心がつながるWi-Fiスポット 笑顔のギガ数はなくなりません

That's 天職 介護士

谷口 基（31歳）さん

社会福祉法人 自生園
リーダー
介護福祉士　社会福祉主事

出身校：輪島市立上野台中学校
石川県立門前高等学校

鼓動が伝わる距離感

能登の輪島で生まれ育った私は、小さい頃から太鼓を叩いていて、地元の介護施設のお祭りでよく、御陣乗太鼓を披露しました。おじいちゃん、おばあちゃんから声援や拍手を浴び、まるでアイドルになった気分でした。人前に出て、注目されることに快感を覚えた私は、高校でも生徒会長に立候補しました。

性格は目立ちたがり屋でしたが、進路としてずっと心に決めていたのは高齢者介護。そして私は、大学の社会福祉学部に進学しました。夏休みに行う介護施設での実習は楽しく、机上の勉強が苦手な私には好都合でした。

自分で決めた仕事に就いて8年。新入職員の頃から現在まで、たくさんの喜怒哀楽を経験してきました。これまでを通して感じることは、「常に笑顔にしてもらえた」ということ。長い人生を歩んでこられた入居者様が、面白おかしい思い出話をしてくれたり、子供にかえったような行動やしぐさに思わず微笑んでしまったり、体力的につらいときもありますが、いつも癒されていた気がします。

入居者様は認知症の程度や介護度も様々で、家族と離れ、共同生活をすることに不安を覚える方も少なくありません。持病や服用しているお薬の影響で、言動や生活リズムに変調が表れることもあります。

余生を心穏やかに楽しく過ごしていただくためにも、お一人お一人について深く理解することが大切。男性に強い抵抗感のある女性の入居者様がいらっしゃったのですが、不安を取り除けるよう根気強くコミュニケーションを重ねた末に、気楽に誰とでも会話を楽しむ姿を見られた時は、心にぐっときました。

現在は、リーダーとしてスタッフを見守り、指導する立場。体操の時間に前に出て司会をすることも少なくなり、寂しいですが、イベントで久しぶりに御陣乗太鼓を打つと、涙を流して喜んで下さる方も多く、小さい頃の感動が蘇ってきます。人は誰でも命が尽きる時が来ます。その最後の一瞬まで、ご縁をいただいた方たちと、心が繋がる時間を過ごしていきたいと思います。

これまでにたくさんの出会いがありました。人生経験豊かな入居者様の思い出話に、いつも心が和みます。

案ずるより挑めば楽しい

■ 志賀 佳乃さん（19歳）
出身校　能美市立辰口中学校
石川県立小松商業高校

「介護って、すごく大変！」て聞いていたので少しは覚悟していたのですが、小さい時からおじいちゃん、おばあちゃんが好きだった私にとって、ここで過ごす時間は、想像以上に楽しかったです。おむつ交換は、不快に感じないよう細かいところまで気配りが必要ですが、どうすれば簡単にきれいにできるか先輩から教わり、気持ちもラクになりました。

夜間のトイレ介助は、声をおかけする時間や間隔が入居者様ごとに決まっていますが、同じ時間に一斉に起きてこられることもあり、最初はお待たせしてイライラさせてしまいました。そうならないよう対応する方法を教えていただくと混乱することもなくなり、お一人お一人「ありがとう」と言って下さるようになりました。

先輩介護士の経験と技に、いつも感心してばかり。それを少しずつ自分のものにしながら、介護福祉士を目指したいと思います。

みんなの心をほぐしたい

■ 二木 寿天希さん（19歳）
出身校　小松市立御幸中学校
石川県立寺井高等学校

小学生の頃、母の職場の特別養護老人ホームに行くことがよくありました。介護士として働く母はすごくイキイキしていて、とても楽しそうで、自分も同じ仕事に就きたいと思いました。

最初の1年間は必死で、ふり返る余裕もなかったですが、楽しさ半分、辛さも半分でした。食事を運んだり、介助をしたり、あたり前の事をしただけで感謝して下さり、入居者様の役に立てる喜びを感じますが、すぐに対応できない時は、苛立たせてしまい悲しくなりました。また、家に帰りたい気持ちをぶつけられ、切なさに涙をこぼしたこともあります。いろんな入居者様に寄り添いながら同じ時間を過ごすことで心が通じ、「あんたがいてくれてよかった」と言われた時は、心が救われました。

