障がい者の世界への留学体験記

障がい者の世界への留学体験記

はじめに

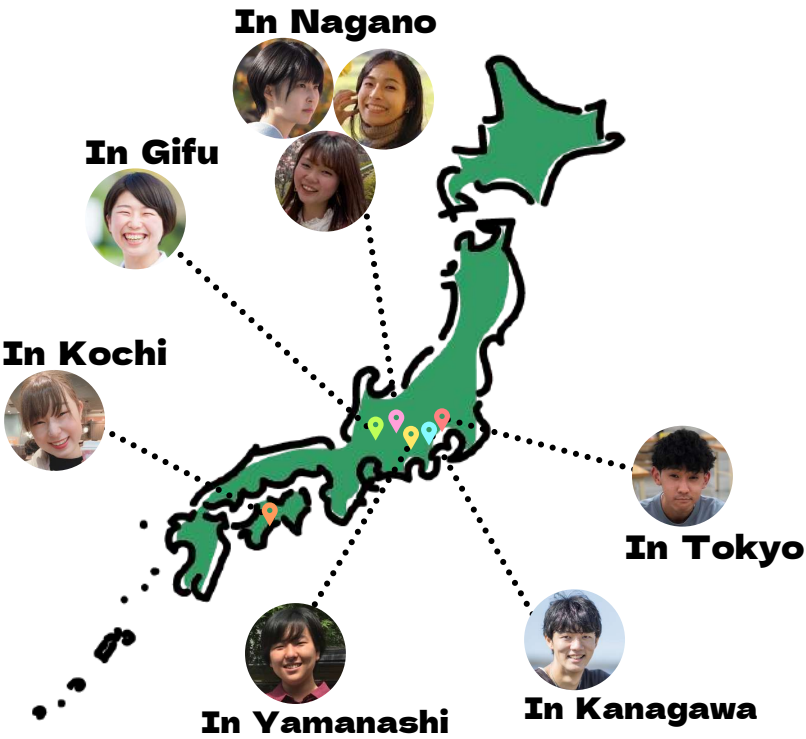
みなさん、学生ヘルパーをご存じでしょうか。学生ヘルパーとは名の通り、学生がヘルパーとして、障がい当事者の方の自宅生活を支援するというものです。学生ヘルパーには、介助の資格を持つ学生だけではなく、ボランティアとして活動する学生もいます。

実は、生活支援の必要な当事者の方は、自宅での生活を継続するため、介助者の確保に大変な苦労をされているのが現状です。その背景には、全国における介助者不足の問題があります。このような現状を少しでも改善するため、私たち学生ヘルパーは、日々活動をしています。

この度、学生ヘルパーとして活動している学生の思いや、当事者の方との関わりを多くの方に知っていただきたいと思い、フリーペーパーを作成しました。マイナスな側面に焦点が当てられることの多い障がい者の世界ですが、学生ヘルパーを体験した私たちだからこそ、お伝えできることがあると思っています。このフリーペーパーを通して、みなさんにも「障がい者の世界への留学」を疑似体験していただけたらと思います。

フリーペーパー作成にあたり、ご協力いただきました全国の学生ヘルパーの皆様、当事者の皆様、本当にありがとうございました。

各地の学生ヘルパー紹介



Go to

Tokyo ―― p.4
Kanagawa ―― p.6
Yamanashi ―― p.8
Nagano ―― p.10
Gifu ―― p.14
Kochi ―― p.16

In Tokyo

学生ヘルパーをはじめたきっかけ

このアルバイトを知るきっかけになったのは学校の先輩方からの勧誘でした。最初はそこまで興味を持たなかったのですが、先に学生ヘルパーを始めていた友達に話を聞き、興味を持ちました。アルバイトをするなら、他とは違う事を始めてみたかったこと、リハビリの学校に入学したため、学生の頃から当事者の方と関わらせていただけるという将来につながる貴重な体験ができることから、学生ヘルパーを始めてみようと思いました。また、アルバイトのヘルパーも呼吸器を扱う仕事であるということを後に聞きました。医療職以外の人でもレベルの高い手技を身につける事ができるのかと興味が湧き、さらに学生ヘルパーを始めてみたいという気持ちが強くなりました。

