

# 第3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4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 介護の未来について	亀山市立川崎小学校 5年 佐久間泰希 ..... 4
優 秀 賞 介護のみらいを考えよう	亀山市立井田川小学校 6年 林 優杏 ..... 5
介護を通して分かったこと	亀山市立亀山西小学校 6年 服部 心夏 ..... 6
優 良 賞 介護の未来を考えよう	亀山市立亀山東小学校 5年 佐野穂乃香 ..... 7
介護を受ける人だけでなく、介護する人も住みやすい街	亀山市立井田川小学校 6年 東野 鈴 ..... 8
介護のみらいを考えよう	亀山市立加太小学校 6年 金谷 颯汰 ..... 9
高田短期大学学長賞	
介護のみらいを考えよう	亀山市立亀山西小学校 6年 高梨 永扇 ..... 10
三重県社会福祉協議会会長賞	
介護の未来を考えよう	県内小学校 5年 匿名希望 ..... 11
三重県介護福祉士会会長賞	
介護のみらいを考えよう	亀山市立関小学校 6年 坂 侑莉 ..... 12
三重県老人福祉施設協会会長賞	
介護の未来を考えよう	亀山市立川崎小学校 5年 谷元 海斗 ..... 13
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞	
介護の大切さとは	亀山市立神辺小学校 6年 片岡 俊 ..... 14
入賞作品 ～中学生の部～	
最優秀賞 新しい介護のあり方	高田中学校 3年 川嶋 悠愛 ..... 16
優 秀 賞 これからの介護	鈴鹿市立創徳中学校 1年 池田 梓 ..... 17
家族と介護	亀山市立中部中学校 1年 西川 瑛大 ..... 18
優 良 賞 介護を考える	亀山市立関中学校 3年 杉野 嘉音 ..... 19
地域における介護	県内中学校 3年 匿名希望 ..... 20
介護について	鈴鹿市立大木中学校 3年 長村 舞香 ..... 21
高田短期大学学長賞	
身近のかいご	高田中学校 1年 作田 航 ..... 22
「ことば」の処方箋	津市立白山中学校 3年 中村 日南 ..... 23

三重県社会福祉協議会会長賞					
介護を知ろう	津市立一身田中学校	2年	新	開晴	…… 24
三重県介護福祉士会会長賞					
介護について	津市立一身田中学校	2年	池村	奏太	…… 25
三重県老人福祉施設協会会長賞					
介護のみらいを考えよう	亀山市立中部中学校	1年	田中	伶奈	…… 26
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞					
介護は一つじゃない	鈴鹿市立大木中学校	3年	宮崎	琴愛	…… 27
審査講評	.....				28
作文コンクール実施要領	.....				29

## 第3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

日本は、2010年代からは本格的な人口減少社会に突入しました。それに伴って急激に高齢化が進行しており、日本の高齢人口割合は28.9%（令和3年）と過去最高となりました。また、晩婚化・未婚化の進行とともに、離婚率も戦後最高水準で推移しています。家族関係や世帯構成も変化し、ひとり親と子から成る世帯の増加、親と同居を続ける未婚の若・中年層の増加などが注目されています。また、65歳以上の人の7人に1人は自分よりさらに高齢の親が生存しているというデータもあります。

国立社会保障・人口問題研究所は令和元（2019）年に実施した「第8回世帯動態調査」の結果概要を令和3年11月に公表しました。この調査項目には「結婚」についても調べられています。65歳以上の未婚割合は第8回の結果ではまだ3～4%程度と低いが、数十年後には20%以上に達する可能性が高いと言われていています。前回第7回の調査（2014）と2010年国勢調査を用いた将来推計（国立社会保障・人口問題研究所『日本の世帯数の将来推計（全国推計）2018年推計』）では、2040年の65～69歳の未婚割合を男性21.2%、女性15.9%と予想しています。婚外出生が急激に増えない限り、未婚者の大部分は子どもを持たないと考えられます。そうした高齢者は家族支援が期待できず、必然的に独居することになるでしょう。

このように家族の関係性が希薄となる中、独居高齢者が様々な事情から増加することを考えると、介護等の支援が必要な人々が今後の日本社会には多く存在することは容易に想像できます。

さて、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～小中学生の作文コンクール事業をはじめて3年目となりました。1年目は1,100作品、2年目は638作品、3年目は690作品の応募があり3年間合わせて2,428人の小中学生の介護に対する温かく強くたくましい思いが作文として表現される機会を持つことができました。最優秀賞はじめ数名の受賞者においては、表彰式での朗読も行われ非常に深く胸に響くものがありました。今回は「文集」にすることにより、多くの方々にぜひ手にしていただき親子で読んでいただきたいと思っています。すでに介護が必要な家族が身近に存在する子どもたちは、当事者意識を持ち鋭い視点で現状をとらえて、介護問題を他人事ではなく自分の事として前向きに取り組んでいこうとする責任や覚悟が感じられました。また、今は介護が必要な家族が身近に存在しなくても想像力を発揮して、未来の日本についてしっかりと意見を述べている作品もありました。

介護のみらいについて考えてみることは、今後の日本社会をみんなでどう創り上げていくのか、避けて通ることのできない課題ではないでしょうか。それらから目を背けず、どのようにして自分の役割を担い補完し合って住みよいまちづくりをしていくのか。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。子どもたちがこれからの社会に必要なものをいかにして創造していけるのか、行動力や考える力をどのように育めるのかは、私たち大人の責任でもあると改めて実感しています。

令和5年2月

## 第3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 200】

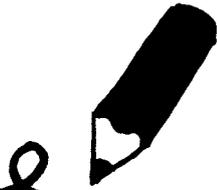
賞名	名前	学年	学校名	題名(テーマ)
最優秀賞	佐久間泰希	5	亀山市立川崎小	介護の未来について
優秀賞	林 優杏	6	亀山市立井田川小	介護のみらいを考えよう
	服部 心夏	6	亀山市立亀山西小	介護を通して分かったこと
優良賞	佐野穂乃香	5	亀山市立亀山東小	介護の未来を考えよう
	東野 鈴	6	亀山市立井田川小	介護を受ける人だけでなく、介護する人も住みやすい街
	金谷 颯汰	6	亀山市立加太小	介護のみらいを考えよう
高田短期大学学長賞	高梨 永扇	6	亀山市立亀山西小	介護のみらいを考えよう
三重県社会福祉協議会会長賞	匿名希望	5	県内小学校	介護の未来を考えよう
三重県介護福祉士会会長賞	坂 侑莉	6	亀山市立関小	介護のみらいを考えよう
三重県老人福祉施設協会会長賞	谷元 海斗	5	亀山市立川崎小	介護の未来を考えよう
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞	片岡 俊	6	亀山市立神辺小	介護の大切さとは

### 中学生の部 【応募数 490】

賞名	名前	学年	学校名	題名(テーマ)
最優秀賞	川嶋 悠愛	3	高田中	新しい介護のあり方
優秀賞	池田 梓	1	鈴鹿市立創徳中	これからの介護
	西川 瑛大	1	亀山市立中部中	家族と介護
優良賞	杉野 嘉音	3	亀山市立関中	介護を考える
	匿名希望	3	県内中学校	地域における介護
	長村 舞香	3	鈴鹿市立大木中	介護について
高田短期大学学長賞	作田 航	1	高田中	身近のかいご
	中村 日南	3	津市立白山中	「ことば」の処方箋
三重県社会福祉協議会会長賞	新 開晴	2	津市立一身田中	介護を知ろう
三重県介護福祉士会会長賞	池村 奏太	2	津市立一身田中	介護について
三重県老人福祉施設協会会長賞	田中 伶奈	1	亀山市立中部中	介護のみらいを考えよう
全国障害者問題研究会三重支部支部長賞	宮崎 琴愛	3	鈴鹿市立大木中	介護は一つじゃない

入賞作品

～ 小学生の部 ～



## 介護の未来について

亀山市立川崎小学校

5年 佐久間泰希

ぼくは、一年前の総合的な学習の時間に、高齢者体験と認知症キッズサポート養成講座を受けました。また、祖母が亀山市で民生委員をしていて、一人暮らし高齢者や障がい者の方がいる家を訪問しています。医療や介護の相談にのり、必要な支援へのつなぎ役を担っているそうです。これらをきっかけに、ぼくは介護に興味を持ちました。

