

POPEYE®

Magazine
for City Boys



介護の仕事のことを ちゃんと知ってみたいか？

高齢者がイキイキと暮らす日々を支える、そういう仕事にどんなやりがいがあるのだろう。
実際に取材をすると、働く若者たちは穏やかで、確かに充実した顔をしていた。
さらに、介護に関わる仕事はクリエイティブの領域にもどんどん広がっている。
働く意識も現場の雰囲気も多様に進化している介護のことを、僕たちはもっと知るべきだ。

介護の仕事の現場を訪ねて。

介護の現場って、どんな雰囲気なんだろう。実際に働く人たちに話を聞いてきたよ！

WORK 01

宮津湾を一望する環境で、高齢者たちが健やかに過ごせるようケアを行う。

お食事、
美味しいですか？



WORK PLACE | Ma・Roots (マ・ルート) | 京都府

社会福祉法人みねやま福祉会が営む、京都府宮津市の複合福祉施設。特別養護老人ホーム「エルダータウン」、通所支援「ワンダーハーバー」(就労継続支援B型・生活介護・放課後等デイ)、保育「キッズランド」を併設。「ごちゃまぜの福祉」を掲げ、カフェ「TEO-TORIATTE」やフリースペースを開き、年齢や障害の有無を超えた居場所をつくる。



食事はユニット中央にあるダイニングで。朝、昼、夜と一人ひとりの健康状態に合わせた食事が1階の調理室で作られており、ユニットにいる職員が配膳を行う。一人で食べて食器を重ねるところまでできる人もいれば、必要があれば食器を持って介助を行うことも。



自然豊かな宮津の地で、地域に根ざした介護を。

京都駅から京都縦貫自動車道を通ってまっすぐ北へ。日本三景で知られる天橋立のすぐ近くに「マ・ルート」はある。目の前に穏やかな宮津湾が広がる絶景のほか、高齢、児童、障害に関する福祉がごちゃまぜになった賑やかな複合施設だ。2階にある特別養護老人ホームの「エルダータウン」で働く曾崎華乃さんは近くの京丹後市出身。福祉の世界に入ったきっかけは幼少期に見た母の姿だった。

「祖母は難病で祖父には認知症があり、母はその介護をしながら私たちのことを育ててくれました。ダブルケアで忙しそうな姿を見て、中学生の頃から介護をする家族を助ける仕事に就きたいなあと。介護系の高校から京都市内にある大学に進み、高齢者福祉をメインに学びました」

実習先を選ぶにあたり、教授から「マ・ルート」はどう？と提案され、みねやま福祉会へ。実習は京丹後市峰山町の「はごろも苑」だったが、実習の中で初めてこの場所を訪れた。

「賑やかなあとに思いましたね。こどもたちがたくさんいるし、就労支援もあって、誰がスタッフで誰が利用者かわからない。すごくいいなと思いました」

しかし、現場には実習とは違う緊張感がある。当初は利用者とうとう信頼関係を築いたらいいか悩み、試行錯誤の末、曾崎さんはある方法を編み出した。

「利用者さん一人ひとりに合ったキャラを演じてみたくです。そのうち『この人には明るいほうがいいかも』『ゆっくり喋れば答えてくれる』というのが掴めてきて。お風呂が苦手な利用者さんも入浴してくれましたし徐々に打ち解けました」

利用者のほとんどが宮津出身。「マ・ルート」では地域との結びつきを大切にしたい、施設の部屋やスペースを地元の人々に提供することもあるんだそう。

「宮津おどりの練習をしていた方々を利用者さんと一緒に眺めていたとき、車椅子



わあー！
すっごく綺麗！

NAME 曾崎華乃

AGE 24 JOB 介護職

「マ・ルート」の眼前には宮津湾。近くに天橋立がある風光明媚な環境だ。湾に面した個室も多く、1階のカフェからも広大な景色が見え、閉塞感が全くない。夏の花火大会には、空いっぱいに広がる花火を見に利用者の家族が訪れ賑やかな一日になるそう。そもそも利用者の大半が宮津出身者だから、家族が訪ねてくることはしょっちゅう。でも地域密着型の「マ・ルート」では、迎えるだけでなく、利用者たちと地元を訪れるツアーも開催している。



絵を描くのが
お上手ですね！



よく噛んで
くださいね～

ベランダまで
歩いて
みましょう！



PROFILE そざき・かの | 2001年、京都府生まれ。大学時代に社会福祉法人みねやま福祉会で実習を行い、卒業後に入職、「マ・ルート」へ。将来は介護の狭間にいるダブルケアの人を助けた。中高はソフトテニス部に所属。



湾の様子でも
見てみますか？

NAME 平野貴史

AGE 30 JOB 介護職 (介護福祉士)



PROFILE ひらの・たかし | 1995年、京都府生まれ。大学で社会福祉を学び、卒業後に社会福祉法人みねやま福祉会へ入職。「マ・ルート」の「エルダータウン」で主任を務める。学生時代はカヌー部に所属し、久美浜湾で練習。インターハイに出場した経験も。



手伝っていただい
て助かります！



上/ダイニングはキッチン付き。大きめの流しがあるので、利用者に声をかけて食器洗いを手伝ってもらうこともある。運動にもなるし、お喋りもできて楽しい。左/さらにダイニングには事務作業を行うための小さなデスクも。平野さんには主任としての事務仕事もあるため、ここでパソコンに向かうことも多い。利用者たちの状況や、スタッフのシフトなどをまとめて管理。利用者と同じ空間で作業ができるので、すぐに動けて安心だ。

子に乗った状態で涙ぐみながら踊る仕事をしていたら、普段はつきりものを言われる方なんですけど、見たことがない表情だったので、その人の人生を考えさせられたという。毎日が思い出すね」

同じくエルダータウンで働く平野貴史さんはユニットの主任を務めている。

「僕の地元、京丹後は高齢の方が多い地域なんです。おばあちゃんにお使いを頼まれたり、ご近所さんに料理をお裾分けしてもらったり、お年寄りがいることが当たり前。自然と高齢者福祉の分野に行くんだらうなと思っていました。それに少子高齢化が進んでいるし、介護職なら仕事には困らんだらう」と

住み慣れた環境で働きたいと思っていた平野さんは、京都市内の大学で社会福祉を学んでいた頃からリターン就職をすると決めていた。それに京丹後は様々な福祉施設を展開し、手厚いケアを行うみねやま福祉会があり、その存在も大きかった。入職後は京丹后市弥栄町の弥栄はごろも苑に配属された。

「ショートステイの部門で5年間働きました。これまで近所におじいちゃんやおばあちゃんがたくさんいたけど、認知症の方に関わるのは初めてで。昼と夜の時間がわからないとか、知識も心づもりもありましたけど、やっぱり少し驚きました」

時には容体が急変することもあり、辛いことも楽しいことも経験した。3年前に「マ・ルート」に移ってからは、共同生活を行う利用者たちの暮らしを見守っている。やりがいを感じる瞬間は？

「『高齢の方の立場になると、身近な人が亡くなり、できていたことができなくなったり、気持ちが落ちていくことばかりだ』と思うんです。入所後に『自分なんて死んだらいいんだ』と仰る方もいます。それでも、もう一回上を向いて残りの人生を頑張ってみよう、楽しもうと思ってもうえたら。そう考えて行動することは、他では味わえないやりがいだと思います。ずっと現場で働きたいです」

いろんな世代が交流する、マーケット跡地の福祉施設で。



PROFILE さいとう・りく | 1999年、神奈川県生まれ。国際武道大学体育学部体育学科を卒業後、2022年に社会福祉法人愛川葬寿会に入職。できたばかりの「春日台センター」のグループホームに配属となり、介護の仕事を行う。趣味はサッカー、プロ野球観戦。

住宅街のど真ん中にある「春日台センター」は、スーパーマーケット跡地に作られた複合福祉施設だ。グループホームと小規模多機能型居宅介護を備え、放課後等デイや就労支援も行っている。介護福祉士の齋藤さんは大学時代までソフトボールに打ち込み、福祉とは無縁の人生を送ってきたという。

「やりたいことも見つかってなかったとき、大学にうちの理事長の馬場拓也さんが講演に来たんです。津久井やまゆり園の事件後いろんなことが警戒されるなか、馬場さんは『あえて壁をなくして街との境目をなくす』と話されていて。その言葉が響いて働いてみたいと思いました」

愛川葬寿会に就職し、開所した「春日台センター」に配属。グループホームの担当になり、介護の仕事が始まった。「何も知らない状態だったので、床ずれの症状もびっくりで。でもバタバタと仕事を覚え、1か月くらいで慣れました」

生活を送っていれば、自然と別れもやってくる。看取りは悲しいけれど、いい思い出でもあると齋藤さんは言う。

「利用者さん自身が意思を伝えることが難しいケースが多く、自然とご家族とのやり取りが多くなるんですね。これが好きで、こういうことをさせてあげたい、その意思を酌んでケアをする。なので『ここで最期を迎えられてよかった』と仰っていたらほんとに嬉しくて」

これからは現場で働きたいという齋藤さん。そこには場所の力もおおいにある。「外を見たら子どもが走り回っているし、ランドリーでは障害のある方も働いている。いろんな世代が集まる場所だから、魅力的ですね。利用者さんも健やかに過ごしてくれていると感じます」



WORK PLACE | 春日台センター | 神奈川県

2022年、社会福祉法人愛川葬寿会が神奈川県愛甲郡愛川町春日台のスーパー跡地に作った複合福祉施設。コインランドリーやこどもの学び場、コロッケスタンドなどを備える。グループホームと小規模多機能「KCCショータキ」で高齢者福祉を、放課後等デイ「カスガダイ凸凹文化教室」と就労支援「KCCワークス」で障害福祉を担う。