家でも祖母を介護していた母。きっと職場にはたくさんの仲間がいるから、楽しく頑張れたのに違いありません。

志賀さん（左）中学・高校はバスケットボール部。ドライブが好きです。
二木さん（右）中学・高校はバドミントン部。お菓子作りが趣味。

取材協力

社会福祉法人 自生園
〒923-0331　小松市上荒屋町ソ4番地10
Tel. 0761-65-1800
URL https://jishoen.com
■代 表 者　理事長　木崎 馨雄
■創　　業　昭和56年
■従業員数　197名

特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、グループホーム、小規模多機能ホーム等の運営。視覚に障がいを持つ高齢者に特化した養護（盲）老人ホームは県内唯一。社会貢献事業に注力した介護施設です。

※撮影のため、マスクを外しています。

That's 天職 介護士

笑いあり、涙ありの人生ドラマを私たちが笑顔で結びます

山本さん（左）、廣澤さん（右）

廣澤　佑建さん（23歳）
介護スタッフ
出身校：能登町立柳田中学校、石川県立飯田高等学校

山本　りこさん（23歳）
介護福祉士
出身校：小松市立南部中学校、小松大谷高等学校

社会福祉法人　自生園

生きている「今」が輝く

■廣澤　佑建さん

「まだまだ新人やな！」。わざと難しい質問をして、僕が答えられずにいると、そう言ってそっけなくされたり、入浴介助も「新人じゃない人に頼むわ」って相手にしてもらえなかったり。でもそんな手ごわい入居者様のおかげで、僕はこの1年間頑張ることができました。今では好きな食べ物の話で盛り上がったり、お風呂で冗談を言ったり、少しは認めてもらえたかなって思っています。

僕の実家は代々続くお寺。大学で仏教を学び、高野山のお寺で修行もしました。入居者様にそんな話をすると、手を合わせて拝まれることもありますが（笑）、社会人としてはスタートしたばかり。入居者様からすれば、まだまだ青二才です。

実家の近所にも、小さい時からお世話になっているお年寄りが多く、父と一緒に檀家さん回りをした時など、話もよくしました。今僕がここで接しているのは、ご高齢で体力も弱くなり、生活のほぼ全てにおいて介助を必要とする方々。着替え、手洗い、食事、そして排泄にいたるまで、僕たちがお世話をします。

手足が麻痺して動かない方や、自分の体重を支えられない方など、人によってお体の状態も違いますから、ベッドから車いすに移乗する時も技術が必要です。食事の介助は、ひとさじずつ誤嚥のないよう注意し、一人ひとりのペースに合わせ、疲れないように配慮します。力も要りますし、神経も使いますが、一日何度も言って下さる「ありがとう」の言葉に自分が必要とされていることを強く感じ、ありがたい気持ちになります。

人間には必ず寿命の尽きる時が来ます。前日まで側でお話していた方が、翌日にはベッドにはいないという現実も、ここでは珍しいことではありません。僕はいつか僧侶となる身ですが、一日一日、限りある命と向き合う仕事に出会えたことを幸運に思います。

介護士は、輝く命の最後の瞬間まで必要とされる尊い仕事。その役割をしっかりと担うために、介護士としてこれからも修行を続けていきます。

将来は、お年寄りの介護ができる僧侶として、地域の人たちの役に立ちたいと思います。

人生の最後に出会う奇跡

■山本　りこさん

高校時代、初めて自生園に実習に来た時、すごく楽しそうなおじいちゃんやおばあちゃんたちを見て、「カワイイ！」と思ってしまいました（笑）。おむつ交換も特別にやらせてもらったのですが、初体験ながら割とうまく出来ました。私はそれまで保育士を目指していたのですが、お年寄りが相手のほうが自分に合っていそうな気がしました。

しかし、それが間違っていたかもと思ったのが、働いて2か月くらい経った頃でした。いつも不機嫌そうで何かにつけて悪態をつくおばあちゃん。認知症には珍しいことではないのですが、まだ経験の浅い私の心に重くのしかかり、慣れない夜勤の時はもう、半泣き状態でした。

