



東京の介護で すばらしい グランプリ 2022

コラム部門受賞作品集





最優秀賞



愛と絆の力

小坂橋 晃（社会福祉法人カメラリア会 墨田区特別養護老人ホームなりひらホーム）

私が働いている特別養護老人ホームでは入所して4年近く経過している女性のA様がいます。

A様は入所当時から認知症を患っており、職員との会話や意思疎通が困難で、発語もままなりません。

そして、食事も排泄も入浴も含め、日常生活全般にわたって全て介助を要するお客様です。

A様には夫のB様がおり、B様はほぼ毎日のように面会に訪れておりました。

B様はお仕事をしており、短時間しか会えなくても毎日のように、A様との面会を欠かさない方です。

B様は我々、職員に対しても気さく話しかけて下さり、「お母さん(A様)のことをよろしくね、いつもありがとう」等の感謝のお言葉をかけて下さる、誰に対しても優しい人です。

皆様もご存じのとおり、2020年の3月頃から新型コロナウイルスの影響で、当施設でも面会が禁止となり、A様とB様が直接会う機会は無くなってしまいました。

正直なところ、日々のA様の認知症などの状態から旦那様のB様が面会にいらしていることを認識しているか不明で、面会が出来ないことでA様に影響があるかわかりません。

ただし、旦那様のB様にとっては最愛の奥様にお会い出来ないことはとても辛いだろうと、私もとても悲しい気持ちになったことを憶えており、新型コロナウイルスの感染が長期化しなければ良いと祈っておりました。

それから約2年の月日が経った2022年4月頃、A様の活気が徐々になくなり食事を召し上がることも難しくなってきました。

そのような状態が続いて、A様は施設での看取り対応にせざるを得ない状況になってしまったのです。

看取り対応となったA様に対しては感染対策を講じた上で、直接面会をして頂いております。

幸か不幸か、B様にとってのA様との再会は、お看取りという形で実現しました。

お二人にとっての、貴重な2年という空白の期間は、ただただ新型コロナのせいで誰のせいでもありません。



私自身も面会に訪れたB様と現場で再会出来て、嬉しい気持ちになりました。
B様は昔と変わらず気さくな笑顔で、職員が働いていて大変ではないかと労をねぎらうお言葉をかけて下さります。

B様の心情を察すると、なんとも言えない儂い気持ちになりました。

落ち込んでいても仕方ないので私達職員にせめて出来ることは、A様とB様が最期まで穏やかに過ごせる環境を作って行かなければならないと決心したことを憶えております。

ところが、それから1ヶ月、2ヶ月と経過してA様は徐々に食事が摂れるようになってきたのです！

これを書いている今現在、お看取りでの対応が相応しいかというくらい回復され、状態が安定しております。

A様が回復された要因としては、現場の介護士や専門職を含めたスタッフが、A様に対してのケアをより良くするため、考え実行した結果であることは間違いありません。

ただ、それ以上に最愛のB様との再会がA様に生きる活力を与えたのではないかと考えられます。

A様はB様に会えて嬉しかったんだなぁと想像出来たとき、私自身も嬉しい気持ちになり、上の方で、「A様の認知症などの状態から旦那様のB様が面会にいらしていることを認識しているか不明で～」と書いた自分は、A様を良く観ることが出来てないなと痛感させられました。

誤解を恐れずに極端な言い方をすれば、愛と絆はどんな介護技術や医療技術にも優る特効薬と言えるのではないのでしょうか。

A様にとってのB様であるような、私も自分自身が愛するひとの、生きる活力になれるような存在になりたいと思う様な出来事でした。



優秀賞



ちゃんちゃかちゃんの♪ すっちゃんちゃん♪。 何か良い事♪あるかしら♪。

江川 慎吾（社会福祉法人すこやか福祉会）

夜勤中の出来事、真夜中に10分経過するたびに、居室から出てきて「ちゃんちゃかちゃんのすっちゃんちゃん、私はどうすればいいんですか？」と不安そうな表情で、リビングにやってくる方がいます。

