オレンジクロス

～ 理想の地域包括ケアシステム創造に向けて ～

夏号
2023 SUMMER
VOL. 15

巻頭言

医療法人財団 三友会 部長
一般財団法人 オレンジクロス監事
横井 裕之氏

第9回 看護・介護エピソードコンテスト

選考結果、受賞作品、受賞者の言葉、講評

オレンジクロスセミナー

2023年第1回 経験の拡張によるケア教育DXの可能性

静岡大学・講師　**石川 翔吾氏**
山梨大学・特任教授　**小林 美亜氏**

一般財団法人
オレンジクロス

巻頭言

安心と安全

私は、昨年から監事に加えていただきましたので、最初に、所属しております医療法人財団三友会について、少しご紹介いたします。私どもでは、クリニック、施設健診、出張健診、企業への保健師派遣等の産業保健業務を行っております。職員数は、100名程度とこぢんまりとしておりますが、外来診療、健診管理、疾病予防等に関わる一通りの業務に取り組んでおります。当財団では、所謂「かかりつけ医【厚労省の定義では、身近な地域における日常的な医療の提供や健康管理に関する相談を行う医師】」を念頭において、「真のかかりつけクリニック」を目指すことを標榜しています。私どもの目指す「真のかかりつけクリニック」は、外来診療業務、健康管理業務の両輪が一体となって企業・地域の人々が健康に暮らしてゆける社会に貢献するクリニックになることをイメージしております。

さて、当財団のクリニックでは、基本理念として「私たちは、どなたにも安心していただける安全な医療を通じて社会に貢献します」ということを掲げております。このことについて、感じていることを少し書かせていただきたいと思います。私としては、この基本理念のキーワードは、「安心」と「安全」だと考えております。まず、「安心」ということですが、クリニックに来られる患者さんの立場から見てみると、「確定診断」を下してもらえるかどうかだと思います。具合の悪い患者さんにとって、その原因が明らかになることが、不安を取り除き、前向きに病気に向き合えることと考えるからです。

では、「安全」とは何かということですが、「コミュニケーション」ということではないかと思います。患者さんと医療従事者とのコミュニケーション、医療従事者同士のコミュニケーション等。安全の原点は、コミュニケーションが常に取れているかということではないかと考えます。コミュニケーションとは、「意思の疎通」、「心の通い合い」ということですから、単に言葉を交わして情報を伝達するという表面的なことではなく、真に理解し合えたのかが大事な点です。私たち医療、介護に係る者は、受診者さん、患者さん、要介護者さんとのコミュニケーションを常に大切にしなくてはならないのではないでしょうか。

新型コロナが感染拡大した2020年は、がん検診の受診者が、新型コロナへの感染を恐れて、大幅に減少していたとの話を伺いました。それは、つまり受診者とのコミュニケーションを取る機会を奪ってしまったということでもあるように感じます。がんは、1cmになるまでに20年かかるが、1cmから2cmになるまでは2年しかかからないとお聞きしました。新型コロナが感染拡大したこの3年間程が、こうしたことにも悪影響が出ないことを願うところです。

医療法人財団 三友会 部長
一般財団法人 オレンジクロス監事
横井　裕之

第9回　看護・介護エピソードコンテスト 選考結果

「看護・介護エピソードコンテスト」を通じて、看護・介護で出会ったエピソードを広く募集し、看護・介護のすばらしさをみなさまと共有したいと思います。第９回の選考結果と受賞作品をご紹介します。

大　　賞	偶然とコトバ	脇本 優佳 さん（看護師）
優　秀　賞	在宅ターミナルケアを選択して	井上 文子 さん（非常勤講師）
優　秀　賞	奇跡をおこす、豊かな笑顔。	河村 一孝 さん（会社員）
優　秀　賞	虹のほほえみ	吉沢 慎一 さん（福祉職員）
選考委員特別賞	リハパンを履いてみたら	沖田 千絵子 さん（介護職）
選考委員特別賞	愛のかたち～幸せな人生のために	小松﨑 有美 さん（介護士）
選考委員特別賞	ありがとう	中田 汐俐 さん（学生）
選考委員特別賞	だから私は頑張れる	中村 正弘 さん（無職）
選考委員特別賞	猛吹雪をゆく訪問入浴	村山 祐太 さん（社会福祉士）

理事長賞

- 心を紡ぐ音楽。 繋ごう、 地域社会へ
  浅木 八重子 さん（オカリナ奏者）
- 祖母と私のけんか
  有吉 夏紀 さん（大学生）
- なによりも大事なこと
  大西 賢 さん（会社員）
- 姉との挑戦
  後藤 里奈 さん（高校教諭）
- 「ありがとう」から「すみません」へ
  﨑山 房子 さん（無職）
- 介護の悲喜
  瀬畑 捷三 さん（無職※）　※令和５年２月末まで グループホームで 生活支援学習活動を担当
- GIFT
  髙橋 公子 さん（介護事業者）
- 曇りの日の影
  田中 良樹 さん（介護福祉士）
- じいちゃんの団子っ鼻
  永山 唯 さん（心理師）
- 出会いで始まる軌跡、 そしてギブ&ギブ
  平山 栄一 さん（農業）
- ああならなくてよかった
  牧 千夏 さん（教員）
- 娘との固い約束
  南 善文 さん（看護師）
- 見える人々～幻視は現実～
  山内 早紀 さん（介護職員）
- 回互で快互
  阿部 松代 さん（団体職員）
- 追憶
  大川 勇一郎 さん（教師）
- 父は少し遠くなった住所から
  古源 摩耶 さん（主婦）
- 義母と、 お風呂
  坂本 ユミ子 さん（無職）
- ばあちゃんの壁新聞
  佐藤 健志 さん（介護支援専門員）
- たくさんの人の力を借りて、 祖母の命をつなぐ
  髙田 智子 さん（果樹園業）
- 手洗いが苦手なおばあちゃん
  高柳 梨絵 さん（主婦）
- 看護実習で学んだ思いやりの精神
  中村 美保 さん（パート職員）
- 一杯のコーヒー
  野嶋 綾音 さん（看護師）
- 希望の絵日記
  前園 ゆうき さん（イラストレーター）
- 娘との散歩４半世紀
  溝上 武實 さん（無職）
- 母が私にくれたもの
  森本 麻樹 さん（主婦）

大賞

偶然とコトバ

脇本 優佳 さん

看護師さんになりたい夢を小学生の頃から持ち続けていた私。

「一人住まいはダメ！」

という両親の条件を満たすため、私にとっては少々偏差値の高かった大学の看護学部に猛勉強の末に合格した。

よくいえば繊細、感情障害の私は、中学生の３年間は、記憶がないほど精神的に荒廃し、自傷行為を繰り返しては入院を繰り返していた。

しかし、何度目かの入院で隣のベッドのおばあちゃんの言葉で私は変わった。

「お嬢ちゃん、クスリはおやつじゃないよ」

「お嬢ちゃん、生きてりゃ気持ちのいいことたくさんあるよ」

「お嬢ちゃん、テキトー憶えりゃ、すぐ治るよ」

ご本人によると、妄想が激しいクソババアを、家族が無理やり入院させたそうだ。話しぶりがコメディアンみたいに面白く、どこまでホントかわからなかった。でも、その言葉はすべて本質を突かれているようで、ストンと私の腹に落ちていた。

退院し別人みたいに明るくなった私を見て、両親はものすごく喜んだ。憑き物がどこかに逃げたみたいだと母は、大声をあげて泣いた。

私は、そんな両親を見ながら、まったく違うことを考えていたのを思い出す。それは、「偶然」という存在だ。

たまたま、あのおばあちゃんが隣のベッドにいた。

この偶然は、私だけの秘密にしておこう。誰かに話をすれば、効果が消えそうな気がした。

そのかわり、これからは偶然を振りまくほうに回りたいと本気で思った。そう、私が看護師になりたいと決意した瞬間だ。

大学でのゼミは迷うことなく精神看護領域に入った。

そして、最終年度になったばかりの春の実習で遥と出逢う。

遥は17歳の女子高３年生。多量服薬で、２日前の夜中に担ぎ込まれ胃洗浄、左腕の内側数か所に自傷と思しき切り傷が広範囲にあり、包帯がグルグル巻きにされていた。

実習初日、私は病室の外から、ぼんやり窓の景色を見ている遥を見ていた。

「いちばん接したく、いちばん怖い患者さんだ……」

言葉にするのを躊躇っているのを見透かしたように、

「ああ、昨日来た子。いろいろ持ってるよ」

教育係をしていただく中堅看護師のMさんが、背後から肩を軽くたたいた。

「……いろいろですか」

「常連さんなの」

「常連！」

こんなくだけた言い方に驚いたが、ハラを据えて接しろよと指導されているのだと感じた。検温が私の仕事だったが、Mさんに連れられて遥のベッドを訪問し自己紹介した。

「大学生の看護実習！いいな」

遥は上半身を立てて、丁寧に頭を下げた。肩までの髪を後ろでひとつに束ねている。古典小説に登場するような美少女だ。視線は落ち着いていて、脱力感や倦怠感もない。

数分談笑したのを憶えている。病室を出るとＭさんが、

「初回はあれでいいよ。でもね…」

「はい…」

「介入し過ぎないようにね」

「……」

「やってしまうんだよ。精神科看護アルアル」

私はハイと元気よく返事した。

それから、５日後。予期しない事態が発生する。

Ｍさんのアドバイスを心得ながら、遥と会話をすることになった。わかったことがある。会話のどこかで、遥は必ず暗い表情になって、数秒沈黙するのだ。微笑の綺麗な美少女だけに、その変化が際立ち、恐ろしい空気を振りまいているように感じた。