Profile

所属：作業療法学科3年　鈴木夏翔
学生ヘルパー歴：2年半

ヘルパーの一日

〈夜勤〉
21:00-　吸引瓶の煮沸消毒
　　経管栄養チューブの消毒
22:00-　口腔ケア
23:00-　気切・胃ろうのガーゼ交換
24:00-　メールなどの返信
1:30-　　顔拭き
2:00-　体位交換し就寝・タオル類などの交換・
　　コールが鳴り次第体位交換
7:00-　起床・朝の経管栄養
8:00-　髭剃り・洗顔

岡部さん　ALS当事者
ALS：身体の運動神経が侵され、
身体が動かなくなっていく病気

学生ヘルパー活動を通して変わったこと

「伝える」ということがどれだけ大切なのかを学びました。私は独り立ちをしたのにも関わらず、何回もケアの失敗をしたことがありました。そんな時、今自分がどのような状態かを岡部さんとお話しました。岡部さんに対し、私の考えをお伝えした時に、自身の考え自体が間違っていたことに気づかせていただきました。私の良いところはここだと岡部さんに教えていただきました。自分自身のことや考えをあまり人に話さないタイプだったので、自分の考えを伝えられたことで大切なことに気づかされましたし、大きく考え方が変わった瞬間でした。

学生のうちからヘルパーをやる理由

今まで自分がいた世界とはまた違った世界の人達に出会えると思います。多くの学生さんにとって介護はあまり身近なものでないと思います。私も中高時代はそうでした。しかし、当事者である岡部さんが介護者不足を解消しようとNPO法人を設立し、日本各地を飛び回り、沢山の方々とその活動を行っている姿にとても驚きました。また、その目標に対して色々な考えがあるんだなと感じました。私の場合は岡部さんをはじめ、色々な方の考えを聞くことができたり、交流できたりと様々な驚きや発見が沢山あり、学生ヘルパーは自分自身に新しい考えをもたらしてくれる素敵なものだと思います。

ここが大変…だけど！！

どの仕事も同じだとは思うのですが、仕事(ケアの)内容を覚えるのが一番大変でした。決まった内容もあるのですが、それにプラスしてその時の状況や利用者さんの体調によって内容が変わってくることもあるので、柔軟に対応していく必要があります。私はかなりの不器用なので、何回やってもケアが上手くいかないことがありました。対処法として、ヘルパーさん方にケア方法を聞き、実践し自分に合った方法を模索してきました。また、先述した利用者さんの体調によるケアの変化もあるため、ご本人に確認を取りながら行うことも大切だと思います。

岡部さんからひとこと

好奇心で始めて向上心に繋がり貢献心が芽生えた頃、私は大きく成長していた。

In Kanagawa

学生ヘルパーをはじめたきっかけ

私は作業療法士を目指し、リハビリの専門学校に進学しました。在学中に将来携わる福祉に関するアルバイトを探していたところ、学校で先輩にお声がけいただいたのが最初です。

私の学校では掲示板に福祉関係のアルバイト情報が掲示されており、学生ヘルパーのアルバイトもその中のひとつでした。このアルバイトを始める前は、ヘルパーの仕事内容やALSという疾患のことも知らず、医療知識も全くなかったので不安だらけでした。しかし、皆さん温かく迎えてくださり、先輩方が疾患について教えてくださったため、安心して始めることができました。

Profile

所属：作業療法学科3年　苑田浩海
学生ヘルパー歴：2年

ヘルパーの一日

〈平日〉

17:30-　消毒液等の洗浄・交換・経管栄養準備
18:15-　気管吸引・経管栄養
19:00-　メール等のチェック
19:15-　文字盤による読み取り

〈休日〉

14:00-　消毒液等の洗浄・交換・経管栄養準備・フェイスケア
15:00-　気管吸引・経管栄養
15:45-　メール等のチェック
16:00-　文字盤による読み取り
19:00-　経管栄養準備
19:30-　気管吸引・経管栄養
20:15-　文字盤による読み取り

