

介護の魅力を発信しよう!

東京の介護



さばらしい

コラム



2023



コラム部門受賞作品集



介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って すばらしい グランプリ

2023



東京の介護ってすばらしいグランプリとは？

(主催：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)

多様な場面にスポットをあて、介護の魅力を広く PR する、年に一度の
グランプリイベントです！

東京の介護の魅力を伝えたい人なら、どなたでもご応募 OK!

福祉や介護サービスのご利用者、ご家族、一般の方、福祉施設・事業所の
職員の方など、介護の魅力をご存じのどなたからでも、素敵な作品を募集
しています。優秀作品には豪華賞金・賞品をご用意しています。

また受賞作品は、東京都高齢者福祉施設協議会のもつ様々なメディア媒体
で公表、PR に使わせていただいています。



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」

【グランプリ特設サイト】 <https://koureikyo.com/>



目次

【最優秀賞】

Nさんとのヒ・ミ・ツ 2

社会福祉法人清峰会 ほうらい地域包括支援センター 羽部 清久

【優秀賞】

「影を慕いて」と一緒に歩んだ半年間 5

社会福祉法人サンライズ サンライズひのでだんち 蒔田 里子

恋する乙女 7

社会福祉法人カメラア会 墨田区特別養護老人ホームなりひらホーム 中山 純一

【入賞】

一期一会 9

社会福祉法人聖風会 足立新生苑 チャン ティ トウ エット ニュン

安心感は信頼関係から始まる 11

社会福祉法人一誠会 初音の杜 グエン ティ テム

介護で自分の価値を見つけました 13

社会福祉法人一誠会 特別養護老人ホーム偕楽園ホーム ツオン ティ トウ アイン

介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って
すばらしい
グランプリ

2023

コラム部門

最優秀賞



Nさんとのヒ・ミ・ツ

羽部 清久

(社会福祉法人清峰会 ほうらい地域包括支援センター)

腰痛は介護職員の永遠の課題なのだろうか。

学生時代から腰痛に悩まされていたのに、なぜ介護職を選択したのだろうか。

私が特養に入職して、最初に担当した方の一人がNさんだった。

Nさんは皆の人気者。

でも誰もNさんの声を聞いたことがない。

「Nさんは発語ができないの」

入職当日、ユニットリーダーからそう教わった。

「それでもこちらの真心は伝わるの」

こうも教わった。

そっか、自分にできることを精一杯やろう。

Nさんは嚥下状態が低下しており、むせ込むことも多かった。

食事が途中で中止になることも、何度もあった。

Nさんの好きな食べ物はなんだろう？

もっと食べたいと思っているのかな？

食べたいのに食べられないとしたら、どんな気持ちなんだろう？

でもそれを言葉に表すことができないNさん。

お風呂に入っているときは、何を思っているのかな？

「気持ちいい」と思ってくれているのか、それとも「寒いよ」と思っているのか…

そんなある日の出来事でした。

私はその日も痛む腰をガマンしながら仕事に当たっていた。

本当はこんなこと言っではいけないのだけれど、その日私はNさんに

「Nさん、俺、腰が痛いんだ」

次の瞬間、信じられないことが起こった。

「そうなの～？」という返事が聞こえた。

…？

……？

え！？

居室には私と N さん以外に誰もいない。え！

N さん、今しゃべったよね？

笑顔で呆然する私に第二の矢が飛んできた。

「大変ねえ～」

「え！え！ええええええ～！？」

「N さん、もっと声聞かせて！」

すぐに居室を飛び出し、ユニット職員を呼びにいった。もちろん走っていた。

しかし、N さんが発してくれた言葉は

「そうなの？」

「大変ねえ～」

この二言だけ。

「N さんがしゃべったんです！本当に！いま N さんが声を出してくれたんです」

職員が集まってくる。

「え～、本当に？ N さん、声聞かせてください」

でも、N さんは二度と声を出すことはなかった。

最初は少し信じていた職員たちにも「本当なの？」という空気が流れてきていた。

必死に説明するも、誰も信じてくれない。

無理もないか。

自分も逆の立場だったら、もしかしたら信じられないかもしれない。

でも N さんの声を聞いたのは自分だけ。

独り占めです。

とてもゆっくりした口調でした。

「そうなの～？」

「大変ねえ～」

この 2 つの言葉は今も耳に残っています。

約 3 年間の付き合いの中で聞かせてくれた、たった 2 つの言葉。

苦しい中で振り絞って振り絞って、やっと出してくれた声だったのかもしれない…

N さん、やさしい言葉をありがとう！

俺が今も介護の世界で頑張っているのは、あの時あなたが声をかけてくれたからかも知れません。

誰も信じてくれなくたっていいですよ？

N さんと会話できた事実は、俺と N さんだけのヒ・ミ・ツにしておきましょう！

介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って
すばらしい
グランプリ

2023

コラム部門
優秀賞



「影を慕いて」と一緒に歩んだ半年間

蒔田 里子

(社会福祉法人サンライズ サンライズひのでだんち)

