脳が炎症を起こし、様々な症状が出る難病指定の病気です。

今、父は入院中です。炎症を起こしたからではありません。身体の症状は徐々に進み、足はバランスが取れないので杖を使い、手はふるえて細かい作業が出来ず、眼球が揺れるので視力に影響が出ています。他に思考力が落ち感情のコントロールが難しく不安定になる事が増え、わがままを言う回数も多く対応が遅れると不機嫌になりかんしゃくを起こすのです。最近では母が仕事で居ない間に一人で色んな病院に行ってしまいます。週に一度は行き風邪症状がないのに気になると内科で抗生剤を出してもらおうとするのです。診断結果が気に入らないと他の内科へ、腰痛があると痛み止めをもらいに外科へ、足がかゆく水虫に違いないと皮膚科へ、他にも眼科や歯科へはしごするのです。元々飲んでる薬が多いのに集めるのです。気がついて止める事もありますが、衝動的なので机に置かれた領収書で気づくことがほとんどです。母は病院や調剤に電話をかけ対応して頂いていますが、どんどん新しい病院へ行ってしまいうのできりが無く困っています。こういう時リハビリの方は体を動かす事で改善しようと繰り返し父にアドバイスをしてくれたり、ケアマネージャーの方も生活の改善方法など説明してくれます。そうして困っている母と私に寄り添って対応して頂けるのでとても助けになります。

しかし、記憶力の低下で父は杖を使い不安定ながら歩くのですが歩けなくなると毎日訴え被害妄想的で感情的になり、対応するのが大変になってきました。四歳の弟に対しても、

「静かにできないのか」

と言い出したり、以前とは別人のようです。

そこで、母はやんちゃな弟と受験生の私、父の事を考え快適に過ごせるよう一軒家に引っ越しました。この引っ越しは私だけでなく母もこれからの生活は希望に満ちあふれていました。引っ越しの話を父にした時、楽しそうにしていたはずなのに、荷づくりも何もしません。全て母にさせます。そしてパソコンの工事の事ばかりを言い、母を困らせていました。私でも母の負担にならないように手伝おうと考えるのに、父は何も感じなくなってしまったのだろうか不安になりました。こんな調子なので、父には部屋の荷ほどきが終わるまでの数日間、母の実家で過ごしてもらいました。引っ越してから一週間ほどすると父はストレスだと言い始め、自分の部屋に子供らが入ってくる、トイレや風呂のルールが変わったとよくわからない事まで言い不満がひどかったのです。荷ほどきで忙しい母に、

「ぞんざいな扱いを受けるとは」

と怒り露骨に態度に出て困っていると、休日寝たきりのように過ごす父が急に起き上がり寝巻のまま帽子だけ被り外に出ようとしたのです。たずねると、

「リハビリの散歩をする」

というので着替えるように言うと、声を荒げとても怖かったです。弟も泣き出し手わけしてケアマネージャーの方、病院、祖母に電話しました。すると、勝手口から飛び出したので私ははだしのまま追いかけてきましたが、すぐにケアマネージャーの方が到着して対応してくれました。時間をかけながら上手に対応してくれて、その時母が、

「私たちでは手に負えなくなってきてるね」

と残念そうに言っていました。

後日、父は入院になりました。このままずっと入院だったらいいのにとひどい事を考えてしまいます。ケアマネージャーの方が退院が決まったら相談してくださいと声をかけてくださりとても心強かったです。父にとって一緒に生活するより一人で居る方が安定するなら、ヘルパーさんに来てもらいながら一人暮らしする方法があるのだと教えてもらい少し不安が減りました。病院だけでなく、ケアマネージャーさんやリハビリの方、ヘルパーさんなどいくつも介護に携わる方法がある事に心から感謝した夏休みでした。何も知らず家で抱えてしまえば崩壊してしまうと思うと、改めて介護の仕事の大切さに気づけました。私の体験をもとに、介護の必要性、重要性が伝わればと思います。

介護のかたちをつくるとき

松阪市立嬉野中学校
3年 大西永梨奈

第一回の作文集を読んで、同世代の人たちが介護に積極的に関わっていること、家族構成や環境が違うようにそれぞれが求める介護のかたちも一つではないことを知りました。そして、介護のかたちは一つの正解があるのではなく、その人・その時の最善を探していくものだと感じました。

今年、祖父が大腿骨を骨折して入院しました。新型コロナウイルス感染予防のため祖父と会えたのは、リハビリ専門の病院へ転院する時だけでした。毎朝ウォーキングで元気いっぱいだった祖父は車いすで小さくなっていて、私はショックを受けました。退院が近づくと、どのくらい回復したのか、介護がどれくらい必要になるのか、とても不安でしたが、理学療法士さんやケアマネージャーさんと何度も連絡を取り合い無事に自宅に戻ることができました。

同じころ、テレビで「老化とは、これまでできていたことができなくなる中途障害の一つです。かつての自分と比べてしまうことは一番つらい自己差別です」という話を聞きました。私は、高齢者が明日の自分に不安を抱き、昨日の自分と比べて深く傷つき苦悩していると知りました。そして、誰よりも体や心の変化をどう受け入れたら良いのか不安に感じているのだと思いました。

