



東京の介護って すばらしい グランプリ 2021

コラム部門受賞作品集





最優秀賞



ファンレター

川添桃子（社会福祉法人愛隣会 特別養護老人ホーム駒場苑）

はじめてお便りさせていただきます。
私は、最近あなたのことを知ってファンになったものです。

面と向かって伝えるのは難しいから、手紙を書きました。
それに、あなたも直接言われるのは望まないでしょうから。

あなたのことを知ったのは、ここにきて数日経った頃だったと思います。
同行研修中、ナースコールが鳴ってベッドサイドに向かうと、先輩は私にカーテンの外で待っているように指示しました。
「この人は今ちょっと調子悪いみたいだから、今度また改めてあいさつしようね。ちょっと強い言葉でいろいろ言うけど、悪い人じゃないからあまり気にしないで」と先輩は言いました。一体どんな人なのだろう、どれほど具合が悪いのだろう、ちゃんと話せる日は来るのかな。早く会いたいな。そんな思いで数週間待ち、ようやくお会いできたときはちょっとウルっとしてしまいました。

はじめて入浴のお手伝いをした日。「もっとテキパキやんなさい。わたしは手足が動かないんだから」確かに言葉はパワフルで驚きました。見守りの先輩にまで「あんたもぼさとしてないで！」と檄をとばしていたのはおかしかったけれど、でも、あなたの言葉は厳しくとも的確でした。どうすればスムーズに着替えられるか、痛み少なく身体を洗えるかもちゃんとわかっている、教えてくださったのですよね。

私もなんとかかしたいのだけど、自分がかかわることであなたを苦しめてしまいそうで、もどかしくて、つい先輩に代わってもらったりもしました。

そんなあるとき。
あなたが再び体調を崩してベッドから離れられなくなったとき。
あなたにトイレ介助を頼まれたのに、なかなかうまくいかなくて結局先輩と二人がかりになってしまって。ようやくベッドに戻ったあなたは息も絶え絶えで全身が痛いと言っていましたね。

やっぱり私はあなたを痛めつけてしまうのかな。
あとから様子を見に来た看護師さんに何か話しているのをみて、あぁきっと嫌がられたなと泣きそうになりました。その日は結局あなたと顔を合わせないまま退勤時間をむかえました。

最後にひととおり記録を確認してから帰ろうとPCを開くと、さっきの看護師さんの記録が目に残りました。トイレ介助のときの出来事を一通り話したあと、あなたはこう言ったそうですね。



「身体が動かないことも、手間かけさせちゃうのも仕方ないと思ってる。私は、人として最期まで生きたいの」

ハッとしました。ままならない身体の内にある、あなたの気高さに触れた気がしました。これからも、どこまでもあなたに付き合いたいと。応援したいと心から思いました。

老人ホームにいる人は、弱いもの。
いつしか、そんな思い込みがあったのかもしれない。

あなたの「強さ」に報いたい。
あの日から、私はあなたのファンになってしまいました。

コップを持つ手を支えること。
そろりと上着を着ること。
時間をかけて、一粒ずつ薬を飲むこと。
ちょっと鋭い言葉にドキリとすること。
そんな些細なことも、あなたの強さに裏打ちされた意志なのだろうと。

あなたがどんなふうにも暮らしていたか、想像するほかありません。
きっと、さっぱりとした厳しさを人にも自分にも向ける、凜とした女性。
時々いたずらっぽく笑う姿に、あなたを慕う人も多かったことでしょう。

最近、私は夜勤にも入るようになりました。
深夜、あなたのベッドからAMラジオの音が漏れ聞こえると、少しさみしさが紛れることに気づきました。

この先、どんなことがあるかはわからないけど。
できれば少しでも長く、あなたのことを応援したいと思っています。

それでは。またお手紙を書かせてくださいね。



優秀賞



エール

黒島知美（社会福祉法人練馬区社会福祉事業団 田柄特別養護老人ホーム）

母が骨折した。

4日前に転倒して、それから病院にも行かず、または行けないのか、一人家にいるという。私は東京の施設で介護の仕事をしている。母は遠く福岡で一人暮らし。今年94才になる祖母は入院中で、杖をついた母が面倒を見ていた。仕事から帰って上着を脱ぐ余裕もなく、私はすぐに上司に電話をかけた。