「この歌はいい歌だね。」

そう言って歌う A 様との出会いは、一年前の秋。

小規模多機能型居宅介護で、音楽の活動を定期的にするようになりました。

カラオケなど歌う事が好きな A 様は、音楽の活動には必ず参加してくださり、太く豊かな歌声で他のご利用者様をリードしていました。

すると翌年の春、A 様が「影を慕いて」をリクエストされました。

昭和 7 年、藤山一郎さんの歌です。

そして、その歌を「忘年会で歌いたい。」と話してくださったのです。

嬉しそうに笑う姿に、わたしも嬉しくなり、早速、忘年会を担当する職員に相談しました。

それから音楽の活動では、他のご利用者様と一緒に、「影を慕いて」を歌っていきました。また、何気ない時でも歌のリクエストをしたり、一緒に歌ったり。

職員が、

「ま～ぼろ～しの～」と歌いかけると、

A 様は、

「か～げ～をし～たい～て」と毎回、歌い返してくれるのです。

それが楽しく、歌を知らなかった職員も、少しずつ覚えていきます。

「影を慕いて」を歌うときはいつも笑顔。

ちょっと歌詞が 1 番 2 番混ざっていたり、独自の歌詞で歌っていましたが、そこはご愛敬。

トイレに行くときも、食事の前にも、送迎車に乗るときも、

夜中の 2 時にも歌うことがあり、

「朝になったら歌いましょうか？」とわたしが困った顔で伝えると、

「ははは。そうだね。悪かったね。」とすこしバツが悪そうに肩をすくめていましたが、A 様を取り巻く空気は、いつも楽しく穏やかでした。

しかし、その年の夏頃から、体調に変化がみられ、どんどん声の量が減っていきました。それでも懸命に歌う姿を見て、

「忘年会で歌いたい。」

その願いが叶えられるかが心配でした。

「忘年会を前倒して、敬老会でやろう。」と、職員全員の総意があり、
ご本人に敬老会で歌うことを提案。
ご家族にも衣装の協力をお願いし、
全員が「影を慕いて」を成功させようと動きました。

そして迎えた、敬老会本番。
ご家族が用意してくださった背広に着替え、蝶ネクタイをして、皆さまの前に登場！
「これから一曲歌います。」と、マイクに向かって話したところで、生演奏スタート。
ピアノ伴奏が歌声を支えます。

ご利用者様、職員、ご家族、全員の思いが
メロディに乗って、流れていきます。

見事に一曲歌い終わったのですが、
「あんまりうまく歌えませんでした。」との感想が。
しかし、その場にいた全員から大きな拍手が沸き起こると、
とびっきりの笑顔を見せてくださいました。

その二週間後、
A様は、ご逝去されました。
ご家族に、普段の様子をお伝えすると共に、敬老会の写真や動画をお見せすると、
涙を流して喜んでくださいました。

一日の長い時間を施設で過ごすご利用者様にとって、好きなことをする時間をもつことで、気分も上がり、たとえその日のことを忘れてしまっても、
「楽しかった」ということは、心に残るのではないかと思います。
そして、介護の仕事というものは、最後の願いを叶えることができる、とてもやりがいのあるものであると思いました。

周囲の人全員に「影を慕いて」を拡めてくださったA様。
この曲が流れると、A様をすぐに思い出します。
大切な時間を共に過ごすことができました。
姿、歌声、忘れません。
これからも「影を慕いて」を大切に歌っていきますね。

恋する乙女

中山 純一

社会福祉法人カメラア会 墨田区特別養護老人ホームなりひらホーム

施設入所されている、A 様(女性)は恋をしている。

【〇〇月〇〇日】

時刻は 7:00

毎朝、鏡に向かいお化粧を整えてから、食堂まで朝食を食べに車椅子を自走して来られる。どこかよそよそしく、周りを見渡ししながら、楽しみと期待を胸に元気よく通りすぎる職員、お客様に声を掛ける。残念ながら、愛しい職員さんは見当たらず少し悲しい顔をする。