「また何か酷いこと言われるんやろか…」と恐る恐る、そのおばあちゃんをトイレにお連れすると、「あんた、よう頑張っとるの知っとるよ！いつもありがとね」と言って、私の手を握ってくれたんです。そのとたん、涙がポロポロあふれてきて、眼を真っ赤に腫らした自分の顔が鏡に映っていました。「この方のために、仕事を頑張りたい！」そう思うことができました。それ以来、私の顔を見ると、「来たんか。ここ座り」と椅子を空けて優しくしてくれるようになり、毎日会うのが楽しみになりました。その方は百歳近くまで長生きされ、ご家族から最期は心穏やかだったとお聞きし、悲しいけど気持ちは晴れやかでした。

「夕暮れ症候群」といって、夕方になると皆さんソワソワし始め、立ち上がってどこかに行こうとしたり、騒がしくなります。認知症の方の気分を読むのは難しく、落ち着いてもらうのにてんやわんやする時もありますが、5年も経つと情が移り、そんなおじいちゃんおばあちゃんも「カワイイな！」って思えるようになりました。

私にも祖父と祖母がいて、両親から「よろしく頼むね」って言われます。自分にとっては、自生園の入居者の皆さんも私のおじいちゃん、おばあちゃんみたいな感覚。長い人生の最後に出会えた奇跡に感謝し、一緒に過ごせる時間がお互い素晴らしい思い出となるよう、楽しく見守り続けたいと思います。

中学時代は柔道部。石川県で1位になり、全国大会にも行きました。今年3月に国家試験に合格。晴れて介護福祉士になりました。

取材協力

社会福祉法人　自生園
〒923-0331　小松市上荒屋町ソ4番地10
Tel. 0761-65-1800
URL https://jishoen.com
■代 表 者　理事長　木崎 馨山
■創　　業　昭和56年
■従業員数　204名

特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、グループホーム、小規模多機能ホーム等の運営。視覚に障がいを持つ高齢者に特化した養護（盲）老人ホームは県内唯一。社会貢献事業に注力した介護施設です。

That's 天職 介護士

心の奥にある自分らしさは優しさに触れて輝き始める

自分らしく生きられる私の居場所

■介護スタッフ　齊藤　早希さん

正直言うと、私は介護施設にも来たことがなかったし、ここでどんな仕事をするのかもよく知りませんでした。親友の「すごくいい職場だよ」という言葉を信じて面接にやってきたのが3年前。それまで昼夜逆転した不規則な生活を送り、おしゃべり好きな私が本当にやっていけるのか、みんなに受け入れてもらえるのか、それが気がかりでした。しかし、その心配は全く無用でしたね。

出勤時間はシフトによって不規則。そして夜勤もある。おじいちゃん、おばあちゃんとお話したり、歌ったり、ずっと笑って一日が終わる。それまでのライフスタイルを変えなくていいし、自分のままでいい。「なんて私にピッタリの職場なんだ！」って思いました。

入居者様にとって、私は孫みたいなもの。でも、〝恋バナ〟もよくします。若い時の恋愛話を聞いて赤面したり、相談にのってもらったり。人生経験豊富な超大人の意見を聞くと妙に納得して、なんだか成長した気になります（笑）。「特別養護老人ホーム」といっても、ここで生活する皆さんは決して特別ではなく、私と同じように青春があって、それぞれの時代を生きて来た一人の男性女性なんです。

入居者様の食事、トイレ、入浴、歯磨き、爪切り、髭剃り、おむつ交換など、お一人おひとりの生活の介助をするのが介護スタッフの仕事。言葉遣いもわきまえなければならないのはわかっています。でも、私が自分らしく、そして楽しく働けるのは、職員一人ひとりの個性を大切にしてくれ、さらに伸ばしてくれる優しさがあるから。私と同世代のスタッフも多く、みんなのびのびとしています。

でも、最近感じるのは、しっかりとした介護の知識が必要だということ。医療の知識を持ちあわせ、入居者様の容態の変化にいち早く気づき、適切な対応をする先輩を見てそう思います。