多い時は、夜間帯20回以上。そのたびに私は「夜遅いので、寝ましょうか？」と問いかけます。

すると「わかりました。おやすみなさい。」と毎回、居室に戻っていきます。5分後、同じ行動が繰り返されます。

グループホームは、認知症と診断された方が共同生活する場です。認知症の症状は、十人十色で、似たような症状に思いますが、その方の生活歴、性格等が様々に絡み合い、症状の出方が違います。

ある日、夜勤中にまた「ちゃんちゃかちゃんのすっちゃんちゃん」と居室からリビングに出てきました。いつもは不安そうな表情をして「どうすればいいの？」と言うのですが、その日は、「何か、良い事ないかしら？」と一言。私は冷蔵庫にあるプリンを差し出し「良い事が、起こりましたね。」と伝え「あらぁ。生きてると、たまには良い事が起きるのね。」と笑顔でプリンを召し上がりました。

その出来事が起きてから「ちゃんちゃかちゃんの♪すっちゃんちゃん♪。何か良い事♪あるかしら♪」に口癖が変化しました。

認知症の症状の中に、見当識障害といわれる症状があります。日付、時間、場所など認識出来ない事をいいます。

この方も、見当識障害があり、夜間帯に何度も起きて来るのだと思います。今でも繰り返し夜間帯の行動は、変わりません。



しかし少し変化があり、私が夜勤に入ると「何か良い事あるかしら♪美味しいものが食べたいな♪」と明らかに、甘いもの目当てに、変わっていききました。

他の職員には、言いません。私だけに、期待を込めて「ちゃんちゃかちゃんの♪すっちゃんちゃん♪何か良い事あるかしら♪」と上目遣いで、ワントーン高い声で言ってきます。

認知症は、摩訶不思議。日付、時間、場所などは、覚えていなくても「良い事」は、覚えている。無意識に口癖まで変わってしまう。

本当は、騙されているのかもと思っています。私も期待を込めて「ちゃんちゃかちゃんの♪すっちゃんちゃん♪。何か良い事♪あるかしら♪」



優秀賞



遠い国から来た家族

ガルド ビアンカ プラデラ（社会福祉法人一誠会 偕楽園ホーム）

私は5年まえにフィリピンからきて介護の勉強をするために大学に留学しました。勉強をしながら現在所属している特別養護老人ホームの偕楽園ホームで非常勤職員として働き始めました。2022年の4月からは常勤職員になりました。

生活習慣、食事、仕事など、外国で暮らすと人生が変わると言われていますが、その中で、人との関わり方、適応力を身につけることができます。私は日本で働き始めてから、より自立する方法を学びましたが、その一方、家族に会いたい気持ちがより強くなりました。介護の仕事は私の人生を大きく変えました。そして働いている中で私は新しい家族を見つけました。

初めの日、様々な顔、場面に圧倒されましたが、彼らの笑いと笑顔は私の心をときめかせました。

私は祖母と離れて育ち、私たち家族は都会に出て、そこで生活し、勉強していました。残念ながら祖母は亡くなりました。祖母は私たち兄弟が病院にお見舞いに行くのを心待ちにしてくれていたのですが、それはかないませんでした。

介護施設で働くことで、祖母に与えていたはずの愛情を利用者さんにお返しする機会を得ました。

楽しい話は、基本的な日本語を少し知っているだけの私が、どうやってご利用者とコミュニケーションをとるか、ということです。おそらく「少し待ってください」「どうしましたか」「座ってください」「料理はすぐに来ます」この言葉を何度も使ったと思います。そしてご利用者からは私が理解できないような文章が返ってきます。コミュニケーションをとることが恐ろしかった。相手の言っていることは分かるし、理解できるのですが、どう答えていいか分からない。1～2年働いていると、次第にお年寄りの言葉は覚えられたと思います。