「こちらのことは心配しなくていいので、帰ってあげてください。気を付けて」

17時。急げば間に合う。当日券は何とかなるだろう。タッチアンドゴーで羽田に向かう。何だか泣けてきた。

私は、年老いた祖母を1人寂しい思いをさせ、何度も骨折を繰り返す母もほったらかしてきたのだ。私が毎日傍に寄り添いお手伝いしてきたのは、どこかの誰かのおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さんだったりする。複雑な思いが目の前の景色を滲ませていた。

22時半、ドアを開けると、母は泣いていた。

「会いたかった」

と、そっと私を抱いた。6年振りの帰郷。

内心私はすごく驚いていた。いつも高いヒールを履いて颯爽と歩く、流行りの車に乗り、誰もが振り返る華のある美人、キャバクラでママをしながら私を育ててきた母の面影がほとんど残ってない。食事もろくにしておらず、骨と皮だ。いつの間にこんなに年を取ってしまったんだろう。そして私はなんて親不孝なんだろう。

「話したいこと沢山あるの」

と、母のおしゃべりは夜中まで続く。

「明日は朝イチで病院に行くから、続きは明日ね」

懐かしい気持ちを抑えながら私は言った。郷愁に浸っている暇はない。母の骨折も、入院中の祖母も、これからどうしていくのか、仕事も休んでいる。



部屋はすごく寒い。エアコンが壊れている。「布団から起き上がれなくて」と、母はソファで寝た。ソファでは布団が落ちてしまうからと膝掛けのようなものを掛けている。

もう私の知っている母ではない。弱い、とても弱い、僅かな年金で色々なことを我慢しながら寂しく暮らしている高齢者だ。

翌朝、タクシーで整形外科に向かう。

肋骨2本骨折、股関節骨折、左肩腱板損傷、独居なこともあり、即日入院となった。

翌日私は祖母の入院している病院まで、電車とタクシーを乗り継いで向かった。コロナ禍ということもあり、病室で面会はできるが10分のみとのことだった。

「おばあちゃん、おばあちゃん、知美だよ」

祖母はすぐには分からず、

「ん、なあに？知美？え？」

無表情で視線は宙を見ている。母の名前を呼んでいる。

「おばあちゃん、お母さんは骨折して入院しちゃったの。だけんここには来れんとよ。代わりに東京から私が来たよ」

「…知美ね？」

東京というキーワードで、孫を認識した祖母は、途端に表情が動きだし、点滴が漏れて内出血ですっかり紫になってしまった両腕を私に見せ、

「こんなんになってしまった。おばあちゃんはもう死ぬだけ」

と、弱音を吐いた。

「大丈夫。おばあちゃん大丈夫だよ。年を取ると血管も弱くなっちゃって、点滴が漏れちゃうの。腕が紫になっちゃってびっくりしちゃうだろうけど、段々と消えていくから。大丈夫だよ」

「知美、元気ね？元気やったとね？」

それから私を見て、わんわん泣き出してしまった。私は祖母の頬を手のひらで撫で、

「帰ったら電話するけんね」



「電話できんとよ、病院じゃ」

「退院したらできるやろ？すぐ電話するけん、早く元気だして退院するとよ」

祖母は何度も頷き、そこで10分経った。何て短い…。何も話せなかった。祖母の様子もすっかり変わっていた。今回ばかりは家に戻れないかもしれない。誰が見てももう寿命だろう。こんな状態で、祖母も一人暮らしを続けるのは厳しい。

それから私は山のようにたまった祖母の洗濯物を抱え、病院のコインランドリーで洗濯をした。12月だというのに、どれも薄手の夏物ばかりだ。6年前に私が買ってあげたパジャマ、まだ着てくれてたんだ。どれもこれも血液で汚染している。

おばあちゃんとの懐かしい思い出をひとつひとつ思い出しながら、私は後悔と懺悔を繰り返していた。

母と祖母、2人共最後まで住み慣れた家で暮らしたいと言う。私も2人がそう言うならそれで良いと思う。だけど、助けは必要だ。

祖母に冬用のパジャマと上着、靴下を買い、訪問介護のヘルパーさんには午前と午後にきてもらえるよう手配し、母にベッドと暖房器具を買い、退院後、色々困らないように生活用品を揃えた。区役所と市営住宅センターに足の弱い母が低層階へ引越できないか相談に行き、手続きをした。