亀山市の七十五才以上の人口は、増え続けることが見込まれるため、介護サービスはさらに必要となります。老々介護や介護人材不足などの問題がある中で、ぼくにできることは何かを考えました。それは、高齢者の心身の変化を理解・体験し、介護についての知識を身につけるだけでなく、実際に高齢者施設を訪問し、コミュニケーションをとることです。ぼくが幼稚園の時に、近くの高齢者施設に行って、歌や手遊びを一緒にした思い出があります。そのときの高齢者の笑顔が印象に残っていて小さなことで誰かを喜ばせることができたという体験は今でも忘れられません。小学生なら、生活科で花や野菜、家庭科で雑巾などを作ってプレゼントしたり、清掃の手伝いをしたりできると思います。高齢者からは、昔の遊びや戦争のことを教えてもらったりしたいです。また、介護に関わる仕事を知る機会にもなると思います。他には、クラブ活動としてボランティアクラブを作り、定期的に施設を訪問するという事です。ボランティアへの関心が高まれば、ボランティアの輪が広がっていくと思います。

ぼくの両親やぼく自身が高齢者になったとき、安心して生活できる優しい街になればいいなと思います。そのための一歩として、まず身近な高齢者を笑顔にしていきたいです。そして、一人ひとりができることから取り組み、その輪が一人、また一人と広がることを願っています。

## 介護のみらいを考えよう

亀山市立井田川小学校  
6年 林 優杏

二〇二二年、コロナ禍の今、たくさんの人が感せんし老人介護しせつなどでもクラスターがおき、介護士が不足して大変な思いをしているというニュースをよく見ます。ここ何年も介護士はどんどん減っていて代わりの人がいないという現状のようです。

日本の介護はどうなってしまうのでしょうか。

介護士をしている親せきに聞きました。高れい化社会が進み二〇二五年には介護が必要な人がもっと増えるので今よりもっと介護士不足になるそうです。

なので親せきの働いている介護しせつではフィリピンやベトナムから来た外国人労働者をどんどん受け入れて働いてもらっているそうです。とても真面目に働いてくれて仕事にも熱心で正社員になる人もたくさんいるそうです。そこで働いてもらったお給料を自分の国の家族に送るととても豊かな生活ができ、家族を助ける事ができるのでとても意欲的なのだそうです。

近ごろ別のニュースでは地方の農業をつぐ人が減っていて外国人労働者をやとっているところがたくさんあると取り上げていました。

やとっている人はみんな「真面目に働いてくれて助かっている。」と言い、働いている人は「楽しい、お金がかせげるから助かる。」と言います。

おたがいに言った「助かる」という言葉がとても印象に残りました。

まだ小学六年生なのでむずかしい事は分かりません。だけど日本国民で人材が足りないなら外国人に助けをもらう。それがおたがいに利益になって気持ちの良い関係がきずけるならとても良い事だと思います。

日本は少子化、高れい化でいろんなところで人材が不足していくのだと思うので、これからの介護ふくしは地域や社会、外国の人などいろんな人達と助け合っとうまく支え合っていけると良いなと思います。

## 介護を通して分かったこと

亀山市立亀山西小学校  
6年 服部 心夏

この夏、私のひいおばあちゃんはしせつに入所しました。

この作文を書くのに自分なりに介護について調べてみました。厚生労働省が発表した「介護保険事業状況報告の概要（平成31年1月分）」では、日本における要介護（要支援）者数は二〇一九年時点で六五六万人となっており、今後もさらに増えていくと予想されています。七十五歳以上の人口は二〇五五年の時点で日本人の人口の3割に迫る内容となっています。調べていくうちに介護についてもっと知りたいと思えてきました。

そして、この作文を書こうと思ったもう一つのきっかけは横の家に住んでいたひいおばあちゃん存在です。ひいおばあちゃんは私が生まれた時から横の家に祖父母といっしょに暮らしていました。ひいおばあちゃんは私にひらがなやカタカナの読み方や書き方を教えてくれたり、たくさんお話を聞かせてくれたりしてとてもやさしいひいおばあちゃんでした。小学4年生の夏に倒れてしまい入院してしまいました。退院してきた時にはとても嬉しかったことを覚えています。でも入院前と一つちがったことがあり、私たちや家族のことを忘れてしまっていたのです。信じられず泣いてしまいました。

ここからひいおばあちゃんは少しずつ変わっていき、車いす生活、ちほうしょうになり介護を必要とする生活がはじまりました。介護をするのは全ておばあちゃんでした。平日の昼間は施設に通っていました。土日はひいおばあちゃんがいるのでどこにも出かけられずずっと家の中で介護をしないといけません。その姿を見て大変だなと思いました。でも日がたつにつれておばあちゃんもストレスがたまりおこりっぽくなってしまいました。介護をされる側もちほうしょうだからすぐに言われたことをするのはとても難しいことだと思います。だけど介護する側もいろいろな気持ちとたたかってつらいことがあると思います。

そんなおばあちゃんをちかくで見て、おこっている時もあったけれど笑っている時もたくさんありました。つらい時はいっしょに出かけたりして、話せる場所を作ってあげることが大切だと思います。

最後にひいおばあちゃんが施設に入ってかわいそうなどと思う人もいると思いますが、私は介護している人の気持ちを考えて施設に入るか入らないかを決めれば良いと思います。

コロナがおさまりひさしぶりにひいおばあちゃんと会えることを楽しみにしています。

## 介護の未来を考えよう

亀山市立亀山東小学校  
5年 佐野穂乃香

私のおばあちゃんは足が不自由で、一人で歩いたり、お風呂に入ったりできないので、老人ホームでくらししています。今は、コロナにかからないように面会はリモートとか時間が決まっているのでさびしい思いをしています。みんなが幸せにさせるために介護の未来を考えたいと思いました。

老人ホームでは、おばあちゃんは車いすをしせつの人におしてもらって移動しています。また、お風呂は一人では入れないので、手伝ってもらって入っています。体を持ち上げたり、洗ったり、しせつの人には力があるので大変な仕事だと思います。未来は、ロボットが、介護を手伝ってくれるのかなと思います。例えば、車いすをおしてくれたり、お風呂に入るのを手伝ってくれたりするようになると思うので、しせつの人がすごく楽になるんだと思います。目が見えない人には、行く場所を伝えれば、ロボットがゆうどうしてくれると思います。おばあちゃんは目は悪くないけど、なかなか外に出られないので、ロボットがゆうどうなどをしてくれるとうれしいと思います。それと、夜おばあちゃんはよくベッドから落ちるので不安だそうです。ベッドから落ちても、しせつの方はすぐに気付いてくれないし、来てくれるまで時間がかかります。なので、カメラなど部屋に置いておいたり、体に何かを付けたりして、ベッドから落ちたらすぐにわかるようになれば、おばあちゃんも安心して夜ねられると思います。

おばあちゃんは、面会に行ったときに、介護職員さんにいつもお世話になっているといっています。楽しそうに介護職員さんとしゃべっているので、ロボットが介護をするようになって来たら、ロボットもコミュニケーションなどができればいいと思います。おもしろい話をしたり、折り紙や色ぬりとかいっしょにやってくれたらいいなと思います。それが無理でも、介護職員さんの力仕事をロボットがやってくれたら、介護職員さんがおばあちゃんとコミュニケーションをとる時間が前よりも増えると思います。人とロボットそれぞれが得意なところをぶたんしてやるのがいいのかなと思いました。

これからロボットが活用されてきて、最終的には安心できる介護になればいいと思います。安心して夜がねられる。こまったときにすぐ介護職員さんやロボットがきてくれる。楽しいコミュニケーションができる。とかで、安心できると思います。それと、介護職員さんの仕事が楽になって、力のない人でも介護できるようになれば、自分の家で介護をできるようになると思うので、さびしい思いをしなくてもよくなります。だれもが過ごしやすいかんきょうを作ることがとても大事だなと思いました。

