宿毛中央ホームヘルパーステーション
ホームヘルパー
日林 真知子さん

宿毛高校小筑紫分校卒
資格：介護福祉士

宿毛市東部居宅介護支援事業所
ケアマネジャー
市川 寛己さん

宿毛高校、平成福祉専門学校卒
資格：主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）、介護福祉士

「生活を支える」仕事にやりがいを感じます

30歳で福祉の世界へ

元々は別の仕事をしていましたが、子育てをする上で、なかなか休みが取りにくかったんです。仕事を変えようか迷っていた時に、介護の仕事をしている方に声を掛けてもらいました。最初は「自分には向いていないかな」「ちょっと難しいかな」と思っていたのですが、最終的には「やるしかない」と思って始めました。それが30歳くらいの頃。有料老人ホームの職員として働き始めました。

ここのホームヘルパーステーションに来てからは、在宅の利用者さんを訪問するようになりました。高齢者だけではなく、若い方でも障がいのある方の支援をすることがあり、「できないことを手助けする」ということにやりがいを感じています。

人と関わることが好きなので、訪問している時間の中で、利用者さんの笑顔が見れたり、ちょっとプライベートな話が聞けたりして、心を許してくれる感じが出るときがあります。最初はみんな緊張しているので、なかなか笑顔が見られないですね。ドキドキして。でも、回数を重ねるごとに表情が変わってきます。「仕事」なので、線は引かんといかんがですけど、仲良くなれる、つながりを持てるのが楽しいと感じるときです。

もちろん苦労もありますが、私の場合は、家で普段と同じ生活をしていたら意外とストレスは溜まりません。家族の仲がいいので、家にいるのが一番楽しいんですよね。

この仕事は、大変だけど楽しいです。特に今は新型コロナもあって、医療とか介護とか、みんなちょっと避けがちだと思うんですけど、やっぱりそういう仕事の人たちがいないと、自分の家で暮らせない方がたくさんいます。その意味でも、人の生活を支えられる仕事はやりがいがあると思っているので、変わらず、今のまま、次の世代に引き継いでいってほしいです。

上 細やかなケアのため、同僚と話し合う日林さん＝中央＝
中 訪問から帰ると利用者の情報を整理する
下 デイサービスなども提供する「宿毛市中央デイケアセンター」

インタビューを終えて

介護福祉士はメンタル面でも大変な仕事ですが、やりがいもたくさんあり、仕事をしながら資格を取ってスキルアップできることが分かりました。今回聞いた話も含めて、今後の進路につなげたいと思います。（桒原永愛）

「一人ひとりへの尊敬」を忘れないように

地域全体で生活を支えたい

僕たちケアマネジャーは利用者さんの代弁者となり、その方が自宅や地域で自立した生活を送れるように、サービスの調整などのお手伝いをさせてもらっています。

大切にしていることは、利用者さんの立場や視点、思いを意識すること。そして、「一人ひとりに尊敬の思いを持つこと」を忘れないようにしています。どんな生活をしてきたどんな方なのかを、常に考えるようにしています。

以前は施設の中で働いていましたが、施設に入る前の生活や、自分の家にいたい人が長く家にいるためにはどうすればいいのかなどを考える中で、在宅の仕事に興味が湧き、ここで働くようになりました。「もし今の仕事をしてなかったら」を考えてみると、思いつくのは消防士や警察官とか……。結局は、人と関わる仕事が好きってことですかね。

