

未来を支える

介

護

の

仕事



公益社団法人 福岡県医師会

# 未来を支える **介護** の仕事 もくじ

介護が未来を支えます。……………2

## インタビュー

どんな仕事か教えて! 先輩介護士インタビュー……………4

## 認知症を知っていますか?

わたしたちの身近にある認知症……………8

認知症の人はどのくらいいるの?……………8

「ただのもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違いは?……………9

認知症とはどのような病気?……………10

どのような症状があらわれるの?……………11

認知症に早めに気づいて!……………12

早期発見が大切です……………13

介護のプロが教える 認知症の人への接し方……………14

具体的な対処法……………15

道に迷っている人がいたら……………15



## 座談会

経験豊富な4人の介護士に聞く、  
認知症介護の本音……………16



## 認知症を支える社会へ……………18

### 介護職ってどんな仕事?

介護職の現状……………20

主な介護サービス……………21

介護職員の1日……………22

仕事のやりがいを教えてください!……………24

どんな人が向いている?……………25



### アンケート

先輩たちのキャリアビジョン……………26

介護福祉士等修学資金貸付制度について……………26



### インタビュー

介護職における「新しい」キャリアアップ……………27

介護職のキャリアアップ……………28

介護のプロになるための研修や資格(一例)……………28

介護の仕事のステップアップコース(一例)……………29

介護関係の職種図鑑……………30

介護の仕事の探し方・選び方……………32

求職に関する相談窓口……………33





# 介護が未来を支えます。

ご存じですか？

日本はいま、超高齢社会を迎えています。  
いまや、総人口の4人に1人が高齢者です。

高齢者のなかには、病気をわずらったり、体力が落ちたり、  
あるいは認知症にかかる人が大勢います。  
そういった、手助けを必要とする人々を支える介護職が、  
いま大きく成長しようとしています。

これほどに高齢化が進んだ社会は、世界でも日本がはじめてです。  
世界に先立って新しい社会を迎えるために、  
日本、そして福岡は生まれ変わろうとしています。

次の社会に必要なものはなにか。  
それは、支える力です。

介護の仕事に対し、「つらい、たいへん」などの先入観がある人もいるかもしれませんが。

しかし、介護職にはこんな魅力があります。

困っている人を  
助ける仕事なので、  
やりがいを感じられます。

子育てをしながらでも、  
柔軟に働けます。

ニーズが高まっているため、  
比較的安定した職業です。

さまざまな資格があり、  
キャリアアップができます。

もし、あなたが将来の進路に迷っているのなら、  
介護職を働き方の候補に入れてみてはいかがでしょうか。

介護職は、生活の質を向上するお手伝いをする  
プロフェッショナルです。

接する人に「ありがとう」の気持ちを抱かせるこの仕事は、  
あなた自身の未来をも豊かにすることでしょう。

訪問介護事業所で  
介護福祉士として働く宮川さんに、  
日々のお仕事について  
うかがいました。

訪問介護職  
みやかわみどり  
宮川 翠さん

(24歳)

「ありがとうございます」の言葉をもらえる、やりがいのある仕事です

## 介護職に就いたきっかけは？

小さいころ、共働きの親にかわってわたしの面倒をみてくれた祖母が、曾祖母の介護をするようになり、それを近くでみていたことがきっかけです。

曾祖母が胃ろう（胃に直接栄養を入れられるように器具をとりつける手術）をしてから、自分の知識が足りないことにもどかしさを感じ、もっと勉強したいと思うようになりました。

## どのような仕事をしていますか？

訪問介護（→21ページ）をしています。おもな仕事内容は「身体介護」と「生活援助」にわけられます。「身体介護」は入浴、排せつ、食事、着替えのお手伝いなど、「生活援助」は調理、掃除、洗濯、買い物などを行います。利用者さんごとにつくられた計画に基づいてサービスをしています。

多いときは1日5件ほど利用者さん宅をまわります。勤務時間は9時から18時で、訪問のあいまに書類をつくるなどの事務作業をしたり、休憩をとります。事業所の介護サービス月間目標を決めるなど、サービスの品質向上について話し合うことも大切な業務です。

本音が聞きたい!

職場の人間関係は?



## どのようなときにやりがいを感じますか？

直接、「ありがとう」「助かった」という言葉をもらえたときは、やっていてよかったなと思います。利用者さんだけでなく、ご家族からも感謝していただけると、ありがたいですね。

また、訪問したときに不安そうな、悲しそうな顔をされていた方が、サービスを終えたときに笑顔になってくださると、それだけでうれしくなりますね。



ミスをして、みんながフォローしてくれる職場です。助けてもらえるとモチベーションを立て直すことができるし、がんばろうという気持ちになります。

自分より体の大きい人の身体介護など、現場で困ったことがあるときはみんなと解決方法を話し合います。介護技術を見直すよききっかけになりますね。



### たいへんだと感じるのは どのようなときですか？

自分自身の体調がよくないときや、落ち込んでいるときでも、仕事のクオリティは下げられません。自分がマイナスの感情でいると、相手もひっぱられてよくない雰囲気になるので、自分はいつもプラスの感情でいるようにしています。わたしたちは1日に何人もの人に会いますが、利用者さんにとってわたしは、その日唯一会話を  
する相手かもしれないので。サービスを終えてお宅を出るときは、利用者さんが笑顔になってほしいと思っています。



### 今後のキャリアアップについて、 どのようなビジョンをもっていますか？

いまはこの職場でしっかり学んで、自分の基礎をつくりたいと思っています。1年目は現場に慣れるように、2年目の今年は事業所での仕事に力を入れて、業務内容を理解するように努めました。来年からは、事業所全体について考えて貢献できるようになりたいです。