地域コミュニティの中心だった商店街の一角を再生した「春日台センター」。その建築はグッドデザイン金賞や日本建築学会賞などを受賞しており、ランドリーは就労支援B型の施設、子どもたちが宿題をするフリースペースの他に放課後等デイも備える。コロッケを買いにくる人もいて、人の行き来が絶えず賑やかで明るい場所だ。齋藤さんの一日の流れはというと、午前中はまず検温や血圧測定、朝ごはんの準備、体操、入浴介助などを行う。昼食後はお茶を淹れたり、縁側で子どもたちが遊ぶのを眺める利用者さんに付き添ったり。夕食後の就寝時間はバラバラで、歯みがきの介助をし、部屋まで送り届けたらおやすみなさい。



ユニフォームはなく、みんな私服。一見さんには誰がスタッフで誰が利用者の家族なのかわからないけれど、常に顔を合わせていれば問題なし。これも境界線を引かないひとつのやり方だ。

WORK 02

元スーパーの記憶を受け継ぐ複合施設で、高齢者たち一人ひとりに寄り添う。

NAME 齋藤 陸
AGE 26 JOB 介護職 (介護福祉士)

WORK 03

ゴルフの経験を生かし
レクリエーションをしながら、
豊かな時間を提供する。

NAME 西澤 凌

AGE 26 JOB 介護職(社会福祉士・精神保健福祉士)

ナイスショット！



グラウンド・ゴルフとは、1982年に鳥取県で考案されたゴルフをベースにした生涯スポーツ。ゲートボールが団体競技でゲートを潜らせる必要があるのに対し、こちらは個人競技で広い場所でボールを打つことができる。ゴルフ経験者にはグラウンド・ゴルフが人気らしい。クラブには入居者の名前入り。



いったんベッドに
座りましょうね。



| WORK PLACE | 杜の家くりもと | 千葉県

千葉県香取市にある社会福祉法人福祉楽団が運営する特別養護老人ホーム。2003年開設。共生型ショートステイ、認知症グループホーム、共生型デイサービス、訪問介護・居宅介護、居宅介護支援・相談支援に加え企業主導型保育、配食、福祉有償運送、認知症カフェなども展開。



今日は暑いので
一回着替えます？



高齢者一人ひとりに豊かなバックボーンがあり、みんな若い頃から様々な経験を積んできている。ゴルフ経験者もいれば、賞状をもらうほどの将棋の腕前を持つ方も。「杜の家くりもと」ではそういった得意分野を把握し、日常の楽しみとして取り入れている。西澤さんも長年培ったゴルフ経験を生かして対決。この日は熟練の腕で入居者さんの勝ち！ また、個々の体の状態によって対応は様々。耳が聞こえづらい方にとホワイトボードを使って筆談でコミュニケーションを取る。

さっきのショット
最高でしたね。



ソーシャルワーカーを目指し、介護の現場を学ぶ。



PROFILE にしざわ・りょう | 1999年、千葉県生まれ。武蔵野大学人間科学部を卒業後、社会福祉法人福祉楽団に入職。特別養護老人ホーム「杜の家くりもと」でユニットリーダーとして働く。社会福祉士、精神保健福祉士、介護職員初任者研修修了。趣味は小学校2年生からやっているゴルフ。

「入居者さんが『おやすみ』と言って職員と部屋に戻っていく姿を見たときですね。元気に一日を終えて、今日を当たり前に終えられたことが嬉しくなります」

「最初は感じたのは『難しいなあ』でした。健康状態は人によって違いますし、認知症で強い言葉を発する方もいて。ただ本人はとても切迫しているんですよ。先輩方に相談したら『お手伝いなど役割を持ってもらうと穏やかに過ごせることがあるよ』と教えてくれて、ひとつひとつ向き合うことが大切なんだと感じました」

「いずれは相談員の仕事に就くことを目指しつつ、現在はこんな瞬間にやりがいを感じるという。」

地元の流山からそう遠くない千葉県香取市にある福祉楽団は、高齢者福祉の他にブランド豚を育て飲食事業を展開する就労支援「恋する豚研究所」の運営でも知られている。小学校2年生からゴルフを嗜んでいた西澤さんも、練習の帰りに食事をしたことがあったそう。様々な分野にチャレンジする福祉楽団に、自分の視野も広がるはずと胸を躍らせて入職した。

「最初に感じたのは『難しいなあ』でした。健康状態は人によって違いますし、認知症で強い言葉を発する方もいて。ただ本人はとても切迫しているんですよ。先輩方に相談したら『お手伝いなど役割を持ってもらうと穏やかに過ごせることがあるよ』と教えてくれて、ひとつひとつ向き合うことが大切なんだと感じました」

「母方の祖母がソーシャルワーカーで、困り事がある方の話を聞いて制度や支援に繋げる行政の相談員をしていたんです。大学受験で何を勉強しようか悩んでいるときに祖母から『楽しいよ』と聞いて、面白そうだなあと。それで社会福祉を学びましたが、実際に福祉のサービスを受ける人たちが生活を整える様子を見る機会がなかったし、まずはケアを知ることから始めようと思ったんです」

「母方の祖母がソーシャルワーカーで、困り事がある方の話を聞いて制度や支援に繋げる行政の相談員をしていたんです。大学受験で何を勉強しようか悩んでいるときに祖母から『楽しいよ』と聞いて、面白そうだなあと。それで社会福祉を学びましたが、実際に福祉のサービスを受ける人たちが生活を整える様子を見る機会がなかったし、まずはケアを知ることから始めようと思ったんです」

サービス付き高齢者向け住宅とは、バリアフリー構造と居室が備わった賃貸住宅。厚生労働省と国土交通省が共同で管轄している。特別養護老人ホームとの違いは、あくまで利用者による自立した生活がベースとなっており、「安否確認」と「生活相談」の提供が義務づけられている点。「バリアフリーを意識し過ぎると、手すりだらけで病院のような空間になってしまう。心地よく暮らすために、居室には自然な“つかまる場所”を多く設け、立ち上がりやすいよう設計しました」と有井さん。



街の玄関です。



左／大型の模型。奥がホテルで、手前がサ高住。下／ホテルにはコーヒースタンドや温浴スペースも併設。JR砂川駅の目の前。



建築

ARCHITECTURE

NAME 有井淳生、入江可子
JOB 一級建築士

PROFILE ありい・あつお、いりえ・かこ | 2015年に「アライイリエーキテツ」を創設。「そのプロジェクトの本質に向き合う」をモットーに常識や慣習にとらわれない設計を追求する。代表作に、倉庫とオフィスが共存した「清光社 増玉支店」、東京郊外の細幅住宅「リトリートハウス」などがある。

地域と繋がる“サ高住”付きホテル再生物語。

新中野の中華料理店『湯気』の2階に事務所を構えるアライイリエーキテツが、サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)を設計し、北海道砂川市で建設中だ。砂川にあるコスメティックブランド『SHIRO』の工場を手掛けたことが縁で、同社が行うサ高住併設のホテル再生事業に参加したそう。「当初は砂川パークホテルをリニューアルして、ショップも入れて、訪れた人のための宿が作れたら、という話だったんですが、ブランドプロデューサーの今井(浩恵)さんの『尊厳を持って死を迎えられる場所がない』という思いから、街に開かれたホテルと一体でサ高住を作ること」と入江可子さん。これまでサ高住の設計経験はなかったけれど、今井さんの考えとホテルの再生物語に共感したという。「このホテルは市民たちの『砂川でも結婚式が挙げられるホテルが欲しい』という要望のもと有志が集ってできた場所。街の文化が育まれてきた、市民のハレの場でもありました。その場所を外から来る人たちだけのものにしていいのかという思いがあり、再生後も地域と人が関わり合う生き生きとした場所にしたい」。完成は来年11月頃予定。泊まりに行きたい！

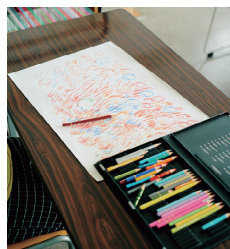


作った音楽でも踊りたいな〜。



優っとり小規模 多機能介護下馬

社会福祉法人奉優会が運営する、小規模多機能型居宅介護事業所のひとつ。他に佐藤さんが所属する奥沢や、弦巻、目黒などがある。「通い・泊まり・訪問」の3つを組み合わせ、柔軟に暮らしを支える。家庭的な雰囲気の中、料理や外出支援などを取り入れ、利用者一人ひとりの「その人らしい暮らし」を大切にしている。



「るんびにい美術館」

社会福祉法人光林会が運営するアートと憩いの空間。障害のある人と健常者、大人と子ども、国や性別などの境界を超え「境が作られる前の世界」を体感できる場を目指す。2階は創作グループ「こころと色の工房 まゆら」のメンバーのアトリエ。作品はアートライフスタイルブランド〈ヘラルボニー〉のアイテムにも使用されている。○岩手県花巻市星が丘1-21-29 ☎0198-22-5057 10:00~15:30 水・日休



花巻でお待ちしています。

NAME 板垣崇志
JOB キュレーター



芸術
ART

PROFILE いたがき・たかし | 1971年、岩手県生まれ。1998年に社会福祉法人光林会で利用者の創作活動のサポートを始める。2007年、るんびにい美術館の立ち上げと運営を担う。「しゃかいのくすり研究所」代表としても活動する。

アートとともに命の尊さを伝え、社会変革を目指す。

岩手県花巻市のるんびにい美術館は障害のあるアーティストの作品を展示しているが、それだけではない。アートディレクターの板垣崇志さんが目指すのは「障害のある方々に対するスティグマ(偏見)を解消する」という社会変革だ。「知的障害のある方々の専門美術館を作った場合、あるラインで頭打ちになると思いました。共感者や理解者ではない人たちに対してアプローチしなければいけない」。そこで動物の殺処分をテーマにした写真展や、大阪・西成の元日雇い労働者の男性たちによる芸術活動の紹介など、様々な切り口で「命」を伝える展示を行ってきた。「すべての命には言い分があると実感できる体験を提供できれば、差別を解消に近づけていくことができるんじゃないかと思ったんです」。美術家としての感覚は、アートディレクターの活動に繋がっているという。「以前はキャンパスの中の形や色が作品でした。今は展覧会を通して社会に変化を及ぼしていく行為が作品という感じですね」

クリエイターたちの、福祉に関わる仕事。

建築、アート、お笑い、ダンス、雑誌。様々な分野に息づく、新しい介護のカタチ。



弁当配達で「バカヤロー!」。高齢者漫談、爆誕!

