

# 東京の介護って すばらしい！ グランプリ 2020



## メッセージ部門 応募作品集

東京には数多くの高齢者のための施設があります  
そこではどんな人が働いているのでしょうか？  
どんなケアをしているのでしょうか？  
どんな想いがうまれているのでしょうか？

今回 東京の介護やケアを

もつと知ってもらうために

高齢者福祉施設・事業所で働く方、そのサービスを利用  
されている方やご家族から寄せられたエピソード（メッ  
セージ部門）の作品をこの一冊にまとめました。



# メッセージ 部門



# 「心の東京土産」も いただきますがらの通院介護

東京の病院を受診する必要がある時、関西から上京する  
見ず知らずだった私の通院介護を事業所全体で受け入れ、  
気持ちをほぐしながらサポートしてくださり、ありがとう  
ございます。病院までたどり着くまでの間、電車の車窓な  
どから見える東京の名所や、都内の地下鉄の話を聞かせて  
くださったり、受診のための上京とはいえ、人気の関東名  
物を教えてくださったりして、介護だけでなく、「心の東京  
土産」までいつもいただいています。

N.Sさん

作  
者

# お母さんありがとう

作者

Y.Sさん

私達親子はこのメッセージへの応募を1年の目標としてきた。  
二〇一七年「笑顔に勝る介護なし」。二〇一八年「老いに  
ブレーキが掛けられたら」と願った。二〇一九年東京オリ  
ンピック決定に「82歳の夢」を語った。

地方への転勤が決まった時、母は自分の介護ではなく私  
の将来と自由な時間を選ぶ様、背中を押してくれた。

今年もこうしてメッセージを送れたこと、母が生きていて  
くれることが今一番嬉しく思う。

# 私の目指すもの

私は美容学校で福祉にも興味があり学校で資格を取りました。学校で身につけた知識と技術を介護現場で活かし年を重ねても自分に自信を持つて欲しい、また笑顔を増やしたいと考え介護の道を選びました。おしゃれが大好きだったひいおばあちゃんと医療現場で働く母の影響もあり、福祉と美容の知識を兼ね備え、高齢になった利用者様の笑顔と自信を増やすことができる人になりたいです。

A. Tさん

作者

# ご利用者様とのほっこり （ありがとう）エピソード

作者

I.Tさん

入職した当時からショートステイをご利用され、現在特養に入所されている方がいらつしやいます。その当時から「背中の瀬奈ちゃん」と私（職員）の名前をいつも覚えて下さっていました。

それから5、6年経った現在は、名前を覚えていますかと伺っても「忘れちゃった」と仰られる事が増えましたが、背中を叩く素振りをお見せすると「あ、瀬奈ちゃん」と思い出して下さいます。名前をいつまでも覚えていて下さっている事にいつも心がほっこりし、頑張ろうといった気持ちになります。

初めてショートステイを利用された利用者様をお送りした際、ご利用中の様子のお手紙と次回の連絡表をご家族へ手渡しすると、「また、お泊りしていいんですか？これは、合格通知書ですね」と嬉しそうにご家族の方が仰っており、お泊りが出来た事をとて喜ばれていたのを見て、嬉しく思いほっこりした気持ちになりました。

# 30年前のおばあちゃんへ ありがとう

2歳のころ私の両親が離婚、その後祖父母に引き取られました。私をずっと育ててくれたおばあちゃん是我的のおかげであさんでした。明るくていつも元気でした。かくかわいがつてくれたおばあちゃんが認知症になり、実の息子や自分のこともわからなくなつてきて私のことだけはちゃんと覚えてくれていて、もう大人の私にちゃんとご飯食べたかい？が口癖で心配してくれていました。

なんにも思返しができないまま、いなくなつてしまったおばあちゃん。思返しができなかった分、今私は介護の仕事をしているよ、おばあちゃん。みててね、ずっと。そして育ててくれてありがとう！

M.Mさん

作者



# 僕が介護士になった日

作者

M. Kさん

いつから介護士になったんだろう。

内定をもらった日？入職した日？介護福祉士の国家試験に受かった日？

……違う。利用者さんと出会った日、一緒に大笑いした日、うまく介助できなくて泣いた日、辛い気持ちが分からなくて悩んだ日。最期のお別れをした日。その一つひとつが、僕を介護士にしてくれた。