将来的にも、この経験を基盤にして在宅介護にかかわっていきたいと思っています。

### 仕事をはじめる前とくらべ、 自身の成長を感じますか？

最近、「頼りになる」といわれるようになりました。仕事面では、「サービス提供責任者（サ責）」に抜擢されるなど、事業所の仕事を任せてもらえるようにもなりました。





## 利用者のなかに 認知症の方はいますか？

たくさんいらっしゃいますよ。支援を受けながら一人暮らしされている方もいます。

病院に行くのが好きではない方は、「認知症」と診断されることはないものの、様子を見てみると認知症が疑われる方もいます。また、認知症かと思っていたら、老人性うつだったという場合もあり、注意深く見守らなければと感じています。

## 認知症の方の介護で 気をつけていることは？

認知症の方は、自信がない態度や、悲しい気持ちを感じると力が大きいように思います。合わせ鏡のように、自分が落ち込みと利用者さんも落ち込み、自分が元気になると利用者さんも元気になる、というようなことがあるので、わたし自身がいつもプラスの感情で接するようにしています。

認知症の利用者さんのなかには、感情の起伏の激しい方がいます。そんなときは相手の感情に波を立てないように、冷静になるようにしています。基本的なことですが、否定をすることなく、話をゆっくり、きちんと聞くように気をつけています。

## 認知症の方の介護で うれしかったエピソードは？

新しいことを覚えるのが苦手な認知症の方が、名前を覚えてくださったり、顔を見て「あなたね」とわかってくださると、うれしいです。逆に、部屋で掃除をしていたら、「いつ入ったの？」「勝手になにをしているの？」といわれるようなこともあります。長期間、記憶を維持できないからなんですね。そんなときは「さっきからいましたよ」とやさしくお伝えします。

認知症の方のなかには「どんどん忘れていってしまう」と不安を口にする方もいます。少しでも不安な気持ちをやわらげて、生活を支えていければと思います。



# 認知症を 知っていますか？



## わたしたちの身近にある認知症

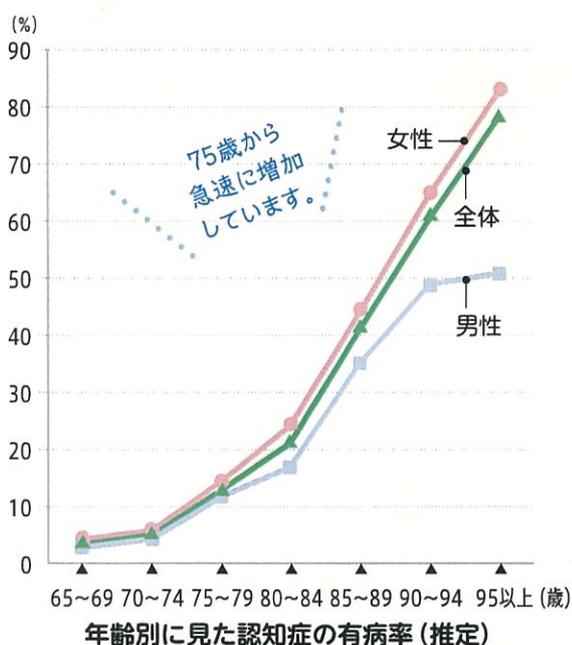
インタビューにも登場した「認知症」は、高齢になるほどなりやすい病気です。そのため、超高齢社会となったいまの日本では、だれもがかかる可能性があります。

ご家族や身近な知り合いのなかにも、認知症の人がいるかもしれません。認知症の人もそうでない人も快適に生活をするためには、症状について理解し、予防を含め、適切に対処することが大切です。

## 認知症の人はどのくらいいるの？

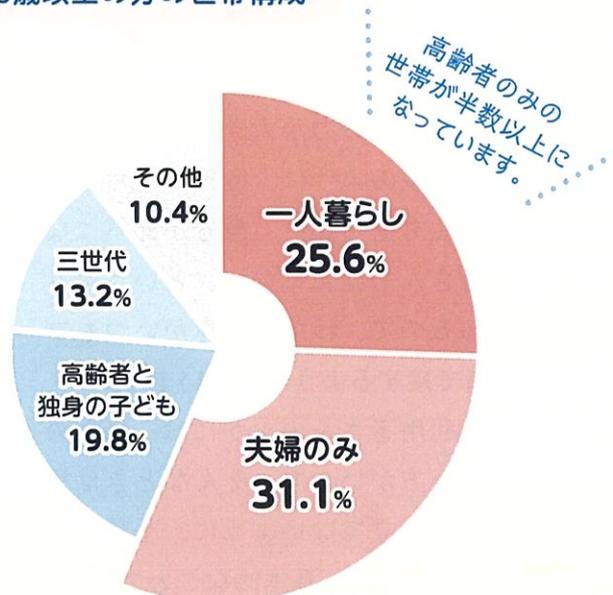
日本では、認知症の人が約462万人、予備群を含めると約862万人と推定されています（2012年当時）。2025年には、認知症の人は700万人を超えると考えられています。

認知症高齢者の患者数



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」による

65歳以上の方の世帯構成



厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」による  
\*原典に基づき合計が100%になっていません。

## 「ただのもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違いは？

### 一般的なもの忘れの場合

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが名前が思い出せない

日常生活に  
大きな支障はない



### 認知症のもの忘れの場合

- 忘れていることを自覚していない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 道具の使い方を忘れる

日常生活に支障がでる



※あくまで目安であり、認知症でもあてはまらない人がいます。

日常生活を不自由なくすごすことができる健常者には、認知症の症状はなかなか理解しづらいものです。「また忘れたの？」「どうしてできないの？」と驚くこともあると思いますが、認知症患者は、**知らぬ間に記憶が失われ、不安を感じています。** 忘れたという自覚がなく、周囲の人とのずれに孤立感を深めたり、自分が何もできなくなってしまったように感じているのです。