## 介護を受ける人だけでなく、介護する人も住みやすい街

亀山市立井田川小学校

6年 東野 鈴

今、介護には、「介護難民」、「老老介護」「要介護者の増加」など、さまざまな問題があります。その中で、私は、「介護を受ける人だけでなく、介護する人も住みやすい街」をつくるべきだと思いました。なぜかという、私が家族といっしょにスーパーへ行ったとき、妹の乗っているベビーカーと、車いすの男性がせまい通路でかち合い、道をゆずると、「すいません」と車いすをおす女性がもうしわけなさそうにあやまってきてくれました。ゆずってもらうことをふたんに思っているのではないだろうか、気持ちよく買い物ができていないのではないだろうかと思いました。そのようなことをなくすためには、まず通路を広くする必要があると思いました。実際に、私は年に一度大学病院に行っていますが、病院の通路は、車いすが同時に2~3台通れるような通路になっていて、病院に来ている人たちは、気持ちよく通ることができていました。また、通路を広くする以外にも、いろんなところにスロープがあったり、車いすをとめやすくしていたり、ちゅう車場に点字ブロックがあったり、工夫されていました。こうしたバリアフリーを、街のいろんな場所で行われると、介護を受ける人も、介護する人も、生活しやすくなると思います。また、もう一つ大切なことは、心のバリアフリーを行うこと、一人ひとりが「多様性」を認め、当たり前道にゆずりあえるようになることも必要だと思いました。「多様性を認める」とは、個人のちがいを認め合い、そんな重しあうことをいいます。つまり、何らかの障害があり介護を受けている人でも、その人を介護している人でも、みな認め合い、そんな重されるべきだということです。そのことから、もし、介護する人が、何か困っているとき、周りの人が声をかけたり、介護する人が、悩んでいるときに、気軽に相談できる場所があったりすると、いいと思いました。今後さらに介護を受ける人は増え続けていきます。その中で、介護を受ける人も介護する人も笑顔で住みやすい社会になってほしいと思いました。

## 介護のみらいを考えよう

亀山市立加太小学校

6年 金谷 颯汰

僕のお母さんは介護士です。いつも、体の不自由な高齢者の方をお風呂に入れたり、ご飯を食べる手伝いをしたりして、高齢者の手助けをしています。また、高齢者の部屋も掃除しています。高齢者が寝るまで一緒に話をしたり、寝たら違う人の部屋に行き、その人の手伝いをしたりしています。たまに、高齢者の人に引っかけられて怪我をするけどがまんしています。そんなことをされてもがまんをして、手を出したりすることは、ありません。まるで何もなかったように、笑顔を作って接しています。たまに、こんなこともあります。高齢者の人と折り紙をして家に持って帰って来ます。折り紙を持って帰ってくる母は、何か嬉しそうです。高齢者の人がお亡くなりになるときも涙をこらえて笑顔で見送っています。他にも、高齢者の人を車で家まで送って行ったり、迎えに行ったりする仕事もあります。朝は高齢者の人とストレッチをしたり、歌ったりしています。昼は昼ご飯を食べたあと昼寝をする。夜はしせつで寝る人帰る人に分けます。たまに高齢の人とお話をしたことをいってきます。高齢者の人からもらった物を持って帰ってきてお母さん部屋に飾っています。やきんのときは24時間ずっと高齢者の人の部屋を巡回してまだ起きているときはお話をしたりして寝かしその後、自分の仕事して朝の9時まで仕事をしています。休みの日には家の掃除やまだ、のこっている仕事をしています。休みの日ぐらいゆっくりして欲しいと思っています。仕事を頑張るのはわかるけど休憩して欲しいと思っています。たまに、朝ご飯を食べていないときがあるのでちゃんとご飯を食べて欲しいです。さいきんでは、余裕を持ってご飯を食べています。休憩もちょいちょい入れているとっていました。ちょっと安心しました。さいきん怪我もしてこなくなったので今はうまくいっているんだなと思いました。たまに休みの日でも仕事が入る時があるので休めない時もあります。体を壊さず頑張りたい。介護は大変なことが多いと思います。でも、笑顔で楽しく介護ができる未来がきてくれると嬉しいです。高齢者の方が増えている現在は、介護は身近な存在です。介護をする人も介護をされる人も笑顔がいっぱいで幸せになれるようにするには、心と心が通じ合うことが大切です。だから、通じ合える介護ができるといいなと思いました。

## 介護のみらいを考えよう

亀山市立亀山西小学校  
6年 高梨 永扇

介護について介護という言葉は知っていても、実際自分はあまり考えたことがありませんでした。自分の身近なところで考えてみようとしたら、自分のひいおばあちゃんが介護を受ける側だということを、お母さんに聞いて、思い出しました。ひいおばあちゃんは、認知症の症状が進んでしまって一人ぐらしをしていたけど、もう一人で生活するのが難しくなってしまったから、介護施設に入居することになったそうです。ちょうどコロナウィルスが増えてきて、面会ができなくなってしまっているの、しばらく会えていません。最近は面会ができるようになったそうですが人数せい限があり自分は会えていません。だけど、介護施設の人達が、なかなか会えない入居者の家族のことを考えてくれて、インスタグラムなどのSNSを使って、ひいおばあちゃんや他の入居者の方達の生活の様子や、きせつのイベントごとなどの様子を、のせてくれているということをお母さんに聞いて、すごくいいアイデアだなと思いました。介護士さん達は、介護を受ける側の方達のことだけでなく、その家族の方達のこと、考えてくれていてすごいなと思いました。自分の身近なところにも介護に関係することが、あったんだと分かりました。これからは超高齢社会になると聞いて、自分はお年寄りがどこでも行きやすいように手すりを付けたり、お年寄りの方達は、目が見えにくいので、お年寄りがみそうな文字を大きくしたりしたら、介護を受ける人がちょっとでも住みやすくなるんじゃないかなと思いました。もし、災害などが起こった場合、お年寄りの方達は、すぐには、動けなかったりする人がいるから、日ごろからその住んでいる地いきの方達や、前にじゅ業で話を聞かせてもらった民生委員の方達の活動を自分達もくわしく知っておくことで、介護が必要な方や、超高齢者の方達に心配や不安があったら、ちょっとでも、安心してらせるようになるのかなと思います。今回介護のことを聞いたり、考えたりしてみて、こまってるお年寄りの方がいたら、声をかけれるようにしたいと思いました。

## 介護の未来を考えよう

県内小学校

5年 匿名希望

わたしのひいおばあちゃんは、ひいおじいちゃんの介護をしていました。

ひいおじいちゃんは、夜中にトイレに起きた時、つまずいて転んでしまいました。高齢のひいおじいちゃんは、腰を打って歩くことができなくなりました。

じいじとばあばは仕事をしていたので、そんなひいおじいちゃんの身の回りの世話をしたのは、高齢のひいおばあちゃんでした。

ひいおばあちゃんは、毎日、食事や着がえなどの世話をしていました。

わたしは、学校から帰って、その様子を見ていましたが、特に、おむつかえは、持ち上げるのが重くて、大変そうでした。ひいおばあちゃんが、がんばっておむつをかえていても、ひいおじいちゃんから文句を言われることもあって、かわいそうだと思います。

ヘルパーさんに来てもらうこともありますが、毎日ではないので、ひいおばあちゃんの負担は大きかったです。

デイサービスやショートステイも利用していたけど、時間より早く帰ってくることもあって大変そうでした。

そんな時にひいおばあちゃんが病気になって入院することになりました。ひいおばあちゃんは早く退院できたけど、前のようには、ひいおじいちゃんの世話ができませんでした。それで、ひいおじいちゃんを長期療養病院にあずけることにしました。

わたしたちが会いにいくと、ひいおじいちゃんは、すごくよるこんでいました。家に帰りたいと言うこともありません。

でも、みんなが働かないと生活できないし、高齢のひいおばあちゃんが世話をするのは、無理だと思います。

わたしたちの家族の場合は、このような介護の様子でしたが、どの家族も考えていかなければならない問題です。それぞれの家族の様子に合って、介護の方法を選べるようなしくみがあるといいなと思います。

## 介護のみらいを考えよう

亀山市立関小学校

6年 坂 侑莉

私には、97才のひいおじいちゃんがあります。介護施設に入所しています。コロナ禍で今は会えません。毎年お正月には、私の家にひいおじいちゃんや、親戚の人達がたくさん集ってきます。