これからも、もつともつと。僕は介護士として生きていく。

僕を介護士にしてくれて、ありがとう。

# 介護という仕事を 通して気づいたこと

介護職員になり早いもので18年、毎日めまぐるしく働いていているが、ふと思う自分が成長できている部分、一それは人に優しくできること。一仕事だから利用者に優しくするというのではなく、人として社会で生きるために他者に対してのところ、社会で生きる上で基盤になる部分が介護職という仕事の中で成長できてきたかな。実感しています。その気持ちを忘れず介護という仕事に感謝しつつ今日も全力で働きたいと思う。

A. Kさん

作者

# 介護の仕事を通して 感じたこと

作者

M. Sさん

初めて介護の仕事を知ったのは大学生の時でした。漢字では書いたことがありましたが具体的にどのような仕事なのか？何も分からないまま友達に誘われるがまま勉強する内にハマっていきました。現在は訪問介護事業所で働いています。働いていると自分の親も将来、介護が必要になるのかな。と考えることもあります。自分は何か出来ることがないのか。今まで何もしてこなかった両親に親孝行をしようと思わせるてくれる機会を与えてくれました。

# 介護の仕事に就こうと 思っただきっかけ

私が介護の仕事に就こうと思ったきっかけは、二つあります。一つ目は中学生の時に入っていた委員会では、特別養護老人ホームに慰問に行った時、兄の同級生がとても楽しそうに入居者さんと会話をしながら働いている所を見て、自分もあの人がみたいに楽しみながら、仕事をしたいと思った事です。二つ目は、自分が生まれた時には、祖父父母はこの世に居ませんでした。なので、高齢者の方々を自分の祖父父母と思いながら、接しようと思ひ介護の仕事に就きました。

N.Yさん

作者

# 介護を通して 気づいたこと

私は、地域密着型の介護サービスに勤めています。

介護の仕事を始めてから、その地域や、街には介護や人の手を必要としている高齢者の方がたくさんいるのだと気がつきました。この仕事に就くまで、そんなことに気がつくこともありませんでした。ですが今では、地域で困っている高齢者の方を見た時に、積極的に声をかけています。

介護職として一人の社会人として、高齢者の方を見守っていかねければならないと気づかされました。

K.Yさん

作者

# 認知症の方が 教えてくれること

「病気が進行しても、自宅で生活をする」を支えていく上で多くのことを学ぶ機会があります。

経験を重ねることで相手の行動や言動を、ある程度は予測することができます。

日付や曜日の感覚を失い、デイサービスの準備を忘れてしまう方も、「今日はお姉さんと一緒に出る日じゃなくて、ここ（自宅）にいればお迎えが来る日ね。」と。一緒に迎える車まで行く日とそうでない日をいつの間にか理解しているのです。本人のできることははるかに多く、私たちプロの介護士の予想をいともかんたんを超えてきます。

飽きないですねー介護

C.Sさん

作者

覚えていてくれて、  
ありがとうございます。

作者

S.Eさん

私は介護職16年目を迎え、24歳で介護職になりました。はじめは、デイサービスに配属。はじめの職場は、24歳と29歳の間、5年間勤務しました。そこで、1人の女性利用者と出会いました。私のプライベートな話をその都度聞いてもらっていました。5年間で結婚し子どもが生まれ、そのたびに女性利用者は、やさしくほほ笑んで聞いてくれました。時が経ち、私は40歳になり、女性利用者は、100歳を迎え、特別養護老人ホームに入所しています。10年ぶりに会いに行ったら『子どもたちは、大きくなったの』と出会った頃と変わらない笑顔でほほ笑んでくれました。

# 不幸って思いこんでない？

作者

T.Kさん

「幸せ」ってなんだろう？考えたことありますか？

それはデイスerviスの帰り送迎での事。

糖尿病がある女性で、車内で少し具合悪そうな様子。

「大丈夫、よくあるのよ。帰って休めばなんとかなるから」

嫌な予感がして、デイに引き返し、救急搬送：極度の高血糖で命が危なかったと医師から。

退院してから、「私には家族がいなくて、ずっと一人だったけど、今までこうして家族以外の人に助けられて生きてきた。あなたのような人と関われる事が私の幸せなの」

一人ひとり「幸せ」の形って違う。我々の仕事は、それらを一つでも多く発見し、追究できる：素晴らしい仕事なんです！



# 時間は長さではない

作者

A.Mさん

先日ユニット異動があり、患者さんが初めましての方ばかりになりました。慣れないながらも前のユニットの時より患者さんとのコミュニケーションを少しでも多くとるようにしました。1週間経ち、少しずつ1人の患者さんと間に關係値が築かれていき普段は言葉数が少ないその患者さんから冗談が聞かれたり笑顔が多く見られるようになりました。そしてそれからまた1週間経ちその人の退院の前日、私が絵が得意なことを知り「俺の似顔絵描いてくれよ!!」と自分から言ってくださりました。その場で描いて渡したら泣きそうなほど喜んでくれる姿を見て胸が苦しくなりました。たった2週間という時間でしたが退院前日に「寂しくなるなあ」と涙を浮かべてくれて密度の濃い時間を過ごせて良かったと思います。介護は患者さんの生活に密濃く寄り添っている分、患者さんからのリアクションでこの仕事をしていて良かったなと思う瞬間がたくさんあるのでやりがいがあると思います！