認知症についての正しい知識をもつことは、思いやりをもって適切に対処するために大切です。

## 認知症とはどのような病気？

では、認知症とはどのような病気なのでしょうか。一般的に、病気やけが、加齢などによって、脳が正常に機能しなくなることが原因で、記憶力や判断力が日常生活に支障をきたすほど低下する病気とされ、その原因によりたくさんの種類があります。

### 主な認知症とその特徴

#### アルツハイマー型認知症

- 進行はゆっくりです。
- 本人は楽観的で、病気だという意識が薄いです。
- 昼間に徘徊して、道に迷ったりします。
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないこともあります。
- とりつくろいなど、事実と異なることを話すことがあります(作話)。

#### レビー小体型認知症

- 子どもや動物、昆虫など、生々しい幻視があらわれます。
- 手足の動きが遅くなり、筋肉が硬直し、動きが減ります。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 睡眠中に大声を上げたり、ばたばたしたりします。

#### 前頭側頭型認知症

- 理性をつかさどる前頭葉がおかされるので、子どものように行動に制御が利かなくなり、万引きや交通違反など反社会的行動が増えます。
- 興味・関心がなくなると、話の途中で立ち去ります。
- 同じ行為を繰り返したり、不潔をいとわなくなります。
- 50歳代くらいから発症することがあります。

#### 脳血管性認知症

- 高血圧など動脈硬化の危険因子をもつ男性がなりやすいです。
- 手足のマヒなどの運動障害が起こることがあります。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下がみられやすくなります。
- 泣きやすくなるなど、感情の制御がしにくくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。

脳の神経細胞が  
変成・減少していくことが原因

脳の血管障害(脳梗塞など)  
が原因

その他、アルコールや薬物の中毒、脳炎のような感染症が原因の認知症もあります。

※上記のような症状が現れないこともあります。

## どのような症状があらわれるの？

認知症の症状は、2つの段階に分けることができます。それは**中核症状**と**行動・心理（周辺）症状**です。「中核症状」は、脳細胞の異変が原因のため、どの患者にも共通する症状です。「行動・心理症状」は、**治療やまわりの対応の仕方によって変えることができます。**

### 中核症状と行動・心理症状のあらわれ方

脳の機能の低下

#### 中核症状

ついさっきのことを忘れる  
(記憶障害)。

服などが自分で  
着られなくなる。

料理などが  
できなくなる。

日付や時刻、自分がどこに  
いるかなどがわからなくなる  
(見当識障害)。

うまくしゃべれ  
なくなる。

難しい話が  
わからなくなる。



本人の性格や素質

ストレスの多い  
生活環境や人間関係など

#### 行動・心理症状

##### 行動症状

徘徊 暴言・暴力 抵抗  
活動量の低下 不潔行為  
など

##### 心理症状

不安 焦燥感 うつ状態  
睡眠障害 興奮 依存  
妄想 など



なぜそんな  
行動をするの？



認知症で一部の記憶が失われても、瞬間瞬間に感じる喜怒哀楽、本人にとって大切なものの記憶や体験は残っています。これらがないがしろにされたとき、本人の不安や怒りが強まり、行動・心理症状にあらわれたり、体調が悪化したりします。

# 認知症に早めに気づいて!

認知症は、家族が「おかしいな」と思っても、本人がなかなか認めない場合や、本人が異変に気づいても、家族が認知症だと思いたらない場合があります。

認知症は早期に発見すれば、進行をゆるやかにできるケースもあるため、日ごろから認知症への理解を深めておくことが大切です。

趣味などへの意欲が減った

もの忘れが多い

認知症の初期に本人が感じること

よく物を探している

身近な人が感じる初期のサイン

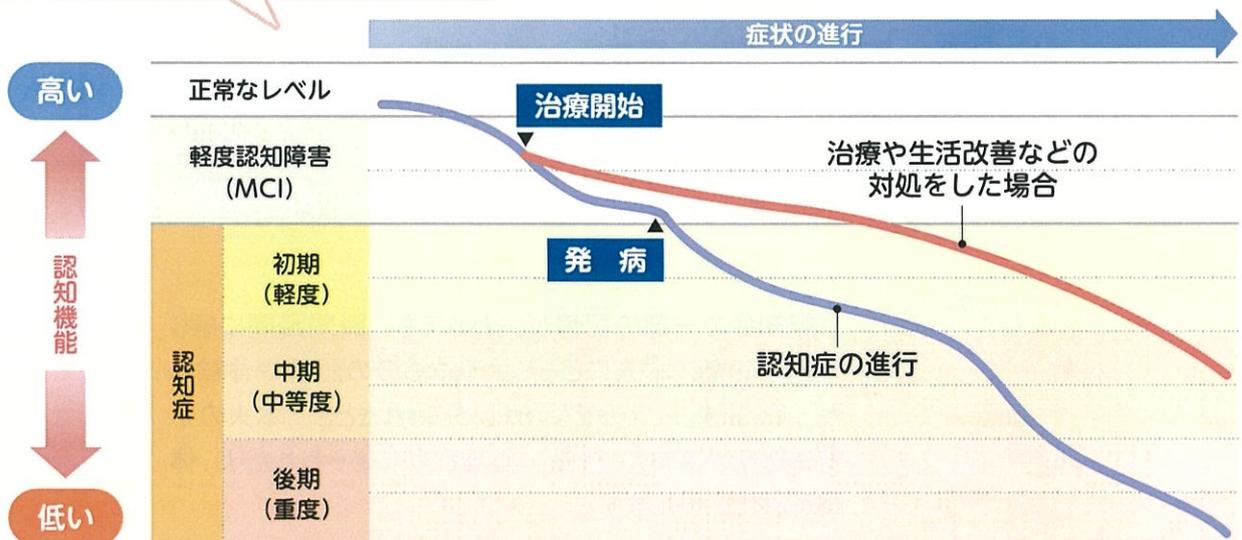
いままでできていたことに時間と手間がかかり、つかれる

ドラマの内容などがよくわからない

不安な気持ちをわかってもらえない



代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例



※認知症の種類により進行は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。

## 早期発見が大切です

認知症のケアにおいて、一番大変になりやすいのは中期（中等度）だとされています。体はまだまだ元気ですが、認知機能の低下が進むため、行動・心理症状が悪化し、トラブルが起きやすいからです。しかし、症状が軽いうちに発見し対処すれば、薬などで病気の進行を遅くすることができますし、余裕をもって今後の対策をたてることができます。できるだけ早期に受診して、症状の軽い状態を維持することが望まれます。