東京に戻り、母の宅配弁当の手配をしながら、これからのことを考える。

仕事を辞め、福岡に帰り、母と祖母の近くに暮らし、2人を助けていく。仕事を続け、母を東京に呼び、一緒に暮らす。そしたら祖母はどうなるんだ。

自分は介護の仕事をしているくせに、身内2人すら助けてあげることができないのか。よく聞く話が、自分にも振りかかる。

アメリカと北朝鮮が闘っていたとしたら、あなたはどちらを応援しますか？
違う。私は介護士だ。アメリカも北朝鮮もどちらも応援する。人間を応援する。人間を応援する職業なのだ。

施設で暮らす高齢者も、在宅で暮らす高齢者も、血が繋がっていようがいまいが、いつか誰もが迎える最後の日に、「ああ、良い人生だった。楽しかった」と、思ってもらえるような日々をプロデュースしていく、そのスキルもこれまでの失敗と成功の経験と、今働く施設で培ってきたではないか。泣いている場合ではない。



私は一先ず、東京からの遠隔での支援を選んだ。

私が日々、東京の施設で暮らす高齢者の方々と笑顔を交わせば、遠く福岡で暮らす母と祖母にも笑顔を送ってくれる名プロデューサー達がいるだろう。全国には介護の仕事をする人は2百万人以上いる。

私が「他人には任せられない。私が全てやらなければ」と、思うことは、巡りめぐって仕事をしている自分に向けられてしまう感情になってしまうだろう。私が働く施設で暮らす高齢者の方々のご家族も、やむを得ない事情を抱え、離れて暮らしているのだ。自分の家族、親を大切に思わない人はいない。私が母や祖母を思って目の前の高齢者に向ける優しさは、母や祖母にも降り注ぐだろう。

私に介護のなんたるかを教えてくれた先生は、「何故介護の仕事をしているのですか？」との問いに、「尊いからです」と、涙を流した。当時の私には涙の訳は分からなかった。介護の仕事が続けていればいつか分かるかなと11年経ったが、正直今もあの涙の理由は難しい。私もまだまだ成長途中だということだ。

フレーフレー！みんな！

フレーフレー！わたし！



優秀賞



お風呂にまつわるエトセトラ

酒井 奈生子（リバービレッジ杉並）

就労条件①自転車で15分以内 ②時給1200円以上 ③5時間勤務…ポチリ。
クリック一つで面接まで漕ぎつけられる。なんと便利な時代。

1年半前、転職サイトの検索フォームに入力してトップに上がってきたのが現在の職場だ。都内だが静かな環境にある比較的新しい老人福祉施設だ。

私は特養に併設されたショートステイに配属された。全くの介護職未経験者だが2度目の正月を迎えた。

私の得意とする「ケア」は整容。そして入浴だ。ショートの特徴として日々数名の利用者様の入れ替わりがあり、今までに100名近くの利用者様と入浴の時間を共有している。個人の介護度も幅がある為、状態や状況に合わせて対応する。初めの頃は「安全第一」一色だった入浴介助も、最近では「くつろぎのひととき」も一緒に提供する様心掛けている。

入浴時のハプニングは珍しい事ではない、判断力が鍛えられる。また、警戒や不安を抱かれたままの利用者様と2人きりになる事もある。それは何とも言えぬ空気感なのだ。だからこそ、今後のケアを含めて利用者様と距離が近づける、私にとっては大切な時間なのだ。

2年前、私の母は脳卒中で搬送され、入院した。幸い軽度であったが半年程度の入院だった。その間のリハビリで現在は自宅で自立の生活に戻っている。——母は昔から老人に厳しい人だった。とても、とても厳しい…

しかし、入院中は大部屋。他のご老体方と同じ状況にあった。食事、排せつ、入浴等、生活する為の多くの事を誰かの手を借りて過ごしていた。今、母から老人に対して厳しい言葉を聞くことは、ほぼ無くなった。

