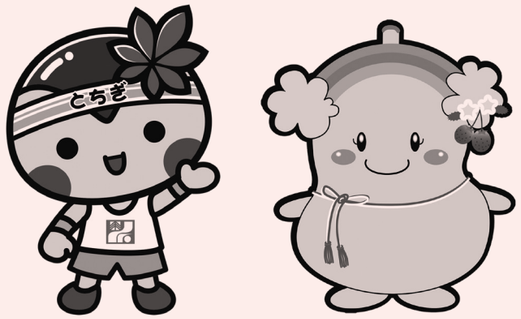

栃木県マスコット
キャラクター
とちまるくん

栃木県
老人福祉施設協議会
イメージキャラクター
とちふくちゃん

介護エッセイコンテスト

受賞作品集

主 催

栃木県保健福祉部高齢対策課
一般社団法人 栃木県老人福祉施設協議会

開催概要

11月11日の「介護の日」に合わせ、介護のお仕事をされているみなさんはもちろん
介護という言葉に接するすべての方から“介護についてのあなたの想い”を募集しました。

テーマ 「介護とわたし」 介護とあなたについての思い出や、エピソードなど自由に書いてください。

●800字程度 ●縦書、横書いずれも可
●原稿用紙、ワープロ原稿、テキストデータいずれも可

応募期間 2022年8月1日(月)～9月30日(金)

応募資格 栃木県にお住まいの方、県内事業所に従事されている方、県内の学校に通学している方

※国籍、性別、年齢、職業不問　※受賞作品はペンネームでの掲載でも可。

応募総数 192作品

たくさんのご応募をいただき、
誠にありがとうございました。
厳正なる審査の結果、
入賞した7作品をご紹介いたします。

栃木県知事賞

「織姫と彦星～コロナ下でのある物語」…… 02
(社福)宝生会　グループホームカトレア 岩村 早苗さん

(一社)栃木県老人福祉施設協議会長賞

「介護とわたし」…… 03
(社福)もろ栄福祉会 特別養護老人ホームおりづる　ネリ ナジャさん

優秀賞

「介護とわたし」…… 04
ペンネーム エバーフレッシュさん

「介護とわたし～父は幸せでした～」…… 05
(社福)光誠会　ケアハウスフローラ 武田 治夫さん

「介護とわたし」…… 06
(社福)関記念栃の木会　特別養護老人ホームしもつけ荘 堀江 正美さん

「介護とわたし」…… 07
栃木介護福祉士専門学校 岡村 優子さん

「届けるお弁当」…… 08
高塩 玲子さん

栃木県
知事賞

織姫と彦星
～コロナ下でのある物語

(社福)宝生会
グループホームカトレア
岩村 早苗 さん

「お父さんとまた、山登りがしたい。」七夕飾りの中の、カラフルな短冊に託された願い事が目に留まりました。

この奥様は登山が趣味で、県内外の山々をご主人と一緒に歩かれていたそうです。私が勤めるグループホームに入居される前は、夫婦二人暮らし。歩けなくなった奥様をご主人が献身的に支えていましたが、老老介護の果て、やむなく離ればなれの生活になってしまったのです。

ご主人は毎日のように面会に来られていました。しかし憎きはコロナ。ホームで面会制限が始まり、ご夫婦が会えるのは、二人のかかりつけである病院で月に一度、同じ定期受診の日だけとなりました。

診察の日、奥様を病院にお連れすると、ご主人はいつも自分の隣に席を空けて待っておられました。待合室で夫婦水入らずの会話が聞こえてきます。

「元気でやっているかい？大丈夫よ。お父さんこそ」。お互いを思いやったり励ましあったり、時々冗談を言って笑ったりして、尽きることはありません。

年に一度、再会を果たした時の織姫と彦星もきっとこの様な感じなのでしょうね。

ある時、奥様の受診日が変更になってしまったことがありました。それぞれの診療科が違うので、受診以外にもお二人にとって大切な目的がある事をお医者さま達は知りません。このまま会えなくなってしまうのはいたたまれず、私は奥様の主治医に事情を話しました。するとすぐにご主人の担当医に連絡し、いつも通り会えるよう診察日を調整してくださいました。