認知症と診断されて、いちばんつらい思いをするのは本人です。病気をむやみにおそれるのではなく、いっしょになって対策を考え、近くでサポートをすることが患者の気持ちを前向きにします。そのためにも正しい知識を身につけ、困ったときには医師などの専門家に相談しましょう。

### 病院へ行きたがらない 場合の受診の勧め方

「かかりつけの主治医の先生が  
受診を勧めていましたよ」

本人が信頼している人が勧めているというと、素直に受け入れられることがあります。

「同年代の人はみんな  
受けているようですよ」

高齢になったらだれもが受診する必要があることを伝えます。家族のつきそいとして病院へ行き、ついでにチェックを受けてもらってもいいでしょう。

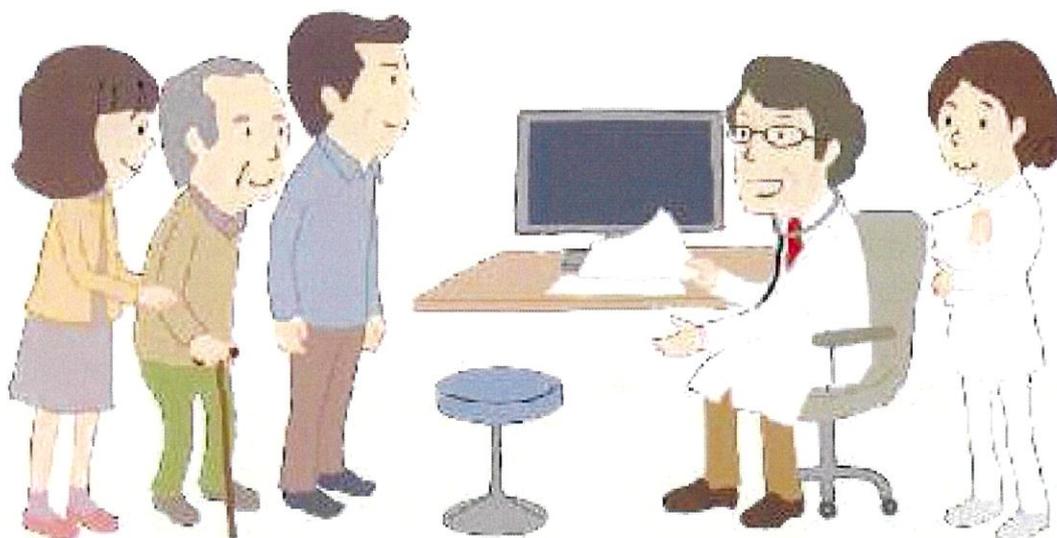
### 受診時に 医師に伝えたいこと

いつごろから異変を感じたか。  
気づいたきっかけ。

以前とは変わったこと、  
できなくなったこと。

日常生活で困っていること。

それまでにかかった病気や  
現在治療中の病気。  
現在飲んでいる薬。

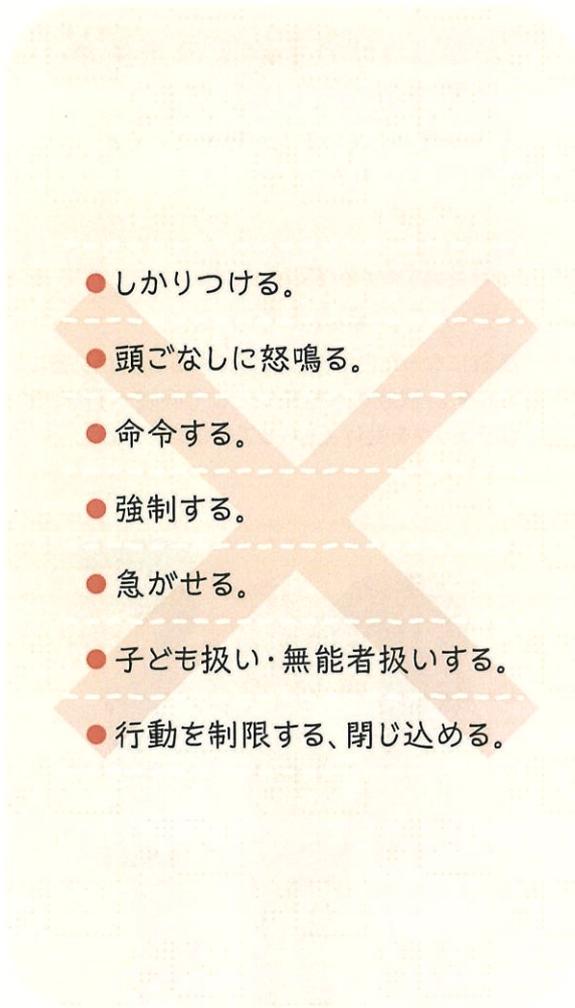


## 認知症の人への接し方

認知症の人は、周囲の人の接し方しだいで進行や症状が大きく変わります。接し方を間違えると症状を悪化させてしまいますし、認知症の人もまわりの人も、傷つき、疲れ果ててしまいます。

おたがいに攻撃的になってしまわないためには、認知症の人へのストレスを減らし、笑顔で楽しく過ごしてもらうことが大切です。介護をする側の都合ではなく、認知症の人を中心とした接し方をしましょう。