「私、橋の上で拾われて、乳児院で育てられたの」

私の薄いメイクを褒めてくれて、いささか気分よくなったときにこのセリフ。時間が止まり湿った風が襲ってきた。

「えっ…」

共感はいいが同情は禁物。ゼミの先生から何度も言われていた。

頭の中で、適切なコトバを探す。出てこない。

「共感、共感、共感」

遥が私のコトバを待っている。

「たいへんだったね」

たいへんというコトバは、労いの意味で広範囲に使えると学んだからだ。同情ではなく、共感だ。

「そんな、言い方しなくてもいいでしょう！」

遥の怒声が響き、男性看護師がすぐそばに駆け寄ってきた。

「どうしたの？」

私は、冷静さを装い顛末を説明した。

「なんで、たいへんなの、なんで！」

わかった、落ち着こうと、男性看護師は遥をなだめ、私に目で、退室するように指示した。

私は、ナースセンター隅の椅子に腰かける。意味のわからない涙がいっぱい流れ落ちた。

おばあちゃんからいわれたような気の利いたコトバを遥に贈りたいと思っていた。快復してほしかった。偶然のチカラを遥に感じてほしかった。

でも、気の利いたコトバどころか、逆ギレとは。傲慢だったのだ。私は。

看護の成果が欲しかったのだ。かつての自分を遥に投影させ、理由が未だにはっきりしない当時のモヤモヤした気持ちを払拭したかったのかもしれない。

「彼女に謝りたい」

終礼でMさんに申し出る。

「大丈夫、しばらく担当離れようね」

やさしい対処に身が染みた。

遥は1週間ほどで退院し、顔を合わすことはなかった。

それから半年。大学の食堂で過去問を友達と解いていた。

「あ～、やっと見つけた」

制服姿の女子高校生3人組。

「えっ、ああ！」

私は、呆気にとられた。遥だ。

「友達と大学見学会、来たんです」

さらに、美しくなっている。

「あの時、スミマセンでした」

ペコリとお辞儀をした。

「いや、こちらこそ」

ワケのわからない返答をする。

「あの～」

「はい？」

「あれ、憶えています。橋の上…」

「えっ、うん…」

口籠りながら、うなずいた。

「あのこと言えたの、Yさんが初めてなんです」

「そうなんだ」

半年前の重い空気が蘇る。

「お礼、したくて」

「お礼って」

私は、右手を何度も横に振った。

「あのこと言ったら、スッカリ自分が変わった気がして。やる気でてきて、私も看護師したいなって！」

私と遥の友達から一斉に大きな拍手が起こった。

こういうのを自己開示と言うんだっけ。私は、気の利いたコトバを届けることはできなかったが、相手のコトバを引き出すことができたみたい。なんの努力もしていないのでモノ足りないが、まあいいか。

看護には答えがない。難しい。でも、信じていればいろんな偶然が味方してくれるのかもしれない。私は看護師2年目。遥は大学2年生。

大　賞　脇本 優佳 さん

受賞のご連絡をいただきとても光栄です。

私が思春期のころから現在まで続く、偶然という悪戯好きのトリックスターのような不思議な存在について書きました。

あの学校に入学していなければ…、あの電車に乗っていたら…、あの信号が赤だったら…、人生そのものが偶然に支配されているようで、振り返るのが怖くなり、今が幸せなら幸せなほど胸を撫でおろすことがあります。努力することさえちっぽけで、偶然というミラクルパワーには指先で弾き返されそうに感じてしまいます。

しかし、心身に疾患があるときは悲壮感が支配し、好転できることに希望を抱くことさえ忘れ、偶然という非科学的なキーワードに説得力を感じないかもしれません。つらいときは、ほんとうにつらい。全身のエネルギーが枯渇し、脱出口を探る気力さえ消えそうです。

こんなとき、誰と出逢うかという偶然が、明日の自分を創ることをお伝えしたかったのです。案外、偶然は道端に転がっていて、それに気づくかどうかでしょう。認知のしかたを少し変えるだけで、日々の景色は刷新される気がしています。

受賞を機に、あらためてこれからの人生も、前向きに歩みたいと思います。

心より、ありがとうございました。

優秀賞　在宅ターミナルケアを選択して　井上 文子 さん

昨年10月、私たち家族は山形の夫の実家で、2年にわたり施設で暮らしていた義父を在宅で看取った。ただ、義父が在宅で過ごせたのは3か月で、義父は胃がんの手術後、歩行困難となり、リハビリ施設に転院し車いす生活を送っていた。施設にいる間は、コロナ禍で家族の面会は一切許されなかった。そんなある日、がんが全身に転移していることが判明。この時、義理の妹や私たち家族は迷わず、父が望むなら在宅ケアへ切り替えたいと誰もが思った。父もまた「うちに帰りたい」と望まれ、ホームヘルパーさんや在宅ケアの手配をし、埼玉に住む妹と東京に住む夫や私たち家族が交代で実家を訪ねる形で、在宅ターミナルケアがスタートした。

毎日朝夕とご飯を作り、清拭などに来てくれる介護ヘルパーさんや、心ある看護師さんたちのおかげで、日々の暮らしをどうにか回し、妹や夫も交代で山形に毎週のように通い、月数回は私が父が可愛がってくれていた息子を連れて帰った。最初のうちは一緒に食事をとることもできた。「あー、やっぱりうちが一番」と父は始終機嫌がよく、穏やかな日常を送ることができた。がんで胃を摘出したため、少量しか食べられない父のために、消化がよく、目で楽しめる食事を作るよう心掛けた。

中3の息子も、祖父の病状を当然ながら理解していた。普段親とはろくに会話もしない息子だが、小学校時代は毎年夏休みに1人でやってきた山形の実家は、息子にとってまさに田舎で、滞在中は祖父のそばを離れなかった。縁側のお気に入りの椅子に腰かけ、外を眺める祖父の隣で、さりげなく祖父の手を握ってみたり、息子なりにコミュニケーションをとっていることがわかった。父も2年間会えなかった孫を優しいまなざしで見つめては、「お前を観ているだけで、ジジは元気出るぞ」と嬉しそうに言葉をかけていた。

数週間に一回は息子も東京から駆け付けたが、そのたびに父の体調は悪化していった。ヘルパーさんが作ってくれた食事も手をつけない日が夏から続いた。冷やした果物などは食べてくれた。この時期、喜んで受け入れていたのは、

温灸や玄米を手ぬぐいに入れて縫った手製のホットパックだ。特に温灸で冷えた足や手を温めるのは喜ばれたので、滞在中は毎晩じっくりかけていたし、温めたホットパックをお腹にのせたりした。

夏休み滞在中のある日、どうにか父を楽しませることが何かないだろうか？と考えているとき、「そうだ！花火を見せてあげよう」と思い付き、息子が小さい頃よくやった手持ち花火を買ってきて、夜庭先で日本一静かな花火大会を開催した。父は縁側からその様子を見守っていた。

それから1か月半後、とうとうお別れの時がやってきた。私たちが東京から駆け付けた日、父は声をかけても反応が鈍かった。でも夜に都心の学校から新幹線で駆け付けた息子が、「じいちゃん、オレだよ」と耳元で声をかけた瞬間、パッと目を開け、息子の顔をみて、にっこり笑顔になった。父が「見えるぞ。ありがとうな」と口で伝えているのがわかった。

ただ、翌日も父は殆ど反応せず、お別れの日が近づいていることを覚悟した。夫に、「今のうち伝えたいこと伝えた方がいいかもしれないよ」と伝えると、夫はその晩、父の枕もとで、これまで育ててくれた感謝の言葉を手を握りしめながら伝えていた。「両親のおかげで今の自分がいます。本当にありがとう」、そんな声が30分くらい聴こえてきた。

その翌日も殆ど朝から父は反応しなかった。夜になると父の呼吸がおかしくなり、在宅ケアの看護師さんに連絡をいれた。到着するまで、家族3人で父の手や足に触れ、みんなで、感謝やお別れの言葉を述べた。息子は「じいちゃん、大好きだよ」としっかり手を握りしめながら、叫んでいた。その時だけ、これまでまったく反応がなかった父が何か必死に言葉を発しようとしていたが、言葉にはならずわからなかった。ただ、優しかった父のことだから、家族の皆へ「ありがとう」と伝えようとしたのではないだろうか。

看護師さんが到着してすぐに父は旅立った。「ようやく髪の毛を洗わせてくれますね」と優しく父に声をかけながら、看護師さんが父をシャンプーしてくれる姿をみて、感謝のあまり胸がいっぱいになった。その後いらした在宅医も、熱心に毎週埼玉から山形まで通いつめた義妹が立ち会えなかったことを気にされ、この場にいなくとも妹さんの思いは十分お父様に伝わっていますから。そのようにお伝えくださいと妹のことを気にかけてくださり、素敵な医療者に恵まれ、父は幸せだったなとしみじみ思えた。

1人暮らしだった父の在宅ターミナルケアは、日中はヘルパーさんたちの協力を得ても、家族が24時間毎日付き添えるわけではないので、「最期誰もが立ちあえないかもしれない」というリスクも当然あった。それでも貫きとおしたのは、父が在宅に残りたがったからだ。「何があっても二度と入院したくない」と漏らした父は、最後きっと痛みもあったはずだが一言も痛いとも苦しいとも訴えなかった。入院させられたくない一心だったのだと思う。「父の意思を尊重してあげたい。できることなら在宅で看取ってあげたい」と、毎週新幹線で関東から通いつめた義妹や夫もよく頑張ったと思う。その頑張りの結果、もしも施設にいたら叶わなかったかけがえのない旅立ちを迎えることができた。

大工だった父が50数年前に自分で建てた家で、愛してやまなかった初孫に「大好きだよ」と手を握られながら、旅立てたことは父にとってもきっと幸いだったと思うし、私たち家族にとっても救いとなった。コロナの渦中も毎日父を支えてくれた介護ヘルパーさんたちや医療関係者の皆様にも心から感謝を伝えたい。こうした福祉や医療に携わる方々の尊い仕事が社会的にもっと評価される社会になってほしいと切に願う。

優秀賞

井上 文子 さん

この度は、優秀賞に選んで頂き、ありがとうございました。

私たちは昨年の秋、義父の在宅ケアと看取りを体験しました。その中で出会ったコロナ禍に義父の在宅ケアを支えてくださった福祉や医療関係者の方々の献身的な姿に触れ、皆様に感謝の思いを残したいと記した作品です。