お笑い芸人の中村ひでゆきさんが発明した「高齢者漫談」が、各地の高齢者施設で人気だ。誕生の経緯は? 「2019年にM-1ラストイヤーが終わってコロナ禍が来て、なんでお笑いやってるかわからなくなっちゃったんですね。でも子どもも生まれたしバイトしなくちゃと思ってたら、先輩のめんたいこ漬けトウダラあしださんが『高齢者にお弁当を届けるバイトやらない?』と」。それは港区に住む高齢者や区のサービスを受けている方向けの配食サービス。早朝からバイクで配達を始めた中村さんだったが、時に『弁当がまずい』と嫌みを言われることがあった。「ある日ムカついて『取らなきゃいいだろ!』って言ったらおばあさんが笑ったんです。一步踏み込むと徐々に心を開いてくれることがわかって、他の人からも『中村さんのこと忘れないわ。目が死んだ旦那に似てて嫌なのよ』とか言われて面白くなって。(TV収録の前に行く)前説が得意だったし、このエピソードで漫談ができるんじゃないかと」。体験談をネタにし、ボランティア団体の場で漫談の時間を作っていただき修業を積んだ。「コロナ禍では地方の施設とリモートで繋いでいて、コロナが明けて初めて現地に行ったら、おばあちゃんが『本当に来てくれた』って泣いちゃって。劇場に来るお客さんは売れてる芸人を見に来るけど、この人たちは僕が誰でも来てくれたことが嬉しい。じゃあひとりでも笑顔にできたらと思うようになりました。それに今からお年寄りを相手にしたら、同期が年を取ったときに僕のほうが経験があるじゃないですか」

福祉の多様な世界に潜る雑誌『潜福』。

『潜福』は福祉分野で働く者、サービスを受ける当事者などの若い世代がエッセイを寄せ合い、福祉に携わる意味や価値を表現する冊子だ。編集部は3人。社会福祉法人に勤めていた御代田太一さんが福祉の就職フェアに参加したとき、当時学生で就活中だった石田佑典さんと知り合い、その妹でありALS(筋萎縮性側索硬化症)患者を介助するバイトをしていた君枝さんとも仲良くなった。「就職後にコロナ禍になり、ケアの現場が窮屈になっていくのを感じました。世間では非接触が叫ばれるなか現場はいつもどおりの介護が進む。話す相手も時間もなし、何か形にしてみよう」と(佑典さん)。ゼミで本を作った経験のある御代田さんのもと制作を始め、2021年に第1弾「もぐる」を刊行。「どのエッセイもかちっとしてるわけではなく、現場での体験や福祉にまつわる体験をもとに一人称で表現してもらっています」(君枝さん)。その人の思いや視点が掘り下げられた読み物はぐっと面白い。「第1号がすぐ売れて、書き手も読み手も語りたい仲間を作りたい気持ちがあるんだろうなと感じました」(御代田さん)。次号のタイトルは「ねむる」だそう。楽しみ!



PROFILE さとう・きみひろ | 1998年、秋田県生まれ。大学在籍時に奉優会と出会い入職。ダンスのジャンルはポップンで'80sのソウルディスコやファンク、'90sウェストコーストヒップホップなどで踊る。ダンスバトル出場も。

演歌でも歌謡曲でもなく、メロウな音でダンスを。

中学で音楽制作、高校からダンスを始めた佐藤公大さんは、レクリエーションにダンスを取り入れている。「まず僕が踊って、そのあとリズム体操をやったりしています」。大学卒業の年にコロナが流行り、働き口を探そうと就職サイトに登録したら、奉優会からスカウトが来た。「両親が祖母の介護で苦労していたので、高齢者福祉もいいのかなって」。戸惑いもあったけれど職場の風通しがよく、上司が佐藤さんの活動に興味を持ってくれて、利用者の前で踊る機会が自然と生まれたそう。「皆さんストリートカルチャーには触れてきていない世代ですけれど楽しんでくれる。芸術に壁ってないんだなと感じます」



介護を通じて考える、「命とは何か」。

僕自身、父親が介護が必要な状況で、ここ1~2年で介護に対する考えがだいぶ変わりました。実家に住む妹が看てくれているんですけど、すごく切実です。いざ始まると初めてのことはばかりで不安ですし、制度上わからないことも多い。そういうとき本を読んで救われた部分がありました。特に書く仕事をしている人が介護に直面してどう対応したかは、参考にもなりますし筆致にも心をうたれました。『絶対音感』の最相さんが書いた『母の最終講義』には様々なエッセイが掲載されていて、「リモートでさよなら」という章に延命治療に関する貴重な決断が描かれています。「承諾書にサインをしない」というのは命を絶つこと。その後待つ壮絶な家族の苦しみが伝わり、胸が締め付けられる文章でした。『介護はじまりました』はコミックエッセイでタッチが柔らかく、老人ホームの入所や転入といった流れがわかる実用書に近い一冊。コラムとして入所方法やお金周りの解説も非常にわかりやすいです。『いつかまた、ここで暮らせたら』では、著者の大崎さんが母の介護に延命治療を望みます。ただ母自身は治療を望んでいなかった。「24時間身体拘束」という強いワードも登場します。実際、栄養チューブを自分で抜かないよう拘束具を付けることもあって、見ていて本当にしんどい。たとえ個人の意思があっても、いざとなると家族の意思も強くなる。その難しさを感じました。介護にまつわる体験談は予習になりますし、命とは何かを考える機会にもなると思います。

1. 母の最終講義

最相葉月

難病を患った母の介護を通じ、著者が受け取った「最後の授業」を綴るエッセイ集。家族の記憶や生き方が重なり、命と向き合う意味を問いつつ。学びと別れの時間を描いた、切実で温かな作品。(ミシマ社)

2. 介護はじまりました

月野まる(監修: 太田差恵子)

突然始まった母の介護をユーモアを交えて描いたコミックエッセイ。病院や在宅での対応、気持ちの揺れをリアルに表現。介護の専門家による監修も加わり、介護に直面する人にとっては実用の一冊。(主婦の友社)

3. いつかまた、ここで暮らせたら

大崎百紀

90歳の父と84歳の母を在宅で介護する元朝日新聞記者であり、介護福祉士でもある著者の奮闘の記録。訪問医療や福祉サービスを利用しながら、両親と暮らし、高齢社会における在宅介護の現実を伝える。(朝日新聞出版)



SELECTOR
森岡督行
『森岡書店』店主



もりおか・よしゆき | 1974年、山形県生まれ。神保町の古書店勤務を経て2006年に独立。2015年、銀座に『森岡書店』を開く。著書に『荒野の古本屋』『ショートケーキを許す』など。@moriokashoten

歩み寄り、認め合う。介護はグラデーション。

『恍惚の人』は、介護問題が今ほど一般的ではなく、社会問題化した始めた昭和47年の小説です。核家族化によって地域の繋がりがなくなるとか、女性が看なくちゃいけないとか、現代にも通じる問題がすでに書かれている。一方で、今でこそ認知症の原因がわかってきましたが当時は痴呆老人なんて呼ばれて、精神科病院に入れるともいわれていた。そういう描写も当時を知るうえで興味深いです。筆力がすごくて、妻が働きながらも介護を任せ、壊れていく様子はホラー。夜中に義理の父が覆いかぶさる描写も本当にしんどい。やがて来る高齢者介護の時代を見据えた小説です。『コードの世界』は、ろう者を親に持つことも「コード」の現状を調べた一冊。コードは聞こえるぶん、親と聞こえる人との通訳になりがち。なのでヤングケアラーというか、介護的な役回りを担わされやすいそうです。あとろう文化には人を呼ぶのに照明をパチパチしたり目をじっと見たりする習慣があるらしく、誤解されてトラブルになることも。コードの苦悩が伝わります。また『異なり記念日』は、ろう者である写真家の齋藤陽道さんが描いた家族の物語。齋藤さんは聞こえる家族、奥さんはろう者家族のもとで育ち、こどもは耳が聞こえるコードだそうです。齋藤さんは三者の異なりを文化の違いと捉え、どう折り合いをつけるか認め合いながら過ごしていく。日本ではなんでも画一的にしがちですが、介護もグラデーションだと思うんです。歩み寄り、認め合う。その姿勢が大切だと気付かれます。

1. 恍惚の人

有吉佐和子

認知症を患う老人と家族の苦悩を描き日本の介護小説の先駆けとなった長編。高齢化社会の到来を予見する問題意識が込められ、1972年の刊行以来、半世紀を経てもなお読み継がれる名作。(新潮社/新潮文庫)

2. コードの世界

—手話の文化と声の文化—

澁谷智子

ろう者の親をもつ「コード」として育った体験をもとに、手話と音声という二つの文化のはざまを描く。通訳の役割や葛藤を交えたバイカルチュラルな日常を記録。言語を超えた家族の絆を考える本。(医学書院)

3. 異なり記念日

齋藤陽道

聴者の両親に育てられ、自身はろう者である著者が、ろう者の妻と聞こえることと生活の綴るエッセイ。異なる身体や言語、文化をもつ家族の日常を描き、豊かなコミュニケーションの世界を伝える一冊。(医学書院)



SELECTOR
菅原祐樹
『inch magazine』編集長



すがわら・ゆうき | 1979年、北海道生まれ。編集者として出版社で活動しながら、2021年に『inch magazine』を創刊。書籍の出版も手掛け、最新刊は元『米国音楽』編集長川崎大助の回想録『夢のかたの街』。@inch.mag



読者アンケートの応募者の中から
3人に『POPEYE』を1年分プレゼント!