ひいおじいちゃんが車から降りて、家に入るまでに、いっぱいの人がひいおじいちゃんを支えて、5分、10分かかってやっと家に入ることができます。

家でご飯を食べる時も、ひいおじいちゃんの近くにいる人が、のどにつまらせないように小さく切ってあげたり、みんながひいおじいちゃんに気を使っています。ご飯を食べている時は、いつも1人なのでみんなのを見て、うれしそうにしています。

私がひいおじいちゃんと話をする時、聞こえづらい事があります。そんな時は、私がひいおじいちゃんの耳で大きな声でしゃべります。そうして聞こえた時には、ニコニコしています。

前にひいおじいちゃんの介護施設に行った時、1人のおじいちゃんが私に「何年生?」「名前は?」と聞いてきました。その人は、私と話している時、とてもニコニコしていました。ひいおじいちゃんの前の施設でも、色々な人が話しかけてくれました。どこの人でもみんな話している時は、ニコニコしていました。自分のお孫さんを思い出して、しゃべっていたのかなと思いました。

私の家にもおばあちゃんがあります。いつも家事をしたり私の野球についてきてくれたり、今は、とても元気です。でも時々「足がいたい」「肩がいたい」と言う時があります。

みんな、年をとると、いろんな所が不自由になり、困る事がたくさんでくると思います。私は、困っている人の役に少しでもたてるようにこれからは、自分のできることをやってあげたいと思います。これからおばあちゃんが家事ができなくなったら、色々工夫して、不自由のないようにしてあげたいです。

## 介護の未来を考えよう

亀山市立川崎小学校

5年 谷元 海斗

まず、介護とは何かを調べると、「病人やお年より、体の不自由な人などを助け、世話をし、日常生活をほ助すること」という意味でした。ぼくは、介護の意味を知って、その仕事をしている人は、とても大変だと思いました。なぜかという、食事や入浴、排せつの手助けといった「身体介護」や、調理や洗たく、そうじ、買い物などの「生活えん助」など、その人のじょう態や要望に合った手助けをしないといけないからです。

特にぼくが大変だと思ったのは、入浴と排せつの手助けです。何年前にぼくのひいおじいちゃんが入居していた老人ホームに行ったことがありました。その時に、ちょうど排せつのお手伝いをしょく員の人が二人がかりでしていて、とても大変そうでした。体の向きをかえたりするのもとても力があるし、それを一日に何回もしないといけないと思うと、ひいおじいちゃんにもしょく員の人もすごく負担がかかってしまうなと思いました。

介護はとても大変な仕事だということは分かりました。でもその大変さが少しでもなくなると、これから先介護の仕事をしたと思う人がいなくなってしまうと思いました。しかもこれからどんどん高れい化社会になっていくと思うので、介護を必要としている人たち全員が介護を受けられなくなってしまいます。

そうならないために最近よく聞くのが「介護ロボット」や「AI」です。介護ロボットを使うと、働く人の負担をへらすことができるし、AIを介護の現場に取り入れることによって、顔にん識機能で会話ができたり、見守ることができます。

しかし、AIやロボットにたよりすぎるのも問題です。AIやロボットなどの手だんをうまく使いながら、介護の最も手をかけないといけない人と人とのふれあいはなくさないようにしていけば、みんなが笑顔になる介護が実現できると思います。

## 介護の大切さとは

亀山市立神辺小学校

6年 片岡 俊

ぼくは介護という言葉聞いて真っ先に思いついたのは祖母のことでした。ぼくの祖母は昔交通事故で左半身が不自由になり手と足が動きにくくなりました。今も祖母は介護を受けています。普段は祖父がお世話をしていますが、祖父も大変なので祖母は、介護施設に通っています。そこでぼくは、祖母の介護を体験してみることにしました。

ぼくが介護をしてみて一番大変だったのは祖母を車いすに、乗せて移動することです。どこが大変かという祖母を乗せた車いすがあたらないように移動するのがむずかしかったです。他にも祖母のくつをはかせてあげたり、祖母が車いすに乗るお手伝いをしました。祖母の介護をしている人たちはこんなに大変なことを毎日していて、すごいと思いました。

今祖父の家をリホームしています。祖母が生活しやすいように、工夫しています。例えば階段もスロープに直しています。他にはろう下やトイレ、お風呂などに手すりが付いていたり、車にリフトが付いていたり…と祖母の生活を助けています。ぼくの祖父はさらに自分で工夫しています。例えば、祖母が段差でこけた時には障害物を置いて行けなくしたり工夫をしています。

ぼくは一日介護の体験をしてみて思ったことが二つあります。一つ目は一人の介護をするのにどれだけ大変なのかが分かりました。ぼくは祖母の車いすを押したり、車に乗せたりすることだけでも精一杯だったけれど他にももっとしないといけないことが介護ではあるからです。だからぼくはこの介護の体験をして介護の大変さを知ることができました。二つ目は、介護の体験が終わった時に達成感がありました。例えば祖父が祖母に飲み物をあげて祖母が飲んでこぼしてしまった時にぼくがふいてあげたら「ありがとう。」と言ってくれたからです。なのでこれからも介護をしに行きたいです。そして家族に介護が必要になった時はぼくが介護をしたいです。

入賞作品

～ 中学生の部 ～



## 新しい介護のあり方

高田中学校  
3年 川嶋 悠愛

私は四人家族で二人姉妹の長女だ。両親は若くして私を生んだので両親が八十歳になると、私も六十近くになっていることに最近気が付いた。また、私の妹は障害児で、言い方が悪いが手がかかる。この機会に考えてみたのだが、私の未来は自分も若くはないが両親の面倒を見、同じだけ歳をとった妹の生活を気にしながら、自分の生計を立てる為に働く、そんな毎日が続くことになりそうだ。

私のような家庭環境を持つ人は少なくない。介護はただでさえ大変だ。それに加え、障害を持った兄弟姉妹の手伝いもする。はっきり言って不可能だ。それでも何とかしてこなさなければならない。

障害を持った兄弟姉妹のいる中で小さいときから生活していると、なぜか「自分がしなければならない。」「それが自分の使命だ。」と思いきこんでしまう。誰のせいとかではなくそういうものだ。そういう人は人を頼ることを知らない。自分で何とかするのが当たり前になっているからだ。そういった人ほど支援が必要だと私は考える。

障害児の兄弟姉妹は手を抜かない人が多いのではないだろうか。今まで散々我慢してきた人たちだからこそ我慢することには嫌でも慣れてしまう。そうなる我慢することが当たり前になり、我慢していることさえ分からなくなる。するといつか限界がきて壊れるだろう。

そうになってしまう前に助けてくれる人が必要だ。現在の支援だと療育手帳などの認定が下りなければ、受けられる支援が限られている。ましてや、障害児の兄弟姉妹への支援などないに等しい。

世間一般でいう“普通の人”ではないが障害者でもないグレーゾーン。理解力が他の子より乏しいため学校の授業についていけず不登校になる子もいる。グレーゾーンの子は認定が下りにくく支援がなく苦しんでいる。兄弟姉妹の手伝いをする大変さなどの話を聞いてくれるだけでも楽になれる。また、デイサービスのように介護のお手伝いをしてくれる機関をもっと気軽に利用できるようにしたり、障害者のお手伝いをしてくれるような機関があったりすれば、手伝ってもらおうという気持ちになり、休息の時間を作れ、ため込まなくてもよくなるはずだ。

このように介護やいろんなことに悩んでいる人が頼ろうと思える社会、入所施設を増やすだけでなく介護の負担を減らすことができる制度、それが現在の社会に求められているのではないだろうか。

## これからの介護

鈴鹿市立創徳中学校

1年 池田 梓

私のお母さんは、介護の仕事をしています。私はいつもお母さんに「なぜ沢山の仕事の中から介護を選んだの?」と聞きます。すると、必ず返ってくる答えは「笑顔が見たいから。」です。私は、お年寄りには笑わないのかなと不思議になりました。私が思う介護の仕事は、食事やお風呂やトイレや着替えなどを想像していました。だからお母さんの言う笑顔と介護の仕事が結びつきませんでした。

最近お母さんは、家でいつもおかしな事をしています。一人でドタバタと動いています。よく見ると、体操をしていました。また違う日は、お笑いのYouTubeを見て笑っています。私は気になりお母さんに聞きました。するとお母さんは、「利用者さんに笑ってもらおうと思って改革するの。」と言いました。「改革?」と思い、聞いてみました。お母さんは話し始めました。