先日、そんな母と雰囲気に近い女性の利用者様の入浴を担当した。受け答えはしっかりされるが人見知りで、はにかみ屋さんという印象だ。初めは緊張からか言葉数少なかったが、おしゃべり嫌いではないのだろう。だんだんと世間話が盛り上がった。そして思わぬ懺悔を聞く事となったのだ。「私ね、今面倒見てもらっているけど、この間まで自分の母の介護をしていたの。もう亡くなったのよ…女同士でしょ、親子だし、ケンカが絶えなくて。酷い事言っちゃった…」柔らかい笑顔を見せてはいたが、続きを言うかどうか考えている様子だった。私はその方の作る波紋を目で追いながら、もう少しだけ近づいた、と同時に「『お前なんかあの時の爆撃で吹っ飛ばしまえば良かったんだ！！』って。」口調は強くないものの、凄まじいパンチ力だ。何も言えなかった。戦後生まれの私には言葉は理解できても重みの感じ方が戦争経験者とは全然違うのだ。お母さんにとっては私の想像以上の破壊力だったのではなかろうか…どうだろう。



しっかり温まったと手すりに手をかけ、力を入れて立ち上がられた。立ち上がり介助の際おっしゃった。「言わなきゃよかったよね。」初対面の職員に対してか、お母さんに対してか、恐らく後者かと思ったが、浴室から出る足取りは初めより軽そうだった。

脱衣所で身支度の間は当時の思い出話で盛り上がった。脱衣所から出る際に、ふうっと息を整え笑顔でおっしゃった。「たのしかった。」

職員への労いと受け取ったが、今振り返ると、少しニュアンスが違っていただかもしれない。あの「たのしかった」は、お母さんの介護も含めたこれまでの時間に対して零れたひと言だったように思える。全部ひっくるめて総括的に良い人生だったと、人に話す事で確認されていた様なそんな気がしてきた。全く以て私の勝手な感想だ。

私には子供がいる。お互いが顔に皺を増やし続け生きていき、大人になった子供に「たのしかった」と思ってもらえたら、やはり嬉しい。

自分はどう老いていく？をリアルに考える事ができるのは介護の魅力の一つかもしれない。デジタルなご縁で介護の仕事をはじめたが利用者様とのご縁の積み重ねが、自分の成長を実感させてくれる。ご老体の前で「もう年なので」みたいな事は口に出せない。目の前の事を着実に、今日もお風呂のお湯を張りに行く。



入賞



健康ってなんだ！！！！

江口 那美（訪問看護リハビリステーションマザーズ中野事業所）

「健康志向」とか「アンチエイジング」とかテレビをつければ身体にいい情報がたくさん流れてきて、新聞を開けば体に悪いことは！？と見出しに目を奪われる。

きっと、ひと昔前とくらべて自分の身体のことに関心を持つようになったのはとてもいいことだと思う反面、沢山の健康情報に囚われているのも真実。

この仕事をしていると、ついつい目と耳が健康情報向くのは職業病といえよう。

理学療法士っていう仕事をしていると、ケンタッキーを食べながらもついつい関節を確認してしまうのは私だけだろうか？

さて、そんな健康説をことごとく潰してくれたのがだれでもない、Mさんだ。
・・・専門家もお手上げである。

Mさんのリハビリの依頼内容はこうだ。

『家から出ない、ディサービスもいきたくない。なので、家の中でリハビリをお願いします！』

よくあるパターン。
引きこもり高齢者、だんだん身体機能が低下してくるというのがセオリーだ。

しかし、出会ったMさんは違った。

たしかに引きこもり高齢者。
ここ数年間、家から一歩も出ていない。特段、運動もしていない90代。

しかし目の前のMさんは、どこにそんなパワーがあるのかと思うほど。。。身体は痩せっぽっちにも関わらず、階段もすたこらさっさと昇り降り。正座はできるは片脚でバランスをとるわ、挙げ句の果てには、若いころに習っていた合気道の型をさーっと取ることができる。