まず、介護サービス計画をつくる時、カウンセラーなどの「心の専門家」が加わって、客観的に要介護者と介護者の不安や悩みや希望を受け止めてお互いの想いを整理して支援してくれたらいいなと思いました。心もリハビリすることで、障害や病気を迎え入れられるのではないかと思います。次に、介護保険外でも日常生活を支援する団体やITを使って健康観察する会社、近所の薬局、タクシー会社、警備会社、日用品や食事を届ける宅配業者などと連携して多彩なサービスを組み合わせることで、思い描く介護のかたちに近づくことができると思いました。地域の福祉資源バンクをつくって、要介護者や介護者の需要とマッチングさせる仕組みをつくったらどうでしょうか。また、「こんなことを相談してもいいかな？」と迷っている人たちも気軽に相談しやすい窓口をつくれれば、隠れたニーズを見つけ出して同じように困っている人たちに支援できると思います。私は、要介護者や介護者が望んだ時に多くの未来の選択肢がある社会をつくりたいです。介護と共にだれもが暮らしやすい社会を考えることは、安全対策や健康づくり、教育など様々な社会問題の解決と地続きです。例えば、歩道の整備やバリアフリー化が進めば、車いすやシルバーカーだけでなくベビーカーの移動も快適になり、私たちの通学路の安全にもつながります。自動車も安心して運転できる環境になるでしょう。このように介護だけを切り離すのではなく「立場や世代を超えて私たちの生活はつながっている」という考えを持ち想像力を働かせて、知恵と力を合わせることで豊かな社会を実現できるのではないかと思います。

介護を一人で背負わないために

高田中学校

1年 山中 麻夢

四年前の十二月、私の祖父は夜中に転倒し腕を骨折しました。調べてみると、ただの骨折ではなく、多発性骨髄腫という血液のガンが原因でおきた骨折だということが判明しました。それまで仕事をし、祖母と海外旅行にも行くくらい元気だったので、みんなが驚き、祖母は慌て、オロオロするばかりでした。整理のつかないまま入院生活に突入し、骨折の治療に加え、抗癌剤治療もはじまりました。祖父は骨折の痛みのために体の自由がきかず、抗癌剤治療のために体力を奪われ、表情は暗くなり、筋力が落ちてやせ細っていきました。それでも調子が悪くなければ週末に一泊二日の外泊ができ、それを楽しみにすごしていました。しかし三週間ごとに抗癌剤を投与するので、食欲が落ち、体力が十分に回復しないまま次の治療が来てしまうようになり、ベッドから立ち上がるにも、トイレまで歩くにも、誰かが支えなければならず、外泊も危険を伴うものになっていきました。そこではじめて「介護」という言葉が家族にとって現実のものとなったのです。幸か不幸か、家にいる時間が一泊二日と限られていましたので、まずはベッドを借りることからはじまりました。

入院、外泊をくり返していたある日、祖母は思いつめたように父に言いました。

「おじいちゃん、家の中の配置がわからないみたい」

とても悲しそうで不安でいっぱいな様子でした。祖父は笑ってごまかしていたようですが、やっぱりおかしいと祖母は思ったそうです。今まであたりまえにできていたことができなくなる時—考えただけで胸がしめつけられます。信じたくない、思いすごしであってほしい、そんな祖母の気持ちが伝わってきました。

祖母は昔、脳腫瘍で寝たきりになった息子の介護を何年もした経験のある人です。だから祖父が動けなくなったら自分が介護するもの、介護できるもの、と思っていたところがあります。祖父の痴呆症状が出て、ヘルパーさんを頼む話が出たときも、なかなか「うん」とは言いませんでした。今の祖母の体力や、これから進行していくであろう祖父の病状を考慮し、父からの説得を受けて、ようやく介護のプロに助けを求めようと納得してくれました。介護を依頼することを恥とし、固辞する考えは、おそらく私の祖母だけのものではないと思います。介護疲れによる悲しい事件は後を絶ちません。幸い祖母の場合、相談する相手がいって、相談するチャンスがあったので、介護を一人で背負うことにならずにすみました。相談相手を見つけれずに、もしくは押しつけられて、介護を一人で抱えこむのは、介護される側にとっても不幸なことです。家族は、大事な人がだんだん弱っていく姿を目にするだけでもとても辛い思いをしています。介護による肉体的負担だけでも軽減するために、気軽に相談できる社会になってほしいと思います。

いつまでも旅行を楽しむために

三重大学教育学部附属中学校
1年 中原 未遥

私の祖母は七十歳代半ばになりますが、現役のホームヘルパーです。そのため介護を受ける人と同年代であったり、場合によっては年齢が逆転しているときもあるほど、高齢化が進んでいると感じています。

介護と聞いて思うことは、食事や排せつ、入浴が一人でできないため、だれかの手助けを必要としていることや、介護するタイミングが何時になるかわからないことが挙げられます。

自宅で家族が介護をする場合、仕事の都合や、遠方に住んでいる理由により、すぐに出向くことができないため、空白の時間が生じ、心も体も負担になると思います。その課題を解消するために、自宅での介護から施設に入所することを検討することがあると思います。むしろ、その考えの方が合理的と思うかもしれません。