「コロナ禍になってから色々な事が制限され、会いたい人と会えなくさみしい生活を送っていて、段々笑わなくなり表情も暗く下を向いたままの人が増えてきている。元気がなくなり、体を動かさなくなり状態が悪くなり、転んでけがをしたり入院する人が多くなり、お母さんはすごく悲しくて仕事をするのもいやになってきた。だから、お母さんが皆を元気にしようと思うんだ。」と言いました。なぜお笑いとお元気が関係あるのかなと思いました。

しばらくするとお母さんは、楽しそうな顔で話をしてくれました。希望する人だけお母さんの所に集まってもらって、簡単な体操をしながら世間話をして過ごす時間を作っている。お母さんの話を聞いて、声を出して笑ったり、涙を流して笑ったりしている。明るい表情が少しずつ戻ってきた。利用者さん達が元気になってきて休まずに来てくれる。朝から、お母さんを探して「今日もするよね?」と言われてたり、お母さんが休むと泣いている人もいます。私は、そんな体操くらいでお年寄りの人が変わるのか不思議でした。お母さんに理由を教えてくださいました。話をして笑う事は、どんな良い薬よりも効くんだよ。心に効く薬なんだよ。体操することによって関わりを持ち、スキンシップを取る事ができる。お年寄りには必要な事だそうです。

ウイズコロナの生活でもこの事は絶対になくしてはいけない事だと思いました。お年寄りとお互いに感染対策をして、今までと同じように関わり、スキンシップが大切だと思いました。

介護の仕事は日常生活のお手伝いだけでなく、心を元気にする、人を笑顔にする事もあるのだと初めて知りました。そして、生きていく上で笑うという事が何よりも大切で、健康につながる事を知りました。

また、お年寄りが笑顔になると介護をしている人も、お年寄りの家族も自然と笑顔になり笑い声が出るようになります。介護をする人は、家族の心も支えているのだと知りました。介護の仕事って人を笑顔にするすごい事しているんだなと思いました。

## 家族と介護

亀山市立中部中学校

1年 西川 瑛大

僕には曾祖母がいる。今は、老人施設に入所している。僕が生まれたときは、とても元気で自分のことは自分ででき、赤ちゃんだった僕をいつも抱っこしてくれた。彼女は頑固で気が強く僕の祖母を困らせることはあったが、それでも、一緒に暮らすことは楽しかった。彼女が九七歳を過ぎたころから、少しずつ体調が悪くなっていった。認知症が進み、体が弱りだした。少しずつ彼女を中心にした生活が始まった。彼女の介護をしていたのは、僕の祖母、時々母だった。僕はそれをそばで見ていると思ったことは、意外と面倒をみたりするのが大変だけどいつも一緒におるから楽しい。でもそれは、僕は、見ているだけだから。彼女はいつも手すりを使いながら歩いたり、トイレに行くのは不便そう。寝る時とかご飯を食べる時とか不安そう。そしてこの全ての行動に介護が必要になり、家族みんな疲れてきた。二十四時間目が離せなくなる状態だ。僕も彼女が一人で歩きだしこけてしまわないか、彼女の困っている叫び声が彼女の部屋から聞こえてこないか家にいる時は、注意するようになった。

僕の母は、介護のところで働いている。なので、母に仕事の内容を聞いたら、お風呂場に一緒に入って溺れたりしないか見たり、食事はこぼしたものを拭いたり、ご飯が喉につまらないようにしているそう。歩く時は、こけないように一緒に歩くようにしている。

祖母に、介護は大変な仕事なのにどうして一所懸命するのか聞いた。祖母は、介護することで、その人が少しでも気持ちよく生きて欲しいからだと教えてくれた。僕は、介護をする人達がどういう気持ちで働いているのかが祖母に聞いて分かった。

僕たち家族は、曾祖母の介護で精神的に参ってきた。介護は二十四時間気が抜けない。夜中も彼女が叫べば起きて様子を見に行かねばならない。ちょっと前までは普通だった彼女が認知症で変わっていく様子も見て辛くなった。僕たちは、彼女を老人施設に入所する決断をした。入所の日、彼女は「家にいたい。嫌だ」と怖がるように震えた声で叫んでいた。それを聞いた僕は、悲しくなったし家族も辛くなった。でも僕たち家族は限界だった。

彼女は入所して、知り合いができ、おしゃべりしていると施設の方から連絡があり、僕は、少し安心した。

介護は、介護される側の気持ちだけでなく、介護する側が倒れない、辛いことも大切だと思う。その為に、みんなが元気なうちに体がどの程度になったら、どのような介護を受けたいか、できるか、を介護される側、する側、お互いのために決めておいたほうがいいと思った。

今僕ができることは、彼女がもし、帰宅できた時に安心できるようにしたいと思う。僕ができることは、なかなか無いのでせめて帰ってくるまで自分が病気にならず過ごしたいと思う。

## 介護を考える

亀山市立関中学校

3年 杉野 嘉音

介護とは何なのか。介護はお年寄りの生活を支えることだと思っていた。ある記事に介護とは「その人らしい生き方」をサポートすることだとかいてあった。この言葉が目にとまり、気になった。私はこの作文をきっかけに介護について考えようと思う。

私の祖父は老人ホームでお世話になっていた。祖父が甘いものを食べるのが好きだったので、いつも会いに行くときにプリンやヨーグルトを買って一緒に食べていた。私たちにとって、同じものを食べて一緒に話すこの時間が家族の団らんだった。祖父は野菜作りが好きだったので、畑づくりの本も持っていったりした。また、いつも老人ホームの大きいホワイトボードに今日のニュースが書いてあった。これは施設に入って生活習慣が変わっても、入居者の方が世の中で今起きていることを知れるようにするための工夫なのではないかと思った。

ある記事に「誰でも、なるべく人に頼りたくない、自立したいという気持ちがある。本人が誇りをもって暮らし続けていけるよう支援する姿勢が重視されている」と書いてあった。年をとるということは出来ることが少なくなるのだ。自分の弱みを見せることは難しいかもしれないが、当然のことなのだから私はもっと人に頼ることがあってもいいと思う。私の祖父も病気を患ってから足が不自由になった。祖父も初めは頼ることをあまりしなかったが、介護士の方が寄り添ってくれ、祖父は笑顔だった。人に寄り添い、笑顔で生活できるようサポートする。介護とはとても素晴らしいものだった。

このように自分の体験したこと、調べたことをまとめていくうえで、全てに「その人らしい生き方」をサポートすることが当てはまると思った。介護とはただお年寄りの生活を支えることではない、本人の気持ちに寄り添うことなのだと分かった。人の気持ちに寄り添うことは人を笑顔にし、安心させることが出来るのだと分かった。

介護を考えていくうえで私は課題があることも知った。それは介護士の人手不足だ。少子高齢化によりこれから介護を必要とする人が増加するのに対し、介護士はきついというイメージがあり、人手不足が深刻である。私はこの問題に対してロボットなどの最新技術を取り入れることで少しでも人手不足を緩和できるのではないかと思う。だが、人に寄り添うことは人間しかできない。だから、人と接する介護士だけの仕事の魅力や介護の素晴らしさをもっと発信していくべきだと思う。

介護の素晴らしさや課題について考え、私は今までの介護へのイメージがガラリと変わった。そんな私が今できること、それは人を頼ること、人の気持ちに寄り添うことだ。介護について考え、人に頼ることは助けあって生きていくうえで大切なことだと学んだ。また、人の気持ちに寄り添うことは周りの人を安心させることが出来ると学んだ。これから私は、家族や友達の人に寄り添い、助けあって安心できるような関係を作っていきたい。

## 引用文献

高山ゆみこ（二〇一九）らしさオンラインホームページ 単なる「お世話」じゃない。介護とは、「その人らしい生き方」をサポートすること

<https://www.r-staffing.co.jp/rasisa/entry/201911192658/>

## 地域における介護

県内中学校

3年 匿名希望

家の前に住むお婆さんはずっと一人暮らしをしています。小さい頃から僕の成長を見守ってくれて自分のお婆さんのように優しくしてくれます。しかし世の中にコロナウィルスが蔓延し自粛ムードになる中、お婆さんの不思議な行動が見られるようになりました。夜遅い時間帯や雨の中、ひとり外で立っていることが多く、夜遅くにお米を少し分けてほしいと訪ねてくるようになりました。その頃から昼間はデイサービスを利用する姿が見られるようになりました。僕の母親はお婆さんの顔つきの変化や言動を心配し、お迎えに来るデイサービスの方にお婆さんの様子を相談し、家族の方と連絡を取る事が出来ました。お婆さんは認知症になっていました。ご家族の方は夜に外に出ていることや、僕の家に訪ねてきていることを全く知らず驚いていました。