コロナ禍たった一人で入院生活に耐えた義父の晩年は辛いものがあったと思いますが、在宅ターミナルケアを選び、在宅に戻ってからの数か月はかけがえのない時間を得られました。コロナ禍何年も会えなかった孫と再会できたときは、最高の笑顔で迎えてくれました。「お前の顔を観るだけでジジは元気がでるぞ」と口にされた優しい義父の笑顔を思い出すと、今でも涙があふれてきます。その孫も看取りに立ちあえ、「じいちゃん、大好きだよ」と手を握りながら、義父にさよならできたことは、私たち家族にとっても大きな救いになりました。

遠方で暮らす家族にかわり義父の日常を支えてくださったヘルパーさんたちや医療者の方々の献身には、感謝しかありません。コロナ禍はどれほど現場が大変だったことか。想像を絶するご苦労があったこととお察しします。福祉、医療関係者の皆様のお仕事が、社会的にももっと評価されることを切に願います。超高齢社会の日本で、みなさんの存在なくして、安心した地域での暮らしは守られません。私たち家族と同じく、皆様に感謝してもしきれない人たちが大勢いることを、この受賞を通してお伝えしたいです。ありがとうございました。

優秀賞 奇跡をおこす、豊かな笑顔。

河村 一孝 さん

「この子が笑ったり泣いたりすることは一生ないかもしれません。覚悟してください。」

娘が生まれて1歳を迎えた時に言われた言葉です。

娘は、生まれて9か月の時に細菌性髄膜炎にかかり、重度の障害が残りました。

脳の3分の2が壊死してしまい、首も腰も据わらない状態。ほぼ寝たきり。

感情表現も出来なくなってしまいました。

昨日まで笑っていた娘が、ある日突然お人形のようになってしまった。

どうする事も出来なかった無力さと、助けられなかった罪悪感。

これは夢なんじゃないか？受け入れる事なんて出来ませんでした。

娘も私もすべてを失ったような。

それでも時間は止まる事も、戻る事もなく過ぎていき。

娘と暮らす為、次から次へと教えられる介護の仕方。

それはまるで業務を教わる新人社員のようで。

娘を育てる為にやっと覚えた育児。

大変だったけど楽しくやっていたはずなのに、全て介護に変わる。

介護は辛いとか、悲しいという事すら私に考えさせる事も無く、とにかく娘と生活する為、娘が生きていく為、私が覚えなければいけない事。

介護は私の義務になっていました。

そして主治医から言われた言葉、

「この子は一生笑ったり泣いたりは難しいと思います。覚悟してください。」

だんだん私は仕事に行けなくなり、どんどん家に籠るように。

うつ病になってしまったのです。

毎日、辛い・・・、死にたい・・・。

妻は毎日私からこんな言葉を聞かされて。

本当に辛く、大変な思いをさせました。申し訳なく思っています。

それでも妻は必死に家族を守ってくれました。

娘にも、私にも、最善は何なのか、とにかく家族をひっぱってくれました。

娘と妻と私、三人いつも一緒の時間。

仕事に行かないがゆえに、私は娘のそばにとてもたくさんの時間いました。

娘の通院、リハビリ、介護、ずっとそばに。

そしてある日、先生からある提案を受けました。

「娘さんと一緒にリハビリ入院をしてみたらどうか ?」

という提案です。

リハビリ入院とは、リハビリ施設に障害を持つ子供と親が一緒に入院するというものです。

娘のリハビリにもなりましたし、私自身の健康と、娘と向き合う重要な時間となりました。

24 時間娘と一緒にいる事で、介護にも慣れましたし、娘の変化に気づく事が出来たのです。抱っこする事で筋緊張の変化、胃残の状況、娘の変化にとても敏感になりました。

義務になっていた介護は、だんだんと娘とのコミュニケーション、会話になっていたのです。娘はしっかり生きている。私はそう思えました。

そして退院の日、医師から言われたのです。

「この子は感情の表現が出来ません。でもいろんな事を感じ取っています。だから諦めないでください。この子と接して、向き合ってあげてください。」

私はこの子に辛い気持ちも楽しい気持ちも介護をしながらたくさん見せていこう。

そう決めました。それからは鬱の症状も回復し、娘の介護をとおしてたくさんの会話、コミュニケーションをとりました。外出もとても増えました。

スーパー、公園、ショッピングモール。

でも娘と私の症状から、人込みや遠出は避けていました。

でも障害をおってから半年が過ぎたある日、

「ディズニーランドに行く !」

妻が言い出したのです。

ずっとずっと我慢していた妻の勢いだったのかもしれません。

そして元気だった頃に娘がとても好きだったディズニーランド。

感情は表現出来なくても絶対喜んでくれるはず。

妻はそう考えたのです。

ディズニー当日は正直娘の注入や介護に必死で、何をしたかはほとんど覚えていません。

そして疲れきって帰宅。

ふと娘をみた妻が、

「ねぇ、笑ってない ? この子、笑ってるよ !!」

全く表情を失っていた娘が、にこっと笑っていたのです。

一生笑えないといわれた娘が、にこっと笑ったのです。

なんと、諦めろと言われた笑顔を半年で娘は取り戻してくれました。

奇跡です !!

本当に驚き、妻と涙した事は覚えています。

そこからは娘はどんどん感情を取り戻し、今では泣いたりもします。

この話を、仕事で知り合った韓国出身の同僚に話した事があります。

その時こんな話をしてくれました。

「韓国では、子供が生まれた時こんな話をします。

人間は、危険を周りに伝え、命を守る為、泣くという事を覚えて生まれてきます。

でも笑顔は、人生を豊かにする為、生まれてから覚えるものです。

周りが豊かであるからこそ笑顔は生まれる。だから子供には笑顔を見せなさいと。

娘さんは奇跡的に笑顔を思い出した。

これはあなたの周りが笑顔がいっぱいで豊かな証拠ですね。」

この話を聞いた時、自分が介護を始めたころを思い出しました。

娘のそばで義務になっていた介護、その頃は顔も疲れ私自身も笑っていなかった。

でも娘と向き合い、介護がコミュニケーションになりだして、たくさん笑えるようになったなぁと。

娘に接してくれる人たちみんなが介護を業務や義務としてではなく、娘を思いやり、コミュニケーションをとってくれたからこそ奇跡はおきたんだなぁと。

私がこうして娘と向き合い、娘の話を周りのみんなにする

事で思う事があります。

健常者、障害者、障害児、外国人、老人、若者、子供。

結局、誰と接する時も、相手と向き合い、相手を思いやればどんな相手でもコミュニケーションがとれる。そして奇跡のような事が起き、日々は豊かになるのだと。

これからも娘との生活は、たくさんの奇跡と、豊かな笑顔であふれている、私はそう思うのです。

優秀賞

河村 一孝 さん

この度は大変名誉ある賞をいただき、誠にありがとうございます。

選考委員の先生方、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

文章を書く事が子供の頃から嫌いだった私が、今回このように文章で賞を頂けた事は娘に感謝しかありません。大変驚きです。娘の事をもっと知ってほしい、娘との生活を知ってほしい、同じような介護で辛い思いをしている人達に届いたら、そんな気持ちから書きました。

介護は大変です。それでも明日へ希望を持てるような経験や奇跡が日々生まれて、いろんな形で広がっていけばいいなと心から願っています。

これからも娘との日々を書き記していこうと感じております。

本当にありがとうございました。

優秀賞 虹のほほえみ

吉沢 慎一 さん

さっき食べたのに、食べてないという。

自分の誕生日会はもう済んだのに、ほかの入所者のために開いた誕生日会を、自分のための誕生会だと思っている。

「キヨコさんのお誕生日は、先月したでしょ」

何度も説明するが、わかってもらえない。自分が中心にならないと、キヨコさんは怒りをむきだしにする。そのうち、ひどい言葉でののしられる。

それでも僕は繰り返し、丁寧に、やさしく言う。

「オセロをしよう」と僕が言うと、キヨコさんは急に笑顔になる。

高齢者の認知症施設で働いている。もう、ずっと、コロナ禍で、施設の入居者は長い間、家族に会えない。面会できない。家に帰ることができない。夕方になれば、淋しくなる。

「帰りたい」

「家に帰りたい」

「家族に会いたい」

と、涙をこぼす。

コロナになってから、僕の生活も一変した。この3年、4年間、僕は誰とも口をきいていない。誰とも会っていない。一日中、ひとり家にいる。出かけることもない。コロナにかかってはいけないからだ。

入居者は、感染予防のため、家族と面会することも、一時帰宅することもできない。それなのに、職員がコロナにかかって、入居者にうつしてしまっては、申し訳ないでは済まないからだ。

しかし、職員が感染してしまった。それも一度や二度ではない。何度も感染者を出した。スタッフの数が足りなくなり、補充することもできない。食事やトイレ、お風呂の介助で追われる。ひとり一人の心に寄り添える時間が、ほとんどない。

電話が鳴り、慌てて出る。家族さんからのお叱りの連絡だ。

「家族は感染してはいけないので、会社も辞めてコロナにかからないようにしている。それなのに、職員が感染してどうするのだ！　コロナになって外出も面会もできないが、健康面も精神面も極度に悪くなっている。散歩に連れて行って欲しいと言っても、スタッフが足りないと言われる。こちらは、日々、母が悪くなるのを、遠くから黙って見ることしかできない。好物のみかんひとつもあげることができない」

キヨコさんは、みかんが欲しいと泣いている。しかし、みかんを差し入れてもらっても、キヨコさんは「食べたらなくなる」と言って、いつまでもみかんを食べない。みかんは腐ってしまう。だが、棄てると、キヨコさんは激しく怒る。家族と一緒でなければ、キヨコさんはみかんを食べることができない。