# 私なりの介護の魅力

私は、介護職員としての経験が浅く忙しく働いています。勤務終了後にはどっと疲れが……ですが、気付けば利用者様の隣で話をして癒しをもらっています。介護職員だからこそ学べることもあり毎日勉強している気分です。私は、出勤するたびに利用者様からパワーをもらっている！介護って素晴らしい！と思っています。そんな魅力をもっと知っていただきたいと思います。

T.Kさん

作者

# 介護職として働いて 感じること

人の人生って本当に様々である。

そして好きな食べ物はいくつになっても、歯がなくなっても食べられるということに驚く。

日々、違う利用者様の様子に驚きと共に話をしながら見せてくれる笑顔に本当に元気をもらえる

最期の瞬間はとても寂しい気持ちとご家族と共に看取らせていただけての感謝の気持ちを感じる。

私一人では9年間も仕事を続けることは出来なかったと思う。周りの職員の方々に感謝しています。

A.Mさん

作者

# 介護の楽しさ

私は日々の業務の中で排泄や入浴、その他の支援をするだけでなく、利用者さんと他愛ない会話をする時間を大切にしています。長い時間話すことは出来なくても、隣に座り軽く肩をマッサージしたり、手を取り合うことで利用者の方たちの普段と違った表情を見ることができます。自分が誰かの喜びの種となれることは、とても嬉しく幸せなことだと思います。これから忙しい業務の中で自分なりに工夫をし、利用者の方たちと過ごす時間を大切にしていきたいです。

N.Yさん

作者

# 線香の煙

「明け方足元からスーツと煙が立ち上ってね。ついに迎えがきて、誰かが線香を焚いてくれたんだと思ったのさ」  
通所の利用者が言った。

「まあ、そんなことが」

「それで、穏やかな気持ちで目を閉じたんだ。そしたら、いつまで寝てるの！ つて女房の声。あの煙は蚊取り線香で、俺は叩き起こされたってわけ」

笑ってしまっただけだけど、理想の最期だと思った。いつの間にか旅立っている。そんな支援ができるよう頑張ろうと思った。

A. Kさん

作者

# 希望の舟

## グデイサービスのうた

朝日と共に起き出でて 小鳥も夢から飛び立ちぬ

今日も良き日なり センターバスに乗る 合わす仲間の輝  
く笑顔 思えば色々あつた 辛さや悲しみなど全て忘れよう  
あなたに会える事 一番素晴らしい いま希望の舟で幸せ旅  
に出る 楽しい人生 歌声高らかに 足並み揃えて 共に歩こ  
う あなたに会えた事 一番素晴らしい いま分かりあえる  
あなたが幸せ

※いつもグデイサービスの行事で歌っています。

U.Mさん

作者

# 再び口から食べる事が出来る喜びを

作者

S.Wさん

Aさん（男性）は胃瘻の状態で入所されましたが、奥様共々経口摂取をご希望されていました。何とかそれを実現したい、と職員が一丸となり、経口移行を開始。初めはゼリーを1個、そこからソフト食を少量ずつ・・・と進め、完了後は極細食を召し上がれるまでになりました。

「歯ごたえがあつていいよ！」これが極細食を召し上がったAさんの第一声でした。私は思わず涙が出そうになりました。

Aさんと職員、一緒に頑張つてきて本当に良かった！  
そしてそれは、口から食べられること、味わえることの尊さを改めて皆で共有出来た瞬間でした。

# 介護の大失敗

平成14年4月に「社会福祉協議会やすらぎサービス」の協力会員になり、週三回一人住まいの身障者へのお宅で簡単な朝食づくりと、身体障害施設（現障害者福祉センター）迄の車椅子での送る仕事でした。

日時経過と共に、彼とは良いコミュニケーションが出来て、良き相手になりました。彼は歌が上手で私は習わせて貰っていました。また朝食にはこんなものが食べたいと笑いながら話し合ったのが嬉しく記憶しています。彼とは三年半位のつきあいであつたと思いますが、私の胸腺癌の入院のため、ボランティアをやめざるを得なくなりました。彼とは涙ながら挨拶したのを記憶しています。