時刻は 11:30

A 様は恋をしている。

昼食前に、鏡に向かいお化粧を整えてから、食堂まで昼食を食べに車椅子を自走して来られる。まだ期待を胸に、愛しい職員さんを探すが、遅番の出勤ではなくまた悲しい顔をしている。

時刻は 17:00

A 様は恋をしている。

夕食前に、鏡に向かいお化粧を整えてから、食堂まで夕食を食べに車椅子を自走して来られる。最後の頼みだ。愛しい職員さんが夜勤であるように願う。周りを見渡ししながら、A 様の顔が変わる。表情がパッと変わり、少し恥ずかしそうに愛しの職員さんに声を掛ける。まるで、学生の頃に見た風景を見ているかのような状況だ。

時刻は 20:00

カレンダーに星マークを付け、布団に入る。
明日は朝から会えます。と、日記に綴る。

恥ずかしがり屋な A 様であるが、【愛しの職員さんを自分で探す】、この楽しみが大好きらしい。職員は愛しい職員さんのシフトを教える事を進めたが、『それはいい』と丁重にお断りをされた。

こんなにも純粋な人を見た事がなかったため、新鮮な気持ちになった事。
人生の楽しみを自分なりに作り、生活されている人もいるという事が、介護にかかわる仕事をしていて楽しいと感じました。

介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って
すばらしい
グランプリ

2023

コラム部門
入賞



一期一会

チャン ティ トウ エット ニュン

社会福祉法人聖風会 足立新生苑

一期一会とは、一生涯でただ一度の出会い、二度とないこの瞬間を大切にすることです。私にとって、海外から日本に来たのは出会いです。なんでこの人に会ったのに、あの方に会えなかったのか？それも出会いです。「一期一会」の意味を教わって、有意義な人生を過ごす上でとても大切な言葉だと感じています。私の生活の中に合っていることだけではなく、私のお仕事にも、それは間違いないです。介護という仕事は毎日、同僚やご利用者などと顔を合わせても、その日その時の出会いは一生に一度だけで、二度と同じ日や機会が戻ってくる事が出来ないかもしれません。

私は、ベトナムで日本の介護が素晴らしいのを知って、日本の介護を学びに来ました。介護福祉士の養成校を卒業してから、足立新生苑、特別養護老人ホームで就職しています。日本の介護の様子を実際に体験した最初の日に、認知症のご利用者が暴れたり、帰宅願望のご利用者がいたり、急に怒り出したりする方がいて、私は非常に驚きました。ご利用者の普通の表情だったら、私にも対応できると思いますが、その時に、自分は未経験で、怖くて、頭の中が真っ白になってしまいました。「どうしよう？ここはどこ？老人ホーム？ベトナムでいえば、精神病院のようなところだ、自分は日本の介護を勉強しようと思っていたのに、なんでここにいるの？自分はもしかして、間違ったところに来たんじゃないかな」、私はそう思い、非常に不安になりました。

ところが、フロアの先輩達のご利用者の様子を観察して、少しずつご利用者に接し、うまく対応しました。先輩は優しい態度で、ゆっくりコミュニケーションをとったり、ご利用者が好きな飲み物を出したりしながら、なだめました。その後、ご利用者は落ちついて、笑顔が出るようになりました。「先輩のお母さんではないし、家族ではないのに、なんで先輩がこんなに素晴らしい対応ができたのか？」とても不思議でした。私はご利用者が暴れていた時、とても驚きましたが、先輩の対応に、強い尊敬の気持ちを持ちました。私は「日本の老人ホームではこういうことがあるんだ！日本では認知症の人々を適切にケアしていることは、本当に素晴らしい」と思いました。お仕事に驚いた事があったものの、私にとって、それは日々の出会いです。出会った人、出会ったことが、私の思考を変えられるし、今後もう二度と会えないかもしれないし、なので、その人との時間を大切にしようと思います。

同じ人と同じ場所で、何度出合いを重ねても、やはり毎日が「一期一会」で同じ日はなく、戻ることもできません。介護のお仕事についてから、それを深く感じています。特に、看取りのご利用者のお世話をする時です。この世に残るのとあの世に逝くのは、選択ではありません。高齢者に対して、何年間何ヶ月ではなく、何時間何分間から何秒に至るまで、この世にいられるか？介護のお仕事のおかげで、私がそれを感じられました。フロアの看取りの方は午前中、挨拶しに行く時、あのご利用者はまだお話したり、手を繋いだりしてくださったのに、午後の1時半頃、急変してしまって、ご逝去されました。あのご利用者の呼吸を最後まで観察出来、あのご利用者の辛さをなんとか感じられたので、自分の波を止められな