今回のページに関するアンケート(右のQRコードからアクセス)に答えてくださった方から抽選で3人に、雑誌『POPEYE』の定期購読・1年分をプレゼント! (締め切り: 2025年11月30日/発送予定: 2026年2月号から)



※写真はイメージです

個と個と一緒にできること。

福祉をたずねるクリエイティブマガジン

マガジンハウス

SPECIAL ISSUE

“幸せ”のことを介護から考える一冊

一人ひとり形の違う、自分にとっての幸せ。目の前の高齢者の願いを想像していく「介護」の現場から、その意味を見つめ直してみると……？ 私たちの暮らしにもつながる、“幸せ”のヒントが詰まったマンガや本たちを紹介します。

ケアから幸せを考えるマンガ

富永新さん他4名の方が「ケア」をテーマにマンガ作品を選んでいきます。

小川公代さんが紹介する『前科者』（小学館）／星野概念さんが紹介する『食の軍師』（日本文芸社）／木村映里さんが紹介する『少年のアビス』（集英社）／ヒラノ遊さんが紹介する『葬送のフリーレン』（小学館）



つづきはウェブで

引越した先の隣町で、ある3姉妹の家族に出会った高校生の天才棋士、桐山零。彼のプロ棋士としての対局シーンが本筋としてありながらも、作中ではいじめ、家庭問題、就職、進学などソーシャルワークとしても関わりの多いさまざまな日常の問題が取り上げられます。

本作品を推薦してくれたのは、介護福祉士の富永新さん（社会福祉法人ライフの学校）。苦しみながらも「何が一番その人のためになるかを導きだそうと奮闘する」主人公たちの姿勢は、自身の仕事に通ずるものがあるといいます。

「それは、大切だと感じる誰かに対して「想う」ということが根底に流れている点であり、ケアの本質と同義だと思います。我々もそんな想いを持って、利用してくださる方それぞれの、途方もない正解探しを都度繰り返しています」



『3月のライオン』
著：羽海野チカ（白泉社）

介護のまなざしに出会う本

島影真奈美さん他3名の方が「介護にあるまなざしと出会う本」をテーマに書籍を選んでいきます。

高橋恵子さんが紹介する『生きていく——アートが人を（癒す）とき』（筑摩書房）／村上靖彦さんが紹介する『障害者殺しの思想』（現代書館）／佐藤悠祐さんが紹介する『さくら』（小学館）



つづきはウェブで

自宅の1階を改装したデイサービス「すまいるほーむ」を静岡岡沼津市で営む、六車由実さんによるノンフィクション。作中にさまざまな利用者さんやその家族とのエピソードが登場するこの本を薦めてくれたのは、介護ジャーナリストの島影真奈美さんです。

「すべての人にいくつものかわかりの歴史があり、今がかわっている瞬間も、歴史全体の一部に過ぎない。その気づきは「生そのもの」のまるごとの肯定」と「生きることを応援し、生きていることを喜び合う」まなざしへとつながる。

介護の面白さに触れた先で、「最期まで自分らしく生きる希望への道」が見えてくると島影さんは述べます。飾らない六車さんの言葉で丹念につづられた、つながってはゆらぎ、ゆらいではつながる悲喜こもごもの日々。本を開いて、のぞいてみませんか。



『それで私は介護の仕事が続いていく』
著：六車由実（KADOKAWA）

私の幸せを介護から考えてみる冊子

福祉をたずねるクリエイティブマガジン〈ここ〉でPDFを無料公開中！

テーマ：幸せを守るための考え方「基本的人権」／同じところと、ちがうところがある？「高齢者のからだ」／だれが支えてくれるの？「介護の専門家」／自分らしくってなんだろう？「人の幸せ」など



つづきはウェブで

どうすれば自分らしく、幸せに生きられるでしょうか。当たり前のようで正解がないこの問いを考えるヒントが、福祉に携わる仕事には隠されているかも……？

この冊子では、暮らしのセーフティネットとなる社会保障や、「あたり前」の日常をあきらめないケアの視点について、身近な人の「介護」からストーリー仕立てで学びます。

「もともと「福祉」は「人の幸せ」という意味なんだ。そこに年齢は関係ない。他の人から見ればささやかな願いが、本人には重要なことだったとたくさんあるんだよ」

自分らしく生きること。それは自分の中に、それぞれの形で存在しています。冊子はウェブサイトで無料公開中。子ども向けにつくられた一冊ですが、今この時代を生きる大人たちにも届いてほしい内容になっています。



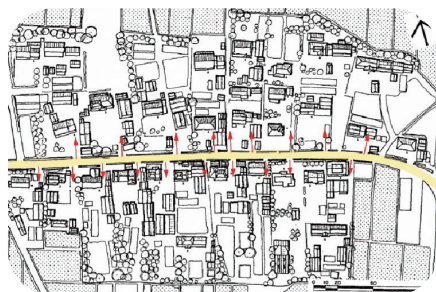
『幸せに生きるって、どういうこと？ 知っておきたい「介護」のしくみと仕事』
発行・制作：ここ編集部（マガジンハウス）

SPECIAL ISSUE

空間デザインから ケアをきかせる



六郷の古地図のように1本の「道」が中央を貫く六郷キャンパス。エントランスの吹き抜けの上にはフリースペースが設けられています。現在はミーティングスペースやスタッフの休憩場所として使われており、今後は街の子どもたちが勉強をしたり本を読んだりする居場所としてひらいていく予定です



地域に福祉をひらく新建築

ライフの学校「六郷キャンパス」

「生きる」ことを 学び合う場所

2024年4月に宮城県仙台市の六郷地区にオープンした、とある福祉施設。白を基調とする建物の庭で子どもたちが元気に駆け回り、ここを利用するおばあちゃんたちがほほえましそうに窓からその姿を眺めています。

特別養護老人ホームや事業所内保育所などが一つの建物に同居するこの複合型施設は「六郷キャンパス」と呼ばれます。運営元である社会福祉法人ライフの学校のコンセプトは「福祉を地域にひらく」「いのち」や「暮らし」、そして「生きる」ことの学びを分かち合う拠点をつくらうと、これまでさまざまな福祉事業を営んできたライフの学校にとって、六郷キャンパスの開校は「宿願」でした。

はじまりは2011年の東日本大震災。当時、近隣の福祉施設が大きな被害を受け、ライフの学校が沖野地区で運営していた沖野キャンパスで、デイサービスの避難民を受け入れることになりました。それをきっかけに正式にデイサービスの新設したところ、「利用するパートナーの多くが六郷地区出身だった」と理事長の田中伸弥さんは話します。

「そこから、六郷でも取り組みをしてほしいというお声をいただくようになりました。この周辺の地域には小さなコミュニティがいくつも残っていて、同じ仙台市でも住民の方たちは自分の生まれ育った地区への思い入れが強いんです」

土地の歴史と、 人の想いを汲むために

設計にあたってまず行ったのが、古地図で六郷の歴史をリサーチすることでした。そこから見えてきたのは、東西に延びた長い「道」と、道の脇に設けられた「カド（水洗い場）」の存在。この「カド」で人々の暮らしが交わっていたかつての光景を、建物の構造に取り入れた結果、キャンパス中央を東西に長い廊下貫き、その「道」を挟んでいくつもの施設が向き合っている配置されました。

一方、保育園のすぐ上に設置されたテラスは、設計の初期段階では現在の半分の大きさでしたが、震災の教訓を活かし、避難場所と



しての機能を担うために拡張されました。実際の建築にあたっては、時に工期を延長しながら地域の声をきき取り取り入れました。施設長の岡本雄輔さんは振り返ります。

「毎年、夏に鎮魂の花火が上がるんです。でも六郷キャンパスができる前と見えなくなってしまうというお声が住民の方からありました。本当はもう少し高い建物として計画していたのですが、周辺の町並みと変わらないぐらいまでギュッと高さを下げることにしました」

開校後まもなくの夏。真新しいテラスで、パートナー（利用者）や家族、スタッフ、そして地域の人々が、打ち上がった鎮魂の花火と一緒に見上げました。土地の歴史を汲み、そこに生きる人々の声に耳を傾けることで、福祉施設はここからどのような存在になるでしょうか。



つづきはウェブで

取材先 社会福祉法人ライフの学校 六郷キャンパス（宮城県仙台市／地域密着型特別養護老人ホーム、看護小規模多機能型居宅介護、事業所内保育）
撮影 川島彩水／執筆 椋本湧也／編集 あかしゆか