それから一年余。コロナ収束の目処が立たないまま、時が流れていきます。高齢者は実りある時間を過ごすべき大切な時期。早く毎日会えるようになれば良いのにと思っていたところ、先日、娘さんから、思いがけずご主人のグループホーム入居の申し込みがありました。

"織姫"と"彦星"はこれでまた、ひとつ屋根の下で暮らせることになりました。お二人の新たな生活を静かに支え、いつまでも幸せを紡ぐお手伝いができたら・・・。

介護職として私の、変わらぬ「願い事」です。

栃木県老人福祉
施設協議会
会長賞

介護とわたし

(社福)もろ栄福祉会
特別養護老人ホームおりづる
ネリ ナジャ さん

私はインドネシアから参りました。技能実習生として二年半働いています。介護職として働く為には、勉強して試験に合格しなければなりません。日本語は、漢字の読み方や書き方や意味が難しく、介護の専門用語も覚えづらい言葉がたくさんあります。ですが、将来の為「頑張ろう出来るよ」と、自分自身に言い聞かせて頑張っています。

介護職を始めたばかりの頃は、時間がとても永く感じた。二年半たった今では、時間が早く感じるようになった。これは、経験を求めるプロセスであり、始まりに過ぎません。

私は介護する時に、私のお祖母さんやお祖父さんを思い出して、いつも笑顔で優しく介助しています。それにより、信頼関係ができ、ご利用者は、私を自分の孫のように接してくれます。

高齢者の介助をしていると、状況や体調の急変が起きることがあります。その時、私は、緊張し始め、問題を解決する方法を考えます。例えば、高齢者が興奮する時や怒り出したり泣いたり帰宅願望がある時です。そのような時は、本人が安心するように、聴いて優しくコミュニケーションをとるようにします。言うは易く、行うのは難しいです。又、高齢者が急に呼吸が止まりそうな時、救急車を呼ぶだけでも難しくて緊張しますが、頑張って落ち着いて対応するようにします。これまで、忍耐礼儀問題解決、真心で祖父母の世話などを通じて、ケアについて学んできました。

日本での介護の仕事は大変ですが、経験を積むことができます。しかし、家族と離れて生活するので大変悲しいです。だから、三年間働いて辞めて帰国しようとも思いましたが、介護福祉士の取得を決意し、挑戦しようと思います。

勉強や仕事は、時に悲しみ苦しみがありますが、それ以上に楽しいこと、面白いこともあります。だから、これからも自信をもって笑顔で、悲しみを楽しさに変えて、頑張っています。

優秀賞

介護とわたし

ペンネーム
エバーフレッシュ さん

「さあ、今日は新規入居がある日だ。どんな入居者様が来るのか、楽しみだな。」

私は、介護の世界に従事して早二十数年、紆余曲折し現在ユニット型特養の平均介護度４．５のユニットリーダー。毎日多忙でへとへとです。まぁ、日々垣間見られる入居者様の笑顔を原動力に、長年酷使してきた体を突き動かし、今日も出勤するのです。

「あああ！コレカラ！コレカラ！」

なにやら賑やかなリビング。新規入居者様がユニットに到着したようだ。彼女は勤務中に倒れ失語症となった元介護士。何を聞いても大声でコレカラコレカラ。何を伝えたいのか、どうして欲しいのかも解らず、戸惑う日々が始まりました。彼女とはなるべく多く会話し、雑誌や本など色々な物を使ってコミュニケーションを図りました。その甲斐もあって徐々に私たちも彼女が伝えたい事を理解できるようになりました。今では口元に指をやり「お菓子が食べたい」愛嬌のあるアピールも。きっと介護士ってお菓子好き。

ユニットでの生活に慣れ始め、落ち着いてきたかな、なんて思うと必ずまた新たな問題が勃発するのが介護のあるある。いつもの大声がユニット内に響き渡ると、うるさいと怒る男性入居者様が現れたのです。このままでは二人とも居場所を無くしてしまうと考えた私たちは、落ち着ける和室を作ることにしたのです。和風テーブルの塗装、障子を貼り、季節の花を生け、行灯を作るなど、ユニットの設えを大改装。「ん？大工さんだっけ・・・？」なんて思いながら。

一人の入居者の為にそこまでする必要があるのか？と思う方もいるでしょう。でも必要なのです。何故なら、彼は今、和室で悠々と食事を摂り、彼女はリビングでお菓子を食べ笑顔に。そう、二人とも居場所を見つけることができたのです。