今から十数年前のことですが、妻が腰の骨を折って、医師の診断の結果、コルセットをつけることになりました。本人は窮屈さと暑さのために嫌がり、コルセットをしませんでした。注意するが一向に聞き入れません。

それに階段の昇降は勿論トイレに行くのも困難となつている現状なので、入院しました。回復を図ろうとしましたが、「肺炎」を起こして5年前には帰らぬ人となりました。

作者

M. Sさん



# 「東京の介護ってすばらしい！グランプリ」審査員一覧

＊順不同・敬称略

## 【メッセージ部門】

| 氏名   | 所属        |
|------|-----------|
| 町 亞聖 | フリーアナウンサー |

## 【メッセージ・動画部門】

| 氏名    | 所属          |
|-------|-------------|
| 村井 祐一 | 田園調布学園大学 教授 |
| 西口 守  | 東京家政学院大学 教授 |

## 【動画部門】

| 氏名   | 所属          |
|------|-------------|
| 末吉 理 | フリービデオグラファー |

## 【レシピ動画部門】

| 氏名    | 所属                      |
|-------|-------------------------|
| 佐々木 修 | 株式会社 日本医療企画 栄養・健康情報部 部長 |
| 小口 悦子 | 東京家政学院大学 教授             |
| 佐藤 健一 | 古川親水苑                   |



東社協 東京都高齢者福祉施設協議会 情報・広報室 広報戦略推進委員一覧

| 役職       | 所属                           | 氏名     |
|----------|------------------------------|--------|
| 情報・広報室長  | 第二偕楽園ホーム                     | 水野 敬生  |
|          | 愛全園                          | 丸山 和代  |
|          | サンホーム                        | 池田 清彦  |
|          | 高ヶ坂ひかり苑                      | 花岡 道悦  |
|          | 新町光陽苑                        | 高橋 三行  |
|          | 白楽荘                          | 芦田 弥生  |
|          | 愛生苑ケアハウス                     | 平出 肇   |
|          | はるびの郷                        | 大久保 佳世 |
|          | マイライフ徳丸                      | 長島 利恵  |
|          | あかね苑                         | 大住 優   |
|          | 友愛荘                          | 山口 公司  |
|          | 砧ホーム                         | 小谷野 祐樹 |
|          | 多摩特養老人ホーム                    | 内藤 昭彦  |
|          | 台東区立特別養護老人ホーム三ノ輪             | 勝又 宏   |
|          | 弘陽園                          | 都崎 博子  |
| 広報アドバイザー | 田園調布学園大学 人間福祉学部<br>社会福祉学科 教授 | 村井 祐一  |
| 広報アドバイザー | NPO 法人 Ubdobe 理事             | 中浜 崇之  |

東社協 東京都高齢者福祉施設協議会 情報・広報室  
東京ケアリーダーズ メンバー一覧

| 所属        | 氏名     |
|-----------|--------|
| あかね苑      | 荒井 裕介  |
| 新町光陽苑     | 照喜名 竜彦 |
| ケアポート板橋   | 中井 政宗  |
| 南陽園       | 早川 広夢  |
| 博水の郷      | 番本 鷹也  |
| 偕楽園ホーム    | 上村 那智  |
| マザース日野    | 井上 悠夏  |
| みたか紫水園    | 高橋 雅之  |
| 白十字ホーム    | 広瀬 史夏  |
| はるびの郷     | 小林 健太  |
| シャローム東久留米 | 小林 祥子  |
| ひのでホーム    | 櫻田 康平  |

## 「東京の介護ってすばらしい！グランプリ 2020」協賛企業一覧

＊ 順不同・敬称略

| 種別   | 企業名               |
|------|-------------------|
| 広告協賛 | 株式会社木万屋商会         |
|      | マルタマフーズ株式会社       |
| 一般協賛 | 株式会社東京福祉総合研究所     |
|      | N & F テクノサービス株式会社 |
|      | ワタキューセイモア株式会社     |
|      | 株式会社日精協サービスセンター   |
|      | 株式会社伊藤園           |

### 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。（会員数約 1,200）

東京の高齢者福祉の発展と、福祉サービスの質の向上を目指して、業種別・職種別・テーマ別など、さまざまな委員会活動をとおして、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。

東京都高齢者福祉施設協議会  
マスコットキャラクター  
「アクティブル」



制 作○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  
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

TEL：03-3268-7172 FAX：03-3268-0635

メール：kourei@tcsw.tvac.or.jp

URL：https://www.tcsw.tvac.or.jp/bukai/kourei/