- 安心できる環境をつくりましょう。
- 本人の希望やペース、習慣などを大切にしましょう。
- できないことを責めるのではなく、まだできることを褒め、少しでも長くやってもらいましょう。
- 大声を出す、徘徊するなどの不思議な行動にも理由があります。理由を聞いてみたり、推測してフォローしましょう。
- 笑顔になること、気持ちのよくなることを増やしましょう。
- なるべくたくさんポジティブな会話・声かけをしましょう。
- 失敗しないようにサポートしましょう。

- 
- しかりつける。
  - 頭ごなしに怒鳴る。
  - 命令する。
  - 強制する。
  - 急がせる。
  - 子ども扱い・無能者扱いする。
  - 行動を制限する、閉じ込める。

## 具体的な 対処法

### もの忘れ をしたら

- なにを覚えているのか、なにを忘れているのかを見極める。
- 記憶が失われている部分はフォローする。

### 被害妄想 があったら

- 人間関係のバランスを見直し、豊かな人間関係をつくる。
- 介護を抱え込まず、サービスを利用する。

### 暴力を ふるったら

- 本人がけがをしていないかを確認し、とりあえず離れる。
- なにが暴力を引き起こしたのかを考える。

## 道に迷っている人がいたら

認知症の高齢者が徘徊で行方不明になることがあります。もし徘徊の疑いのある人を見かけたら、まず次のような声かけをして確認しましょう。徘徊が疑われる場合は、警察に電話をするか、交番へ案内しましょう。名札などを付けている場合は、連絡をとってみましょう。

### 声かけの方法

- あいさつから始め、「どこへおでかけですか」などとやさしく尋ねる。
- 疲れているようなら座るようにうながし、のどが渇いているようなら飲み物をすすめる。

### やってはいけないこと

- 急に後ろから声をかける。
- 急に腕をつかんだり、体をさわる。
- 数人で取り囲む。

なぜ  
徘徊するの？

本人は目的をもって出かけようとするのですが、認知症になると、場所や時間などがわからなくなることがあり、道に迷って帰れなくなります。家族が認知症の場合、できるだけ付き添って出かけるようにしましょう。



## 経験豊富な4人の介護士に聞く、

——なんだか大変そう…  
苦勞話があれば教えてください！

**武者** 若いころは、認知症の方に対して苦手意識がありました。口腔ケアをするために口を開けてもらわないといけないのに、開けてくれないとか。ほかのヘルパーさんはうまくやっているのに自分だけでできず、つらかったです。そのころは認知症の方がこちらの感情に敏感に反応することを知らず、ずっと苦手意識をもっていたのがよくなかったと思います。