しかし、介護を受ける側からすると、合理性を優先するために、長年住み慣れた自宅生活を離れて施設に入ることは望んでいないかもしれません。さらに介護者も、いつまで続くかわからない不安を抱えながら自宅で介護をし続けることも考えられます。お互いを思うばかりに負担だけが取り残される状況になると思います。

このような課題を解決するために、介護の助言ができる制度を積極的に利用することが必要と考えます。そうしたアドバイスを受けることにより、現状の課題を把握することができ、思い込んでいた心の負担も軽減することができると思います。

そのうえで、介護をより楽しむためにはどのようにしたらいいかを考えました。

私は、介護を必要とする人と一緒に旅行へ行きづらいということを知ることがあります。なぜなら、旅先で介護者が「どうやって介護をしたらいいの？」と、消極的に考えたり、その一方で、「介護してもらっているのに、旅行へ行きたいなんてとても言えない」と遠慮することも考えられます。やはり、泊りがけの旅行となると、もう一步踏み込んだ施設整備が必要だと思いました。

まだ少ないですが、介護することのできる人が常駐し、入浴の介助ができる「旅館」があることを知りました。福祉に特化した旅館が広がることによって、介護する側も、される側も気軽に旅行に行くことができると思いました。

旅先には、昔訪れた場所へ行くことも一つの案だと思います。そうすることによって、当時のことを思い出し、会話が弾むこともあるかもしれません。また、珍道中になるかもしれません。そうすることによって新たな思い出を作ることができると思います。さらに、旅先で同じ介護を持つ家族同士の交流などもあるかもしれません。

日常から離れ、旅行することは、人生の質を高めるきっかけになると思います。

これらの整備を後押しすることによって、高齢化社会の標準の一つになってほしいと思います。

介護のみらいを考える

松阪市立三雲中学校
2年 川崎 光結

中学生の今、「介護」という言葉を聞くと知らず知らずのうちに「介護問題」が頭の中に浮かんでくる。学校の社会科の授業などでも少子高齢社会について学んだ。また、それによる年金や介護を支える社会保障の費用の増加も知った。これらだけでなく、ニュースでは高齢者の虐待や介護の人不足について流れていた。介護をする人も、それを受ける人も住みよい社会を作るためにはどうすればいいのだろうか。

まず、今社会で抱えている問題について考えた。そうすると介護問題は他人事とはいえない問題だと気づかされた。介護を受けることができない介護難民。介護する人も高齢な老老介護。高齢者への虐待。そして一人暮らしによる孤独死など。将来は今よりも高齢化が進むと考えられている。そうなるとどうしても人手不足になる。高齢者を支える税金は増えるとともに国の借金に頼っている所も多いという。

私の曾祖母も介護施設に入所していたが、問題があるようには見えなかった。むしろそこではみんながのびのびとしているようだったし、明るかった。介護の未来を考えると、大切にするべきなのは地域との関係ではないかと思えた。近所に住んでいる一人暮らしのお年寄りにあいさつをしたりするなど日頃から関わってれば、孤独死を防げると思う。そして支え合うことができると思う。それから生活するうえで、ユニバーサルデザインは重要だ。だれもが使いやすい。高齢者だけでなく、体が不自由な人たちも活用できる。活動するためには人の手助けが必要になるけれど、これがあればもっと暮らしやすいと思う。ユニバーサルデザインを増やすためにも、高齢者や体が不自由な人から意見やアイデアを集めることをすればいいと考えた。自分たちが普段考えていない新しいものが生まれると思う。介護問題にしても人権問題にしても、一番大事なのは、多くの人々がその問題や現状を知り、理解することだ。そこから、それに対する対策を考えること。結局社会を変えるのは人々がどれだけそのことを行動に移せるかだと私は思っている。それでも社会全体で取り組めば未来は変わるはずだ。子どもたちにも知ってもらい関わる機会を増やせばいいとも思う。

私はこの作文募集に出会う前は、どこか他人事のように感じていて身近で、普段考えていなかった。知ってはいたけれど、それについて深く考えていなかった。けれど、介護の未来を考えると実際自分たちも対局する問題なんだと気づいた。もっと多くの人々にこのことについて関心を持ってほしいと思った。介護をする人は、一人ではなく周りにたよる事も必要だし、それが出来る環境にしたい。そのためにも普段から身近な人を気遣い、出来ることをしたい。そうすれば社会は少しずつ変わっていくはずだ。

八十九歳のいもうと

津市立白山中学校

2年 中村 日南

母には、もう一人の娘がいます。私の祖母です。認知症で、約六年前から母のことを自分の「お母さん」だと思っています。

発症したのは約十二年前で、私が産まれて間もない頃でした。日々、色々なことを少しずつ忘れ不安が増える祖母に、父と母は好きなものに囲まれながら過ごせる在宅介護を選択したそうです。それは、大変な介護ではなく、楽観の毎日で笑いが絶えない介護でした。