私の介護は、何が正解なのか、悩むことが多いですが、もし失敗したとしても、その過程を経たことが大切で、それが経験値になるのだと思います。だから手探りしながら、悩みながら、でも楽しみながら。それが私の介護だと思うのです。

優秀賞

介護とわたし
～父は幸せでした～

（社福）光誠会
ケアハウスフローラ
武田 治夫 さん

『4年間、皆様には大変お世話になりました。4月25日の誕生日には「フローラにドライブに行くぞ！！」と、武田さん木村さんに会えて笑顔でした。幸せな時間と温かな介護をありがとう。父は幸せでした。』

デイサービスをご利用していた方の娘様よりいただいた、喪中ハガキの内容です。
ここに書いてあるドライブは亡くなる3日前のことです。もう長くないことをわかっていたと思います。行きたい場所として『デイサービス』、逢う人は『私たち』。

脳梗塞の後遺症で半身麻痺や物忘れがあり、排泄や入浴は1人では難しい状態でした。ご利用者であるあなたが「職員の名札はもっと大きい方がいい」と提案してくれたので、皆さんが名前を覚えてくれるようになりました。ご利用者であるあなたが「デイサービスはもっと外に出た方がよい。」とお声をかけてくれたので、さまざまな外出レクの企画が生まれ、皆さんが笑顔になりました。一緒にいろいろなところに出掛けて、きれいな景色を見たり、おいしいものを食べましたね。

娘様はとても献身的に在宅介護をしている方で、仕事を辞めて、自分を犠牲にして介護をしている、といった印象で・・・・娘様が倒れてしまうのではないかといつも心配していました。にもかかわらず、いつも笑顔で、私達にねぎらいの言葉をかけてくれましたね。

介護は、これでよいのか？何が目的？時々わからなくなります。つらくて逃げ出したいこともあります。『してあげている』、というおこがましい気持ちはこれっぽっちもありません。
自立支援？尊厳の保持？介護は「正解」がわからないのです。よい支援と思っていても、自己満足のお節介かもしれません。

そんな中、この方々は私達に、『それでよい』という返答をくれました。1人の方と、そのご家族に『幸せ』と思っていただけるような仕事ができたのであれば、それが『介護』であれば、とても素晴らしい仕事、役割ではないでしょうか。

お亡くなりになってから3年が経ちますがデイサービスは変わらず賑やかです。
私はこのハガキを常にデスクの見える場所に置いています。

優秀賞

介護とわたし

（社福）関記念栃の木会
特別養護老人ホームしもつけ荘
堀江 正美 さん

銀杏の葉が舞い落ちる頃、一人の男性高齢者が入居してきた。彼は農業一筋の方であり、自己主張が強く頑固で、今まで他人の力を借りずに生きてきた。一人息子と同居していたが、介護が必要になってもその性格から介護を拒み、息子は愛想を尽かし家を出ることになった。やはり一人での生活は困難であったため、見兼ねた息子は老人ホームへの入居を申し込み、入居となった。

入居後は声掛けにも耳をかさず寄り添いたい気持ちもあったが、見守ることしかできずにいた。

数日後、娘が来荘され、傍から見れば親子喧嘩をしているような会話が聞こえる。その後、定期的に息子の面会があったが、必ず親子喧嘩になる。その反面、表情は穏やかになっていった。頑固な性格から照れ隠しであると悟った私は、頑固を性格と捉え、今まで以上に関わりを持つようになる。

入居一年を迎えた頃、心臓が弱り、意識がなくなることもあった。本人は、病院嫌いであるので本人の意向を尊重し施設で終末を迎えることになった。食事量も徐々に低下し本人の好きな物を食べてもらいたいと息子の意向もあり嗜好品を届けてくれた。