川口さん　ALS当事者
ALS：身体の運動神経が侵され、身体が動かなくなっていく病気

学生ヘルパー活動を通して変わったこと

沢山ありますが、1つは実際に医師の診察の様子やリハビリの様子など見学させていただく中で、多くの人の関わりの上で利用者さんの生活が成り立っていることに気づかされたことです。それにより、より一層ケアに関わる人に対して敬意を払えるようになりました。また、何より利用者さんとの関わりを通じ、疾患や症状に対するケアばかりに目を向けるではなく、本人のやりたいこと、叶えたいことの手伝いをすることで、ご本人のQOL（人生の質）を高めてゆくことが、仕事をする上で大切だと強く感じることができました。

学生のうちからヘルパーをやる理由

実際に疾患を抱えた方と接し、どのような生活を送り、どんな困り事や願いがあるのかを知れる点です。学生のうちから利用者さんの生活に密着したお仕事ができるのは、かなり珍しいのではないでしょうか。また、気管吸引やリハビリを実践できるため、ヘルパーを通して身につけた知識、経験は将来において必ず役に立つと思います。(気管吸引と聞くと怖いイメージがあるかもしれませんが、講習があるので大丈夫です！)　ヘルパー活動は授業や教科書では得られない、大変貴重な体験であると常日頃から感じています。興味が湧いた方はぜひ見学をして何か肌で感じとっていただけると幸いです。

ここが大変…だけど！！

私の担当する利用者さんは、文字盤を使用し、視線を動かしながらコミュニケーションを取ります。しかし、これが上手くいかないと大変です。というのも、私が担当する利用者さんの場合、目を左右に動かすことの繰り返し作業で伝えたい文字を絞っていきます。よって、読み取れないからと確認が多くなってしまうと、さらなる疲労や焦りにつながります。緊急性を要するものが読み取れないと特に大変です。対処法としては、はやる気持ちを抑えて一度小休憩を入れることです。利用者さんと私の双方の疲労を軽減し、気持ちの面でリセットできます。

川口さんからひとこと

私にやりたいことを聞いてくれます。
フランクに接してくれます。

In Yamanashi

学生ヘルパーをはじめたきっかけ

全国医学生ゼミナールという全国の医学系学生が集まるイベントにて、学生ヘルパーをしている学生さんのお話を聴いたことがきっかけです。私は訪問介護のヘルパーをやっていた母の影響で、かねてより介護に興味がありました。また、話をされていた学生さん方の熱量に圧倒され、こういった世界に飛び込んでみることが将来の自分に何か良い影響を与えるのではないかと思い、学生ヘルパーを始める決断をしました。その後、NPO法人「境を越えて」の方々を介して現療養者さんとつながり、山梨県初の学生ヘルパー・自薦ヘルパーとして現在もお仕事をしています。

Profile

所属：医学科2年　齊藤祐希
学生ヘルパー歴：1年

ヘルパーの一日

13：00-　胃ろうでの昼食
14：00-　ベッドから車いすへの移乗
15：00-　経口での食事・おやつ
16：30-　口腔ケア
17：00-　車いすからベッドへの移乗
18：00-　清拭・着替え

本宮さん　ALS当事者
ALS：身体の運動神経が侵され、
身体が動かなくなっていく病気

学生ヘルパー活動を通して変わったこと

在宅医療についての知識や興味が増えたことです。学生ヘルパーをするまで、在宅医療に関わる医師や訪問看護師、訪問介護福祉士、理学療法士や作業療法士について、また介護保険のあれこれについてなど、ほとんど何も知りませんでした。学生ヘルパー活動を通して、様々な職種の方と接し、介護についての国の政策などを学ぶ中で、それらへの理解が深まり、興味が沸くようになりました。同時に、現在の在宅医療や介護・看護における課題点なども身をもって実感し、将来の在宅医療について考える機会も増えたように感じます。

学生のうちからヘルパーをやる理由

医療系学生の場合、授業だけではどうしても、在宅医療やALSなどの疾患について文面のみの理解に留まってしまいます。実際に学生ヘルパーとして療養者さんや医療関係者の方々と接することで、リアリティのある、より具体性を持った理解ができるようになったなと私自身感じています。そして、在宅医療や療養者さんの疾患について興味が増し、更なる深い理解へとつながる点も、学生ヘルパーの魅力の一つだと思います。また、良くも悪くも学生ですから、少し割のいいバイトという感覚で気軽に在宅医療の最前線に飛び込めるというのも、学生がヘルパーをやることの良さかなと思います。