廃寺をこちゃまぜのコミュニティに

佛子園「三草二木 西圓寺」

500年の歴史を持つ 元廃寺の日常

町の人たちが言葉を交わしながら温泉に入り、湯上がりの親子とお年寄りはテレビで相撲を見ている。その後ろでは学校が終わった子どもたちが走り回り、横では常連とおぼしき人たちがカウンターでお酒を飲んでい。この町に住む人たちの日常には、そんなこちゃまぜの「居場所」があります。

ここは社会福祉法人佛子園^{ぶっしえん}が運営する「三草二木^{さんそうにもく} 西圓寺^{さいえんじ}」。500年以上の歴史を持つ廃寺をリノベーションし、2008年に石川県小松市の野田町にオープンしたコミュニティセンターです。誰でも利用できる天然温泉やカフェに加え、高齢者が日中通うデイサービス、障害のある方が利用できる生活介護や就労継続支援、障害のある就学児が通う放課後等デイサービスなども備わっています。

自宅でも職場でもない 「抛り所」

長く、障害福祉事業を営んできた佛子園。廃寺の活用について相談を受けたとき、日本人にとって生活と



地続きの場所である「お寺」の役割を再考しながら、同時に町の人と障害のある人が「日常」の中でも過ごせる環境を考えたといいます。建物をリノベーションしただけで、さまざまな人が集まる場所にはなりません。近所に「温泉」があるから入り来ると、「カフェ」があるからおいしいごはんを食べられる、「仕事や役割」があるから働ける、「どう過ごしてもいい場」だからともだちと遊べる、「福祉サービス」を提供しているから生活の困りごとを相談できる——。理事の岸本貴之^{きしもと たかゆき}さんたちが重視したのは、人が関わるための「機能」を盛り込んでいくことでした。

「当時、佛子園では高齢介護の分野は一切やっていませんでした。でも、西圓寺をお使いいただく高齢の方が一人で生活するのが難しくなってきたり、認知症の症状が深くなってきたりしたときに、普段の生活の延長でこの場所を使っていただけのではないかと考え、高齢者デイサービスをはじめたんです」自宅でも職場でもない地域の抛り所となることを目指す西圓寺。そのために大事なものは「いつでも好きに行ける



つづきはウェブで

こと」と「社会的な立場や役割に縛られないこと」だと岸本さんは話します。「気軽に『こんにちは』とか『来たよ』って言える場所が地域の中に少なくなっています。だから、誰しもがふらっと来てこの場所を使っていたきたい。デイサービスの利用者で、ビール好きの人がいるんです。サービス利用終了後にとちを呼んで、乾杯している姿を見かけることがありました。風呂上がりにはビールを飲める日があって、乾杯して幸せそうな顔をしているのを見ると、私も幸せなんです」もちろん、こうした場所は一朝一夕ではできないはずです。さまざまな人がいる地域の中で、西圓寺ではその居心地のよさをどう育んできたのでしょうか。

生活も考え方も異なる人同士が、ともに生きていけるまちをどうすればつくれるでしょうか？ 多様な「暮らし」が自然と混ざり合う場の生み出し方を、介護福祉施設の空間デザインから考えてみました。

冊子版構成・遠藤ジョバンニ・佐々木将史（こここ編集部）

1473年に創建された古寺は、地域の人々に親しまれた時代の名残を随所にとどめながら生まれ変わりました。売店やカフェスペースに並ぶのは、自家製の味噌やらっきょう、梅干しや白菜の漬物など。これは、地域の人と障害のある利用者が一緒に商品をつくって販売する「ワークシェア」という取り組みの一環だそうです



取材先 社会福祉法人佛子園 三草二木西圓寺（石川県小松市／通所介護、生活介護、就労継続支援A型B型、放課後等デイサービス）
撮影 川島彩水／執筆 椋本湧也／編集 垣花つや子（こここ編集部）

ケアするしごとニュース&トピックス

① ケアを感じる・考えるイベント月間 in 下北沢

11月11日は介護の日。東京・下北沢にある「BONUS TRACK」では「ケア」をテーマに月間イベントを開催します！ 演劇ワークショップ、VR認知症体験、マルシェイベント、ブックフェア、トーク、展覧会など盛りだくさん。



◎ケアリングノベーター2025

場所: BONUS TRACK 広場+GALLERY 1 (東京都世田谷区代田2-36-15)

期間: 2025年11月11日(火)～29日(土) 11:00～20:00

主催: 株式会社マガジンハウス、株式会社散歩社

参加費: 無料

詳しくはこちら



② 暮らしとケアをつなげる、「ことば」の展覧会

あなたの日常にはどんな「ケア」が必要ですか？ マガジンハウス『anan』『POPEYE』『こここ』が、ケアの現場を取材するなかで出会ったさまざまな「ことば」が展覧会に。一人ひとりの大切な暮らしを“ノック”します。



◎「わたしの暮らし」をノックすることば展 by マガジンハウス

場所: BONUS TRACK 広場+GALLERY 1 (東京都世田谷区代田2-36-15)

期間: 2025年11月11日(火)～29日(土) 11:00～20:00

主催: 株式会社マガジンハウス、株式会社散歩社

鑑賞料: 無料

詳しくはこちら



③ 実際の仕事場に行ってみよう！「ケアするしごとツアー」

全国の介護事業所を巡り、そこで生まれる暮らしやケアに出会えるイベントを開催します。ツアーコンダクターは「KAIGO LEADERS」のメンバーが担当。未経験者大歓迎。百聞は一見にしかず、「ケアするしごと」に触れるチャンス！



◎ケアするしごとツアー 開催時期: 2025年12月～2026年2月(全4回)

会場: 各地の高齢介護事業所 ※詳細は公式ページにて

参加費: 無料 ※宿泊交通費は参加者負担

主催: 株式会社マガジンハウス(こここ)

企画・運営: KAIGO LEADERS (株式会社Blanket)

詳しくはこちら



④ KAIGO LEADERS アーカイブ受講生募集！

介護・福祉に特化したオンラインスクール「KAIGO LEADERS SCHOOL」10月開校。自分のペースで学べるアーカイブコースの受講生を募集中。介護・福祉の現場で活かせるSNS／ライティング／場づくりを学べます。



◎KAIGO LEADERS SCHOOL (アーカイブコース)

場所: オンライン

申込期間: 2025年10月～2026年2月末(予定) ※3月末まで視聴可能

受講料: 無料

主催: KAIGO LEADERS (株式会社Blanket)

詳しくはこちら



⑤ プレゼンコンテスト「社会福祉HERO'S 2025」

社会福祉の魅力を全国に発信する若手スタッフたちのプレゼンコンテスト「社会福祉HERO'S」が、今年度も渋谷で開催決定！ 参加は会場観覧またはYouTube配信にて。当日はプレゼンターに加え特別ゲストも登場します。

社会福祉
HERO'S 2025

◎第8回 社会福祉HERO'S 2025

場所: 渋谷ストリームホール (東京都渋谷区渋谷3-21-3)

開催日: 2026年1月28日(水)

参加費: 無料

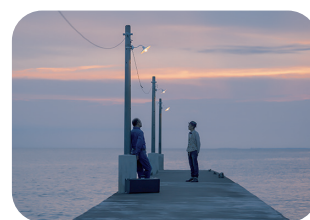
主催: 全国社会福祉法人経営者協議会

詳しくはこちら



⑥ KAIGO PRIDEの映画『もう一歩』配信&プレイイベント

介護をきっかけに変わる家族の姿と、そこに関わる介護職の想いを描いたショートムービーを公式YouTubeチャンネルにて配信します。前日には特別上映プレイイベントも開催。詳細は公式ウェブサイト・SNSにて。



◎短編映画『もう一歩』

公開先: KAIGO PRIDE公式YouTubeチャンネル

日時: プレイイベント 2025年11月10日(月)、公開日 11月11日(火)

視聴料: 無料

主催: 一般社団法人KAIGO PRIDE

詳しくはこちら





どうやって
選べばいい？

Step 1

始める前に知っておきたい5つのこと。

何かを始める時は、まずは知ることから。実際に介護の現場で働くにあたって、事前に押さえておくべきことを、Q&A方式で解説。

Question 1

資格がなくても
働けるの？

「未経験・無資格で働けます。ただし訪問介護等は、介護職員としてのスタート資格となる『初任者研修』等の修了が必須に。無資格のままだでもOKですが、働きながら資格を取得することもでき、資格があれば活躍の幅も広がります」

Question 2

介護職の魅力や
やりがいとは？

「利用者さんの生活に深く関わっていくので、自分のクリエイティビティが活きる瞬間がたくさんあります。自分がしたことが直接人の役に立つのでやりがいも大きい。また手に職をつけられ、キャリアアップしやすいのも魅力」

Question 3

逆に介護職の
大変なところって？

「体力勝負ではありますが、最近はロボットやITの導入が進み、介護職員の負担が減っています。また時には死と直面することがありますが、辛い一方で、幸せな最期をお手伝いするやりがいも感じられるしごとだと思います」

Question 4

給料や手当は
どれくらい？

『令和6年度介護労働実態調査』によると、月給制で働く介護職の平均月収は24万8884円。キャリアアップすれば給料は増えますし、資格取得支援制度や、家賃を勤務先や自治体等で補助してくれる場合もあります」

Question 5

職場を選ぶ時に
重視すべき点は？

「介護サービス事業所は、コンビニの数よりも多いといわれています。だから働く上で大切にしたい価値観を大事に。それを叶えられる職場はどこかを考えながら探すと、自分らしく働ける場所が早く見つけれられるかもしれません」

Step 2

自分らしく働ける介護のサービス形態を知ろう！

介護の現場には様々な形態がある。それぞれのライフスタイルに合った働き先が探せるよう、目的別にサービス形態をチェック。

■ 夜勤で働きたい

■ 多職種と一緒に働きたい

そんなあなたは…

【入所系サービス】

特別養護老人ホームや有料老人ホームといった、利用者が入居する施設のこと。「日常生活全般の介助や機能訓練などが行われ、職員が24時間常駐しています。看護師やリハビリ職など、多様な専門職と一緒に働けます」