状態は徐々に悪化してきたが、他人の助けは頼らずトイレにも自分で行っていた。最期が近いことが判断できる頃、私は息子に声をかけた。「お父様と思い出話をしてください」

息子が、「親父、一緒にいられなくてゴメンな」父は、言葉は出ないが深く頷き、じっと息子を見つめる父がいた。そして間もなく息子に見守られながら静かに息を引き取った。

最後まで自分の生き方を貫いた人生であった。

介護の仕事には、最期という人生の集大成が最高の形で迎えられるよう援助することが求められ、尊い仕事であると思った。

優秀賞

介護とわたし

栃木介護福祉士専門学校
岡村 優子 さん

現在54歳の私は介護福祉士の専門学校に通っている。二年生になり喀痰吸引の授業が始まった。吸引セットとモデル人形を見ると、すっかりあの頃の気持ちに戻ってしまう。

2019年の11月に誤嚥性肺炎を発症した母を、私は一週間おきに見舞っていた。宇都宮から新幹線、郡山で高速バスに乗り換えて会津若松の病院に通っていた。私のいない間の報告を看護師さんから受けると、しみじみありがたいと感じた。尿道カテーテルが入っていて、鼻にチューブも入っていて喀痰吸引を受けていたので看護師さんが二人で吸引したり体位変換しているのをただ見守っていた。母が涙目になって苦しそうな様子は覚えている。それでもコロナ前だったので、付き添いできていたのだから娘としては良かったのではと最近はやっと思えるようになった。そしてあの時、自分では母にできなかった事、喀痰吸引などの医療的ケアができるようになりたいと強く思った。

学校に通うようになって、私の頭の中のすき間を色えんぴつでぬっていくような毎日だった。確かに知識や技術は足りなかったが、介護は自分の人生で経験してきたことのほとんどが役に立つ仕事だと感じた。利用者さんと世代は違ってもその方が暮らしてきた様子や時代を知ることでよりお互いの理解が深まることも実習で知った。私は県外の出身なのでこの夏は「うつのみやの戦災展」をみて実習先の90代の方から聞いた空襲の話を理解することができた。

来春は卒業して命日の3月16日に卒業証書持って雪があってもお墓参りに行きたい。そして前よりも自信を持って介護福祉士として働きたい。きっかけは母のことだったが、今は同級生や専門学校の先生方、実習先の施設の方と知り合った人も増えて賑やかな毎日を過ごしている。

家族として病気と向き合う母の苦しさ、見守る辛さを実感したこともこれから出会う利用者さんとご家族の気持ちに寄り添うことができるかもしれない。その気持ちを忘れずにこれからも知識と技術の習得を続けていきたい。

優秀賞

届けるお弁当

高塩 玲子 さん

（さて、今週のプチサプライズは何にしようかな）冷蔵庫の中を眺めながら考えている私は、いたずらを考える子どもの時のようにわくわくしている。（よし、今週のお弁当は素麺かぼちゃのサラダを入れよう。多分、素麺かぼちゃってわからないだろうな。ふふふ・・・・）にやけ顔の私、59歳。傍から見たら相当不気味。

車で20分の場所に暮らす両親に、週1回お弁当を届けるようになって一年。父は83歳、母は79歳。少し耳が遠くなった父と、歩く時に杖が必要な母だが、健康な方だと思う。亭主関白な父で、配膳されるのを座って待ち、お風呂から上がれば用意された下着と寝巻を着て、敷かれた布団に入っていた。

「私が先に逝ったら困るのはお父ちゃんだよ」という母の言葉と、時代の流れもあり、今では父もだいぶ自分のことをやるようになっている。「ご飯の時、お父ちゃんは喋らないから、私だけ喋って、お父ちゃんは、うんでもすんでもない。つまんない食卓だよ」母の世迷い言に頷きながら、無口なのは性格だから仕方ないと慰めた。その時思いついたのがお弁当だった。お弁当を届けることで、二人の様子も確認できるし、お喋りもできる。飼い犬のくうちゃんに、おやつもあげられる。一石三鳥。初めは使い捨てのお弁当容器に入れていたが、知り合いから頂いた箱膳を使っている。箱膳に詰めると同じお惣菜でも美味しそうに見えるから有難い。母と私の味付けは違うし、選ぶ食材も違う。食べながら「これ、何だろうね」と母が問うと、「○○じゃないか。いや違う××かな」と父が答えるらしい。

二人が話しながらお弁当を食べている姿を想像して、私は幸せな気持ちになる。要介護３の義母と暮らしてる私にとって、届けるお弁当は、ささやかな親孝行であり、会いに行く口実になっている。幸せや感謝の気持ちだけでは出来ない介護だからこそ、気負わずに今できることをやりたいと思う日々である。