祖母と私たちの時間の流れは違います。だから、見守りの必要な祖母を置いて出かけることが難しかったです。そこで、デイサービスやショートステイを活用しました。最初は環境になれるために、デイサービスを週に一回利用しました。ここから、回数を増やしたり、ショートステイにしたりと少しずつ変化させていきました。ですが、感情に波がある日もあったそうです。その時に活躍した言葉は、

「学校でお友だちが待っているよ」

だそうです。祖母は勉強が大好きで、よく本を読んでいます。だから、「学校」だと思ふことで気分が変わり、おだやかに行けたのだと思います。

サービスを受けるためには、介護認定の申請が必要ですが、私たちにとっては難しいことが多いです。だから、ケアマネージャーに手助けをしてもらいながら進めて行きます。まず、病院の医師の診断を受け、本人の調査をします。その後、コンピューターによる一次判定、介護認定審査会による二次判定が行われ、ようやく介護認定がおります。それはいくつかに分類されていて、軽度の人と重度の人では受けられるサービスが変わります。特に違うことは利用できる時間で、重度の人ほど長くなります。ここから、軽度の人でも一人暮らしで頼れる人がいない場合は、利用可能な時間が短いと感じ、満足な生活が送れないと考えました。

それらの手続きには、多くの書類の記入が必要不可欠です。そして、定期的に更新をしなければならないから、一度だけでは終わることが出来ないのです。だから、介護する側も高齢者の場合、ケアマネージャーのサポートもありますが、複雑な書類が多いため、負担が大きくなってしまいます。

最近、社会の授業で少子高齢化が日本で進んでいると学びました。そして、核家族が増え、老老介護が目立つようになっています。しかし、それぞれの家庭にも事情があるため、どうすることも出来ません。だからこそ、全ての人がわかりやすい構造にしていくことが必要だと思いました。また、サービスを利用したくても経済的に困難な家庭にはもっと支援をしていくべきだと考えました。

我が家では、「それぞれが出来ることをする」をスローガンにしています。祖母の役割は、笑顔で健康に過ごすことです。悲観的なイメージが強い介護ですが、考え方を少し変えることで楽観的になります。それぞれに無理のない介護を行っていくと良いと思います。

私のお母さん

亀山市立亀山中学校

1年 ソリア マリエル

私のお母さんは介護士です。私が小学生のとき、お母さんかお父さんのどちらかの事を発表しないとイケない時がありました。そして、発表当日、クラスメイトの子のお母さんも介護士でした。でも、その子は一部の子たちに笑われていました。その理由は、介護士は高齢者たちを、食べさせたり、トイレに行かせたり、お風呂に入らせて体を洗ったりするからです。私は、お母さんの仕事を紹介するつもりでした。でも、あの子みたいに笑われるのがこわかった。だから、私はお父さんの仕事を紹介することにしました。正直、お母さんの仕事が介護士って事をみんなに言うのがとてもはずかしかったです。

私は最初、介護士がどんな仕事だったのか知りませんでした。だから、絶対「楽」な仕事だと思っていました。そのため、お母さんが仕事帰りに私に話しかけた時、たまに悪い態度をとっていました。でも、ある日お母さんが仕事中に倒れてしまいました。そこで私は知りました。どれだけ大変な仕事なのか。そこからお母さんは、毎日頭が痛くて長い間、仕事を休んでいました。私は、自分にイラつきました。お母さんは、がんばって私たちのためにお金をためて、買い物に行ったり、すごく疲れているのに仕事が終わってからスーパーへ行き、夜ごはんを作ってくれていたのに、私はひどいことをしてしまった。私は、本当に反省しました。なんで、あんな悪い態度をとったのだろうと。

だから、私は決めた。お母さんの仕事が介護士ってことを恥ずかしがらない。誰かに笑われても「気にしない!!」、これからは、悪い態度なんてとらないことを。

でも、私は思いました。なんで笑うの?って。だって介護士って、高齢でもうあまり動けない人たちを助ける立派な仕事じゃん!!って。だから私は、介護士の人は、きっと心がきれいで素敵な人だろうなと思いました。私も心が広い人になりたいです。

介護の未来

高田中学校

1年 世古蓮太郎

「看護師さん、祖母は大丈夫ですか?」、看護師さんに駆けよって何度も聞いた。夜の病院の一室で、僕の声が響いていた。

祖母がインフルエンザを拗らせた事で、閉塞性肺疾患を起こしてしまったのです。自宅で意識がもうろうとして転倒してしまい、救急車で緊急搬送され、入院することになってしまいました。電話で119番にかけてから、わずか5分くらいでサイレンが聞こえて救急車が到着し、2階で倒れていた祖母を救命士が運んでくれました。祖母が病院に搬送され、医師に診察してもらっている間は、非常に長く感じられ、色々な不安がよぎり、ズボンの裾をギュッと握って気持ちをおさえました。

処置が終わり、母が医師に呼ばれ、レントゲン写真を見ながら「インフルエンザによる高熱が続いて身体が耐えられなく、肺が真っ白に染まって重度の閉塞性肺炎を引き起こしています。年齢的にも目を離せないほど危険な状態で、いつ急変してもおかしくありません。もし回復できたとしても、日常生活に支障が出るかもしれません」と説明を受けました。説明を聞いて戻ってきた時の不安げな母の顔は、今でも忘れられません。