■ 日中だけ働きたい

■ 規則的な時間で働きたい

そんなあなたは…

【通所系サービス】

デイサービスをはじめ、自宅で自立した日常生活が送れるよう日帰りで様々なサービスを提供する事業所のこと。「基本的に日勤のみ。利用者さんと一緒に何かをする機会が多いので、人とじっくり関わりたい方におすすめ」

■ 利用者の自宅生活を支援したい

■ 自分のペースで働きたい

そんなあなたは…

【訪問系サービス】

利用者の自宅を直接訪問し、入浴、排せつなどの介助から家事などの生活援助を行う事業所のこと。「利用者さんが住み慣れた自宅で暮らすのを支えられます。数時間から働けるのでダブルワークの方も多くいます」

Step 3

ボランティアやスポットワークで職場体験に参加してみよう！

興味はあるけれど、いきなり就職するのはハードルが高いと感じている方もいるはず。「まずはボランティアを受け入れている施設や職場体験イベントに参加したり、介護に関するスポットワークを利

用して、単発でアルバイトしてみるのはい。現場の雰囲気を感じてから選んだ方が、自分が大切にしたい価値観も明確になり、自分に合った働き方がしやすいのでは」

[Information 1]

誰でも参加できる！

体験・交流イベント
「ケアするしごとツアー」開催。

12月6日(土)

鞆の浦・さくらホーム
(広島県福山市)

「年齢を重ねても 障がいがあったても 居場所となるまちづくり」を目指し、介護・障がい福祉・就労支援など多様な事業を展開。古民家を活用した宿や交流の場も運営し、地域に根ざしたケアを実践している。

2026年1月17日(土)

ライフの学校
(宮城県仙台市)

杜の都・仙台にある「学びあいの拠点」。高齢・障害福祉分野を中心とした6つのキャンパスと畑を展開。障害の有無や国籍、年代を問わず、多様な人が自然に交わり合いながら過ごす場が広がっている。

2026年1月20日(火)

深川えんみち
(東京都江東区)

1階に高齢者デイサービス、2階に学童保育クラブと子育てひろばがある複合型福祉施設。私設図書館も併設し、福祉と関わる機会の少ない世代も巻き込みながら、まちにひらかれた豊かな居場所を目指している。



[Information 2]

読者アンケートに答えて
プレゼントをもらおう！

右のQRコードよりアンケートに答えてくださった方から抽選で10名に、ananオリジナルグッズ(図書カード¥1,000分とステッカー)をプレゼント！(締切:2025年11月30日/発送予定:2025年12月)※写真はイメージです。





利用者一人ひとりに合わせた トータルケアを実践。

東京・三鷹を拠点に置く「NPO グレースケア」。訪問介護を軸に、看護、リハビリ、認知症ケア、長時間・夜間の付き添い、医療的ケア、整理収納、娯楽・旅行など、利用者の生活やニーズに合わせた、きめ細かなサービスを展開。また介護を通したまちづくり活動として、空き家を有効活用し、地域に役立つ場所の再生にも一役買っている。民家を利用してデイサービスやケア付きシェアハウスなどの運営も行い、誰もががあるがまま、心の向くままに暮らしていけるコミュニティを創出し、地域の助け合いの仕組みづくりにも注力している。「国や市の制度を活用しながら、制度だけに縛られない自費サービスも行っているの

サポートをできるのがグレースケアの強みです」と話すのは、NPO法人グレースケア機構代表の柳本文貴さん。現在、利用者はなんと500名を超えているそう！「利用者一人ひとりとじっくり向き合いながら丁寧なケアをするために、様々な資格や経験を持つスタッフが200名以上在籍しています。ヘルパーの働き方は、週1回1時間からフルタイムまでとまちまち。自分で勤務を組み立てられる『変形労働時間制』を採用しているため、学生や子育て中の人、会社員など多様なバックグラウンドを持った方が多く、キャリアを選択しながら自分に合った働き方を実践できるのが特徴です。ヘルパーは、介護福祉士などの介護資格とともに、管理栄養士、整理収納アドバイザー、アロマセラピストなど多彩な資格や経験を持っており、特技や趣味をケアに活かしながら楽しく働くこともできます」

強みや興味に合わせてしごとをカスタマイズしている人たちの実例をチェック。

お話を伺った方 柳本文貴さん

やぎもと・ふみたか 大学在学中から障がい当事者運動に関わり、株式会社バソナフオスターでヘルパー養成や派遣を行う。老人保健施設、認知症グループホームを経て、NPO法人グレースケア機構を設立。介護福祉士、社会福祉士、保育士の資格を持つ。

1. 自宅での生活が難しく、介護や看護を使いながらまちの中で暮らしたい方のためのケア付きシェアハウス「むかいのさっちゃん」。

2. 一軒家を活用した泊まれるデイサービス「となりのでこちゃん」。利用者とヘルパーが一緒に食事の準備中。

3. 地域の方々が触れ合える、心地よい場所づくりを目指す。



DATA

NPOグレースケア

東京都三鷹市下連雀3-17-9 ☎0422-70・2805
地域密着型の高齢者や障がい者介護団体。http://g-care.org/



3人の子どもを持つ恒川桃子さんは、昼に家業のラーメン店を手伝った後、子どもと一緒に夕食を食べるまでの数時間、訪問介護のしごとをこなしている。動き者の恒川さんが介護のキャリアをスタートさせたのは、第一子を出産した後のこと。「育児しながら働きたいと思った時に、ママ友から介護のしごとを紹介されたんです。その時は保育園に子どもを預けられず働けなかったのですが、保育園が決まり、「初任者研修」を修了し、デイサービスで働き始めました。無資格でも働けますが、育児を優先しながらパートタイマーで働くなら有資格の方が採用してもらえらると思ったんです」。

その後、第二子を出産し、職場復帰するタイミングで、デイサービスから訪問介護の世界へ。「デイサービスは働く時間がどうしても固定されますが、訪問介護は短時間から働けて自由度が高いので、育児中の私にピッタリでした。でも当時の勤め先が訪問介護の事業をやめることになり、その時受け持っていた利用者さんがグレースケアも使っていることに、こちらでお世話になることに。ここに来てからは高齢者だけでなく、子どもや障がいのある方のケアも行っています。訪問介護でいろんな方に深く関わるようになり、障がいを負って人生が大きく変わった人が世の中にたくさんいることを知りました。今、定期的に訪問している重度障がい者の女性利用者さんとは『一緒におばあちゃんになるうね』と話しています。私も年を

CASE 3

障がい福祉のことを知るために、 ガイドヘルパーをする大学生。



相川さんは以前から社会貢献活動に高い関心があり、障がい福祉の分野にも興味を持ったそう。「昨年の夏休みに、タイの小学生に英語を教える海外ボランティアに参加しました。現地で募集していたボランティア活動に応募したので、参加者に日本人はおらず、現地の子どもたちや、チャリティ精神に溢れる欧米人など、様々な国の方々と交流しながら1か月間滞在しました。そこから人の役に立つことをしたいと強く思うように！ 自分が何ができるかを考えていた時に、母が携わっ

ている障がい福祉のことを私は何も知らないと思い、まずこの世界に飛び込んでみることにしました」。

相川さんは、昨年11月から17歳の重度障がいのある女性のガイドヘルパーに。ふたりでいろんな場所に出る中で、心がけていっていることは、「年齢が近いふたりでのお出かけは本当に楽しい！ 良いパートナーになれていたいなと思っています。もちろん意思疎通を図ることは難しくもありますが、自己満足にならないように、常に相手は何を思っているのか自分なりに考えながら向き合っています。車いすの移動介助は大変ですが、楽しそうにしている顔が見られると元気がもらえます。車いすを日常的に使用していない人にとっては気づきにくいことがたくさんあり、いろんなことを知るきっかけになっています。ガイドヘルパーをするようになって、福祉の世界を身近に感じられて、自分事化して考えを活かして、誰もが自分らしく生きられる社会の実現に貢献できる人材になりたいです」。

お話を伺った方 相川悠楓さん

あいかわ・ゆふ 法学部に通う大学3年生。2024年8月に資格を取得し、ガイドヘルパーのアルバイトを開始。就活が始まり、人の役に立つしごとを模索中。

SPOT 3 | NPOグレースケア

百人百様の働き方を叶える事業所で

理想のワークライフ バランスを体現！

子どもから障がいがある方、高齢者まで、幅広い利用者さんに、
様々なサービスを展開する「NPOグレースケア」（以降、グレースケア）。
ここでは専業、兼業、アルバイトなど自分に合った働き方を選択できる。
そこで自分らしく、介護や福祉のしごとに向き合う3人の働き方を紹介。



CASE 1

常勤で週5日働きながら
地域で社会活動を行う。



グレースケアに正社員として就職し、常勤で働く織田創さん。大学で政治を勉強していたという織田さんが、介護の道に進んだ理由を聞いてみると、意外な答えが返ってきた。「在学中から自分が将来何をしたいのかが分からず、卒業後フリーター生活を送り、2年半経っても結局見つけられなかった。ならば逆転の発想で、やりたいことはなく、やりたくないことを考えてみたら、最初に思いついたのが、「介護」でした。世間的に介護のしごとは大変、重労働とかマイナスイメージを持たれることが多いけれど、でも大変じゃないしことなんかこの世にはないはず。なのに自分の中で最初に浮かんだというところは、実は関心があるからなのかと考え、思い切って介護の世界に飛び込んでみたんです。そんな織田さんは、まず介護老人保健施設（老健）に就職。