お婆さんは、自宅で生活しながら日帰りでデイサービス施設に通い、体操や食事、入浴などのサービスを受けています。レクリエーションを楽しみ、孤立感を解消することや、心身機能の維持・回復を目的としています。その他にも宅配の食事や自宅の掃除など、たくさんの方の見守りの中でお婆さんが自宅で安心安全に生活できるように支援しています。また離れて暮らすご家族の不安軽減にも繋がっていると思います。

しかしそれだけでは補えないことがあるとお婆さんを通して僕は感じました。高齢者自身は、まだまだ大丈夫と自分の力を過信していたり、他人に頼ることは迷惑をかけることと考えたり、多少困ったことがあっても相談しないケースが多くみられると思います。地域の繋がりとして僕たち近所の支援が必要だと思います。お婆さんは困ったことがあると訪ねてきます。母親はその度に何度も同じことを聞かれても、同じ答えを丁寧に返答してあげています。時には紙に書いて読み返してあげたり、じっくり話を聞いたり、雑談して笑い合ったり、そして最後にはいつもお婆さんの手を握って、困ったことがあったらいつでも来てねと家まで送り届けています。僕も母親の姿を見習って、お婆さんを見かけると、自分から挨拶をして困ったことはないか声をかけています。その時にはお婆さんの話を聞いて、笑顔で安心できる言葉がけを心がけています。認知症なので、毎回同じ事の繰り返しですが、お婆さんにとっては毎回心配なことなのです。お婆さんはいつも最後に「ありがとう。また助けてね」と言ってくれます。僕がしていることは、少しはお婆さんの力になっているのかなと考えます。

超高齢者の一人暮らし世帯が増えていく中、人と人とを繋げるコミュニケーションがとても大切だと思います。近所の方の気づきと手助けは、大事に至ることを防ぐ重要な役割を果たしていると思います。地域では、皆が連携して見守り、明るい社会福祉へと導いていくことが必要と考えます。

## 介護について

鈴鹿市立大木中学校

3年 長村 舞香

日本は、高齢化が進み世界一位。総人口に占める高齢者人口の割合は二十八・一％と過去最高である。四人に一人が高齢者なのだそうだ。

ニュースなどで、老々介護や介護疲れによる事件が取り上げられ目にするからかもしれないが、介護というと、どことなく暗い感じがある。そして、お年寄りや障害を持った方の手伝い、お世話というイメージをもっている。

以前、高齢者疑似体験をさせてもらった事がある。重りのついたベストやバンドを手や足につけると手足が動かしづらくなった。前かがみに固定するベルトは、歩行を不安定にし杖や支えがないと歩きづらく感じた。視界を狭くするゴーグルは前は見えるけど横や下は見えずらく、年をとるとこんなに視界が狭くなってしまうのかと驚いた。車椅子に乗る体験では、押す人が力を入れて押していなくても、速く感じてしまった。ゆっくりかなと感じるくらいのスピードが視界が狭い人には丁度よいことがわかったし、その人によって感じるスピードは違うのでどうですかと声をかけて確認することが大切と言っていた。

加齢による体の変化を知ることも介護をする側には、大切でどういう風に介助したら安心安全なのかが知れると感じた。

両親がこの先もずっと元気でいてほしいが介護が必要になる時が来るかもしれない。私は、兄弟がいないので、一人でどうしたらいいのか、わからなくなるかもしれない。その時が来てから調べるのではなく、相談窓口は、地域包括支援センターだと知識として知っている方が心強いので、もっと若い人に行政は発信してほしいし、私たちも介護のアンテナを伸ばしていけないといけないと思った。

母は、障害のある方がいる病院で保育士として働いていますが、業務の中で介護にあたるものも含まれているように思った。障害の程度も一人ひとり違うので、その人自身をよく知り、その人に合った方法で手助けをする。生活の中でその人らしい生活を送ってもらうために、できない部分だけ手伝うのだと言っていた。

靴を一人ではける人には、時間がかかっても見守り自分の力ではいてもらい、その人が持っている機能を使ってもらおう。うまく履けずに靴を投げってしまう方には、声かけをしてほめたり、それでもダメなら少し手伝ったりする事で達成できるようにサポートする。相手のことを正しく理解せず、一方的な行為はただの自己満足というのを聞いて私は、気長に待ったりできるだろうか。「早くしてよ」と、せかしてしまいそうにならないのだろうか。相手のことを知ることが介護の第一歩なのかもしれないと思った。

この先私がかもし介護をする時に、相手の話をよく聞き、相手をできるだけ理解し、できる限り笑顔で接することで、相手が望んでいる介護ができるのではないかと考えた。

## 身近のかいご

高田中学校

1年 作田 航

岐阜に住むおじいちゃんの家には、僕はよく遊びに行く。小さいころからいつも、遊びに行くと「よく来たねー」と言ってくれて、ちょっと贅沢なものも食べられる。僕にとっておじいちゃんの家は天国だ。そんなおじいちゃんの家にはおじいちゃん、おばあちゃんともう一人、叔父の「だいくん」が暮らしている。だいくんは社会人となって数年経った頃に車で交通事故を起こし、足が不自由となってしまった。誰かにけがを負わせるような事故ではなかったことは不幸中の幸いだったけれど、重傷を負っただいくんは2、3日昏睡状態が続いたらしかった。そんなだいくんだけ、今は元気に暮らしていて、小さい頃の僕にはむしろ毎日好きなことをしているように見えるだいくんが羨ましく思えたくらいだった。

でも、中学生になった今は、大変そうだと感じる。だいくんは足が不自由だから杖を突いていて、歩くのがゆっくりだ。階段や坂があるときは移動が大変そう。家を拡張したり、トイレを広くしたりすることも必要になった。お風呂の時はおじいちゃんが手助けしているし、他にも日常の中でだいくん一人ではやりにくいことが時々ある。だいくんが自分一人ではできないのも歯がゆいだろうし、おじいちゃんとおばあちゃんが時間を削られるのも大変だろうなあと思う。それが介護の大変なところなのかなと思った。

ある夜、布団でおばあちゃんと話していたときだった。おばあちゃんがポツリと言った。「じいちゃんとおばあちゃんが死んだら、だいくんは施設に行くんだけど…そしたら時々は会いに行っちゃってね。」僕はその時、なんだか分からないけどすごく寂しいような悲しいような、苦しい気持ちになって、「うん。」と言った。「ゲーム持っていっぱい会いに行くよ」。

僕はずっと三人に楽しそうにしているほしいし、天国のようなおじいちゃんの家がなくなってほしくない。おじいちゃんたち三人は今、とても元気に、楽しそうに暮らしていて今まで僕は隠れた面を見てこなかったんだなと思った。おじいちゃんもおばあちゃんも70代後半となり、介護される側の年齢に近づいている。僕はこの時を機に介護の問題について少しずつ考えるようになった。今日本は超高齢社会と呼ばれていて、介護はとても重要な社会問題になっている。少子高齢化を食い止める必要があるけど、日本の人口は減っていくばかりだし、これからを担っていく若い人にお金を使うべきだという意見もある。色々な意見の人がいて、明確な答えのないところがこの問題の難しいところだと思った。一つ言えることは、介護の問題は一人一人が真剣に考え、取り組むべき課題だということだと思う。僕たちは誰でも年をとる。みんなが笑って暮らせる社会のために、今から色々な問題に目を向け、自分にできることを考えていきたいと思った。

## 「ことば」の処方箋

津市立白山中学校

3年 中村 日南

「次はいつ来るんやあ？」

電話を切る前に、祖父はこの問いかけを必ずします。だから、私はいつも、次に会う約束をします。その時の祖父の声は嬉しそうで、笑っている顔が目には浮かびます。

祖父にとって、私はたった一人の孫です。そのため、幼少期からたくさんの愛情を注いでもらっています。たくさんの遊びの中で、子ども心をくすぐるユーモアたっぷりの工作などで楽しませてくれました。しかし、私が成長するのと同時に祖父も歳をとり、会いに行ってもお昼寝していることが増えました。