ここが大変…だけど！！

学生であるがゆえに、大学の試験勉強とシフトの兼ね合いが難しいことがあります。ただ、これについては療養者さんがしっかりと配慮してくださり、療養者さんや他の自薦ヘルパーさんとの間でこまめにやり取りをして対応しています。また、特に私は山梨県初の学生ヘルパーという事もあり、学生ヘルパーをなかなか増やせないことが課題であると感じています。この課題に対しては、療養者さんや他のヘルパーさんにご協力いただいたり、さらには同じ学生ヘルパーをしている全国の学生さん達に相談に乗って頂いたりしながら、現在も奮闘中です。

本宮さんからひとこと

見違うほどに胃瘻や気管吸引が上手になりました。何より素直で熱心❣

In Nagano

所属：保健学科3年　鈴木恵里加
学生ヘルパー歴：1年

所属：医学科4年　萩原はるか
学生ヘルパー歴：1年

所属：医学科4年　能登谷文乃
学生ヘルパー歴：1年

学生ヘルパーをはじめたきっかけ

能登谷さん）

萩原に誘われて赤沼さんに会いに行ったのがきっかけです。その時に、とりあえず夜間や昼間など空いている時間にボランティアとして行ってみるという話になり、何度か足を運ぶうちにいつの間にかどっぷりハマっていました。ボランティアとして2ヶ月ほど通った後に学生ヘルパーとして働き始めました。

萩原さん）

学生向けのイベントで学生ヘルパーをしている子の話を聞き「そんなバイトもあるんだ！」と驚き、その場の勢いで事後アンケートを通じて学生ヘルパーの申し込みをしました。そこから赤沼さんに繋げていただき今に至ります。

鈴木さん）

大学の先生から紹介されたALS協会長野県支部の交流会にオンラインで参加し、恩田さん（ALS協会岐阜券支部長）の講演を聴きました。そこでALSに興味を持ちました。それから１ヶ月後に友人の先輩がボランティアとして赤沼さんのお宅で活動していると聞き、友人に誘われたことがきっかけになりました。

学生ヘルパー活動を通して変わったこと

能登谷さん）

ALSという病気に対する考え方が変わりました。「介護の質とあり方によって患者さんの生活と幸福度が大きく変わる」というのも、実際に介護が必要な生活に関わってみなければ表面上でしか理解できなかったと思います。

萩原さん）

これまでは塾講師や家庭教師など、基本的にワンマンプレーなバイトばかりやってきましたが、学生ヘルパーは他のヘルパーさんたちと協力したり、助けていただきながら仕事をすることが多くあります。相手の動きを見て自分がすべきこと、自分にできることを判断する力は伸びたと思います。まだまだですが笑

鈴木さん）

自分の大雑把な性格が少しは改善したと思います。自分の生活なら適当になるところを、意識することで赤沼さんの生活に合わせて介助できるようになりました。また、知らなかった世界に触れ興味を持つようになりました。ALSについては勿論、介護や赤沼さんのお子さんの習い事の世界を知ることもでき面白いです。学生ヘルパー向けに用意してくださる食事の美味しさに感動し、食事の楽しみ方も増えたと思います。

学生のうちからヘルパーをやる理由

能登谷さん）

明確な理由を持って続けているわけではありませんが、卒業したらもうヘルパーとして働く機会はないと思うので、今しかできない経験だと思います。今ヘルパーを続けているのは、ただ赤沼さんが好きだからです。患者さんと思ったことはあまりなく、人としてすごく尊敬できる方で、話をしていて勉強になることが沢山あります。私の話も聞いてもらい、時には人生相談もさせてもらっています。今はまだわかりませんが、学生ヘルパーの経験から得ているものは多いと思うので、気づく日が楽しみです。