「大学時代に政治を学んだこともあり、ソーシャルアクションに興味があったし、介護のしごに携わるようになり人の役に立ちたいという気持ちが強くなりました。高齢者や障がい者の垣根を越えていって誰でも安心して暮らせる社会の実現を目指して活動しています。グレースケアで働き出してから自分のやりたいことが明確になった気がして、しごと以外の部分でも積極的にアクションを起こせるようになりました」

お話を伺った方 織田創さん

おだ・そう 老健で1年半経験を積み、グレースケアに転職し実務者研修の資格を取得。来年、介護福祉士を受験予定。地域の未来を切り拓くために活動中。

CASE 2

1日2〜3時間の
訪問介護をしながら、
家業の手伝いと子育てを。

取っていきませんが、同じように利用者さんも年を取り、介護のカタチも変わってくるかもしれないが、長い時間を共に過ごせればと思っています。こはんを作り、雑談をして、時には一緒に買い物に行ったり、おしごとですが友人のような存在です。恒川さんは現在、固定の利用者さんの自宅を週5回訪問している。ラーメン店の昼の営業が終わった後の夕方に訪問することが多いため、夕食の支度や洗濯物をたたんだり家事のしごと、見守りケアが中心。夕食は、利用者さんのリクエストを聞いて食べたいものを作るとか。

丁寧なケアができます。僕は認知症のある利用者さんの囲碁・将棋に付き添うサポートもしており、僕自身も将棋が趣味で、一局お手合わせすることもあるんですが、みなさん本当に強い！ 毎日が刺激的で、趣味を活かせるし、しごとを通していろんな場所に行けるし、新しい人との出会いも多い。最初は良いイメージがなかった介護のしごとですが、今は天職と言えるぐらい自分らしい働き方ができています」

「グレースケアで働く傍ら織田さんは、社会活動を行っている。仲間と市民団体を立ち上げたり、障がいのある方とリハビリバーを開いたり、三鷹市主催の福祉バザーの運営に関わっている。

「大学時代に政治を学んだこともあり、ソーシャルアクションに興味があったし、介護のしごに携わるようになり人の役に立ちたいという気持ちが強くなりました。高齢者や障がい者の垣根を越えていって誰でも安心して暮らせる社会の実現を目指して活動しています。グレースケアで働き出してから自分のやりたいことが明確になった気がして、しごと以外の部分でも積極的にアクションを起こせるようになりました」

お話を伺った方 恒川桃子さん

つねかわ・ももこ グレースケアで訪問介護に携わって6年目。中3、中2、3歳の子供を育てながら、夫が経営するラーメン店「ちくせん」の手伝いもこなす。



DATA

鞆の浦・さくらホーム

広島県福山市鞆町鞆552 ☎
084・982・4110 地域密着型
の高齢者介護事業。https://
tomo-sakurahome.net/

1.利用者さんと食卓を囲んで、一緒に昼ごはんを食べる石飛さん。カメラを向けると、「あんだ、もっと笑え〜」と利用者さんにかかわれ、まるで家族のよう。2.朝礼の後に、利用者さんの身体機能の維持・向上のために体操レクリエーションを実施。石飛さんのハツツとした声が施設内に響き渡る。3.施設の近くに住む利用者さんは歩いて送迎。4.リハビリ中に声をかけて、利用者さんのモチベーションをアップ！ 5.利用者さんの自宅を訪問して介護を行う石飛さん。6.訪問先から帰る際の一幕。「また来ますね」とご挨拶。7.風情溢れる鞆の浦の景色。ジブリ映画の『崖の上のポニョ』の舞台になったことでも知られる。

自分が理想とするケアを 実践するために鞆の浦に移住。

広島県の福山駅から路線バスに揺られること約30分。穏やかな海に抱かれた港町が見えてくる。ここは、瀬戸内海の中央に位置する鞆の浦。『万葉集』にも詠まれた最古の港のひとつで、人と物が行き交う寄港地として栄えた歴史を持ち、昔ながらの町並みが残る。その景観を守るために、築350年の商家を改装して開所したのが複数事業が一体となった「鞆の浦・さくらホーム」だ。

「この建物は、もともと『鞆酢花浪』というお酢の製造所だったんです。私も最初に訪れた時、『え、ここが介護施設なの!?』とビックリしました。ここでは私がやりたかった地域密着のケアを実践していて、私もその一員として働きたいと思い、専門学校卒業後に、すぐに『さくらホーム』に入職しました」

と話すのは、地元の高島県・松江から鞆の浦に移住してきた作業療法士の石飛佳那さん。「さくらホーム」は、“年齢を重ねても 障がいがあっても 居場所となるまちづくり”をミッションに、鞆の浦を中心に、地域密着型の高齢者介護事業や放課後等デイサービス、就労継続支援の事業所など様々な介護・福祉事業を展

開。その拠点のひとつが「鞆の浦・さくらホーム」で、デイサービス、グループホーム、小規模多機能型居宅介護と包括的にサービスを提供。石飛さんはデイサービスに所属し、リハビリや食事・入浴など生活支援を行っている。移住してまでここで働きたいと思った理由は？

「私は介護専門ではなく、作業療法士として身体の運動機能や認知機能に障がいなどがある方が、問題なく日常生活が送れるようリハビリで支援する職種に就いています。作業療法士が活躍できる職場は、病院や施設など多岐にわたります。私は、専門学校時代に様々な現場で実習体験を行い、高齢者と触れ合うのが楽しかったし、私がやりたいケアができるのは介護施設だと思ったんです。そう感じた出来事が、介護施設に2か月実習していた時のこと。体調が悪くなり病院に入院された利用者さんがいたのですが、『みんなに会いたいから』と施設に一時帰宅した際に、顔馴染みの仲間に囲まれ生き生きとした表情を浮かべたのを目の当たりにしたんです。その時に知り合いや環境が人の気持ちを支えていることを知り、利用者さんが住み慣れた地域で長く生活が続けられるよう、リハビリや生活全般の支援をしたいと強く思いました。その話を専門学校の先生にしたら、そう

いう地域に根差して働ける場所が鞆の浦にあると言われ、すぐに見学に訪れ、まさに私が理想とするケアを実践していたので、ここで働きたいと思いました」

その人らしさを大切に、 地域で支え合う介護を実践中。

施設内は話し声や笑いに溢れ、まるで地域の集会所のようなアットホームな雰囲気。何をしても職員のペースで進めるのではなく、利用者さんと一緒に進めていくから、チーム感が半端ではない。「私も利用者一人ひとりの気持ちを尊重したケアを心がけています。たとえばリハビリする際は、本格的に機能訓練を行いたい方には器具を使いますが、手芸好きな方と編み物をして手を動かしたり、歩くのが好きな方と町を散歩したり、その人の生活歴に合わせてサポートしています。今日一緒に散歩した利用者さんのおひとりは、施設からすぐの場所で美容室を夫婦で営んでいる方で、髪を切りに来るお客さんが復活を待っているの、立位や歩行訓練と一緒にしています」

石飛さんはデイサービスの現場だけでなく、小規模多機能型居宅介護の訪問にも挑戦中。鞆の浦に住む利用者さんの自宅を訪れ、一対一で向き合う時間もかけがえのないものだとか。

「鞆の浦でひとりで住んでいる方が、自宅でも自分らしい生活が続けていけるように、オムツ交換や部屋の掃除、食事の準備・片付けなど、身体介護・生活援助などを行っています。ご自宅に行くと、いつもは物静かな方がたくさん喋ってくれたり、新たな一面を知ることができて、距離がグッと縮まることも。また町に出る機会が多くなったことで、地元の方に『さくらホーム』の職員と認知され、仲間意識を持ってくれる方が増えました。『ちょっと足が痛いんだけど、どうじゃろ?』など、声をかけられることも多くなり、“鞆の浦の人々を地域で支えていく”ことを肌で実感しています。ここに来てまだ1年半ぐらいですが、『あんだ、ようできるようになったね〜』とか、『あんだが来たけ〜、じゃあ歩かんといけんな』などと言われることもあり、地域の方々の優しさに触れて、私自身が元気をもらう毎日です。だから私もこの地でもっと経験を積み、その人らしい生き方のお手伝いをしながら、地域に愛される人材になれるよう、頑張りたいです」

お話を伺った方 石飛佳那さん

いしとび・かな 作業療法士。理学療法士・作業療法士養成専門学校で4年間学び、国家資格を取得。卒業後、「さくらホーム」に入職し、デイサービス事業部に配属。リハビリ支援や生活支援を行う傍ら、小規模多機能型居宅介護の訪問にも挑戦。

ユニークで多様な介護の現場で働く。

SPOT 2 鞆の浦・さくらホーム

瀬戸内海に面する小さな港町が仕事場。

24歳のホープが移住して、 地域密着のケアを実践中。

介護の現場は全国各地にたくさんあり、働きたい場所を選べるのも魅力。
風光明媚な景色と歴史的な町並みが広がる「鞆の浦」で地域に根付いた
介護に取り組む事業所に魅力を感じ、移住してきた石飛佳那さん。
海風を感じられる仕事現場にお邪魔して、石飛さんの働きぶりに密着！