偕楽園ホームで働き始めたのは2020年10月のことで、すぐに何人かの利用者とは絆を深めていくことが出来ました。そのうちのお一人に「私の誕生日は明日なんだけど、すぐ忘れちゃうかもしれないね」と言ったところ、翌日に「おめでとう」と声を掛けられました。覚えていてくれたんだ、と嬉しかったです。その人のことは絶対に忘れないし、これからも絆を深めていきたいです。

私は幼い頃、両家の祖父に会う機会がなかったため、ある男性の利用者をしたっています。この利用者は認知症で、過去も現在も忘れ、フラッシュバックを起こすこともあります。どこに住んでいるのか、お金の心配をしたり、いろいろなことを聞いてきます。若いころは何をしていたのかと尋ねると、タクシーの運転手をしていたといいました。施設のある八王子から北海道までいくらかかるのかという質問に、まだやったことがないからわからない、車だけでは無理だ、と笑っていました。



私が働いている老人ホームには、機嫌が悪いと怒鳴ったりするご利用者さんがいます。機嫌がいいときは一緒に遊んだり、いろいろな話をしたりできるので、私も大好きなご利用者さんです。でも、何を言っているのかわからないことも多くて、ただ我慢して話を聞いてあげるだけで、こんなに喜んでくれるなんてと感心してしまいます。介護職員が身につけるべき基本的な考え方のひとつに「忍耐力」があると感じました。

この施設で働いている限り、適切な介護を提供し、世話をしながらできる限り楽しむことができますように最善を尽くします。ご利用者は私たちが絆を結んだことを忘れてしまうかもしれません。ご利用者が愛されていると感じていることを願っています。私はご利用者の家族の一員ではありませんが、孫娘のようにになりたいです。



入賞



私が介護職を続けている理由

野田真希（第二紫水園）

私が介護職に就いたのは18歳の頃。
右も左もわからない私は苦戦の毎日でした。
自分の知識の無さに、家で泣くことも多かったです。
そんな私が35歳になった今でも介護を続けている理由をや思いをお伝えしたいと思います。

私が介護職に就いたきっかけは、曾祖母の事を祖母が在宅で介護をしていた事と
中学校の職場体験で実際に施設を見て「やってみたい」と思ったからです。
迷いや不安はありましたが母の後押しもあり高校卒業後無資格で特養へ就職しました。

初めての施設にはメイクセットがあり、仕事に不慣れな私は空いた時間があると利用者さんにメイクをしていました。人にメイクをする経験がないので上手くは出来ませんでしたが
皆さんとても嬉しそうに笑って下さいました。
私はその笑顔を見るのが大好きで、メイクを続けていました。
ですが業務に関しては上手くいかず苦戦の毎日で、先輩からの指導も辛く「もう無理なのかな?」「介護って何なんだろう」「向いてないのかな」と自問自答を繰り返していました。

そんなある日、利用者さんが「真希ちゃんはいないの?真希ちゃん、今日はお化粧してくれないの?」と話しているのが聞こえました。
私を覚えていてくれて私を待っていてくださったのです。

私は、メイクをしている時「ただただ笑顔が見たいだけ。知識も技術もないからこんなことしか出来ない」という気持ちでいましたが、利用者さんからみた私は「いつも綺麗にしてくれる真希ちゃん」で、お化粧することがその方にとって生活の一部や楽しみになっていたんだと知りました。

右も左もわからなかった私が自分の気持ちや思っている事と相手を感じている事は違うんだということを改めて感じた出来事でした。当たり前様な事に思いますが社会に出た私の私にはこのことがとても大きな出来事で「利用者さんに接していて意味のないことなんてないんじゃないのか?初心者私にも出来る事はある。先輩の様にはできないけど他にも出来ることのあるのではないか?」と思えるようになり、その利用者さんの言葉で私は介護を続けてみようと思いました。

一般的に介護と聞くと「面倒を見る」「大変そう」とネガティブなイメージを連想される方が多いと思います。
ですが、私は職員との職員との人間関係や知識、技術不足で大変と感じる事はあっても利用者さんに対して「面倒を見てあげてる」と思った事はありません。