私は中学三年になり、急な予定変更が増えました。それにより、祖父に会いに行くタイミングを逃すこともしばしばあります。そのような私の慌ただしい日常に比べると、祖父の過ごしている日々は穏やかでのんびりしていると思います。その中で、少しずつ時間の流れにずれが生じていました。ですが、次に会う約束を欠かさずにすることが、お互いに歩みよることにつながっていると考えます。祖父は認知症ではありません。しかし、老いによる影響の物忘れもあり、同じことを再び聞かれることもあります。私はその都度、はじめて聞いたことのように答え、言葉のキャッチボールを楽しんでいます。

私がそのように接することができるのは、一緒に住んでいる認知症の祖母の存在が大きいと思います。共に生活を送る中で、たくさんのことを学びました。

「言葉は魔法みたいだな」と、私はよく思います。なぜなら、言葉の意味や内容は同じでも、伝え方や表情、態度で聞いている人の受け止め方が変わるからです。過去に言われた言葉を、一語一句抜けることなく、完璧に思い出すことは難しいです。しかし、その時の印象は残っていると思います。それは、介護を必要としている認知症の人と同じではないかと考えました。

認知症になると、色々なことを日々忘れてしまい、同じことを繰り返し話すことがあります。それは、話したことを忘れ、その人自身にとっては初めて話すことだからです。そのことに対し、「何度も聞いた」と聞き手の態度に怒りが出てしまうと、話したことは忘れたけれど、モヤモヤした気持ちだけが残ってしまうと思います。そして、どんどんとモヤモヤが蓄積すると、笑顔が減り、認知症も速いスピードで進んでいきます。私の祖母は認知症になり、十四年目になりますが、笑顔で明るく接し続けたことで、穏やかなスピードで認知症が進んでいます。そのおかげで、祖母自身も笑顔がある生活を送っています。

日常の会話が処方箋となり、心を元気にします。その会話の中で、どのような言葉を選択するかで、介護の日常を変えられます。

「ことば」の処方箋に必要なものは、思いやりです。相手を思う優しい気持ちがあれば、誰でも発行できます。温かい言葉と笑顔が、かけがえのない関係性を築くのだと思います。

## 介護を知ろう

津市立一身田中学校  
2年 新 開晴

私がこのテーマに決めた理由は、母が介護施設で勤めているからです。私の周りには介護が必要な人はいません。祖父は八十二歳ですが、祖母と二人で元気に過ごしています。しかし、母によると施設では祖父と同じくらいの年齢の方もいれば六十歳代の方でも介護が必要な方がたくさん入所していると聞きました。家族に介護が必要になった時、自分はどうすればよいのか考えてみたいと思いました。

私は母に家族が苦勞していることは何か聞いてみました。すると、認知症の高齢者を介護している家族についての話をしてくれました。その家族は認知症の母と息子さんの二人暮らしで、そのお母さんは認知症がありますが、体は元気なんだそうです。息子さんが身の回りのお世話をし、介護サービスを使いながら自宅で生活しているそうです。息子さんが特に困っていることは、お母さんが一人で外出してしまい迷子になってしまうことです。その時は近所の方や警察、介護の事務所の方に協力してもらい探すそうなのですが、このようなトラブルが時々あることから、近所の方や親せきから施設入所などを迫られているそうです。息子さんとしては、今のまま自宅での生活を希望していますが、これからの生活を不安に思いながら毎日過ごしているそうです。

認知症のことを調べてみると、その症状として徘徊、失禁、介護拒否、妄想、暴言、異食等、いかに家族が大変か想像できます。私はもし家族が認知症になってしまったら、介護できるか自信がありません。それは家族を大切に思うのと同じように、自分の生活も大切にしたいからです。

特に認知症の方はその行動から行方不明や交通事故などの色々な危険性があります。介護施設では毎年認知症の研修を受けて勉強しているそうです。また、認知症を予防する取り組みもしているそうです。それだけ認知症の方へのかかわり方は難しいということなのだと思います。

認知症や寝たきりになった時に安心して安全に生活ができる社会でなければなりません。認知症のそのお母さんは徘徊しているところを近所の方がみかけると家の方に誘導してくれるそうです。近くのコンビニの店員さんは見かけると自宅や介護の事業所に電話をくれるそうです。また、自宅での生活が継続できるよう色々な介護サービスを利用しているそうです。

認知症の方やその家族が望む安全で安心な生活をするために、まずは多くの方が認知症に関する正しい知識や理解を持つことが大切だと思います。介護の仕事をしている人だけでなく、私たち中学生も正しい知識を持つことで認知症の方やその家族のサポートにつながり、みんなが安心して安全に生活をしていくことができるのではないかと思います。

## 介護について

津市立一身田中学校  
2年 池村 奏太

ぼくは、自分でご飯を食べられるし、トイレにも行けて、自分の事は自分で出来ます。介護とは、そのような事が自分で出来ない人のお手伝いをすることだと思います。

ぼくの母は、介護の仕事をしています。そこで、どんな風に仕事をしているのか見たことがありません。だから母に聞きました。食事や排泄や入浴の介助をしていると言っていました。小さい子供は出来ることが増えていくけど、高齢になってくると出来ない事が増えてきます。また、言った事を忘れてたり、数分前にした事の記憶がなくなったりもします。ぼくの祖父母はまだ元気ですが、もっと歳をとった時ぼくの事を忘れてしまったら、とても悲しいです。

母の職場は、家で日常生活が難しくなった高齢者が入居する施設です。コロナの影響もあり、面会も制限があり、家族と会える機会も少なくなったそうです。でも少ない時間の窓越しでも、家族に会った時の顔はとても輝いていて、笑顔がこぼれているそうです。その顔を見ると幸せな気持ちになれると言っていました。ぼくは、人のためにお世話をするだけではなく、自分も幸せになれる仕事なんだと思いました。

よく仕事に疲れて高齢の親を殺害するとか一人暮らしの高齢者が孤独死するニュースを見ます。なぜそんな事が起こるのか不思議です。大切に育ててきた子供に殺される世の中になってしまっていることが悲しいです。家族に会えて喜んでいる人もいれば、誰にも気付かれず亡くなってしまう人もいる環境の違いに胸が痛くなります。そうならない様に、介護が必要な高齢者と一緒に住んでいたら、一人でかかえ込まず周りに相談したり、協力したらいいと思います。ぼくも困っているお年寄りを見かけたら助けたくになります。どんどん手を差しのべていきたいと思います。

ぼくの隣の家のおばあちゃんは、ぼくが小さい頃から優しくしてくれます。家族でもないぼくを孫のように接してくれ、今でも会えば話してくれます。こうして交流があれば、家族と離れて暮らしていても、少しは安心だと思います。そして、何もしてあげてないのにぼくの成長を楽しみにしているそうで、ぼくもおばあちゃんを笑顔にさせてあげているんだとうれしいです。

ぼくが親の介護をするようになるのは、まだ先の話です。正直想像もつきません。親が自分の身の回りのことが出来なくなり、物忘れがひどくなり、歩けなくなりベッドから起きれない寝たきりになる過程を目の当たりにするのはショックだと思います。介護が必要になるのかさえも分からないけど、もしそうになったら、姉兄もいるので協力していきたいと思います。

今年は、おじいさんのお父さんが亡くなったので、初盆がありました。親せきの人がコロナに気をつけながらおじいさんの家や寺にお参りに行きましたが、お年寄りの人がいるため足が痛くてイスが並べてあるのを見て、とてもホッとしました。