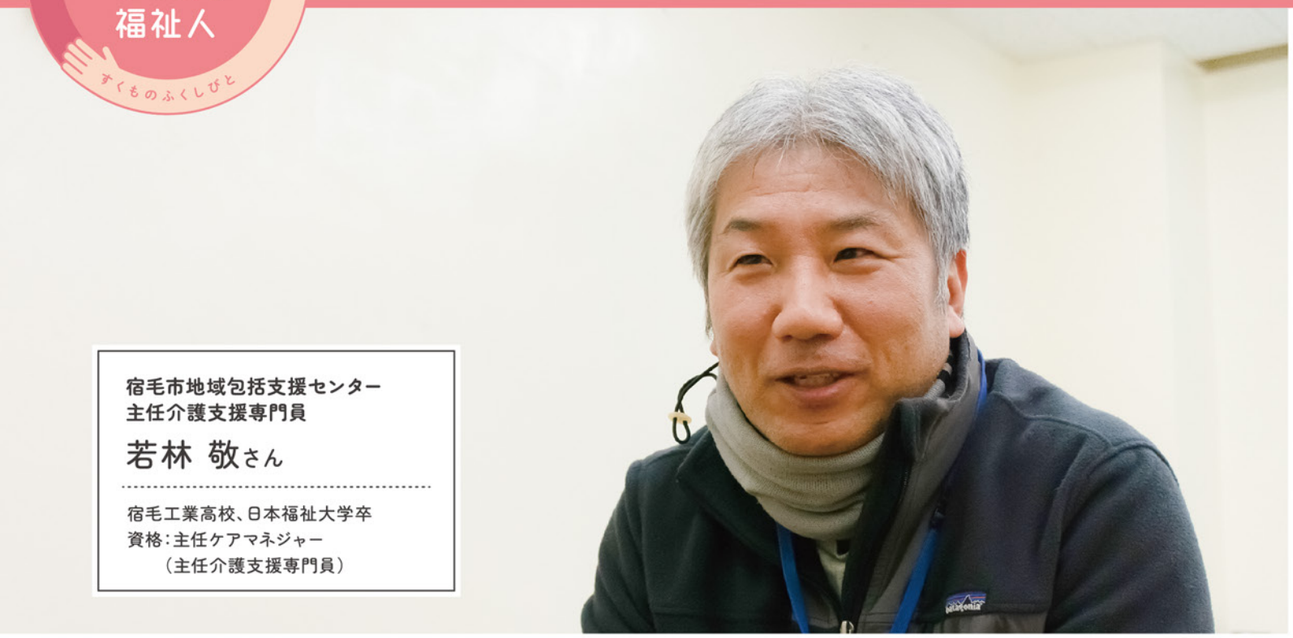
もちろん苦労もあります。利用者さんとその方を支えるご家族との間に考え方の違いがあり、衝突することも少なくありません。その時はとても悩みます。でも、その思いの背景には、みんなのいろんな考え方がある。だから、安易に否定せず、しっかりと話を聞いた上で、あくまで自分は利用者さんの代弁をする立場である、ということを自覚し、中立であることを意識して話すようにしています。認知症の方と接する時も決して否定はせず、どこかなれなれしくなってしまう気持ちをグッとこらえ、しっかり敬意を払ってお話しするようにしています。うまく連携が取れて、利用者さんの支援ができたときにやりがいを感じますね。

これからの目標は、もっと地域ぐるみの支援をつないでいくことです。宿毛市はサービス事業が多くはありません。利用者さんと関わらせてもらう中で、いろいろな機関とか地域の方たちと触れ合う機会があるので、地域全体で、その方の生活を支えていけたらいいなと思っています。

上 電話で利用者の相談に乗る市川さん
中 丁寧なコミュニケーションでより良いケアにつなげる
下 「宿毛市東部居宅介護支援事業所」が併設されている筒井病院

インタビューを終えて

ケアマネジャーという仕事を初めて聞きましたが、介護が必要な方と施設とのつながりをつくる大切な仕事だなと感じました。宿毛市には介護事業所が少ないことから、地域ぐるみで支え合うことも大切だと思いました。（澤松優奏）



宿毛市地域包括支援センター
主任介護支援専門員
若林 敬さん

宿毛工業高校、日本福祉大学卒
資格：主任ケアマネジャー
（主任介護支援専門員）

「向き合う」が宿毛の将来に

高齢者を支える幸せな仕事

地域包括支援センターとは、いわば「高齢者のよろず相談所」です。高齢の方々を支えられる、すごく幸せな仕事です。

この仕事を選んだのは、母親の姿と私自身の経験があったからです。私の祖父母を一生懸命に介護していた母親の姿に加えて、サッカーを子どもたちに教えているうちに「人を相手にすることが好き」ということに気がつき、この仕事を選びました。

宿毛市は現在、人口減少、少子高齢化などに悩まされ、日本の先端を走っています。問題を解決していくために、今、私たちにできることは何か。私は、このまちに若者にとどまってもらうための対策と、高齢の方に元気でいきいきと生活してもらうことだと思います。

若者にとどまってもらうには、医療・福祉・介護の仕事に若者の考えを取り入れ、興味を持ってもらうことです。私たちと若者は年代が違う分、考えも違います。その違いを生かすことで、新しいことが生まれるかもしれません。

高齢の方々に元気でいきいきと生活してもらうには、小さなことから始めることです。まずは、一人ひとりと向き合うことが大切です。お互いの共通理解がうまくいかないこともあります。たくさんの苦労がありますが、このことがいきいきと生活してもらう近道だと思います。

働く上で心掛けていることは、「高齢の方々や私たちが支援する方々の良い所を伸ばす」「相手の考えをしっかり引き出す」ということです。お互いが支え合えるにはどのような立ち位置にいればいいのかを意識して、一人ひとりに向き合います。