**新通** 「認知症」について理解が広まったのはここ最近で、わたしたちのころはまだ「痴呆」とよばれていましたよね。



しんどおりちえ  
新通智恵さん

介護経験17年  
ケアマネジャー



むしや ゆき  
武者有紀さん

介護経験19年  
ケアマネジャー

**行田** ヘルパーをしていたとき、利用者さんが徘徊して行方不明になってしまったことがあります。自転車で探しまわったのですがどこにもおらず、利用者さん宅にもどったところ、とぼとぼ歩いているのを見つけました。

**古木** わたしも、徘徊で数週間見つからなかったケースを経験したことがあります。

# 認知症介護の

## 本音

こうだりゅうじ  
行田龍司さん

介護経験6年  
デイサービス管理者



そのときはご家族も暗い顔をしていましたね。

**武者** 認知症の症状が進むと、家族だけでケアをするのは難しいことがあります。いまは家族が「むり」と感じたら、サービスを選べるようになりました。昔よりも大変な思いをする家族は減ったのではないのでしょうか。

**古木** わたしたちは仕事として認知症の方と接しているので、認知症の症状に対して、基本的にそれを「大変だ」「苦労した」とは思わないですね。



ふるきのりこ  
古木雅子さん

介護経験16年  
サービス提供責任者

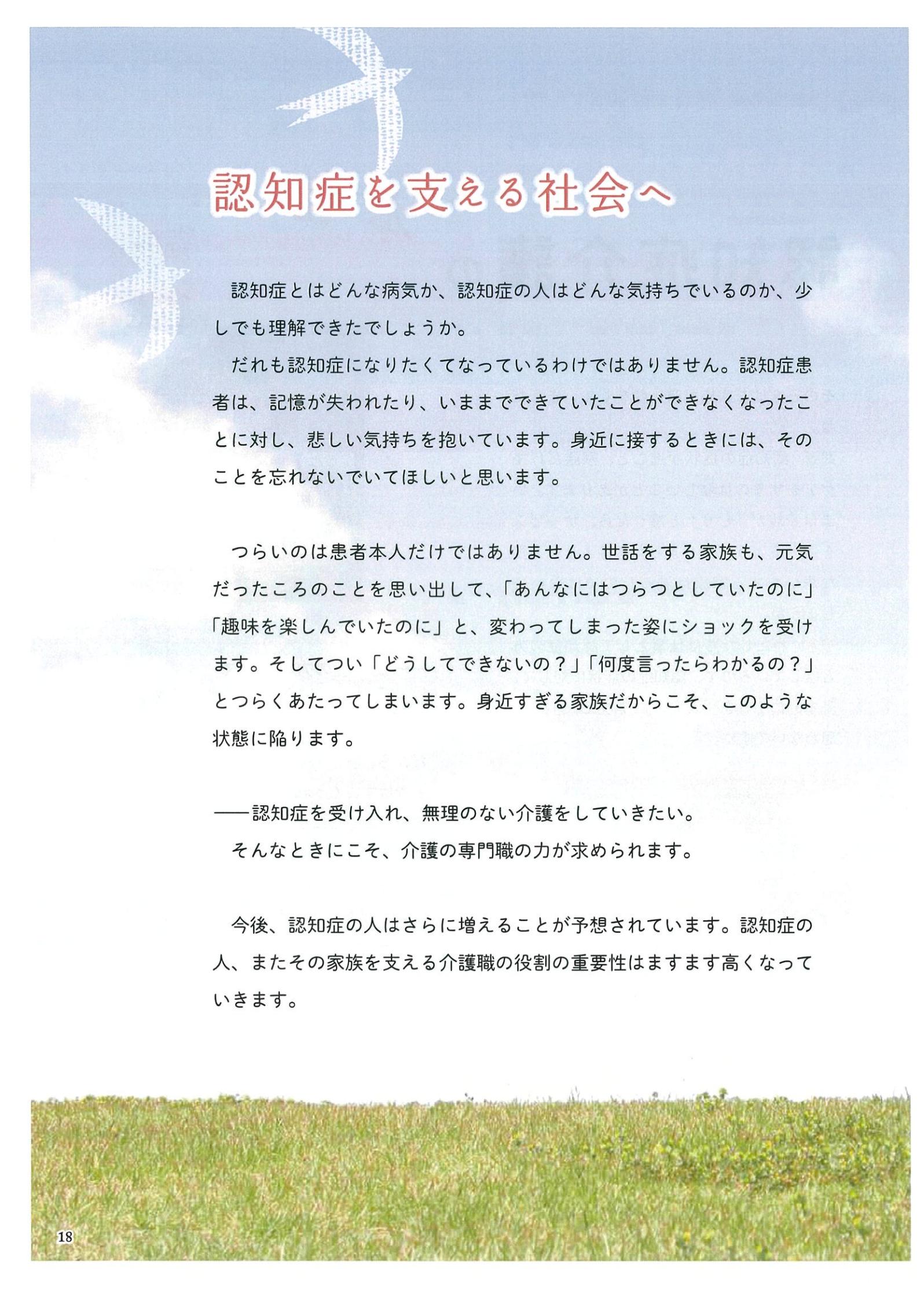
### ——認知症の方の介護で

#### うれしかったことはありますか？

**武者** 認知症の方には、うそがないんです。だから、警戒心を解いて受け入れてくれたときはすごくうれしいです。

**行田** コミュニケーションのままならない利用者さんの介護をしていたとき、ほかでいやなことがあったのを思い出してしまったことがありました。そのとき、いつもは会話ができないのに、「どうしたんですか？」と声をかけてくれたんです。そのときは涙がでるほどうれしかったです。

**新通** 編み物がすごく上手にできたり、ボールペンでは文字が書けないけれど、筆ペンなら上手に書けたりするなど、できることを発見したときや、できないと思っていたことができたときは「やった」と思いますよね。



## 認知症を支える社会へ

認知症とはどんな病気か、認知症の人はどんな気持ちでいるのか、少しでも理解できたでしょうか。

だれも認知症になりたくてなっているわけではありません。認知症患者は、記憶が失われたり、いままでできていたことができなくなったことに対し、悲しい気持ちを抱いています。身近に接するときには、そのことを忘れないでいてほしいと思います。

つらいのは患者本人だけではありません。世話をする家族も、元気だったころのことを思い出して、「あんなにはつらつとしていたのに」「趣味を楽しんでいたのに」と、変わってしまった姿にショックを受けます。そしてつい「どうしてできないの?」「何度言ったらわかるの?」とつらくあたってしまいます。身近すぎる家族だからこそ、このような状態に陥ります。

——認知症を受け入れ、無理のない介護をしていきたい。

そんなときにこそ、介護の専門職の力が求められます。

今後、認知症の人はさらに増えることが予想されています。認知症の人、またその家族を支える介護職の役割の重要性はますます高くなっていきます。

介護の仕事は、みずからの手で入浴や排せつ、食事などの身の回りのお世話をするだけではありません。在宅で介護をする家族がきちんとサポートを受けられるよう、相談にのったり、地域のネットワークにつながるなどの支援をするのも仕事のひとつです。

介護職員としてできる支援にはさまざまなかたちがありますが、その根本にあるのは「人の役に立ちたい」という思いです。「人のためになることをやりたい」「不自由な生活を助けてあげたい」という思いが、介護の仕事をするうえでのモチベーションとなります。

もし、そんな気持ちを社会に役立てたいと思うのなら、介護職はぴったりの職業といえます。

では、介護の仕事とは、具体的にどのような仕事なのでしょうか。

今後、ニーズが拡大していく現状や、キャリアアップの方法、ステップアップに欠かせない資格、さまざまな職種についてご紹介します。



# 介護職って どんな仕事？

## 介護職の現状

急速に超高齢社会となった日本では、今後高齢者を支える医療・福祉業界が大成長をすることが予想されます。介護を必要とする人を支える社会福祉専門職では、より多くの人材が必要となるでしょう。

高齢者を支える必要性はますます高まります

1950年

65歳以上**1人**に対して、  
15～64歳は **12.1人**



2015年

65歳以上**1人**に対して、  
15～64歳は **2.3人**



2060年

65歳以上**1人**に対して、  
15～64歳は **1.3人**(推計)



内閣府「平成27年版高齢社会白書」より

### お給料について **CHECK!**

厚生労働省では、平成21年度から特に高齢者施設の介護職員の待遇改善に優先的に取り組んでいます。また、施設によっては夜勤手当、資格手当、役職手当などが出る場合があります。将来的にも、どんな地域でもニーズがあることが魅力です。

### 仕事内容について **CHECK!**

福祉や介護の仕事にはさまざまな職種があり、それぞれ専門性のある仕事をしています(30・31ページ参照)。施設の種類によっても仕事内容は異なります。

次のページでは、主に高齢者への介護サービスの仕事を取り上げて紹介します。

# 主な介護サービス

## 入所型

### 介護老人福祉施設【特別養護老人ホーム(特養)】

常時の介護が必要な人(寝たきりや重度の認知症)に、入浴・排せつ・食事の介護、日常生活の世話、リハビリや健康管理を行います。

### 介護老人保健施設【老人保健施設(老健)】

退院後の在宅復帰を目指す人に、看護、医学的管理下での介護、リハビリ、日常生活の世話をします。

### 介護療養型医療施設

病床をもつ病院または診療所の介護保険適用部分に入院している人に、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護、リハビリを行います。