キヨコさんの病気は、前頭側頭型認知症。自分の気持ちを、言葉に出して言うことができない。治す薬も治療方法もない。

何でも一律に制限するのではなく、入居者や家族の個別の事情に応じた、対症療法が必要だ。だが、僕は言える立場にない。

ある日、キヨコさんが窓辺で泣いていた。

「家に帰りたい」と、幼い少女のように泣いていた。僕は、思いきってキヨコさんを抱っこしてあげた。僕には彼女がいない。女の子を抱いたことはない。それでも僕は、抱っこしてあげた。キヨコさんは、僕の胸のなかで泣いていた。白髪頭の、もう毛が薄くなった頭を、僕は撫でてあげた。誰からも抱っこしてもらえなくなった、キヨコさんの身体は、みかんのようにぶよぶよしていて、僕は悲しくなった。言葉で言えない、悲しみや淋しさが、キヨコさんの体温から伝わってきた。その日からだ。キヨコさんは、僕のことを、「お兄ちゃん」と呼ぶようになったのは。

キヨコさんには、お兄さんがいる。幼いころ、病気で亡くなったらしい。キヨコさんは昔の話をしてくれる。「兄ちゃん、トンボ、取りに行った」

お兄ちゃんに野山に連れられて、トンボを網で取りに行った、ということなのだろう。

「トンボ、トンボ、お兄ちゃん」と、キヨコさんは笑顔で、澄んだ目で言う。その時のキヨコさんの顔は本当に可愛い。

キヨコさんのお母さんは戦後、女手一つでキヨコさんを育てた。洋裁の仕事をしていた。当時、進駐軍と呼ばれるアメリカ兵に身を売る日本人女性のために、服を作っていたという。お兄ちゃんに連れられて行った、トンボ取りだけが、キヨコさんの喜びなのだろう。トンボを話す時のキヨコさんの目は、明るく澄んでいる。

雨あがりの朝。雨に濡れた桜が光っていた。キヨコさんは、ほかの施設に移ることになった。これが最後の別れになることを、キヨコさんは知らない。コロナで面会が制限されている。家族の人に代わって、僕たちがお見送りする。たぶん、これが最後になるだろう。キヨコさんは、車の窓から顔を出している。僕はキヨコさんに近づき、笑顔で言う。

「キヨコさん、夏になったら、トンボを取りに行こう」

うつろな目をしていたキヨコさんの顔が、ぱっと輝き出す。青い空を映したように、目が明るく澄んでいる。

「トンボ、トンボ、お兄ちゃん」とキヨコさんは、小さな女の子のように微笑む。クルマは、そのまま走り去った。さようなら、と言うことなく、キヨコさんとは別れた。

キヨコさんを乗せたクルマが角を曲がり、満開の桜の向こうに消えた時、空に虹がかかっていることに気づいた。雨でぼんやり黒く煙る山を背景に、淡く、それでいて、くっきりと色鮮やかな虹がかかっていた。空気中に漂う水の粒に、太陽の光があたって屈折し、反射することで、虹が生れる。太陽の光を見つめても、虹は見えない。

太陽を背にして、雨や霧がかかっている暗い部分に、きれいな虹が見える。

キヨコさんが去る時、僕の顔を見て、微笑んでくれた。それは、雨あがりの虹のように、ほんの一瞬だけのことだけれど、僕にはきれいな虹のように見えた。

雨の一つ、ひとつは、傷ついた患者さんや家族の悲しみ、そして涙だ。そこに、光をあてて、患者さんや家族の方が少しでも笑顔になれるように、お手伝いをすること。それが、

看護であり、介護だ。

暗い雨は、降り続く。

だが、患者さんや家族が笑顔になれるよう、きれいな虹を、ひとつでも多くかけなければならない。

生きていてよかった。

楽しかった。

あなたに出会えて、よかった。

そう思えるように。

優秀賞

吉沢 慎一 さん

この度は、名誉ある賞をいただき、たいへん光栄に存じます。評価してくださった審査員の皆様方、関係者の方々に厚く御礼申し上げます。このエピソードを書こうと思ったのは、施設などの入居者や家族の個別事情に対応することなく、一律に面会や外出の制限（禁止）を行っていることに疑問を感じたからです。高齢者の感染症は重症化しやすいため、十分な安全対策を行うことは当然です。しかし、その結果、施設から出られないために入所者の体力が低下し、認知機能が著しく低下している現実があります。狭い空間で限られた方々との生活に心が疲れている様子が見られます。コロナの位置づけが５類に下げられ、厚生労働省からの通達により、面会ができる施設が増えましたが、閉塞的な空間での限られた時間内の面会は、入居者や家族の喜びにつながっていないようにも見えます。治す薬がなく、対症療法でしか行えない入所者の方々などに関しては入居施設内の庭の大きな空の下で家族と散歩したり、好きなものを食べさせたり、健康チェックを受けた家族の付き添いのみで一時帰宅できるなど、外出できる機会を増やす必要があると思います。その願いを込めてこのエッセイを書きました。

選考委員特別賞

リハパンを履いてみたら

沖田 千絵子 さん

今年２月のある日、リハパンを24時間履いて過ごしてみた。

リハパンというのはリハビリパンツの略称で、パンツ型の介護用紙おむつのことをいう。私がなぜリハパンを履くことになったかというと、初任者研修で「リハパンを履いて感想を書く」という課題が出されたからである。

体験用のリハパンが配付されたとき、クラスメートのなかには、初めて手にしたリハパンを珍しそうに眺める人もいた。２カ月前であれば私も同じ反応を示したかもしれないが、研修が始まるより先に介護職に就いていたので「あ、いつものだ」と、懐かしい相手に再会したかのように呟いていた。

リハパン配布後、講師から、リハパンを履くか履かないかは個々の判断に委ねるという説明があった。履きたくなければムリに履かなくてもよく、履けるのであれば履く。履く場合の条件も個々に委ねられ、何時間も履きたければ履いてよく、すぐ脱ぎたければ脱いでよく、排泄も、してもしなくてもどちらでもいいという。ただ、どんな体験をしても、必ずその選択をした理由と感想を200字程度に書くようにとのことだった。

好奇心旺盛な私はワクワクした。課題を持ち帰るとさっそく、いつ体験しようか、何時間体験しようかと計画を立てた。ところが、途中でふと、自分がリハパンの耐久性を知らないことに気がついた。日々、利用者さんのトイレ介助でリハパンに触れていたものの、上げ下げの動作ばかりに気を取られ、リハパンがどれくらい丈夫か、履き心地はどうかという点にまで意識が向いていなかった。最初の計画では、仕事の日にリハパンを履いて行くつもりだったが、仕事中に破れてしまっては困ると思い、休日前の晩から丸1日履いて過ごすことにした。

２月15日の夜、いよいよ計画を実行した。22時30分頃に風呂に入ったあとリハパンを手に取った。両手で上端を

持って開き、まずは右足をするりと通してみる。「おぉ」と思わず感動の声が漏れた。続いて左足を通し、お尻までサッと上げる。肌触りはサラサラで、想像していたよりもはるかに履き心地がいいと感じた。ただ、私には股上が深すぎて、胃のあたりに上端が当たって苦しかったため、少し折り曲げて履くことにした。

リハパンを履いたあとは、いつも着ているパジャマを着て就寝した。布団に入って感じたのは、普段履いているパンツよりもリハパンのほうが暖かいということ。この晩の気温は約1℃で前の晩より低かったが、お尻が暖かいためかアッという間に寝ついてしまった。

翌朝は8時頃に起床。「よく眠れたなぁ」とお尻をさすりながら、リハパンを履いてから初めての用足しのためにトイレへ行く。寝相が悪いのでリハパンが傷んでいるかと心配したが、傷やほころびは見られなかった。便座に腰かけて足元まで下がったリハパンをまじまじと見ると、素材が紙だけに形が付きやすいようで、お尻の形になっている。「こんな形なのか」と思わず笑みがこぼれた。

午前10時過ぎにリハパンを履いて外出した。目的は大型スーパー巡り。行き先をスーパーに決めた理由は、もしも途中リハパンが破れても、衣料品売り場でパンツを調達できるからだ。リハパンが持つだろうか……とソワソワしながら20分ほど自転車をこぎ、1軒目のスーパーに到着した。真っ先にトイレに向かいリハパンを確認すると、朝と同じく傷もほころびもなかった。

リハパンは思った以上に丈夫で、しかも快適だった。2軒目、3軒目とスーパーをまわるうちにリハパンを履いていることを忘れてしまい、2時間ほど自転車で走り回って帰宅し、トイレに入ったときに、そういえばリハパン履いてたんだっけ、と思い出したほどだった。

夜22時過ぎには体験のクライマックスを迎え、入浴前にリハパンを履いたまま排尿してみた。尿が吸収されるまでの感触が気持ち悪かったので、排尿するなら尿取りパッドを併用したほうがいいと思った。数分待って尿を含んだリハパンを脱ぎ、ビニール袋に入れて「ありがとね」と感謝を述べ、丸1日お世話になったリハパンとさよならした。

この体験から私が感じたのは、リハパンは丈夫で便利なものだということ。そして、リハパンを履くのは恥ずかしいことではないとも思った。

課題をもらったとき、私は講師の言葉が引っかかっていた。

「リハパンを履くことの恥ずかしさを知ってください」

というようなことを言っていたのだ。“リハパンイコール恥ずかしいもの”と決めつけているようでモヤモヤした。排泄への配慮は大事だが、そうした過剰な気遣いが逆に恥ずかしさを生み出しているように思えた。

もっと気楽に「便利だからリハパンを使おう」ぐらいに考えていいのではないか。また、リハパンを介護用品と限定せずに、非常時のアイテムとして活用するのもいいのではないだろうか。

おりしも私がリハパン体験をした3週間ほど前、大寒波による大雪で自動車が何時間も立ち往生したという報道があった。そのとき私が思ったのは、寒さや食事対策もさることながら、トイレに困っただろうなということ。リハパン体験中にそのニュースが頭に浮かび、そういうときにリハパンを使えばいいのに、と思った。

たとえば、大雪のときに自動車で移動しなければならないなら、事前にリハパンを履いておき、替えも用意しておく。リハパンなら車中で簡単に履き替えられるし、汚れたパンツはビニールに入れて閉じれば匂いも気にならない。