萩原さん）

「学生のうちから」という意識はほとんどないです。今の自分は学生で、そんな今の自分は赤沼さんと関わりたい、赤沼さんの周りの人と関わりたいと思っていて、その気持ちに従って行動しているというところです。赤沼さんは介護する人に、多くの新しい視点や温かさ、成長の機会を与えてくださります。

鈴木さん）

こんなにも傍で、自分の家族以外の歳の離れた人やその家族と深く関わる経験は、学生生活のみならず人生を通してもそう多くはないと思います。この経験は、必ず将来活きると思いますが、それが分かるのはまだまだ先のこと。それよりも学生のうちに、これから社会に出る1人の人間として、人生の大先輩である赤沼さんと向き合うことができる今にとても価値があると感じ、学生ヘルパーをしています。

ここが大変…だけど！！

能登谷さん）

主な仕事は家事と身体介助ですが、始めた頃は介護経験はなく、家事も自分の家のことを自己流でやっている程度だったので、自信がなくて迷うことも多かったです。そんな時、「自分の手足になってほしい」という赤沼さんの言葉を思い出して、迷ったら何でも聞いちゃおうと開き直ったら、赤沼さんとコミュニケーションをとる機会も増えて一石二鳥でした。

ヘルパーの一日

〈夜〉

18:00- お子さんのご飯の仕度
赤沼さんのお食事の介助
胃ろうや経口での水分補給

19:30- 入浴介助

21:00- パックなどのスキンケア
水分補給・台所のお片付け・
お子さんの学校の仕度のお手伝い
お子さんの寝かしつけ

〈深夜〉

22:00- ナイトケア(歯磨きなど)・雑談

0:00*- 就寝(呼ばれたらすぐ対応できるよう
近くで仮眠をとらせて頂く)

6:00*- モーニングケア(ホットタオル・パック・
メイク・歯磨き・着替え・朝食など)

*時間は赤沼さんの生活リズムに合わせます。

赤沼さん　ALS当事者
ALS：身体の運動神経が侵され、
身体が動かなくなっていく病気

萩原さん）

体力のいる仕事ではあるので、夜勤の前には時間が許す限り仮眠を取ってから向かったり、お仕事を終えて帰ったあとはちゃんと湯船に浸かったりしてバッテリー切れにならないようにしています。

鈴木さん）

先輩ヘルパーさんとシフトが被ると、ケアの丁寧さやコミュニケーション、気遣いが自分には足りていないところばかりだと痛感します。自分の実力や、ケアに慣れてきたと思ったらまだまだ目指すべきところがある現実に直面する時は正直へこみます。しかし、何よりも赤沼さんが心地良いと感じる関わりを目指し努力する毎日はとても充実しています。

赤沼さんからひとこと

素直な優しい気持ちで、いつも
一生懸命私に関わってくれる
かけがえのないメンバー！

In Gifu

学生ヘルパーをはじめたきっかけ

当事者である恩田さんの講演会に参加したことがきっかけです。これまで、私は障がいに対してマイナスなイメージを持っていました。特に、ALSなどの重度障がいは日常生活における制限が多く、当事者の方はどれだけの苦労をされているのかと悲観的な見方をしていました。しかし、講演会の中で恩田さんは「人生は自分を好きになるためにある。私は絶望していない。」と、障がいを抱えながらも自分らしく生きられることを私たちに教えてくださいました。私がこれまでイメージしていた世界がどれだけ狭いものであったのかと思い知り、もっと当事者の方々のリアルな生活を知りたい！恩田さんと関わりたい！と思い、講演会の後すぐに、恩田さん宅での見学会に参加しました。

Profile

所属：看護学科4年　伊藤颯希
学生ヘルパー歴：2年

ヘルパーの一日

〈平日〉
15:30-　清拭の準備
15:45-　iPad片付け
16:00-　清拭（訪問看護師さんと）
17:00-　コミュニケーションなど（口文字）

〈休日〉
9:30-　リビングにてテレビ鑑賞
　　（口のチューブの位置調整・吸引）
10:30-　居室掃除
12:00-　経管栄養
15:00-　居室への移動
15:30-　ベッド移乗・衣服補正
17:00-　コミュニケーション・iPad準備
*サッカーの試合があると、着替え・車椅子移乗・乗車などを行い試合観戦に同行します。