※2018年3月末の廃止が予定されています。

★1~2週間入所するショートステイもあります。ほかに、介護型有料老人ホーム、認知症高齢者グループホーム、軽費老人ホームなどがあります。

#### 介護職員の 仕事内容

24時間、交代で利用者の身体介護を行います。入浴、排せつ、食事などの介助、シーツ交換、移動の手助けなどが主な仕事です。



## 通所型

### デイサービスセンター

居宅で生活している要介護・要支援者に通ってもらい、入浴・食事などを提供し、日常生活をおくるうえで必要な支援、機能訓練を行う日帰りサービスです。

#### 介護職員の 仕事内容

センターに勤務して、利用者の介護やレクリエーション指導などを行います。利用者の送迎につきそうこともあります。



## 訪問型

### 訪問介護

要介護者の居宅を訪問して、入浴・排せつ・食事などの介護、調理・洗濯・掃除などの家事、日常生活に必要な世話をします。

### 訪問入浴介護

入浴車で居宅を訪問し、3人が1チームで入浴の介護を行う。

#### 介護職員の 仕事内容

利用者の自宅を訪問し、リハビリや家事支援、入浴介護を行います。





# 介護職員の1日

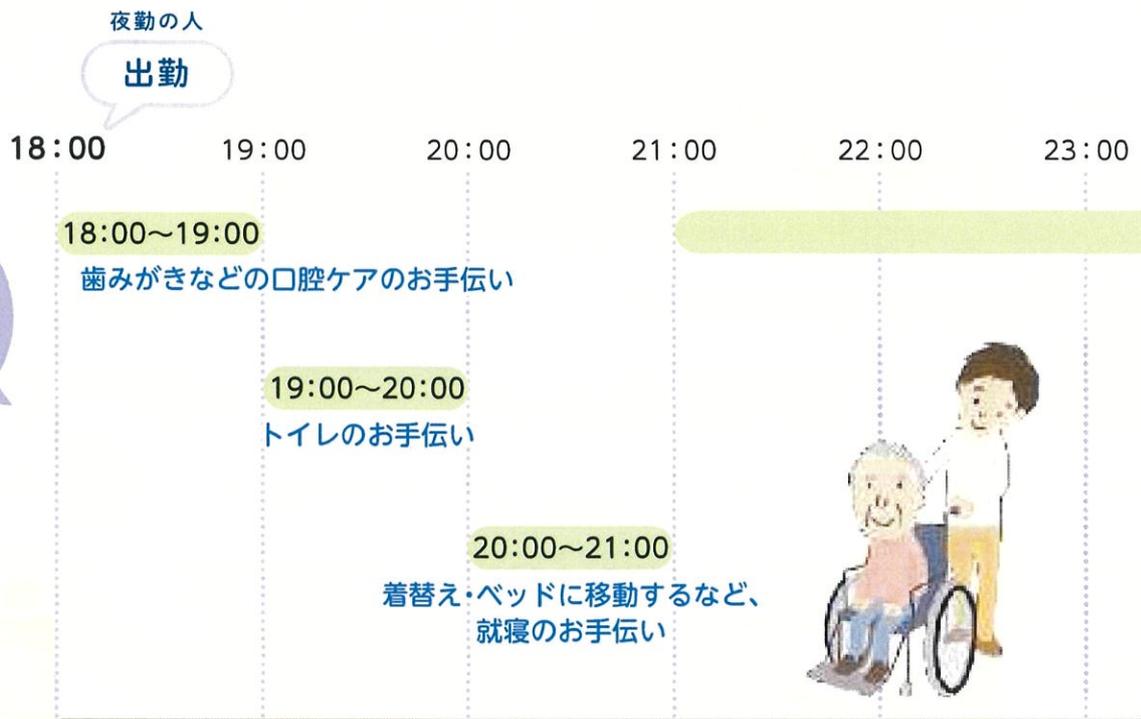
介護職員はどのような1日を過ごしているのでしょうか。入所施設のタイムスケジュールの一例をご紹介します。



## 日中の仕事



## 夜間の仕事





日勤の人

退勤

12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00

11:00~13:00

食事準備・  
食事のお手伝い

13:00~14:00

お昼休み

14:00~15:00

レクリエーション

15:00~16:00

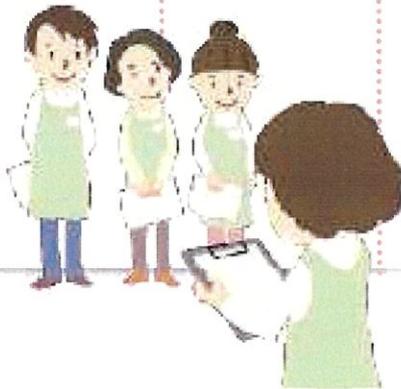
おやつ

16:00~17:00

施設内の見回りや、  
介護記録などの  
事務作業

17:00~18:00

夕食準備・  
食事のお手伝い



0:00 1:00 2:00 3:00 4:00 5:00 6:00

21:00~6:00

施設内の見回りや、介護記録などの事務作業、  
コール(呼び出し)の対応、トイレのお手伝いなど

0:00~2:00

休憩



※24時間の介護が必要な入所施設の場合、早番・日勤・遅番・夜勤など、シフトを組んで勤務する事業所がほとんどです。

# 仕事の

# やりがいを 教えてください!

体力的にも精神的にも  
たいへんな仕事ですが、  
その分やりがいもあります。  
介護職のみなさんの声を  
聞いてみました。

困っている人を  
助けられる

ケアプランやサービスと、  
利用者さんの要望がうまく合致して、  
みんなが同じ目標に向かえたときは、  
よかったなと思います。

「ありがとう」  
の一言

感謝の言葉をもらえたときは、  
少しでも利用者さんやご家族の  
力になれているのかなと思います。

人のあたたかさ  
に接することができる

地域の包括支援センターから名指して  
「あなたに仕事をお願いしたい」と  
新規の仕事を紹介されたときは  
うれしかったです。

頼りにしてもらえる

どうすれば利用者さんにとって居心地がいいか、自分で考えて実行できる

「絶対にデイサービスに行かない!」としぶっていた方が実際に参加してみたところ、楽しんでいただけて、「紹介してくれてありがとう」と喜んでもらえた。

子育てをしながらでも柔軟に働ける

管理栄養士、介護福祉士などとのチームワークがうまくいったとき

どんな人が向いている?