かったです。お仕事をすればするほど、同僚もご利用者も皆、大家族の一員として思っています。言葉で思ったことを全部に伝えられないと思いますが、最期、ご利用者は穏やかな表情になるように、できること、小さいことだけでも、行いたいです。

このように私にとって、一期一会とは、現在の事を大切にすることと自分を、周囲の人たちを、時間を、大切に誠意を持って、後悔せずに、生きることです。これも私の介護の一つのやりがいです。海外から日本に来て介護士として、お仕事をするのは私の出会いです。毎日、出会った人や出会った事などはとてもいい出会いです。その出会いから良いことを学べるし、良い経験を身に付けられます。ベトナムと日本は大きな文化の違いがあり、介護の基本的な考えを理解し、実行することはとても難しいことも知りました。大変なことですが、「一期一会」人との出会いを大切に、丁寧に生きることで、壁を少しずつ越えて、明るい未来に繋がっていきたいと思います。

安心感は信頼関係から始まる

グエン ティ テム

社会福祉法人一誠会 初音の杜

10月になると、段々と寒くなり、天気の変化が気分にも変化をもたらすと感じます。私がベトナムを離れてから4年が経ちました。介護の専門学校に通いながら特別養護老人ホームでアルバイトをして、卒業後はその法人に就職をしました。同時にグループホームに異動になりました。日本での生活にも慣れてきましたが、故郷や家族を思い出し、時には孤独な気持ちが強まることもあります。散歩や自転車に乗る際にも、故郷の思い出が涙を誘い、夜にはひそかに涙を流すことさえあります。"家に帰りたい"という気持ちは日増しに強くなります。

この気持ちは私だけでなく、介護現場でよくみられる感情です。その気持ちはご利用者の感情を部分的に理解するのに役立ちます。なぜ帰宅したいのか？いつ帰宅願望が強くなるのか？を思いやる事に役に立っています。人によって、「家に誰もいないから心配」であるとか、「家族に会いたい」など、帰宅願望の理由は異なると思います。例えば、起床時にすぐに家に帰りたいたいと感じることや、夕方になると「家に帰りたいな」と感じることでよく理解できます。その時には、ご利用者が話を傾聴したり、一緒に外で散歩しながら景色を楽しんだり、ゴミを捨てる際にも一緒に行動するなど、介護の現場での生活を通常の家庭の日常活動のように行っています。利用者さんとのコミュニケーションの中で、相手の話をしっかり傾聴した後は、ご利用者の感情も落ち着き、時には小さな願いをかなえることで帰宅願望を和らげることができます。ご利用者が望むことだけでなく、話をできるだけ多く聞き、その物語を通して日々の取り組みを行っています。99歳の女性の「実家の手作り饅頭の大きさはこぶし程で、中にはたくさんのあんこが入っていましたよ」といった話や、86歳の男性は「もう一度富士山の頂上を制覇したい」と話されます。100歳の女性の息子さんの仕事に母親として誇りに思う「息子は警察官」といったお話や、毎日、電話でその息子さんを気遣いながら、私にも理解できる日本語で話してくれます。「これから帰るの？気をつけてね」「おやすみなさい」といった言葉を交わします。

人によって心配されることは異なります。例えば、学生は試験の心配、主婦はお金を節約する方法など、特に高齢者は記憶力の低下や認知症の影響で普通よりも多く心配されることがあると思います。ご利用者の日常生活の習慣を観察した後に、寝る前に私とご利用者が一緒にチェックリストを作り、「おトイレ、飲み薬、目薬、歯磨きは済んでいますか？サポーターや靴下を預かりましょうか？」と一緒に確認することで、より安心して眠ることができるでしょう。

私たち外国人には上手に日本語を話せない人もいますし、ご利用者の前に立って何を言えば良いのかわからない人もいます。その弱点を活かして強みに変えるように努めています。例えば、広告のチラシに載っている漢字の読み方や意味、反対の意味などの簡単な説明をご利用者に求めています。時折、利用者の助けを得るために故意に間違った言葉を書いて訂正を求めたりすることもあります。話すことがないときには、母国の風景や日本で訪れた場所、行きたい場所、素晴らしい風景について話すことがあります。100歳の女性は私が外国人であることを覚えてくれています。会った時には「英語ではなんでしょうか？」とよく質問されますが、私は自分の下手なレベルの英語で「yes」と簡単に答えてしまい