このまちの将来のために何が必要なのか。一緒に考えていこうと思う仲間が増えるとうれしいです。今、私たちが取り組んでいることがこのまちの将来につながっている、誰かのためになっているのだと思うと、進んで仕事をすることができます。

上 ひっきりなしに鳴る電話。住民からの相談に乗る若林さん
下 チームで高齢者を支えるため、職場での情報共有も欠かせない

インタビューを終えて

自分の進路は決まっていませんが、実際に働いている人の苦労ややりがいを聞き、介護への関心が高まりました。将来、私の親も介護が必要な時が来るので、介護や福祉の知識を身に付け、できる限りのことをしようと思いました。（井上愛茄）

取材を通して、改めて宿毛市の抱えている課題を知ることができ、解決するために私も参加してみたいと思いました。私は福祉関係の仕事に興味があるので、話が聞けて良かったです。また機会があればやりたいです。（酒井利乃姓）

宿毛市地域包括支援センター
社会福祉士
植野 大成さん

一緒に地域を良くしたい

親が看護師なので看護の道を目指していましたが、途中で挫折して学校を辞め、保育士を目指していた中で、宿毛でご縁ができて福祉の道を選びました。

地域の方と一緒に楽しく活動ができたときにやりがいを感じます。どうやったら地域が良くなるか、まちの中を散歩して話したり、その場所について教えてもらえたりすると楽しいです。

もちろん、楽しいことばかりではありませんし、求められることに応えられないことや「もっとこうやっておけばよかった」と反省することもたくさんあります。

ですが、地域の方や他の職員さんと「この前あんなことがあった」「こんなことができたらどうやろか？」と一緒に楽しみながら、できることを考えさせてもらえる時間を大切にしていきたいと思っています。

「優しい宿毛やったら、もっといろんな人が来てくれる」と、地域の方が話してくれます。そんな優しいまちをどう実現していくかも一緒に考えていけたらいいですし、そういう思いを大切にしています。

今やっていることをゆるゆると長くつなげ、地域の皆さんと協力していける関係を、ずっと続けてやっていけたらいいなと思います。

インタビューを終えて

宿毛がどうやったらいいまちになるか、自分の意見だけではなく、まちの人の意見も取り入れて考えていて、宿毛が好きなんだなと伝わってきました。大人になったら県外で働こうかなと思っていたけど、宿毛で働くのもありだなと思いました。（岡田礼）

「楽しいこと」をやろう

「ゆめ・スマイル」は高齢者や引きこもっている人たちも、誰もが気軽に来られるほっとできる場をつくろうと立ち上げたNPOです。毎月第3土曜にはこども食堂を開いています。

居場所づくりとして始めた「みんなのおうち」は毎週火木の13時から。16時ごろまでは地域の人たちが、夕方からは子どもたちが集まります。季節ごとにいろいろなイベントも開いていますよ。

2022年からは地域の福祉医療関係者が集まる「ネットワーク会議」を始めました。自分たちの知らない分野のことを聞くと、「私たちはこうやろう」「ここはコラボしたいね」など、新しいアイデアが生まれていきます。

「ボランティア体験事業」（社協主催）では野菜を育て、みんなで昼食を作ったり、「水曜サロン」では、葉っぱでリースを作ったり、踊ったり、手品をしたり、それぞれの知識や経験を話したり……。とにかく「楽しいこと」をやっています。

どちらもネットワーク会議がきっかけでした。話すだけでなく、実践していく。「楽しいこと」を企画、実践することが大切なことだと思っています。

ゆめ・スマイルの活動

「みんなのおうち」
毎週火曜・木曜 13時～18時
お話をしたり、ものづくりを楽しむ
第3土曜 10時～12時
こども食堂ゆめ＆イベントの開催

「水曜サロン」
毎月最終水曜 10時～12時ごろ

問い合わせ：090-5910-0989
住所：中央1-1-30（みんなのおうち）

NPO法人「ゆめ・スマイル」代表
江口 千代美さん

大井田病院 コミュニティナース
中野 知美さん
大阪府立北千里高校、
神戸大学医療技術短期大学部卒
資格：看護師、ケアマネジャー（介護支援専門員）

みんなの「やりたいこと」を応援したい

病院の外で、地域の中で

コミュニティナースを一言で言うと「健康おせっかい」です。すくもいきいきサロンや百歳体操、個人のお宅などに出向いて、皆さんとおしゃべりしながら体調や家族のこと、暮らしのことを聞かせてもらっています。相談に乗るというよりは会話を楽しみながら一人ひとりを知っていく感じで活動してます。