それ以外にも、体調を崩してトイレに行けないときに備えて自宅にリハパンや尿取りパッドを用意しておいたり、非常用持出袋に入れておいたりするのもいいと思う。

私は今後も、たまにリハパンを履いてみようと思っている。“リハパンは誰もが気軽に使える便利なもの”ということを、自らの行動で伝えたいから。

そんな小さな一歩が、介護を身近に思えるきっかけになることを願って――。

選考委員特別賞

沖田 千絵子 さん

選考委員特別賞に選出いただきありがとうございます。大変嬉しく光栄に存じます。初任者研修を受講し始めてすぐに思ったのは、もっと早くこの知識を得たかった、ということでした。おととしの秋に母が自宅で倒れて救急搬送され、医師の助言で介護認定申請をしたところ、要介護５の判定結果でした。母がそんな状態とは想像もしていなかった私はショックでした。それからわずか４カ月で母は亡くなってしまい、母を死なせたのは私だ、私がもっと気をつけていれば……と自責の念に駆られました。母に詫びる想いで介護業界に飛び込み、初任者研修を受講したのですが、初日の授業で“現在の介護は昔のような感情任せのお世話ではなく、正しい知識と根拠に基づいた自立支援”と教わり、目から鱗が落ちました。学んでいくうちに、母のために何をするべきだったか、何が不可抗力だったかということもわかり、気持ちの整理がつきました。母が亡くなる直前まで、私はフリーライターという仕事をしていました。私のような介護情報弱者に届く記事を発信するべきだった……と悔しさが募ります。いずれは今の経験を活かして情報発信をしよう、と胸に誓っています。

選考委員特別賞 愛のかたち～幸せな人生のために

小松﨑 有美 さん

あなたとの出会いは夏。悪性リンパ腫で余命宣告を受けたあなたは、終の棲家としてここを選んだ。だが副作用によって両目を失明したあなたは一日中部屋に引きこもってしまう。食事も、服薬も、着替えすらも拒否。自分でできない歯がゆさ、きっと、あったと思う。突然真っ暗闇に放り出された苦しみは計り知れない。だからこそあなたを笑顔にしたいと強く思った。残された時間がわずかであれば、尚更。

「目が見えても、見えなくても、介護の基本は同じ。その人の心の声を聴くことよ」

先輩は私に助言した。その言葉の意味を考えながら、毎日あなたに声掛けを続けた。すると最初は返事すらなかったのが相槌を打つようになり「傍にいて欲しい」とまで言ってくれるようになった。

そんなある日。

「ねえ、お願いがあるんだけど……」

あなたが気まずそうに言い出した。いいんです。遠慮しないで。私はそう思いながら「どうしましたか」と言うと、たったひと言。

「からしまに帰りたい」

辛島。そこは彼女のふるさとだった。

翌日私たちは早速検討に入った。

しかし開始早々、計画は暗礁に乗り上げる。急変したら？酸素吸入は？そもそも近くに病院は？挙げたらキリがない。医師は医師で難色を示す。

「それならこれで……」

あなたは私に自分のデジカメを差し出した。

「私は目が見えないから写真じゃなくて、音声付きの動画で撮ってきてほしい」

「わかりました」

翌週私はひとりで熊本へ向かった。駅をおりると一面イグサ畑が広がり、懐かしい畳のような香りが漂う。思わず売店でイグサポプリを買った。そのあとは母校を訪問し、ひたすらカメラを回す。グラウンドに響くノック音。音楽室から聞こえるブラスバンドの音色。事情を話すと校歌も演奏してくれた。その日はちょうど夏祭りとあって、最後に『火の国太鼓』の様子をビデオにおさめた。目が見えないあなたにとってすべての『音』は心の故郷。だから願った。信じた。あなたが喜んでくれることを。

しかし、である。懐かしい香りや母校の様子に喜んだのもつかの間。あなたは祭りの動画を見るなり表情を曇らせた。

「やっぱりビデオでは……」

物足りない。そう言わないまでも言いたそうな表情。確かにその通りかもしれない。画面越しでは音は感じられても、細かいディテールまでは感じられない。太鼓の前を通った時に伝わる振動や、踊り子たちの熱のこもった息づかい。それはそこにいるからこそ。

「お祭りをやらせて下さい」

私は施設長に頭を下げた。このあと夏祭りの準備は急ピッチで進められた。何せ『ふるさと』をそのまま再現しなければならない。連日和太鼓の練習に加え、合間を縫って装飾の準備。できると信じた。やってやる、と言い聞かせた。それでも提灯にかいた『辛島』の文字は、最後、腱鞘炎の痛みで震えた。

「さあ、火の国太鼓の始まりです。皆さん、輪の中へ！」

浴衣に着替えたあなたは踊りの輪の中へ入った。おそらく身体が覚えているのだろう。音を聞いただけで自然と手足が動き出す。

『アッアッ！アソレソレソレソレ！』

威勢よく響きわたる声。たちまち『フロア』は『ふるさと』になり、『あなた』は『少女』に戻った。そのあとも「太鼓を叩いてもいいかしら」とバチを握り、叩き終えると「こんなに興奮したのは久しぶりよ」と息を弾ませる。

そんなあなたは「思い出に」とカメラを取り出した。一枚、二枚……。次々とシャッターを切ってゆく。果たしてピントは合っているのか。見ているこちらも少し不安になる。だけどあなたは、最後、写真を撮るふりをして泣いていた。嬉しくて泣いているのか。はたまた死が頭をもたげるのか。はっきりとはわからないがとてもやさしくて、やわらかい涙だった。

数日後。現像した写真を見て驚いた。まるで目が見えているかのような美しい写真。もしかして本当は見えている？いや、そんなはずは。するとあなたは「目が見えなくなってからわかったんだけど」と前置きしながら、こう言った。

「声って表情なの。ここには笑顔の声がたくさん溢れてる。だから私も自然と笑顔になって、いい写真が沢山撮れた気がするの」

写真は、写心だ。あなたが美しい写真を撮れる理由がなんとなくわかった。

「おかげでいい思い出ができたわ。目は見えなくても心のシャッターは沢山押せたの。それは全部あなたのおかげよ」

そう言ってあなたは両手の人差し指と親指でカメラのフレームを作った。

「はい、ピース。これが最後よ」

指のフレーム越しに見せる笑顔。何だかどうしようもなく切なくて。最後はこちらが泣き笑いっぽくなってしまった。三日後、あなたは静かに旅立った。

そんなあなたとの別れを通じて考えたことがある。誰もが望む最期の“かたち”。それは、きっと、ひとつではない。目が見えようと見えまいと、もっと言えば、介護レベルも関係ない。大切なのはその人の『こうしたい』に全力で寄り添う姿勢。そのための介護士。介護とは身の回りのお世話をする仕事だと思われがちだが違う。本当はその人の手や足になることじゃなく、心の声を聴くこと。その想いを叶えるために全力を尽くすことなんだ。

『介護』という二文字のなかに、どれだけの愛のかたちがあるんだろう。これだけは言い切れる。そのひとつひとつが尊いと。

これからも私はこの道で生きてゆく。たとえ限られた命でも最後まで心のシャッターを押せたらいいし、幸せな人生だったと思ってもらえたら、もっと、いい。そんな気持ちであの提灯を見るとなぜだろう。辛島の『辛』の字が『幸』に見えて、胸が熱くなった。

選考委員特別賞

小松﨑 有美 さん

この度は大変名誉な賞を頂き、誠にありがとうございます。選考委員の皆様、関係者の方々に厚く御礼申し上げます。このエピソードをエッセーというかたちでまとめるにあたり、何度もペンが止まりました。介護には正解がなく、「本当にこれで良かったのだろうか」という思いが沸々と浮かんできてしまったのも事実です。

それでも完成した文章を同僚に見せると「これで勇気づけられる人はきっといるよ」と言ってもらい、勇気が出ました。ここ三年間はコロナ禍とあって面会もイベントも制限ばかり。何よりご利用者様には窮屈な思いをさせてしまいました。それでも自分なりに考え、行動にうつせたことに悔いはありません。これからも『なにか』できる、『もっと』できる、を信じて、心に寄り添う介護をしていきたいと思います。

この度は本当にありがとうございました。

選考委員特別賞 ありがとう

中田 汐俐 さん

私は中学の間ずっと友達にうそをついてきたことがある。

私は毎日のように点呼時刻8時半ぎりぎりに教室に入る。毎回遅刻ギリギリになると友達から「なんで今日も遅いの？」と聞かれる。そのたびに「朝が弱いから」と適当に答えている。しかし、正直もう、その質問はしてほしくない。聞き飽きたということもあるが「朝が弱いから」というのは真っ赤な嘘だからだ。私には82歳のおばあちゃんがいる。78歳の時、腰を悪くしてから誰かの手がないと過ごせない状態になった。朝起きたら起き上がらせるのも私、トイレに行かせるのも私、お漏らしをしてしまった時の処理も私。赤ちゃんのおむつ替えですら少し抵抗感があるのに年寄りのおばさんのおむつ替えは赤ちゃんの何倍もつらい。私には、2個上の姉と5個下の妹がいるが姉は受験勉強でおばあちゃんのことなんかかまう時間がない。かつ妹には私のようなつらい思いをさせたくない。お母さん、お父さんは平日、朝早くから仕事でおばあちゃんに目を向けることすらできない。だから、祝日は介護という面では母とできるので楽しい。しかし、平日は地獄だ。登校時間が遅いのも、下校時間が早いのもおばあちゃんの介護のためだ。こんなつらい思いを抱えてきた私は中学の最後の学年末試験が終わった時よくわからない解放感を初めて味わった。確かにテストが終わると解放感は誰しもが味わうだろう。しかし、今回私が味わった解放感はいつもとは違っていた。そして帰り道、友達にこのつらさを爆発させてしまったのだ。