そこから祖母の闘病生活が始まりました。長い闘病生活でしたが、回復の兆しがみられ、入院したころの流動食から嚥下食、ミキサー食、ソフト食、きざみ食と口から摂取することができるようになり、少しずつベッドから身体を起こせるようになりました。ただ、入院生活が長く続いたことによって、歩行が困難となり、介助がないとトイレにも行くことができない状態であったので、リハビリをすることになりました。あんなに元気よくシャキシャキと歩いていた祖母が立ち上がれなくなるなんてショックでした。祖母には、「頑張って歩けるようになったら、一緒に旅行に行こうな」と声をかけ続けました。まず最初にリハビリテーション科でPT（理学療法士）さんに、起きる、立つ、座る、歩くなどの基本的な身体の回復ができるように動作訓練をしてもらっていました。訓練が辛いのか「今日もしんどいからリハビリはやめておくよ」と弱音を吐くこともありましたが、その度に看護師さんや医師から、「お孫さんと旅行に行きたいなら、頑張らない」と励ましてもらっていました。OT（作業療法士）さんに日常生活活動をこれからどのようにしていくのか、普段の生活のために住宅改修や福祉用具の説明をもらいました。母は退院してからのことを考え、市役所に要介護、要支援認定の申請に行き、入院中に認定審査に来てもらって要介護の認定結果がおりました。ケアマネージャーさんには、これからのケアプランの作成や、住宅のトイレ、お風呂、手すりの改修の相談、デイサービスを受けるにはどのような手続きが必要なのかなど、母は初めてのことばかりで分からなかったこともあって、親切に全体の内容をよりくわしく教えてもらいました。入院してから退院するまでの長い期間に医療従事者の方々にお世話になり、助けていただきました。退院後もデイサービス（通所介護）で機能訓練や入浴や食事、送迎など介護や介護予防をもらっています。

祖母がデイサービスから帰ってくると、楽しそうに今日の出来事を話してくれます。その話を聞けば聞くほど、介護に関る方々の仕事がとても大変で苦しいと感じました。

自分も何かしらその人達のように、人の役に立ちたいと思う気持ちが日に日に強くなりました。しかし、これからの介護の未来を考えると、問題が山積みだと思います。なぜなら少子高齢化により、高齢者が増えていくのに対し、高齢者を支える方々が減っていくことによる人手不足、福祉施設だけでなく家庭内での介護も受けることができない介護難民の増加、最近では要介護者への虐待などがあります。介護職には高度な専門性が求められ、体力的にも精神的にも辛い仕事であるのに、待遇が他の産業よりもかなり低く、ひどい扱いを受けています。私は介護人材不足を解消するべく、少しでも多くの若い世代に介護業界に就職してもらうには、やはり待遇を改善させることが重要だと思います。そのために政府や厚生労働省が主導して処遇改善策を講じてほしいと思います。また、私達も家庭内で介護ができるようにしっかりと整備していこうと思います。

私とお父さんの願い

津市立西郊中学校

1年 牧添 莉子

私のお父さんは、介護施設で介護支援専門員として働いています。ケアマネージャーとも言われるお仕事で、「自立支援のお手伝いだよ」

とお父さんは教えてくれました。自立支援とは、介護を必要としている高齢者の方でも施設に入所することを望まず、自分の家で生活し続けたい等の本人の望む暮らしができるように、色々なサービスを紹介しながら、本人や家族と話し合いをし、介護の計画を立てるお仕事だそうです。

お父さんが担当している方の中には、認知症の人もあるし、家族が離れて暮らしている一人暮らしの人もあるそうです。

私は、この話を聞いた時に、一人暮らしをしているおじいちゃんのことを頭に浮かびました。おじいちゃんはまだ車も運転するし元気だけど、もっと年をとって病気になってしまったら誰がお世話をするのか、施設に入るのか、でも、やっぱりずっと暮らしてきた家に住み続けたいんじゃないのかな・・・と色々考えてしまいました。

今まで、年をとって自分で生活出来なくなったら施設や病院に入れば良いと思っていただけ、私も出来るだけ家にずっといたいし、そう考える人は多いと思いました。

お父さんと、高齢者の人たちがいつまでも安心して生活し続けられるためにどうすればいいかを話し合いました。

「一人暮らしの方が、何かあった時にいつでも連絡できる場所やサービスがあったり、地域に生活を手助けしてくれる人がいることはとても大事。介護保険のサービスで行いきれない庭の草抜きや電球の交換、一緒に出掛ける等を地域の人が協力してくれたら本当にありがたいね」

と、お父さんが言っていました。

また、「予防介護」といって、高齢者が介護されなくてもいいような体を作るための体操やリハビリや食生活を行えるように支援するサービスを充実させることも、これからもっと重要になるそうです。しかし、在宅介護を受けている人の中には、施設に入りたくても入れず、入所を待っている高齢者の方もたくさんいるそうなので、介護施設の充実も大事だと思いました。