それはなぜかというと

人生の大先輩なので、私よりも沢山の経験をされてきています。

例えば「認知症」の利用者さんでも長年主婦をされてきた方は、私より綺麗に掃除や洗濯物を畳んで下さいます。お作法や心得なども利用者さんから教わることがとても多いです。

娘さんがいた男性利用者さんは、時に娘さんのように私を心配してくれて、夜勤中に「まだ、起きてるのか？大丈夫か？」と声をかけてくださる事もあります。

また、過去に仕事中にも関わらず涙が出て来そうなくらい辛い事があり、その時に支えになったのは利用者さんの笑顔と温かさでした。

職場の人間関係で悩み「行きたくないな」「やめたいな」と思うことがあった時でも支えてくれたのは利用者さんの笑顔でした。その方は、意志の疎通が難しい方でしたが私を見るといつも微笑んでくれていました。言葉では伝わらなくても包み込んでくれるような優しく温かい笑顔を見ると張りつめていた気持ちが一時的に和らぎ「頑張ろう」と思えました。

もちろん、いい事ばかりではなくて看取る事もあります。生まれてからの長い人生の最期を看取るということはとても貴重な経験で感慨深いです。看取りから学ぶことも多く、本当に奥が深い仕事だと思います。

私は利用者さんの不自由なところをサポートしていますが、一方的にサポートするのではなく私はその分利用者さんから温かさや人生のイロハを教えて頂いたり、その方の人生を通して生きる事、死ぬ事を教えて頂いていると思っていますので「面倒を見てあげてる」とは思いません。

利用者さんの一言で続けてみようと思った仕事ですが続けてきて良かったと思います。

利用者さんがいてくれたから乗り越えられたことが沢山あります。

私は介護の仕事が大好きです。初心を忘れることなくこれからも続けていきたいと思っています。



入賞



星の砂

小嶋 泰之（社会福祉法人常盤会 調布市地域包括支援センターときわぎ国領）

小さなガラスのボトルに入った、色とりどりの小さな砂を見ていた。
「星の砂」と書かれた小さなラベルが貼ってある。
私の数秒の視線に気づいたAさんが声をかけてくる。

『友人が沖縄に行ってお土産をくれたの、綺麗でとても気に入っているの。
こじまさんもよかったら1つどうぞお』
いや結構ですよ、と少し笑い丁重にお断りする。
うふふふ、とAさんも少し笑う。

その砂を思い出していた。

私が入職後、初めて相談対応したのがAさんだった。
下肢の疾患で入退院。
介護保険で「要支援」の認定を受け、私が介護予防ケアマネジメントを担当。
福祉用具やデイサービスを利用し生活を維持していた。

時折自宅に訪問しモニタリングを行いつつ、他愛もない話をすることもあった。
美味しいギョウザを作るためには下味が大切だとか、
週末の（当たりもしない）競馬の予想だとか、
息子は仕事で世界中を飛び回ってるだとか、
通販番組で良さげなエクササイズグッズを衝動買いしたとか。

どんな話でもAさんはうふふふ、と笑いながら話す。

担当し続けること6年。
Aさんは今年の春、自宅前で転倒。骨折し5か月間入院された。
入院中にあらためて介護保険の認定調査を行い、「要介護」の認定を受けた。

以前のように歩くことができなくなったAさん。
私は退院後のケアプランを立案してくれるケアマネジャーを紹介。
福祉用具やリハビリのサービスを数多く利用することとなった。

退院後、ケアマネジャーとの引継ぎを終え、さよならを告げる。
Aさんは少し下を向いて、でも顔を上げてキラキラした眼で言う。



「こじまさんが紹介してくれた人だから安心しているけれど・・・
わたしリハビリ頑張るからね。
また一人で外を歩けるようになるからね。
そしたら来年また‘要支援’になって、その時はこじまさん担当してね。
見捨てないで、待っててね。また家に来てね。おしゃべりしてね。うふふふ」