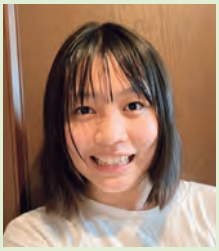
「毎日、朝起きたらおばあちゃんのベッドはおしっこまみれ、そのシーツを変えてから私の朝が始まる。次におばあちゃんをトイレに行かせ床に垂れてしまったおしっこを拭く。この作業が終了してからようやく私の朝の身支度ができる。みんなと同じような朝を過ごすことが夢なの」友達はいきなり私にこのような言葉を言われ焦っていたがすぐに返事をしてくれた。「私の周りにはおばあちゃんと一緒に住んでいる人がいないからわからない。だけど、どれだけあなたが大変なのかは伝わった。テレビでよく見るヤングケアラーがこんなにも身近にいるとは思わなかったよ。」私は、ヤングケアラーまではいかないかもしれないが「確かに若いのによくやっている私」と心の中で初めて思った。

しかし、こんなにつらいのに無理しているのには理由がある。私のおばあちゃんは落ち込んでいるとき励ましてくれるし、介護をしたら最後に必ず「ありがとう」と言ってくれる。

学校でつらいことがあってもおばあちゃんの励ましや感

謝の言葉にいつも救われている。介護といわれると大変そう・辛そうなどと思う人も多いと思うが介護をしているのには人それぞれの理由がある。介護という言葉にマイナスなイメージを持つだけではなく介護人の気持ちを考えて心の支えをするのはどうだろうか。

選考委員特別賞



中田 汐俐 さん

この度は「看護・介護エピソードコンテスト」選考委員特別賞に選んで頂きありがとうございます。まさか、私がこのような賞をいただけるとは思っていなかったため、受賞の報告を受けた時、驚きとこれまでの頑張りや努力を認めて貰えたように感じ、本当に嬉しく思いました。

介護時は、常に祖母のために動き回り自分のことに費やす時間がなかったことが一番辛かったです。しかし、介護を必死に続けたことが結果に出たのか分かりませんが現在は元気で前よりも手をかける時間が減りました。介護は育児とは違い衰えていく人を養うために辛いことが多いと思いますが、介護している側にも介護をする意義があるため介護をしていると思います。

私の祖母のように介護により良い成果を得られることもありますので現在介護をして辛い思いをしている方々は可能性を信じて最後までやりきって欲しいです。改めて、このような賞を頂きましてありがとうございます。同じような境遇の方のひとりでも多くの人々の参考になれば嬉しいです。

選考委員特別賞

だから私は頑張れる

中村 正弘 さん

八十路でも寺の階段上り下り盆の一日娘の気分

地方紙の文芸欄に載った妻の短歌である。この歌を詠んだ日から間もなくして妻は倒れた。七月末の暑い日の草刈り中のことで、熱中症かと思われたが脳梗塞だった。

搬送された市の医療センターの医師は「一分一秒を争う手術です。覚悟してください」と言い残して慌ただしく手術室に消えた。生きてさえいてくれればいいと思った。

一命は取り留めたが、右上肢全廃、右下肢重症、記憶障害、失語症と多岐に亘る機能障害が残った。中でも記憶障害と告げられたときには、暗闇に突き落とされた思いだった。

コロナ禍にあり、それからひと月面会も許されず、妻と会えたのはリハビリ専門の病院への転院当日のエレベーターの中であった。しかし私の問いかけに、妻は虚ろな目で私を一瞥しただけだった。

それから五ヶ月の間、看護師や介護士の言葉から妻の状況を聞きたくて、週に二回車で片道五十分の病院に通った。もちろん面会はできなかったが、二回ほど廊下のガラス越しに、杖を突いて歩行している妻の姿を覗くことはできた。

年が明けて退院の日が決まった。私は家内を受け入れる準備に取りかかった。それは私自身の断捨離を伴うものだった。多少の思い出のある物も書籍も全て処分して、妻を受け入れるに足る我が家の環境を整えた。ケアマネジャーの助言がうれしかった。

一月の下旬に家族指導ということで病院に呼ばれた。よく分からないまま病棟に案内され、初めてベッドに横たわる妻の傍らに立った。なんとオムツの当て方の指導だった。妻は、私に下半身をさらけ出しオムツを当てることを許した。私のことを覚えている。この時初めて妻の記憶の中には私がいることが確信できた。

寒い日の退院だった。妻は久しぶりの街中の景色を見て、「へえ」とひとり頷いている。私の言葉を理解し返答もする。私は、妻は全て分かっていると思った。半年ぶりに見るわが

家を見て「ああっ」と声を上げ、自分の部屋に入った時、印刷し束ねた原稿を見つけ、「これ、これ」とうれしそうに私を振り返った。倒れる前の妻は、小説や童謡やエッセイを書き、幾つもの賞に入選したり、公民館で七宝焼教室を開くなどしていたのだった。私はそれらが一気に遠い過去のことになってしまったのを妻はどう思っているのだろうと思った。

私の介護生活が始まった。

三月の寒い夜、隣の部屋に寝ている私の耳に呻き声が聞こえてきた。それが妻のものであると分かってはね起きて駆け寄った。妻は両の手を胸の上に置き、カッ、カッという声でもない音を立てて硬直し、全身を痙攣させている。私は大きな声で呼びかけたが、妻は焦点の定まらない目を剝いている。私は頭が真っ白になりながら、救急車、と考えた。焦っているためスマホをどこに置いたのか分らない。諦めてリビングの固定電話から救急に連絡した。「火事ですか、救急ですか」「救急です」応急の処置を指示されても、妻は離れたところにいる。どうにもならない。仕方なく受話器を置き、妻の元に戻り、救急車を待った。

深夜二時半の病院の廊下は薄暗く寒かった。妻の入った検査室から機械音が聞こえてくる。聞き覚えのあるMRIの作動音だ。妻は帰れるのだろうか。保険証や薬、杖や靴も忘れなかった。ああ、靴下を忘れた、などとさまざまなことを頭に浮かべていた。

大事には至らず帰れることになったが、当直医から「脳に障害を負っていますから、これからもこうした発作は起こります」と言われた。

近くに住む義妹に迎えに来てもらった。外は白々と明けて、いつの間にか冷たい雨が降りはじめていた。妻も自分の身に起きたことにショックを受けているようで、車の中で口を開くことはなかった。

私の介護生活はようやく三ヶ月を過ぎた。まだ始まったばかりである。

介護には終わりがない。問題や悩みは次から次へと起こる。まるで「達磨落とし」だと思うことがある。ひとつ払っても、またドスンと上から落ちてくる。

けじめなく続く一日の家事が終わる。夜は二人でテレビを観て、妻は八時頃にトイレに行き、ベッドに横になる。それからほとんど二時間おきに目を覚ましトイレに起きる。引き戸一つ開けるにも杖を離さなければならない。トイレットペーパーをたたむにも難儀。半分眠ったような状態での歩行は更に危うい。だから、どうしても見守りが要る。しかし、これまで一旦寝たら朝までぐっすりの私には、二時間おきの介助は正直辛い。

「おとうさん」と遠くで呼ぶ声がする。しばらくしてその声は再び聞こえてくる。「おとうさん!」心細そうな声にはっと妻だと気づいて、慌てて「ああ、いくよ」と応える。

「ああ、よかった」と安堵の声が返ってくる。妻には私しかいないのだ。

私も今年八十歳になる。いつ、どうなるのかは知る由もない。妻と私の生活もあなた任せである。阿弥陀様のてのひらの上にあるのだから。

あしたもきっと「これ、これ」に始まる。「これ」に続く言葉のない妻の意志を理解するのは難しい。だがなんとか分かってやりたい。妻の頭の奥にあって、しかし決して口からは出てこない言葉。「これ、これ」とか「こう、こう」の裏にあるその言葉を少しずつではあるが推し量ることができるようになってきた。私がその言葉をいい当てた時の妻の顔は、ほんとうにうれしそうで、私の心まで満たしてくれる。だから私は頑張れる。

選考委員特別賞

中村 正弘 さん

雑誌で「エピソードコンテスト」があるのを見て、エッセイのようなものでもいいのかなと思いながら、この一年の思いを綴りました。拙いエッセイをお認めくださった選考委員の皆様にお礼申し上げます。

妻が倒れてから、妻の記憶の快復を願いつつ、あの時はこんな状況だったんだよと、いつの日か読んでもらおうと「日々の記録」をつけてきました。しかし後遺症は重く結果的にはそれも叶わぬことになり、おそらく誰の目にも留まらない記録に終わることになりました。たとえそうだとしても、今は私自身の憶えとして、その日からちょうど一年になる2023年7月31日まで書き続けようと思っています。

私と同じような状況にいる方は、全国におそらくたくさんいることでしょう。その方々のお一人にでも「日々の記録」をもとに書いたこのエッセイが届いたなら、それでも幸せを感じます。

達磨落としのような毎日ですが、受賞のお知らせをいただいて報われた気持ちになりました。妻とは二人三脚では足りません。一心同体の覚悟と想像力の大切さを改めて確認することができました。

選考委員特別賞 猛吹雪をゆく訪問入浴

村山 祐太 さん

「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった。」（川端康成『雪国』）

景色を眺めれば小説の書き出しが心地よく響きますが、いざ暮らせば猛吹雪の中でスコップを握り、大汗かいてタイヤの下の雪を掘ることになります。新潟県に住んでいた頃のこと、浴槽を積んだ四駆の軽自動車は雪の吹き溜まりでは『カメになる』もので、男手ひとつ、私が率先してタイヤの前の雪を力いっぱい掘っていきます。地元のおばちゃんであるベテランスタッフの見事なアクセルの強弱で、難所を乗り越えて辿り着くは4mの雪壁に囲まれた集落のなかの一軒家。予定時刻よりも20分を過ぎていましたが、“この雪の中よく来てくれた”と言わんばかりの笑顔でお婆さんが迎え入れてくれます。寝たきりの90歳のご主人のため、私たちは7㎞離れた事務所から真っ白な山道を越えて訪問入浴でやってきました。こんな豪雪地域にも地域包括ケアシステムはちゃんと敷かれているのです。