恩田さん　ALS当事者
ALS：身体の運動神経が侵され、身体が動かなくなっていく病気

学生ヘルパー活動を通して変わったこと

障がいや病気に対する考え方が変わりました。これまで当事者の方への支援を考える際に、障がいや病気により、生活にどれだけ制限があるのかを中心に考えていました。しかし、恩田さんの生活支援に入らせて頂く中で、障がいにより失うものよりも、今できることを見い出し、その力を引き出すための手段があれば自分らしく生活していくことができると学びました。まずは、当事者の方が大切にしていることを知り、そしてその方がもっている力を信じ、共に生活を作っていく姿勢が大切であると感じるようになりました。

学生のうちからヘルパーをやる理由

人として成長させていただける経験であると思うからです。とはいえ私は、ケアも下手で、未熟な部分が多いです。そのため、こうしてヘルパーを続けられたのは、恩田さんの理解があるおかげです。

初めてのことばかりで、家族以外の方と密接に関わるからこそ悩むことが多いのも事実です。しかし、自身が大切にしたいこと、恩田さんが大切にしていること、支援とは何か、自問自答を繰り返す中で得た気づきが、私の人生を豊かにしてくれていると感じています。そして何より、恩田さん、恩田さんのご家族、専門職のみなさんとの出会いが私の宝物です。

ここが大変…だけど！！

私がヘルパーとしてお宅に訪問する間、療養者さんの命をつなぐ責任があるということです。そのため、恩田さんの様子を見ていつもと違う所はないか、次のヘルパーさんに申し送りをする情報は何か考えながら活動しています。また、分からないことをそのままにせず、必ず恩田さんやヘルパーさんに確認するようにしています。安全のためのリスクマネジメントの視点は、今後いかなる場面においても必要なものだと思いますし、細やかなコミュニケーション力を身につけられる点は強みだと思います。

恩田さんからひとこと

好奇心・向上心・執着心オール5の伊藤さんは「チーム恩田」に良い刺激を与えてくれました(^　^)

In Kochi

学生ヘルパーをはじめたきっかけ

1年生の夏に学生ヘルパーをしている方の講演会を聞いたことです。様々な職種の方と関われることや、学生のうちから医師とは異なる視点で利用者さんと関われるところを魅力的に感じ、「私もやりたい！」と学生ヘルパーを始めました。私の周りには学生ヘルパーがいなかったため、ヘルパー活動を始めるにあたり、大学病院の地域連携室に相談したり、NPO法人「境を越えて」の方々につないでいただいたりして、最初の利用者さんに出会うことができました。今は、新たな利用者さんのもとで働かせていただいています。学生ヘルパーを始めるために本当にたくさんの方にご協力をいただき、感謝でいっぱいです。

Profile

所属：医学科2年　古川智捺
学生ヘルパー歴：8ヶ月

ヘルパーの一日

17:00-　コミュニケーション
18:00-　食事・口腔ケア
20:00-　テレビ鑑賞
20:30-　携帯でメール等確認

学生ヘルパー活動を通して変わったこと

障がいのある方に対する見方が変わりました。始める前は、外出先で車椅子の方を見かけるとなんとなく目をそらしてしまう私がいました。しかし、利用者さんのもとで働かせていただくようになってから考え方が一変しました。これまで障がいを持つことがどのようなことか想像できず、私と乖離した存在でしたが、一緒に過ごす中で、利用者さんの優しさや面白さ、人間味に触れ、より自分に近い存在に感じるようになったのだと思います。これまで遠くにいると感じていた人が、想像していたよりも近い存在だと気がつくと、自分の世界が広がるように感じました。

学生のうちからヘルパーをやる理由

始めた当初は良い医療者に近づけると思ったからでした。今もその思いはありますが、それよりも、利用者さんのことが大切でもっと一緒にいたいから、という思いの方が強いです。ヘルパーとして力不足で、何度も同じことを聞いてしまう私に、利用者さんは根気強く教えてくださいます。大学で嫌なことがあった時、利用者さんの言葉で励まされて涙が出てきたこともあります。一緒に音楽を聴いたり、動画を見たりする時間はとても大切です。今、私が学生ヘルパーをやるのは、ヘルパーとして利用者さんのそばにいられる学生のうちに沢山感謝を伝えたいからです。