「早う、こどもつくって連れてこんか！」「それまで長生きしとっとや！」。そんなやりとりが実現できたら本当に幸せ。勉強も本気モードで取り組んでいくつもりです。

宮崎さん（左）、齊藤さん（中央）

自生園には"子宝の神様"がいるらしく、妊婦さんのスタッフもたくさんいます。そして仕事も気遣ってくれる優しい職場です。

遠回りして気づいた大切なこと

■介護福祉士　宮崎　恭弥さん

大学時代は楽しすぎて、勉強は本当に疎かでした。福祉について学ぶという目的もいつの間にか忘れ、卒業後も地元に帰らず愛知県の商社に就職しました。そして5年の年月が経った頃、自分を過去に引き戻したのが、あの東日本大震災でした。

「なんにもないクソ田舎には戻らない」と親元を離れたはずなのに、瞼に浮かんでくるのは家族や友人、近所の人たちの顔。近くの那谷寺の四季折々の風景や町内の行事でした。「これまで、いろんな人たちに支えられて生きて来たんだな」と思い返し、地元が恋しくなりました。

「いつでも帰って来いよー」と帰省するたびに近所の人が声をかけてくれたり、玄関には誰が置いていったのか掘りたての大根があったり、「何もない」なんて、自分は大きな勘違いをしていたことに気づきました。

自生園は、僕のひいばあちゃんが長い間お世話になった施設。家族みんなに見守られながら百三歳で息を引き取り、最後までお世話して下さったことに心から感謝したことを覚えています。そして現在、僕はこれまで故郷を支えてきてくれたおじいちゃん、おばあちゃんに恩返しをするつもりでここにいます。

今では現役を引退された皆さんですが、生活に寄り添っていると、毎日いろんな発見があります。タオルをたたんでいる時に喜んで手伝ってくれ、僕よりも上手かったり、普段は話ができなくても、好きな歌はちゃんと歌えたり、流れてきたメロディーを聞いて、涙を流す人もいます。これまでの人生の一片を見せてもらえたような気がして、心にしみます。

仕事に追われると、心が見えなくなってしまうことがあります。一度使ったティッシュペーパーをずっとポケットに入れ、繰り返し使う入居者様がいますが、それは紙が貴重品だった時代の生活習慣。理解できないといって認知症として決めつけるのではなく、相手の気持ちを尊重することが大切です。

温かい人の心が満ちた場所がこんな近くにあったのに、僕は随分遠回りをしました。でも、そのおかげで最も大切なことに気づかせてもらったように思います。

介護の仕事に男女の違いはありませんが、やっぱり体力は必要です。ジムで体を鍛え、フルマラソンも7回完走しました。

取材協力

社会福祉法人　自生園

〒923-0331　小松市上荒屋町ソ4番地10
Tel. 0761-65-1800
URL https://jishoen.com/
■代 表 者　理事長　木崎 馨山
■創　　業　昭和56年
■従業員数　204名

特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、グループホーム、小規模多機能ホームの運営。地域密着の社会貢献事業に注力した介護施設です。

齊藤　早希さん（24歳）
介護スタッフ
出身校：加賀市立山代中学校、石川県立寺井高等学校

宮崎　恭弥さん（33歳）
介護福祉士
出身校：小松市立南部中学校、尾山台高等学校（現金沢龍谷高校）

社会福祉法人　自生園

資格を活かせる仕事ではなく自分を生かせる仕事がしたい

That's 天職 介護士

相手を知る気持ちがお互いの心を近づけます

■介護福祉士　川北　美憂さん

「ララララ…高原列車はララララン行くよ～♪」って私がたまに口ずさんでいるこの歌、たぶん中高生の皆さんは知らないと思いますが、自生園の人たちはみんな歌えます。ここに入居されているおじいちゃんやおばあちゃんが、皆さんと同じ年の頃に流行っていたこの歌を、体操をする時にみんなで歌っているんです。

お年のせいで家庭での日常生活が困難になられた方々が、ここでたくさん生活していらっしゃいます。私が担当する認知症棟では、「へぇ～！」という発見が毎日あります。ある女性の方に毛糸をお渡ししたら、すごく上手に編み物を始められたり、ずっとご機嫌が悪く、声をかけづらかった方に、「昔は会社の社長さんだったんですか？」って聞くと、目尻を下げて嬉しそうに当時の話をしてくれたり、ご家族が見られた際、突然記憶が戻ったかのように受け答えされる方など、昨日までは思ってもみなかったことが起こると、まるで人気スターの秘密を知ったように楽しくなります（笑）。