でも、お父さんが言っていました、施設の介護職員さんは毎日お世話をしている腰痛などになる人も多いそうで、とても大変な仕事なのに、お給料があまり高くなく、介護職を辞めてしまう人も多いそうです。だから、そういう職員さんのお給料を高くするなどして、介護の仕事をしたい若い人たちを増やすこともとても大切な取り組みだと思いました。

今回、お父さんと介護についていろいろ話をしてみて、高齢者本人と家族では何とも出来ない問題の方が多かったです。みんないつかはおじいさん、おばあさんになるのだから、自分の事として考え、関心をもって協力したり取り組んでいかないといけないと思いました。

小さな介護の積み重ね

亀山市立関中学校
3年 堤 大和

僕は今まで介護ということに対して、深く考えたり、関わったりしたことはありません。なのでどうしても、「介護」と言われるとお爺さんやお婆さんのお世話であったり、私生活の補助であったり、また、障害のある人へのサポートという風に考えます。

これらが「介護」として間違っているとは思いません。しかし最近では「介護という仕事はもっと幅広い仕事なのではないのかな」と考えることが増えました。その理由としては二つあって、一つ目は「少子高齢社会」です。僕の今住んでいる町にもご高齢の方がたくさんいます。家の外に出たら散歩などをされている方もたくさんいます。しかしながら、そんなご高齢の方々が危ない目に遭っているのを何度も見たことがあります。見通しの悪い道での飛び出しや転倒など、理由は様々ですが危ないなと思っています。ですがそれは歩行中の話です。一番怖いと感じるのが、自動車に乗っている時の事故です。ここ数年で特に高齢者の自動車事故というのが多発しています。移動手段としてどうしても遠かったりすると自動車を使うのもわかるし、「自動車に乗るな」とは一概には言えません。なので自動車に乗る際は自覚をもって頂きたいと思います。きっとそういった声かけをしていくのも、若い世代である僕たちの役目なんだなと思います。そうすることで高齢者の安全を守れたり、サポートしたりできるのであれば、それも一つの介護としての仕事なのじゃないかなと思います。

二つ目の理由は、今世界中で猛威を振るっているコロナウイルスによる影響です。正直初めは、コロナウイルスという存在を舐めていた自分がいました。ただ高齢者が感染しやすい肺炎だと思っていました。しかしそれは違って、重症な方や亡くなられている方がすごく多いと聞いて、そこで初めてすごく怖い病気なんだと気づきました。

病院には患者さんが増え、医療従事者の方がすごく忙しそうにしていました。僕たちも学校が一時休校になったりして、すごく不安な日々を過ごしていました。テレビや新聞などもひたすらコロナウイルスについての情報がほとんどでした。その中で重症化している方などの様子も目にしてきました。しかし、そのほとんどが重症化しやすいからなのか、高齢者の方でした。その姿は本当に苦しそうで、心が痛くなりました。その時に自分に何かできないのかなと思いました。しかし、その場に行って関わって何かできるはずもなく、家にいることしかできませんでした。ですが今感染している人を助けることは不可能でも、まだ感染していない人なら助けられると思いました。そこで僕は、祖父母の家に行き、声をかけました。少し安心することができました。それでも今世の中はコロナウイルスと戦っています。介護が必要な方も増え、介護する方もすごくたいへんになっていると思います。僕たちがそんな方に代わったり、直接手伝えることはできません。しかし小さなことからサポートして、それを積み重ねていくことで色々な方が過ごしやすくなり、居心地がよくなるのであれば、それは立派な介護だと思います。そういう点で人を支えていける人間になりたいと思うので、意識してこれから生活していこうと思います。

介護とはなんだろう

亀山市立関中学校
3年 東 潤

「介護」という言葉をテレビとかでよく耳にするのですが、僕は「介護」とはなんだろう。身近な事にように思いますが、特に興味があるわけでもないし、介護を分かっていないと思う。

僕の中で介護とは、お年寄りをイメージしてしまいます。僕は介護とはどんな事なのか考えてみることにしました。

「介護」とは体の不自由な人やお年寄り、病気になった人、または赤ちゃんなどの身の回りのお世話をしないといけない人達を助ける事などが介護だと知りました。

僕はお年寄りが生活するのを手助けする事を介護だと思っていましたが、周りを見渡したら助けを必要としている人達を助ける事が介護なんだと分かりました。

僕のおばあちゃんは去年病気になってから入院や退院をくり返しています。お見舞いに行った時に、看護師さんがおばあちゃんのお世話をしているのを見ました。体調が悪いから何かあればすぐにナースコールを押せば看護師さんがかけつけて、おばあちゃんのお世話をしていました。

病院に入院していて、看護師さんがお世話をしてくれる。当たり前なのですが、他の人のお世話や助ける事が出来る事はすごいなと思いました。

今は退院して家におばあちゃんはいます。元気に生活していますが、前みたいに体を動かすことが大変みたいです。おばあちゃんと一緒にいる時に荷物を持ってあげたり助けてあげると、「ありがとう」って言ってくれます。おばあちゃんだけでなく、僕の住んでいる家の周りはお年寄りがたくさん住んでいる所です。遊んだり、犬の散歩などすると、周りのお年寄りからあいさつをされます。僕の周りにはたくさんの助けなどができる環境があるのかもしれませんが。人を助けたりする事も「介護」なのかなって思います。「介護」とは助け合ったり支えあったりする事なんだなと思いました。