・・・ええ、もちろん、待ってます、と私は答える。

この約束はケアプランには載らない。
だけどAさんが前を向くための理由の1つであれば、それでいいとも思う。

私も所詮、この介護・福祉の業界で働く何百万もの灰色の砂粒の1つでしかない。

でもAさんにとっての、
誰かにとっての、
あなたにとっての、
ピンクや水色や金銀のキラキラした星の砂であれば。

そう願う。切に。



入賞



魔法のことは

宇野佳子

先日、介護職員初任者研修を修了しました。

私は日本語教師なので介護士になる予定はないのですが、いずれ「介護の日本語」を外国人に教える日のために勉強しておこうと思ったのです。少子高齢化が進むにつれ外国人の方に頼らなければ介護業界は破綻するところまできていますから…それに、家族や自分自身も、皆いつかは通る道ですよね。「人生の勉強になるから」と、日本語教師の大先輩であるひろさんに勧められ、受講しました。

とてもたくさんの学びがありました。そして素晴らしい先生方と出会いました。そこで聞いたお話の中でも特に心に残っているものがあります。頭の中の“引き出し“の話です。

赤ちゃんは頭の中に小さい引き出しを持っていて、お母さんはそこに色んなものをドンドン詰めていってあげます。



一方、認知症の症状が出てきた人もやはり、頭の中に引き出しがあってそこには、それまでの人生で積み重ねた経験や知識がタププリ入っているのだそうです。でも、出したいものがどこに入っているのかわからなくなる…





既にパンパンに入っているのですから無理に入れようとしても(つまり、周囲の人がなにかを教えようとしても)反発するだけ。

だから…介護士の役目は引き出しを開けてあげること。

知らないことを教えるのではなく、本人の代わりにやってあげるのではなく、ただ、引き出しを開けてあげる。

そして、そのための魔法のワードがある、ということです。何だと思いますか？

それは「教えてください」です。

「若い頃は太宰が好きでねえ…」「へえ、あまり読んだことがなくて…。ちょっと教えてください」という具合に。

これ、介護士さんじゃなくても使えますよね♥そして、どんな相手にも有効な魔法の言葉じゃないでしょうか。教えて、と言われて嫌な気分になる人はあまりいないと思います。

私は母方の祖母が認知症になったとき、会うごとに私との記憶が薄れていくのがショックでした。そして、若かったということもありますが、どう声掛けをしていいのか困ることがよくありました。でも今なら祖母の喜ぶような声掛けがもっとできたなぁと思います。せっかく研修で与えてもらったものをこれからの自分と家族の生活に活かしていけたら良いな。

ことばって、誰にでも平等で、1番身近で1番たいせつなもの。じゃないかなあ…



コラム部門審査員

秋本 可愛

(株)Blanket代表取締役。介護・福祉事業者に特化した採用・育成支援事業や人的課題を解決を目指すKAIGO HRなどを運営。「KAIGO LEADERS」発起人。

町 亞聖

フリーアナウンサー。東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会 アンバサダー。高校3年生の時に母親がくも膜下出血で倒れ、10年間におよぶ介護生活をまとめた『十年介護』を出版。





東京の介護て すばらしい グランプリ 2022

東京都高齢者福祉施設協議会とは？

東京都高齢者施設協議会とは、～社会福祉法人東京都社会福祉協議会（東社協）における業種別部会・連絡会の一つであり、東京都内の特別養護老人ホーム・養護老人ホーム・軽費老人ホーム・地域包括支援センター・在宅介護支援センター・デイサービスセンターを会員とする組織です（会員約1200）。

東京の高齢者福祉の発展と、福祉サービスの向上を目指して、業種別・職種別・テーマ別など、さまざまな委員会活動を通して、研修会の企画や調査研究、提言活動、ネットワークづくり等に取り組んでいます。

主催 社会福祉法人東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会（情報・広報室）
事務局 社会福祉法人東京都社会福祉協議会 福祉部 高齢担当
メール：tkykourei@tcsw.tvac.or.jp
URL：https://www.tcsw.tvac.or.jp/bukai/kourei/

企画制作 NPO法人Ubdobe
メール：info@ubdobe.jp
URL：https://ubdobe.jp/