3日ぶりの温かなお湯につかって気持ち良さそうなお爺さん、雪堀りから入浴準備まで続けて動いてきて滲んだままの私の汗を見つけて笑って話しました。

「いつもへそ曲がりな爺さ婆さの相手じゃ疲れるろぉ？」

「なじょ、爺さみたく面白く口が回る人ばっかだっけ」

農家でもある先輩スタッフのおばちゃんがユニークに切り返し、20分の入浴は饒舌に包まれて笑顔に満ちて過ぎていきます。埼玉県の都市部から引っ越してきた私は明るい農家の暮らしの雰囲気に圧倒されるばかりでしたが、ふと顔を上げると部屋に掛けられた写真が目に留まりました。30年前か50年前か、戦前の写真もあります。仏壇の上にお爺さんの先祖の写真が6枚掛けられていて、「わしが分家に出て4代目だ」と教えてくれました。子供たちはみんな家を出て関東で暮らしていて、つまりこの家に跡取りはいなくて、先祖代々の家をこのお爺さんで閉じようとしています。「本家ももう無くなっていて、墓守に時々親戚が来るばかりになっちゃって」とお婆さんが補足してくれます。「この集落もあと4軒で、うちのおっとぅが亡くなったらみんな一人暮らしになら」とボソッと寂しそうに続けました。昭和の一番賑やかだった頃、家は40軒を超え、集落には200人近くもの人が暮らしていたとのことです。一人、また一人と村を去り、この世を去り、この家も50年前は8人の大家族だったけど、連綿と続いた暮らしが最期を迎えようとしています。「爺さ、

お疲れさま、ゆっくり温まってってけね」先輩のおばちゃんが優しく声をかけます。おばちゃんは近くの集落に住んでいて、15年前に村の事業で集落の母さんたちが揃ってヘルパーの資格を取ってこの仕事で働き始めたのだとか。先日も味噌を仕込んだと言っていて、冬の農家らしい日々を教えてくれました。

お爺さんの身体を拭く丁寧で柔らかなおばちゃんの手の動きはとても心地よかったです。「本当に気持ち良さそうでしたね、拭き方が上手で勉強になります」と帰りの車でおばちゃんに伝えました。「私も35年前に嫁に来たんだけど、旦那さまは優しかったけど家にいた義姉さんや義兄さんが意地悪でね、つらくて何度も実家に帰ったっけ。うちのおとうは私の気持ちを感じとってくれて、『嫁だから我慢しろ』なんて一切言わず黙って迎えてくれた。10年前におとうが病気で寝込んでしまってじきに亡くなったけど、最期はよくタオルでおとうの身体を拭いてあげたっけ。そしたら私がつらかった時のおとうの優しさが思い出されて、ありがとねってとにかく丁寧に丁寧に拭いてあげようって気持ちになって。その時の感覚を思い出しながらこの仕事でも爺さ婆さの身体を流させてもらってるっけね」

少し目に涙が浮かんでいるようでした。教科書や実習で身につけられる知識や技術だけでなく、さまざまな人生経験が介護に生きていて、おばちゃんは丁寧な拭き方と楽しい会話で高齢者の幸せにつなげていました。事故なく入浴してもらうだけがこの仕事の目的だと私は考えていましたが、その手から、言葉から、最期を迎えようとする高齢者にお風呂以上に温かいものを与えられるのだと教えてもらいました。

そしてこの集落で暮らし、先祖代々の家で最期を迎えるお爺さんお婆さんたちが背負う歴史の大きさは、都市部で暮らしていたままの私では気付けなかった“一人の一生の意義”を鮮明に刻んでくれました。介護という営みはすごく大らかな意味のあるもので、高齢者の幸せに寄り添うということは心の深くから発する感性を丁寧に養わないといけないのだと深く学びました。

3月になれば春の陽気を浴びて雪の壁が少しずつ縮んでいきます。ようやく終わる冬の厳しさに解放感で満たされるなか、雪解けの集落からあのお爺さんが亡くなられたとの報せが事務所に届きました。苦しまずに、あの家でそっと静かに息を引き取られたとのことです。

4月には雪国も花の季節となり、梅も桜も同時に咲いて見事な百花繚乱となって惚れ惚れとするほどです。いのち芽生える季節の意味が、本当に尊いことなのだと噛みしめる春でした。

選考委員特別賞

村山 祐太 さん

選考委員特別賞に選んで頂き、本当にありがとうございました。

エッセイの舞台である新潟県十日町市は私の父の故郷で、冬は白い壁に囲まれ閉ざされるほどの豪雪に見舞われます。その中で生き生きと営む農村の人々と、こんなに大変な地域にも行き届く地域包括ケアシステムの体制に驚きながら、これを支える介護職のおばちゃんたちと一緒に働けた日々が私の無二の財産となっています。

今は埼玉県にて地域包括支援センターで働きながら在宅介護、施設介護、ケアマネジャーなど様々な職種と連携をして地域包括ケアシステムの構築に精進していますが、壁にぶつかればいつも「なじょ、大丈夫だすけ」と雪国からおばちゃんたちが励ましてくれている気がして前を向けます。今回の受賞は十日町市の介護を支える皆様への褒賞としても捉えさせていただき、これからの介護の道を歩んでいきたいです。

川名選考委員長よりコンテスト全体の講評

今回のエピソードコンテストには、昨年の２倍を超える260編の応募があり、過去最高を更新しました。Webからの応募が85%に達し、男性からの読み応えのある投稿が増え、長く女性専科だったケア分野に男性進出が進んでいることにも時代を感じました。作品のレベルが高くなり、選考委員３人の評価が割れる作品も少なくなく、当コンテストとして何を評価していくべきかという議論にもなり、「介護・看護の現場に光をあてる」という創設の原点を再確認しました。今回から理事長賞が追加されましたが、受賞作品は多様で、リニューアルスタートにふさわしい内容になったのではないかと思います。

大賞の「偶然とコトバ」（脇本優佳さん、看護師）は、自分が患者として入院した時のできごとと、看護実習での患者さんとの出会いがシンクロしていたというエピソード。たまたまの出会いと言葉で救い救われるという結構ややこしい話ですが、場面の切り替えが上手で、テンポ良く楽しく読めました。

優秀賞の「在宅ターミナルケアを選択して」（井上文子さん、非常勤講師）は、施設入所していた義父のがんが分かり自宅に引き取ったエピソード。ただ、家族は他県で暮らしていて、義父は一人暮らし。毎日を支えたのは、ヘルパー、看護師、在宅医のチーム。日本における在宅ケアの到達点を見せてもらった気がいたします。秋山委員は満点をつけていました。

逆にコロナ禍の施設で起きていたことを綴ったのが優秀賞の「虹のほほえみ」（吉沢慎一さん、福祉職員）。寂しさを訴え続ける認知症の高齢者とのやりとりに、情景描写を巧みにとりいれ、介護の仕事の意味を上手に表現できていると思いました。介護は生活ですので、特別なエピソードより、日常を巧みに切り出したエピソードを私は評価する傾向があるようです。

同じく優秀賞「奇跡をおこす、豊かな笑顔。」（河村一孝さん、会社員）は、生後９ヶ月で重度の障害をもつことになった娘をもつ父親の作品。ショックで鬱になり、会社にも行けなくなったところから、娘との向き合い方を変えたところ、一生無理と言われた笑顔を引き出すことができた。家族を思う気持ちが男性目線で描かれているところが新鮮と特に溝尾委員から強く推薦がありました。

選考委員特別賞は、初任者研修での体験から排泄をもっと明るいものにしたらと提案する「リハパンを履いてみたら」（沖田千絵子さん、介護職）、死が迫った入居者のためにふるさとのお祭りを施設で再現したエピソードを綴った「愛のかたち～幸せな人生のために」（小松﨑有美さん、介護士）、今まさに祖母の介護をしているヤングケアラーが自分の思いを語っている「ありがとう」（中田汐俐さん、学生）。長く連れ添った妻が脳梗塞で倒れ、はじまったばかりの介護の覚悟を書いた「だから私は頑張れる」（中村正弘さん、無職）は、最後のパラグラフが最高に素敵でした。「猛吹雪をゆく訪問入浴」（村山祐太さん、社会福祉士）は、訪問入浴サービスを題材にした初の受賞作です。

介護職、看護師などケアを仕事とする人の作文コンクールもありますが、本人や家族からの作品も同じ土俵にのせているのが、当コンテストのユニークな点です。支援体制の構築は進んできているとはいえ、本人、家族が抱え込んでいる課題も残されています。両側からのごちゃまぜの視点があることで現場や社会の「今」がよりリアルに見えてきて、毎回勉強になります。ぜひ、ご一読ください。