今はこうして入居者の方たちと笑顔で話ができますが、介護福祉士として働き始めたばかりの2年前は、全く心の余裕はありませんでした。

トイレの誘導、お食事の介助、おむつの交換、見守り…、先輩がマンツーマンで付いてくれるのですが、「早くひとり立ちしなければ…」と気持ちが焦り、目の前のことしか見えていませんでした。皆さんと打ち解けて、楽しそうに雑談を交わす先輩たちを観察すると、ちょっとしたすき間の時間に先の仕事の準備をしておいたり、仕事の合間合間にお声をかけたり、自分次第でいくらでも時間に余裕ができるということに気づきました。

この前、高校3年生の時に私が書いた「5年後の自分へ」という手紙が出てきました。〝やりたくない職業は介護福祉士〟と書いてあって、思わず笑ってしまいました。もちろんその時は、介護については何も知りません。「自分もそんな偏見を持っていたんだな」って思いながら、自分のもの忘れの甚だしさにびっくりしてしまいました（笑）。

介護士として当たり前のことをしているのに一日に何度も感謝してもらえるのがありがたいですね。

祖父にできなかった孝行がしたい

■介護スタッフ　山口　翔平さん

高校を卒業し免許取り立ての僕は、自分で買った車を運転するのが楽しみ。でもこの冬は大雪で車が出せませんでした。一日の仕事を終え、帰り際に「また明日くるね！」と言ったら、「待っとるよ！」って見送ってくれる入居者様の笑顔。それを見たら、片道50分の雪道を歩いて通うのも平気でした。

僕が担当する入居者様は、重度の障害を持たれた方が多く、寝たきりの方や目の不自由な方もいらっしゃいます。それでも呼ばれて行くと、「あんた山口さんやろ？声でわかったよ。昔もたくさん雪降った時あったわ…」と話をしてくれます。まだ僕が生まれるはるか前の話ばかりですが、つい聞き入ってしまい、「仕事中だったんだ」って慌てることも少なくありません（笑）。

中学3年の時、僕の15歳の誕生日の前日に、大好きだった祖父が96歳で他界しました。いろんな所に連れて行ってくれ、戦争に行った話や力が強かったという自慢話をよくしてくれたおじいちゃん。もっと話がしたかった。孝行したかったという気持ちが、この仕事に就く決心につながりました。

高校のインターンシップで初めて介護を体験したのですが、予想していたより、かなり体力がいる大変な仕事だなと感じました。でも「これが自分が決めた仕事！」信念はみじんも揺るぎませんでした。

自生園で仕事を始めて1年。一日動きっぱなしで身体も鍛えられました（笑）。そしてこの職場でたくさんのことを得ました。現在、僕は介護福祉士の資格を取得するため勉強中ですが、もし自分が机の上だけで教科書を広げていたとしたら、恐らく挫折しているでしょう。寝たきりの方をベッドから起こすコツも、実際に現場でやってみることで理解ができます。そんなに力を入れなくても安全に体を起こせることがわかり、介助が楽しくなりました。

いつも僕のことを気遣って食事に誘ってくれる先輩もいます。自分自身もそうやって支えられ、癒されていると思うと、ここで一緒に生活する入居者様も職員も、みんな一つの大きな家族に思えてきます。

うまく意思を伝えられない方の気持ちを察してあげられた時に見せてくれる笑顔は、言葉よりも伝わります。

取材協力

社会福祉法人　自生園

〒923-0331　小松市上荒屋町ソ4番地10
Tel. 0761-65-1800
URL http://www.jishoen.com/
■代 表 者　理事長　木崎 馨山
■創　　業　昭和56年
■従業員数　204名

特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、グループホーム、小規模多機能ホーム等の運営。地域密着の社会貢献事業に注力した介護施設です。

川北　美憂さん（24歳）
介護福祉士
出身校：小松市立御幸中学校、遊学館高等学校

山口　翔平さん（19歳）
出身校：小松市立南部中学校、石川県立寺井高等学校

社会福祉法人　自生園