感動したわたしが「動画を撮らせて欲しい」と熱望すると、得意気にサービスポーズでも構えてくれる。

理学療法士も目が点だ。



何を食べればこんなに健康なんだ？何をすればこんなに運動機能高く維持できるんだ？
誰もが抱く疑問だ。

私はリハビリそっちのけで、興味津々、目がルンルンだった。

しかし当の本人Mさんは、、、
好き嫌いは多いし、野菜は食べない、運動も嫌い。体に良いことはなーんもやってないときた！
お肉も嫌い、ご飯はちょっぴりしか食べない。カントリーマアムは大好き！笑
どこの書籍を開いても、そんな健康法は書いていない。
カントリーマアム健康法があるなら私はやっているはずだ！！

リハビリの回数を重ねるごとに謎は謎を呼ぶばかりである。
そんなMさんと長く付きあうにつれて、ひとつ感じたことがある。

「それはMさんは無理をせず、そして心穏やかであること」

高望みをせずあるがまま、誰かに勝つことよりも自分らしさを生涯貫いている。

ある日脳トレと称して、ことわざ穴埋め問題をおこなった。

問1) 石橋を○○○○渡る。

Mさんの回答

『石橋をおどって渡る』

人生そんなに慎重にならなくとも、いかなる困難も踊っていこうぜい！

Mさんらしい回答である。

その回答を聞いた私は、Mさんの長生きの秘訣を感じた。

穴埋め問題としては、不正解も、、、

人生を生きる手引きとしては大正解であった。

人生踊って渡り歩く。

むー。今の言葉だとパリピか！？



入賞



窓を開けたら 空に五つの輪が見えた

1964年10月10日

中山 やえ子 （社会福祉法人豊島区社会福祉事業団 特別養護老人ホーム風かおる里 高齢者在宅サービスセンター）

その人は「お茶菓子はまだ？」と、いつも言う。
甘いお菓子が好きで、明るくユーモアたっぷり、トイレに10分ごとに行く認知症の女性、佐藤さん（仮称）

ある日、佐藤さんを含む利用者様数名と文化祭の話をしてきた時のこと。
文化祭というのは、デイサービスの行事で、毎年皆さんの工作、絵、俳句などの作品を展示している。
今年はオリンピックイヤーだから、ブルーインパルスBlue Impulseの展示飛行を作品にしようと話していた。

佐藤さんに、ブルーインパルスを知っているかを尋ねると「知らない」という。
そこで、職員が国立競技場上空を5色のスモークを焚いて飛行するブルーインパルスの勇姿を熱く語った。

「ああ」と、はじめは知らないと言っていた佐藤さんは、何かを思い出したように、ぽつりと話し出した。

「あの時ね、ゴォーって音が鳴って、窓を開けたの」

そして、空を見上げるようにして指で円を5つ描いた。

「いち、に、さん、し、ご。大きな輪が5つあった。」

その瞬間、佐藤さんの目には間違いなく、1964年の空が見えていた。

そして、職員の語った言葉をきっかけにして、佐藤さんの57年前の記憶が鮮明に蘇ったことで、佐藤さんを始めその場にいた全員がやさしい気持ちに包まれることになった。

それから、絵の具を用意して、皆で大きな模造紙いっぱいいっぱいに青空を塗った。

こんな時は、性格が出るもので、几帳面に四角く塗る人、ムラがあるけど仕事のようにテキパキ塗る人、現場監督のように指示を出す人、端っこにこっそりへへのもへじを描いていたずらっ子のように笑う佐藤さん。

色を塗り始めてからは「お茶菓子はまだ？」の言葉はまだ聞けていない。





そして、出来上がった作品は佐藤さんがあの時見た空。
1964年10月10日。
ブルーインパルスは、東京の上空に白い五輪を描いた。



入賞



夜勤中の一コマ

宮崎 梓（特別養護老人ホーム葛飾やすらぎの郷）

フロアの廊下から大柄な男性が歩いてくる…

電気を点けその利用者様の姿を見た瞬間

膝から崩れ落ち思わず笑ってしまった。

普段の痩せている姿から一転腕も胸もラグビー選手のようにむきむき、歩き方も普段と違う。

その理由は18枚の上着を重ねて着ていた為であった。

そんな朝五時夜勤中の思わず笑ってしまった一コマである。



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。





東京の介護って すばらしい ゲランプリ 2021

東京都高齢者福祉施設協議会とは？

東京都高齢者福祉施設協議会とは、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、福祉サービスの工場を目指して、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
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/