江戸時代の商家を再生した
「鞆の浦・さくらホーム」。リ
ハビリがてら町を散歩する石
飛さんと利用者さん。



1.みんなで輪になって、レクリエーションのお手伝いをする山崎さん。漢字はお手のもので、「赤い色をした栄養価の高い果物！」とヒントも的確。利用者さんもどんどん本気に。2.利用者さんと学童の子どもたちと一緒にゲームを満喫中。3.体操は利用者さんの運動不足の解消や身体機能の維持のために必要不可欠。4.「え！ 父の故郷と一緒にです」と、共通の話題で打ち解けるふたり。5.昼食の準備をする利用者さんを見守る山崎さん。6.すっかり仲良くなり、ピースサインで記念写真。7.100名以上の本棚オーナーが選書した本が置かれるエンミチ文庫。貸出カード（¥500）を購入すれば、本の貸し出しは無料。



DATA
深川えんみち

東京都江東区富岡1-15-9 ☎03-3641-196
2（深川愛の園デイサービスセンター）複合型福祉施設。https://fukagawa-enmichi.jp/

山崎怜奈さんが介護スタッフに聞く、 介護の現場のやりがいとは？

おしごと体験を終えて、山崎さんがさらに介護の世界を深掘り。
山崎さんにしごとをレクチャーした介護の先輩・吉田知子さんに
しごとを通して興味を持ったことや疑問を投げかける！



自分も人も幸せにできる介護のしごと。 もっとこの魅力を伝えていきたい。

山崎 今日は貴重な体験をさせていただきありがとうございました。私自身、介護を必要としている人や介護職に就いている人が身近におらず、この世界に触れることがなかったので、とても新鮮で有意義な時間を過ごせました。

吉田 そうですね。介護という言葉はよく聞くと思いますが、実際にどんな雰囲気、どんなことをしているのか知らない人が多いかもしれません。

山崎 ここは子どもから高齢者までがひとつ屋根の下で過ごせる施設ということで、子ども目線で考えても、いろんな世代の人と触れ合って刺激がもらえるので、社会との関わりが深まりそうですね。高齢の利用者さんも純粋無垢な子どもと触れ合うことで、童心に戻ったように笑い合っていて、双方に良い影響があると感じました。

吉田 みなさん相手を思いやる気持ちに溢れているから、不安や孤独を感じやすい側面を持つ認知症のある方も安心して過ごせているように感じます。

山崎 認知症のある方と接するのも今日が初めてだったかもしれません。

吉田 利用者さんに積極的に話しかけて、コミュニケーションをとられていたのでそうは見えませんでした。実際に触れ合ってみていかがでしたか？

山崎 話をしているうちに些細なきっかけから分かり合えることがあって、心を開いてもらえると素直に嬉しいですね。みなさん、長く生きてきた人生の大先輩でもあるので、その人が歩んできた経験を聞かせてもらったりして、勉強になることがたくさんありました。

吉田 利用者さんに尊敬の念を持って接している姿を見て、山崎さんは介護のしごとに向いていると思いました。

山崎 本当ですか、嬉しいです!! **吉田**さんは長くこのしごとを続けていますが、介護のしごとをしようと思った

きっかけは何だったんですか？

吉田 大きなきっかけはないのですが、昔から人と関わることが好きだったから。一人ひとりに寄り添い、支えるのが介護のしごと。距離が近い分、相手が求めていることを理解し、一人ひとりと信頼関係を築いていかなければならず、そこは大変な部分もありますが…。でもそれ以上の楽しさがある。たとえば私との何気ない会話で相手が笑ってくれたり、ケアがうまくいって「ありがとう」と感謝されたり、やりがいを感じられる瞬間が多いしごとです。みなさんの笑顔や楽しんでいる姿を間近で見られるのが魅力です。

山崎 私も人とコミュニケーションをとるのが好きで、相手が楽しそうにしてくれると幸せな気持ちになります。そういう瞬間を働きながらたくさん味わえるのは、すごく素敵なしごとです。ですが、日本では介護人材不足が社会問題になっていますよね。それはやはり資格が必要だからでしょうか？

吉田 携われる業務は限定されますが、無資格でも働くことはできますし、働きながら資格を取得することもできます。手に職をつけられますし、自分の強みを発揮しながら長く働けます。ハードルが高いように感じるかもしれませんが、楽しいことの方が多いので、興味があればぜひ山崎さんのように体験してみてください。

山崎 職場体験ってできるんですか？

吉田 そういう施設もありますし、最近はアルバイトやボランティアなどで介護の現場を気軽に知れるので、そういうのを活用するのも手です。

山崎 私も今日の経験を通して、介護のしごとの解像度が上がりました。この楽しさを伝えていきたいし、もっと多くの人に介護のしごとの魅力が伝わるといいなと、心から思います。

お話を伺った方
吉田知子さん

よしだ・ともこ 介護福祉士、認知症ケア専門士。介護の専門学校を経て、聖教福祉社会に入職。出産や育児を経験しながら、20年以上現場で活躍。現在は「深川愛の園デイサービス」のアシスタントマネージャーを務める。

自分らしさが強みになる！ユニークで多様な介護の現場で働く。

身近にありながら、具体的なしごとのイメージが湧きづらい介護の世界。でも実は、クリエイティビティを発揮しながら働ける場所なんです。個性溢れる施設で、モチベーションを持って働く人たちを通じて“介護のしごと”の魅力に迫る。まずは山崎怜奈さんの介護体験からスタート。

デイサービス、学童などが同居。 地域を繋ぐ新しい施設のカタチ。

下町風情溢れる門前仲町駅からすぐ。観光客や地元住民が行き交う富岡八幡宮と深川不動堂を結ぶ通り沿いに「深川えんみち」はある。下町に溶け込むように設計されたスタイリッシュな建物に、風に揺れる白い暖簾、大きな窓から見えるキッチンスペースや本棚…、テラスにはビザ窯職人と作った本格的なかまども！カフェと間違っって入ってくる観光客がいるほど施設らしさを払拭するオープンな造りだ。そこにガラス張りの引き戸を勢

いよく開けて「ただいま！」と入っていく子どもたちに、「おかえり〜」と声をかける高齢者の姿が。初めて訪れた山崎怜奈さんも「ここは一体？」と興味津々。「深川えんみち」は“世代の垣根を越えた、多世代が共生できる地域に開かれた福祉施設”をコンセプトに、2024年5月にオープンした複合型福祉施設。1階に高齢者デイサービス、2階に未就園児と保護者らが交流できる子育てひろば、約135名の地域の小学生が通う学童保育クラブが同居。1つの建物にデイサービスと学童保育が入る東京で唯一の施設で、全国的にも稀だそう。1階の「深川愛の

園デイサービス」は、東京・深川で20年以上の介護実績がある社会福祉法人聖救主福祉会が運営する施設で、地域住民からの信頼も厚い。食事や入浴などの日常生活上の支援や、自宅で自立した日常生活を送れるよう機能訓練を受けるために地域在住の約80名の利用者さんが通所している。この施設で介護のしごとを山崎さんが初体験。

「私は江東区の隣・江戸川区で生まれ育ったので、門前仲町は馴染みのあるエリア。でも駅近くにこんな素敵な施設があるとは知りませんでした。介護施設を訪れるのは初めてで、もっと閉ざされた空間を想像していましたが、開放的な雰囲気でもとても居心地が良いですね。子どもの声も聞こえてくるので賑やかだし、利用者さんたちも自分の自宅のようにゆったり過ごされていたのが印象的でした」

世代を超えた交流が楽しめ、 まるで一緒に生活しているよう。

学童に通う子どもたちは1階の中央にある通路を通り、デイサービスに通う利用者さんに挨拶をしてから、外階段を利用して2階に上がっていくのが日常の光景。子どもと高齢者がゆるく繋がり、時には一緒にゲームをしたり、宿題を教えてもらったり。なかには年の離れた友人

関係を築き、文通をしている人もいますか。多世代の人々が交流することで、心が豊かになり、生活に彩りが生まれている。ここで山崎さんも利用者さんと触れ合ったり、現場のアシスタントマネージャーで介護福祉士の吉田知子さんと一緒に、機能訓練を兼ねて行われるレクリエーションのお手伝いにもチャレンジ。「私のような新参者にも、利用者さんたちが笑顔で接してくれて嬉しかったです。みなさんとお話ししていて、とある利用者さんと私の父が同郷だということが分かった時はすごく盛り上がり、親近感が湧きました。ここではスタッフと利用者さんが一緒にごはんの準備をしたり、無邪気に遊ぶ子どもと交流したり、一緒に生活しているような距離感の近さを感じましたね。レクリエーションでは、難読漢字クイズの出題や、体操で体を動かして一緒に楽しみました。みなさん真剣に取り組んでいて、私もついつい熱が入りました！ 世代を超えて人と人が気軽に触れ合える場所があるってとても素敵なこと。ここにはどんな方でも本が借りられる『エンミチ文庫』という私設図書館も併設されているので、私も通ってしまいそう。介護を身近に感じることもできるし、こういう複合型の施設がもっとたくさん増えてほしいですね」

SPOT 1 | 深川えんみち

多世代が繋がり合う複合型福祉施設で、

山崎怜奈さんが 介護のしごとを初体験！

社会問題に関心が高い山崎怜奈さんが、介護の世界に初めて触れるために訪れたのは、東京の下町にある「深川えんみち」。ここは、高齢者から子どもまで多世代がひとつ屋根の下でゆるやかな繋がりを感じながら過ごせる全国的に珍しい施設。介護のしごとを体験してみて、山崎さんが感じた思いとは？



1

やまざき・れな 1997年5月21日生まれ、東京都出身。タレント。2013年から乃木坂46の2期生として活動し、'22年に卒業。現在はTOKYO FMの『山崎怜奈の誰かに話しかかったこと。』のパーソナリティをはじめ、幅広く活躍中。

自分らしい働き方とは？

anan

自分の存在が価値になる。
個性を活かせる
介護のしごと。