最後に、思いやりを持って、自然に手を差しのべれる人になりたいと思いました。

## 介護のみらいを考えよう

亀山市立中部中学校

1年 田中 伶奈

介護という言葉でまず思い浮かんだのは、百歳の曾祖母の事です。私が四歳まで一緒に暮らしていました。その頃の曾祖母はともしっかりしていて、編み物をしたり小説を読んだり、私のお世話もしてくれていました。そんな曾祖母ですが、三～四年ほど前から物忘れがひどくなり、認知症の症状が出始めました。認知症の症状には中核症状と行動、心理症状があります。中核症状には新しい事を覚えられなかったり、すぐ忘れてしまう記憶障害、理解、判断力の障害、月日・場所・人が分からなくなる見当識障害、段取りや計画ができない実行機能障害等があります。行動心理症状には、昼夜逆転する睡眠障害、妄想幻覚、ひとり歩き、攻撃的な言動等があります。現在の曾祖母はこれらのほとんどが当てはまると、一緒に住んでいる祖父母や伯母から聞きました。私が遊びに行った時にはそこまでわかりませんが、何度も何度も同じ質問をしたり、勝手に家の外に出て行こうとした事がありました。今は介護保険を使って、通所リハビリテーションやショートステイ、福祉用具のレンタルサービスを利用しながら自宅で生活しています。家にいる時は祖母や伯母が中心となって介護をしてくれています。祖母が

「夜、おばあちゃんの部屋で物音がすると、転んでないか、何かあったんじゃないかと思って何度も部屋を見に行くの。本当に気が休まらないわ。」

と言っていました。祖母は七〇歳で元気にはしていますが、よく言われる『老老介護』です。介護保険でいろいろなサービスを使ってはいいても、いつ外に出て行ってしまいかかわからない、話した事をすぐ忘れてしまう曾祖母の介護をするのは、本当に大変だろうなと思います。きっとストレスもたまると思います。私は時々しか会いませんが、それでも同じ事を何度も言われると、そんなふうに思っただけじゃないと思ながらもイラっとしてしまう事があります。

介護の未来を考えた時、明るい未来は今では想像できません。介護保険ができて、昔に比べるといろいろなサービスが受けられるようになったとのことですが、でも、これからは少ない若い人が多くのお年寄りを支えていかなければなりません。そうなる今までのままで大丈夫なのかと不安に思います。介護職員さんは常に人手不足と聞きました。最近では介護ロボットも開発されているので、そういったものも活用していくことが必要になってくると思います。

介護に関係のある人も、そうでない人も、いつかは直面する問題だと思うので他人事と思わないで、まずは身近にいるお年寄りとお話をしてみる、困っている事をお手伝いする等から始めてみたらどうでしょうか。そういう事の積み重ねが介護の明るい未来につながると思います。私もまずは曾祖母と触れ合う機会を増やします。

## 介護は一つじゃない

鈴鹿市立大木中学校

3年 宮崎 琴愛

私の家は二世帯住宅で私の他に弟がいます。弟は脳性麻痺という障害を抱えており、介護は必要不可欠です。祖父母の理解もあり、私達家族は協力しながら弟の介護をしていきました。

弟が特別支援学校に入学し少しした頃、放課後デイサービスに行くことが決まりました。私達はデイサービスがどんなところか確認するために挨拶兼見学に行ってきました。担当の方はとても親切に接してくれ、安心して預けることができました。

弟がデイサービスに行くようになってからいつもより笑顔と回数も増え、楽しいのだと実感することが多くなりました。それから数ヶ月経ち、クリスマスになりました。私達はいつもと変わらず弟の鞆の中身を取り出そうとし、鞆を開けました。すると、数枚綴の弟の写真集が出てきたのです。想像もつかなかったプレゼントに家族全員が驚き、笑顔に包まれました。

このとき私は初めてデイサービスの凄さを知ったのです。私は今までデイサービスとはご老人の身の回りのお世話をすることだと思っており、障がい者の利用できるデイサービスが存在することさえ知りませんでした。そんな私がデイサービスの存在を知ることができ、その素晴らしさを教えてくれたのはデイサービスの方々のやさしさと心の広さだと私は思います。いくら施設に入って親しくなれたとしても、所詮は他人です。それなのに何故デイサービスの方々はこれほどまでに親切丁寧にできるのでしょうか。それは、毎日介護をしている人に対しての思いが強いからではないかと私は思います。

その後も弟はデイサービスに通い続け、私達は弟が快適に過ごせるように介護し続けました。

私は部活から帰ってきたら必ず、弟に「ただいま」と伝えたり、一緒にじゃれあったり、ハグをしたり、遊んだり、と色々なことをするようにしています。時間がある時は、言語の勉強と練習、数字の読み方なども教えています。そのため弟の代わりにたくさん動かなければいけません。ですが、私はこのときの時間を介護と感じた時間は一切無く、ただ当たり前の日々を過ごしているだけでした。弟のやりたいことが出来ない場合は私達家族で手助けし、出来る場合は可能な限り応援をする。これが、本来のあるべき姿なのだと私は思います。

このことから「毎日の積み重ねで人は変わる」と思いました。誰しも始めから今の自分があるわけではなく、周りの協力があってこそ今の自分があると思います。

そのため、今弟に対して精一杯の愛情を送り、後悔のないように接しているのです。今後成長し大人になった時にあの日あの時ああして良かったと感じ、弟の記憶にも刻まれるような楽しい時間を私達は弟とともに作り上げていきたいと思っています。

## 選考と所感

高田短期大学

学長・審査委員長 梅林 久高

第三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から後援を頂き、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200名、中学生の部490名、合計690名の皆様から応募があり、学内の選考委員六名がそれぞれの作品を厳正に審査し、その結果受賞者一覧の通り決定致しました。11月12日には表彰式と最優秀賞の小学生佐久間泰希さん中学生川嶋悠愛さんをはじめ5名の方の作品朗読があり、会場から大きな拍手が起きました。みずみずしい感性と豊かな感受性の小中学生の真摯な言葉による介護への思いが、各賞の作品にあふれていますのでお読みください。ここでは応募作品全体についての講評と所感をお伝えさせて頂くことにしました。

介護の未来を考えよう～あなたの思いを言葉にしてみようをテーマに沿って日頃思うこと、体験したこと、未来の超高齢社会を支えるアイデアや考えたことなどの作品が応募されました。

学習指導要領の改定により中学校で介護の授業が実施され、福祉介護に触れる機会を設け正しい情報を伝え福祉の理解を促進する取り組みを進められています。また小学生にも直接福祉に触れる機会を設け体験授業が展開されてきているとともに福祉読本や動画配信も行われています。こうした教育活動を通じて学んだことや体験から気づいたことなどが述べられています。誰もが年をとり、障害者になることもあるので優しい心で接していくことがケアで大切だと語り、そして、人生の居場所として豊かに過ごせることができる環境作りが必要であると指摘しています。祖父母が老化現象や病気により心身が不自由になってゆく姿に、淋しい気持ちを持ち、父母がその介護に悩んでいる姿にも心をよせています。そして介護福祉について考えることは、自らの人生をも豊かにするとも考えています。

核家族化のため高齢者との同居が少なく、日常生活の中での関わりが少ないですが、実家や施設に訪問した体験の内容が多くありました。祖父母が笑顔で「よう来てくれたなあ」との嬉しさの声に今の自分には何も世話ができないが、顔を見せるだけで力になっているんだなあと感じ、さらにコミュニケーションは大切な介護の一つだと発見しています。ただコロナの感染拡大により施設訪問も不可であり、なかなか家族との対面もできない状況に不安を感じ心配しています。

また、家族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「利用者さんがいつも笑顔で『ありがとう』と言ってくれる。私を頼りにしてしてくれるから」頑張れるなどの会話から、この仕事に従事していることに尊敬の念を抱いています。さらに、待遇の改善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率直に考えています。

介護ロボットについては、将来必ず実現化されると確信していますが、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。社会問題であるヤングケアラーに触れている作品もあり、同世代の人が何らかの事情で家族の介護を担っている事実に関心と共感を持っています。また、老人福祉施設にも養護老人ホームから老人介護支援センターまで様々な種別があり過ぎるのはなぜか疑問に思っています。

応募作文から今度ますます介護の質が求められるとともに、介護をする家族の支援拡充と介護負担を減らす制度が必要であるとも教えられました。

今後も多くの募集を期待しつつ、小中学生の声が未来の介護につながっていくことを念じています。

令和5年1月31日

# 第3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
- ・あなたならどうする～親に介護が必要となったとき

#### 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4年7月20日（水）～令和4年9月15日（木）

※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。

### (3) 表彰式

令和4年11月12日（土）10：30開始

※新型コロナウイルス感染防止のため、変更する可能性があります。

## 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9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：西尾

## 令和4年度 作文コンクール文集

令和5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。