ます。この簡単な返事だけで利用者の笑顔が見られるようになります。例えば、10か国語を話す10人の高齢者がいたら、私もその10か国語を学ぼうと思っています。毎回出勤時、利用者の笑顔を見ることで、自分にも幸せな気持ちになります。毎日ご利用者の笑顔が見られるように、私も少しずつ頑張らなければと思います。100歳のご利用者からは励ましの言葉もいただき、「遠い国から来たね、寂しい、大変だね、頑張ってるね」とか「これからの人生だね、頑張ってる」「転ぶな！風邪を引くな！お腹を壊すな！」といった励ましの言葉をいただくと、自分の健康も維持し、責任感や専門性を高める必要があると思います。ご利用者に心地よさや安心感をもたらすためには、信頼関係を築くことが非常に重要だと理解しています。介護は「お年寄りの世話をする」というだけでなく、人生の知識と経験を学ぶ素晴らしい機会でもあります。職場の先輩たちから多くのことを学び、卒業後に正社員になり、6ヶ月が経ちました。まだまだミスが残っていますが、ご利用者に最高のサービスを提供できるよう、少しずつ自分を向上させていきたいと思っています。

介護で自分の価値を見つけました

ツオン ティ トゥ アイン

社会福祉法人一誠会 偕楽園ホーム

.....

2017年4月20日、21歳で両親、親戚、友人のもとを離れて夢と希望を抱いてベトナムから日本へ来ました。コンビニ、スーパー、レストラン、ホテルなど、たくさんの仕事をしてきました。家と職場を往復するという単調な生活で、生活のためにお金を稼がなければなりません。「お金のためじゃないなら、働く意味は何だろう？」と思った時期もありました。私は仕事に喜びを見出すことができませんでした。仕事に対する熱意はうすれて行きました。

2022年4月より偕楽園ホームで介護職員として働き始めました。今までやってきた仕事とは全く違う仕事でした。初めて見る顔、覚えなければならない名前、勉強しなければならない専門用語などに圧倒されました。出発点は非常にストレスでしたが、不思議なことに、諦めようとは一度も思いませんでした。朝、ご利用者の起床時にカーテンを開けて「おはようございます」と言ったら、「来てくれてありがとう、待ってたよ」と応えてくれます。また、勤務が終わったとき、私の帰りの挨拶に「気をつけて帰ってね、ここで待ってるよ」と応えてくれて、私の心を支えてくれました。私たちは家族のご利用者と一緒に日常生活をしています。食事や入浴、排泄の介助だけではなく、七夕やハロウィンやクリスマス時には一緒に飾り付けをしたり、たくさんの種類の野菜を一緒に育てたりして、その成果を喜んで楽しんでます。ご利用者の誕生日を一緒にお祝いする時は、笑顔や涙さえ見られます。「自分のやってることで喜んでくれる人がいる。素敵だな。」この仕事をしていてそう感じます。それをきっかけに仕事への熱意を取り戻しました。私を必要としている人たちのためにもっと役に立つことができるように、もっと働きたいです。この仕事を始めてから得たものもたくさんあります。私は他人の話を聞く方法、感情を落ち着かせる方法、共感する方法、他人のことを考える方法も理解できました。同僚からは熱心にいろいろなことを教えて貰っています。そして、私が教わったことによって、私は自分の見方や考え方もより前向きに変わりました。今では、問題に遭遇する時に、消極的に考えるのではなく、その問題の前向きな点を見て立ち向かうようにしています。

どこかでこんな文を聞いたことがあります。「スーパーでお水を買ったら100円、自動販売機で買ったなら200円、映画館の中で買ったなら300円、もしかしたら飛行機内で買ったなら500円するかもしれません。しかし、場所が変わるだけで全く製品や品質には変わりません。したがって、もし自分には全く何の価値も感じないと思っているなら、自分は間違った環境や場所に身を置いているだけかもしれません。」だからこそ変化を恐れず挑戦してみよう。きっと働きたい仕事と働く意味を見つけられます！

介護で自分の価値を見つけました。介護に感謝！

● コラム部門審査員 ●

秋本 可愛

株式会社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「KAIGO HR」を運営。「KAIGO LEADERS」発起人。NHK中央放送番組審議会委員、厚生労働省「介護のしごと魅力発信等事業：事業間連携等事業」企画委員。

町 亞聖

フリーアナウンサー／元ヤングケアラー。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。

審査委員長 水野敬生

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・広報室長、
公益社団法人 全国老人福祉施設協議会 元広報委員長、
社会福祉法人一誠会 常務理事・統括施設長





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事務所）。

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 kourei@tcsw.tvac.or.jp

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

【企画制作】 株式会社アイフィス

メール tokyokaigo-gp@ifys.jp