僕にも両親がいます。当たり前ですが、今はすごく元気だけど年をとったら助けが必要となるかもしれません。もしかしたら僕自身が病気になったりケガをして助けが必要になる場合があるかもしれませんし、友達がケガをして助けを求めている場合があるかもしれません。僕自身ができる事は小さな事かもしれませんが、凄く小さな事でももし困っている人がいたり、助けが必要な人がいれば、そっと手をさしのべる事ができるような人間になりたいなと思います。

「介護」とは人それぞれ感じる事や思う事のの違いで全然ちがう事になるかもしれませんが、僕の考える「介護」は困っている人や助けを求めている人がいれば優しく手をさしのべて一緒に小さい事でもいいから助ける事だと思いました。この先、大人になった時に今のこの気持ちを忘れずにきちんと「介護」を実行出来るような人間になりたいと思います。自分自身の周りの人ぐらいしか助ける事が出来ませんが、頑張ってたくさんの人を助けたいと思います。

選考と所感

高田短期大学

学長・審査委員長 梅林 久高

第二回の作文コンクール募集に当たり、県教育委員会をはじめ関係各位の後援、また各小学校・中学校の先生方には応募に際してご指導・ご協力をいただきましたこと深謝申し上げます。お陰様で小学生の部196名、中学生の部442名、合計638名から作品の応募があり、学内の選考委員六名が厳正に審査し、その結果受賞者一覧の通り決定致しました。

夢多く抱き感性のみずみずしい小中学生の心温まる介護への思いが、各賞の作品にあふれていますので、個別の講評は避け、応募作品全体についての講評と所感をお伝えさせていただきます。

第一回の作文コンクールを踏まえ、応募内容は「日頃思うこと、体験したこと、未来の超高齢社会を支えるアイデアなど」をテーマとして、「介護という言葉から思ったこと、考えたこと」などの具体例を提示しましたのでそれらの作文例に基づいての作品が大半となりました。また、第一回の入賞作品を令和3年6月発行の文集に掲載しましたので、それらの作品から影響を受けた作品も多数ありました。

自分の周辺に介護を必要とする人がいない環境の小中学生は、人権教育の中で命の大切さや障害のある人への思いやりや接し方について学んだ経験をもとに展開、あるいは家庭の授業でバリアフリーの重要性について学んだ体験を書いています。思いやりと温かい共感の心で接していくことが一番大切だと語り、そして、これからの人生の居場所として過ごせることができる温かい心情に囲まれた環境作りが大切であると指摘しています。さらに幼少期一緒に遊んでくれた時の光景を思い出しつつ、心身が不自由になってゆく姿に悲傷し、家族全員が淋しい気持ちに支配され、その介護に父母が悩んでいる姿に心をよせています。今は若い自分も将来、年を取り体がいつか不自由になるから人を大切に思いやることが、自らの人生をも豊かにするとも考えています。

「家族との介護体験の中で感動したこと」などのテーマからは、核家族化が進み同居家族が少ないことが知らされ、高齢者との日々の日常生活の中での関わりが少ないようです。実家に遊びや見舞いに行ったり、入所施設を訪問したりした体験の内容となっています。祖父母が「よう来てくれたなあ」との声に今の自分には世話ができないが、顔を見せるだけで力になっているんだなあと感じ、コミュニケーションによる介護も大切だと書いています。しかもコロナの感染拡大により施設訪問や面会も不可であり、なかなか家族との対面もできない状況を心配しています。

また、家族の方が介護福祉に従事にされている人は、家庭内でも会話が弾んだのであろうと想像され、臨場感あふれる作品が多くありました。父母が時々「腰が痛い、眠りたい」とか「仕事がきつい」とか時々言っているが、「利用者さんがいつも笑顔で『ありがとう』と言ってくれる。私を頼りにしていてくれるから」との返事があると。まさに子どもたちは父母の日々の姿をみて、本当に優しい人柄と高い奉仕の精神を持って仕事に従事していることに尊敬の念を抱いていると痛感します。さらに、待遇の必要や老々介護の家族の様子を純粋なまなざしでとらえており、介護の現状と課題を考えています。

「介護ロボット」作文では、将来必ず実現化されるロボット開発を書いています。しかし、やはり機械には人のような温かな声、癒される表情がないのでそのぬくもりを表現する開発が急がれるとも提案。新しい表現としヤングケアラーに触れている作品がありました。実態は不明であるが十代で通学通勤しながら家族の介護を担ってる若者のいる事実に関心と共感を持っています。そのつらさはまだ十分に理解されてはいないが。