川名選考委員長

講演要旨

2023年第1回 オレンジクロスセミナー
―2023年3月24日オンライン開催―

演題

経験の拡張によるケア教育 DX の可能性

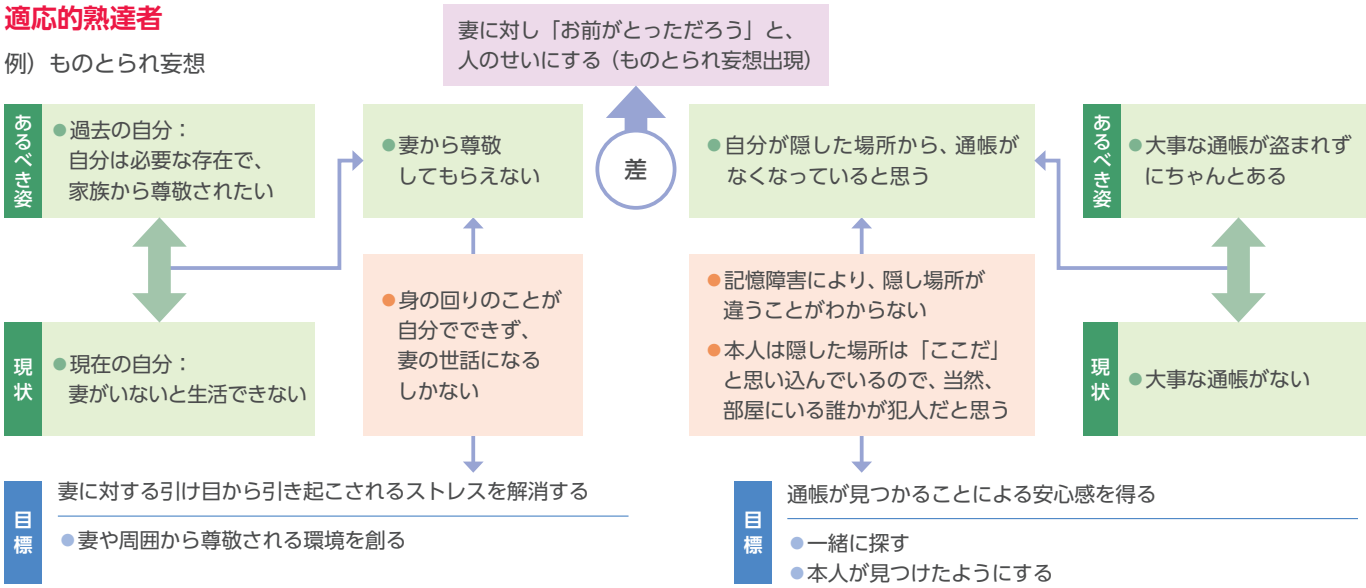
静岡大学・講師 石川 翔吾　山梨大学・特任教授 小林 美亜

ケアは実践の科学である。現場では、ケアに係る知識・技術を基盤として、個々の身体的・精神的・社会的状況を考慮しながら、柔軟に対応できる観察力や判断力、コミュニケーション能力を養い、質の高い実践へとつなげていくことが求められる。しかし、教育機関で学んだ知識・技術と現場の実際には、大きな隔たりがあり、自身の理想とするケアを実践できないリアリティショックから離職に至る問題が生じている。そこで、ケアの実践力育成に向けた介護教育に焦点を当て、現状の課題を整理し、その課題を解決するための仕組みについて考えてみたい。

まず、介護の人的資源の現状について概観する。厚生労働省の試算によると、現時点でも既に介護人材は20万人不足しており、今後その必要数はさらに大きくなることが予想されている。そのために、処遇の改善、離職防止、定着促進、生産性の向上といった多様な検討が進められており、離職率の低下やICT(情報通信技術)の導入による生産性向上等の成果も現れ始めている。熟達者レベルになると高齢者との関わりの中で生まれるポジティブな感情や仕事へのやりがいが定着につながっている。しかし、新人が熟達者まで成長し、やりがいをもてるようになるまでの教育的なサポートが十分でないことも浮かび上がってきた。

なぜ、新人職員が熟達者のように思考することが難しいのだろうか。熟達者は、コルブの学習モデルで示されているように、❶経験したことを振り返り、❷内省の中から学びを得て、❸得た学びを概念化し、❹概念化した学びを実践に活用するというサイクルを繰り返すことによって、学びを獲得している。しかし、これらの学びは、暗黙知として、熟達者の実践知として蓄積されており、言語で可視化されないことから、直観として、実践の中でとらえられることが多い。特に介護における熟達化で重要なのは、変化する状況を分析的に捉え、高い専門性に基づいて、問題状況を理解し、臨機応変に柔軟な対応ができ、状況適応的な調整や工夫によって高い成果を得る適応的熟達化である。適応的熟達者は、図1左のように支援対象者のもつ価値をあるべき姿として尊重して思考することに対し、図1右ではその場限りの困り事の解消をあるべき姿にした対応になっている。このように当事者の背景を多角的に考え、大切にしている想いを理解し、状況に応じて臨機応変に対応していくための質の高い経験を積んでいくことが熟達化への道筋である。

図1 ものとられ妄想を例題とした適応的熟達者の思考プロセス



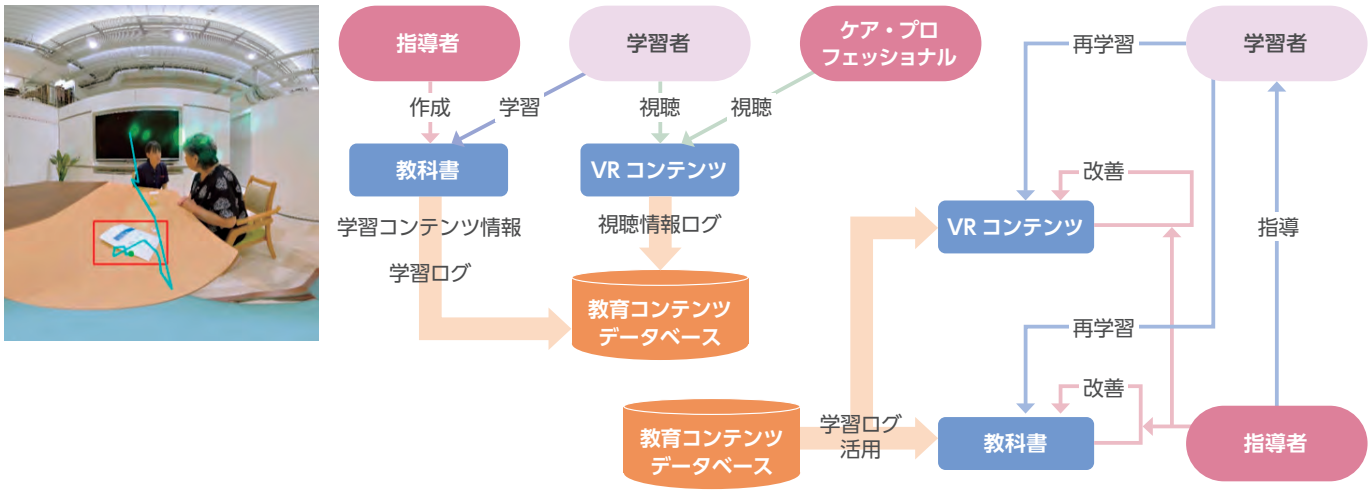
このような課題を解決するためには、実践的知識を集積し集合知を通して、多様な状況にも対応できるよう知識・スキルを共有していくことが重要である。ではそのような仕組みはどのように実現できるのだろうか。以降では、テクノロジーの活用に焦点を当ててその解決策について検討していく。

COVID の影響で大きく変化した教育環境は教育 DX（デジタルトランスフォーメーション）を加速させるきっかけにもなっている。DX は ICT の浸透が人々の生活をあらゆる面でより良い方向に変化させると定義されており、教育 DX はその考えを教育の分野に適応しようとする試みである。学習者はいつでもどこでも質の高い教育コンテンツを視聴することができ、学習活動を解析することで教育コンテンツや教育方法を柔軟に変更していくことが可能となった。例えば、オレンジクロス財団との共同研究により実施している認知症見立て塾の実践において、グループワークの対話の様子を自動的にデータ化し談話分析することで、知識と経験の相乗効果によって対話が深まることが明らかになったため、知識を深める工夫や経験をイメージさせてグループワークをするような教育環境のデザインにつながっている。

このようなデータ活用をさらに加速させるために、VR やメタバースの教育応用も活発化してきている。VR 空間はこれまでの学習体験そのものを変える技術であり、VR 空間によってさまざまな体験の場を作り出すことで、失敗を恐れずに質の高い経験を積むことが可能である。図2はせん妄状態を学習するための360°の没入型映像コンテンツを VR ゴーグルで体験した際の視線情報を可視化した例である。このような仕組みによって、支援のポイントをどのように捉えていて、そのためにどのように観察し原因を整理しているのかが可視化される。学習者自身の視線と熟達者の視線の活用方法を比較して学べば効果的な学習につながるだけでなく、実践において躓きやすいポイントや行動の癖を教育の場で指導することも実現可能である。また、同じ空間を共有することで、お互いの会話の中でのイメージのすれ違いや、未経験の状況を経験できるため、実践の中で理論を深めていく新しい学習体験の場を創造できる可能性がある。

現在の介護人材不足は、現場を回すだけで精一杯で教育機会の損失に直結する。これまでの知恵を集結して、新しい教育体験が現場の変革にどのように貢献するのかという視点が重要であろう。実践が重視される介護だからこそ、このような新しい教育体験を先導できる可能性がある。そのためには効果的で愉しく学べる環境を皆で創り上げる必要があるのではないか。

図2 360°の没入型映像コンテンツを活用した教育システム



プロフィール

石川 翔吾（いしかわ・しょうご）
静岡大学情報学部、講師。2011年静岡大学創造科学技術大学院修了、博士（情報学）。人間のインタラクションを観察するシステムの開発や AI のモデルを使った人間の心の状態を表現する研究に従事。

小林 美亜（こばやし・みあ）
山梨大学大学院総合研究部医学域臨床医学系、特任教授。聖路加看護大学（現、聖路加国際大学）卒業後、看護師、助産師として臨床に従事。ニューヨーク大学大学院博士課程修了（Ph.D 取得）。医療政策・管理、医療情報等に関する研究に従事。

一般財団法人オレンジクロス　賛助会員募集のご案内

一般財団法人オレンジクロスの活動趣旨・取り組みにご賛同いただける
個人・法人の賛助会員を広く募集しています。

- **賛助会員年会費**：個人会員（1口）10,000円　法人会員（1口）100,000円
- **期　　間**：毎年 7月1日 ～ 翌年 6月末日
- **賛助会員特典**：① 各種情報提供　② 広報誌の配布　③ 各種セミナーの無料招待
- **申し込み方法**：弊財団ホームページ（https://www.orangecross.or.jp）「賛助会員について」から申込書をダウンロードしてください。
  メールに申込書を添付して info@orangecross.or.jp までお送りいただくか、
  FAX または郵送でお申込みください。

一般財団法人
オレンジクロス

広報誌 オレンジクロス｜夏号 2023 SUMMER VOL.15｜2023年8月1日発行

発行：一般財団法人オレンジクロス
〒104-0031 東京都中央区京橋2-12-11 杉山ビル6階 TEL. 03-6228-7216
https://www.orangecross.or.jp/

VEGETABLE OIL INK
Waterless Printing. Naturally.
本誌は、「植物油インキ」「水なし印刷」を採用した環境にやさしい印刷物です。