ここが大変…だけど！！

物の場所や利用者さんのお家の洗濯物のたたみ方などを覚えることが苦手です。それぞれのおうちに畳み方やしまい方のちょっとしたルールがあって、外の人にそれと違うことをされると、なんとなく気になってしまうものだと思います。私も、お泊まりの時などにそのような経験があります。覚えられないうちは写真にとっておいたり、「これでどうですか？」と何度も利用者さんに確認したりするようにしています。「これでいいでしょ！」と勝手に判断してしまうのは避けるように意識しています。

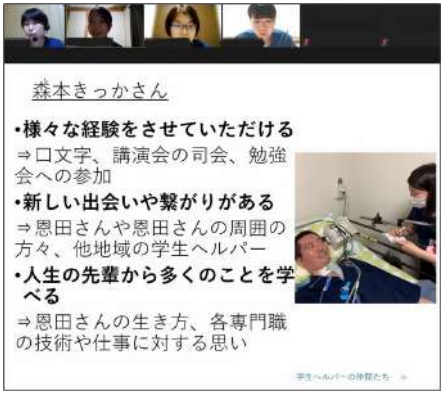
利用者さんからひとこと

『知らない』から始まった俺の介護。
意欲と意識の高さに感心しています。
これからもよろしくお願いします！

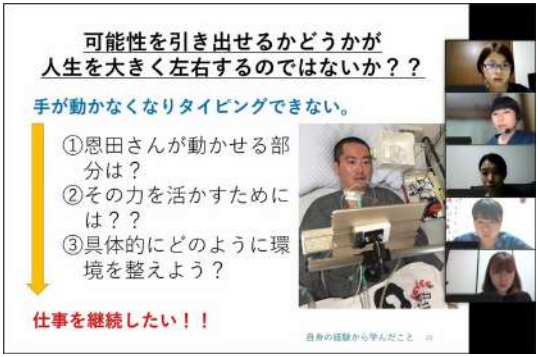
これまでの活動

当事者の方の自宅に訪問しヘルパー活動を行う以外にも、障がい理解や学生の視野拡大のきっかけづくりのため、さまざまな活動を行ってきました。
一部紹介させていただきます！

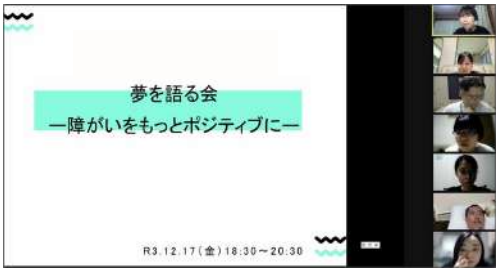
【2021年8月14日　障がい者支援を通しての学び発表会】
学内の学生を中心に、学生ヘルパー活動を通しての学びをオンラインで発表しました！
障がいのポジティブな側面が知れて視野が広がったと反響がありました。



【2021年9月16日　「全国医学生ゼミナール」を主催する医学連の学生さんへの講演】
全国の医学生が集まる医ゼミを運営する学生の方々に、障がい者の世界の実際について講演会を行いました。介助者不足の打開策を一緒に考えていただきました。



【2021年12月17日　夢を語る会】
看護、医学、教育学部の学生が集合し、障がいのイメージをポジティブにしていくためには自分に何ができるのか語り合いました。それぞれの分野の視点で多様なアイディアが集まりました。



【2022年1月11日　第3回学生ヘルパー交流会】
全国の学生ヘルパーが集合し、学生ヘルパー交流会を行いました。オンラインではありますが、学生ヘルパーならではの悩みを学生同士で共有できました。
「他の学生の声が聞けて安心した」「自分も頑張ろうと思う」などの感想がありました。

障がい者の世界への留学体験記

発行日　2022年　3月1日
発行　「のむゼミ」実行委員会
代表者　伊藤颯希

この冊子は岐阜大学教育推進・学生支援機構基盤教育センターキャリア教育部会主催
「令和3年度基盤的能力を育成する学生支援プロジェクト事業」の助成を受けて作成しました。