「ゆめ・スマイル」さんや住民さんと一緒に、月1回の水曜サロンも開いています。ここは「人の集まるところは苦手」という人も参加できる少人数のサロン。「なんちゃあせんでも、座ってお茶飲んでたらええで」みたいな居場所が提供できればなと思ってます。

地域の人がやりたいことを応援して、みんなが活躍できる場をつくることがコミュニティナースの大事な仕事。病院で待っていたら、病気になって大変な思いをしてる患者さんにしか出会えへん。住民の皆さんが病気になる前に地域に出て、一人ひとりに会って心と体の健康のために活動できるんじゃないかっていうのがコミュニティナースの考え方です。

元々は大阪で急性期病棟の看護師をしていたんですが、病院の中からは患者さんの生活が全然見えない。院内の医療と、患者さんの暮らしは本当につながってんのかなとすごく疑問やったんですよね。そんな時、東日本大震災の被災地に支援に入って「地域医療がやりたい」って思いました。土佐清水に知り合いがいたこともあって、高知に来ました。

この仕事をしていて、人のやりたいことを一緒に実現できるのが最高やなって感じます。住民さんのやりたいことや能力を表現する機会をつくったり、医療職や行政の人の思いを後押ししたり。患者さんだけじゃなくて、関わる人みんなの思いを応援できるのが一番うれしいです。

だから、何歳になってもやりたいことやチャレンジすることを諦めてほしくない。80代で「コミュニティナースになりたい」って言ってくれた人もいました。周りが驚くようなことでもどんどんやってみてほしい。サポートしますから、一緒にやってみましょうよ。

上 2022年12月に導入された「ヘルスケアモビリティ」
中 オンライン診療ができるヘルスケアモビリティの車内で住民と話す中野さん
下 大井田病院

コミュニティナースとは
島根県雲南市の「コミュニティナースカンパニー株式会社」代表、矢田明子さんが始めた取り組みです。暮らしの中で、地域の人たちと一緒に「うれしい」や「楽しい」をつくるのが特徴です。2016年から700人以上が講座を受け、全国で活動しています。

宿毛市役所 長寿政策課
看護師
山本 哲也さん

もっとお年寄りと話したい

主に、高齢者の健康相談や自宅訪問をしています。ほかにも、筋力を維持するためにつくられた高知発祥の「いきいき百歳体操」など、たくさんのことをしています。

市役所で働くようになったのは、看護師の資格を取って、たまたま最初にあった試験が市役所の試験だったから。試験慣れするために受けたのがきっかけで、そのまま20年以上働いてます。

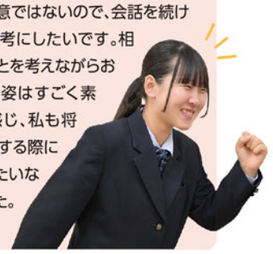
心掛けていることは、コミュニケーションの仕方、話し方です。相手に応じて、話し方を使い分けています。あと、困った人がいたら、その人に一番適切な方法やサービスも考えます。

コミュニケーションのコツですか？僕は話すのが好きですけど、聞き手に回るのがいいと思います。特に、健康相談に来る方は何か話したくて来ているので。本当はもっと一人暮らしのお年寄りと接したり、お話をしたりしたいんですけど、今は忙しくてそれが後手後手になってしまうのが、少し苦労しているかな。

「やりがい」は考えたことがないんですよね。なんだろう…。みんなで考えて、介護のサービスをその人のために利用して、その人がちょっとでも長く家に住むことできれば、やりがいを感じられるかなって思います。

＼ インタビューを終えて ／

私は人見知りで、人と会話を続けることがあまり得意ではないので、会話を続けるコツを参考にしたいです。相手の方のことを考えながらお仕事をする姿はすごく素敵だなと感じ、私も将来お仕事をする際にはこうなりたいなと思いました。
（澤田春菜）



宿毛高校地域貢献部

＼ 取材・撮影を担当しました！ ／

高知県立宿毛高校の部活動の一つ。高齢者のいる施設訪問から始まり、「宿毛で困っている人の役に立ちたい」と、家庭や企業などで余った食品を子ども食堂などに届ける活動を手伝ったり、林邸の運営をサポートしたり、地域の人たちの依頼を受けて、活動しています。

今回の企画には１年生６人が参加。宿毛で高齢者の生活を支える仕事をしている人たちの取材・撮影を担当しました。

宿毛高校地域貢献部は地域のさまざまな活動に参加しています