今回の応募されたこれらの作文が、自身の心にも、他者にもあたかも小石を池に投げ込むと波紋ができ、輪になり広がっていくように念じています。

令和4年1月31日

第2回介護のみらいを考えよう —あなたの思いやりを言葉にしてみよう—

作文コンクール実施要領

1. 目的

介護について正しく理解し認識を深めることは、これからの社会においてますます重要となります。介護従事者や介護を必要とする人、また、その家族だけでなく、地域社会における支え合いや交流を促進することが望まれます。若い世代の人々が介護についての関心を高め、介護を身近な問題として考える機会となるよう、このコンクールを実施します。

2. 実施主体

- (1) 主催 高田短期大学、高田短期大学介護福祉研究センター
- (2) 後援
- ・三重県教育委員会
 - ・津市教育委員会
 - ・松阪市教育委員会
 - ・鈴鹿市教育委員会
 - ・亀山市教育委員会
 - ・三重県私学協会
 - ・三重県医師会
 - ・津地区医師会
 - ・三重県社会福祉協議会
 - ・三重県介護福祉士会
 - ・三重県社会福祉士会
 - ・三重県老人福祉施設協会
 - ・全国障害者問題研究会三重支部
 - ・NHK津放送局
 - ・三重テレビ放送
 - ・三重エフエム放送
 - ・ZTV
 - ・朝日新聞社
 - ・伊勢新聞社
 - ・中日新聞社
 - ・毎日新聞社
 - ・三重ふるさと新聞
 - ・三重タイムズ社
 - ・読売新聞社 (順不同)

3. 募集内容

介護福祉について日頃思うこと、体験したこと、未来の超高齢社会を支えるアイデアなどをまとめてください。

- (1) 小学生：800字（400字詰め原稿用紙2枚）程度、縦書き
- (2) 中学生：1,200字（同3枚）程度、縦書き

《作文例》

- ・「介護」という言葉から思ったこと、考えたこと
- ・介護の仕事で聞いた心温まる話（エピソード）
- ・介護を受ける人の住みやすい街づくり
- ・バリアフリーやユニバーサルデザインなどについて

4. 応募資格

- (1) 小学生の部 県内小学校・特別支援学校に通う小学5、6年生
- (2) 中学生の部 県内中学校・中等教育学校・特別支援学校に通う中学生

5. 応募方法

(1) 応募票

本学ホームページから応募票をダウンロードし、学校名、学年、住所、名前、ふりがな等を明記してください。なお、学校単位でとりまとめていただく場合、応募票は必要ありませんが、後ほど参加賞を学校あてにお配りするために学校名、学年、名前、ふりがながわかるような名簿をご提出ください（個人情報の取り扱いに十分留意し目的外使用はいたしません）。

(2) 原稿用紙

以下の3つの方法のいずれかで応募してください。

- ①本学ホームページより専用原稿用紙をダウンロードし直接打ち込む。
- ②本学ホームページより専用原稿用紙をダウンロードし手書きする。
- ③市販の原稿用紙（縦書き用）もしくは、Microsoft Wordの原稿用紙（20×20字：縦書き）を使用する。

(3) 作文受付

原稿用紙と応募票をセットにして下記①～③のいずれかで応募してください。

- ①応募先アドレスにファイルを添付してEメールにて送信する。
- ②応募先住所に郵送する。
- ③学校単位でとりまとめて郵送する（この場合、応募票は不要ですが5(1)の名簿の提出をお願いします）。

6. 募集期間

令和3年7月20日（火）～ 令和3年9月10日（金）

※郵送の場合は、消印有効

7. 審査方法

応募作品は、高田短期大学作文コンクール審査委員会において審査し、優秀な作品に対しては、各賞をお贈りします。

8. 表彰

(1) 小学生の部

最優秀賞1点 優秀賞2点 優良賞3点

(2) 中学生の部

最優秀賞1点 優秀賞2点 優良賞3点

※他に、高田短期大学学長賞などがあります。

なお、各賞受賞者については高田短期大学において表彰式を行い、賞状と副賞をお贈りします。副賞は最高1万円相当のQUO（クオ）カードになります。また、応募者全員に参加賞があります。

9. 作品の公表

入賞作品は「文集」としてとりまとめ、応募者（学校）に配布するとともに、高田短期大学ホームページに掲載します。また、最優秀賞および優秀賞については高田短期大学「介護・福祉研究」第8号にも掲載します。

10. その他

- ・ 応募作文は自作の未発表のものに限ります。
- ・ 入賞作文の使用権は、主催者に帰属します。
- ・ 応募作文の返却は行いません。

11. 応募先・問い合わせ先

〒514-0115 三重県津市一身田豊野195

高田短期大学介護福祉研究センター

Email : kaigo-sakubun@takada-jc.ac.jp

TEL : 059-232-2310 FAX : 059-232-6317

事務担当：長谷川

令和3年度 作文コンクール文集

令和4年3月15日

発行所 高田短期大学介護福祉研究センター
三重県津市一身田豊野 195
TEL : 059-232-2310
FAX : 059-232-6317

印刷所 伊藤印刷株式会社
三重県津市大門 32-13
TEL : 059-226-2545
FAX : 059-223-2862



高田短期大学
介護福祉研究センター



P-00061

この印刷物は、CSR
に取り組む印刷会社が
製作した印刷物です。



GREEN PRINTING JFPI

P-B10216

この印刷製品は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。