人の役に立ちたいと思っている人

地域に貢献したい人



介護される人の気持ちを感じることができる人

介護者ひとりひとりに合わせるができる人

臨機応変な対応ができる人

## 先輩たちのキャリアビジョン

介護の仕事を  
目指したきっかけは  
なんですか？

家族が寝たきりで介護をしてもらっていたため興味をもち、当時高校生だったので進路に介護系の学部を選びました。

母親が介護職に就いていたから。学校から帰ったときに母親がいるのがとてもうれしかったのを覚えています。

子どものころに面倒をみてくれた祖父が入院をしたときにさびしそうにしていたのを見て、なにか手助けをしたいと思います。

利用者さんからも  
事業所からも頼られる  
ケアマネジャーになりたい。

将来の夢は？

理学療法士の資格をとって、  
在宅でリハビリをとり入れた  
ケアができるようになりたい。

さまざまな情報を集めて、  
利用者さんがよりよいサービスを  
受けられるようにしたい。

複数の事業所の  
経営を任せられる  
ようになりたい。

介護の仕事を  
長く続けるコツ  
は？

悩みを一人で抱え込まないこと。みんな  
同じ経験をしているから、相談すれば  
解決できることがよくあります。

将来どうなって  
いたいのか、目標をもつ。

自分だけで考えて突っ走る  
のではなく、まわりの意見を  
聞きながら仕事を進める。

### 介護職を目指す方へ

#### 介護福祉士等修学資金貸付制度について

介護職を目指す学生の修学支援と就労のために、介護福祉士等養成施設の学生に、無利子の修学資金などが貸与される制度があります。

卒業後、介護の仕事に5年間、継続して従事すると、返還が免除されます。

学 費	5万円(月額)
入学準備金	20万円(初回に限る)
就職準備金	20万円(最終回に限る)
国家試験 受験対策費用	4万円 (年額。国家試験の受験をする 見込みがある人に限る)
生活費加算	4万2000円程度 (月額。生活保護受給者およびこれに 準ずる経済状況の人に限る)

2015年現在

# 介護職における 「新しい」キャリアアップ

ホームヘルパー・介護支援専門員などに対する研修のほか、経営にかかわる情報や運営等のサポートなどを行っているSILサービス向上研究会会長の上村晃一さんに、介護職のキャリアアップの多様性についてお話をうかがいました。



## 2つのキャリアアップ

キャリアアップには大きく2つの方向があり、1つは「ヘルパー」から「ケアマネジャー」へといった職人としての技量を上げていくようなキャリアアップ。もう1つはこれから説明するそれ以外のキャリアアップです。

職能をグレードアップしていき、より責任のある立場で介護にかかわったり、専門家としての力をつけていくことは素晴らしいことだと思います。しかし、とくにこれから介護の世界に入ってくる若者たちに期待したいのは、事業所の経営を担えるポジションを目指したり、さまざまな視点から介護の世界を変えていくようなキャリアアップです。これから団塊の世代が後期高齢期を迎える、いわゆる「2025年問題」に対応するためにも、より多くの方が事業所や施設等を立ちあげ、運営するようになってもらいたいと思っています。

## 介護職の未来はもっと多様になる

私がかかわっている訪問介護サービスを利用していた方で、毎年、家族旅行をしていたのですが、要介護状態のため、家族だけではケアをしながらの旅行ができなくなった利用者さんがいました。ちょっと気難しいところのある方で、ケアをする奥様やご家族も少しお疲れ気味に見

えました。そこで、介護保険サービスからは外れてしまうのですが、ヘルパーを伴った旅行を提案したところ、家族で数泊の旅行にでかけることになりました。旅行は道中トラブルなく、たくさんの記念写真と思い出をつくることができたようでしたが、思わぬ副産物としてその後、家族の人間関係が良好になり、私たちも大変驚きました。その後も利用者さんが亡くなるまで年に1回、家族旅行のサービスを提供させていただきました。

同様のことは大手旅行代理店もされていますが、介護職サイドからこのようなサービスを提供することで、より適切なケアなどが行えると思います。

私がいま例に挙げたことは、介護保険によるサービスを否定しているわけでは決してありません。よりその人らしく日々を過ごすための介護サービスの選択肢が増えることも、これから求められるのではないかと思います。

またサービスを提供する側も、介護サービスが多様化し、さまざまな働き方ができる方が魅力的であるし、楽しいのではないのでしょうか。新たなキャリアアップの方向性を今後築いていくことは、「介護」職のイメージを変え、より楽しい介護を築いていくことだと思っています。今後、多くの若い人たちが、新たなキャリアアップにチャレンジされることを期待しています。

## 介護職のキャリアアップ

介護の仕事は、働きながらスキルや技術を身につけることができ、経験年数に応じてチャレンジできる資格があるなど、キャリアアップの道筋が明確です。

資格がなくても働くことはできますが、資格があればより責任のある立場になれたり、仕事へのモチベーションも上がります。

## 介護のプロになるための研修や資格（一例）

### 介護職員初任者研修

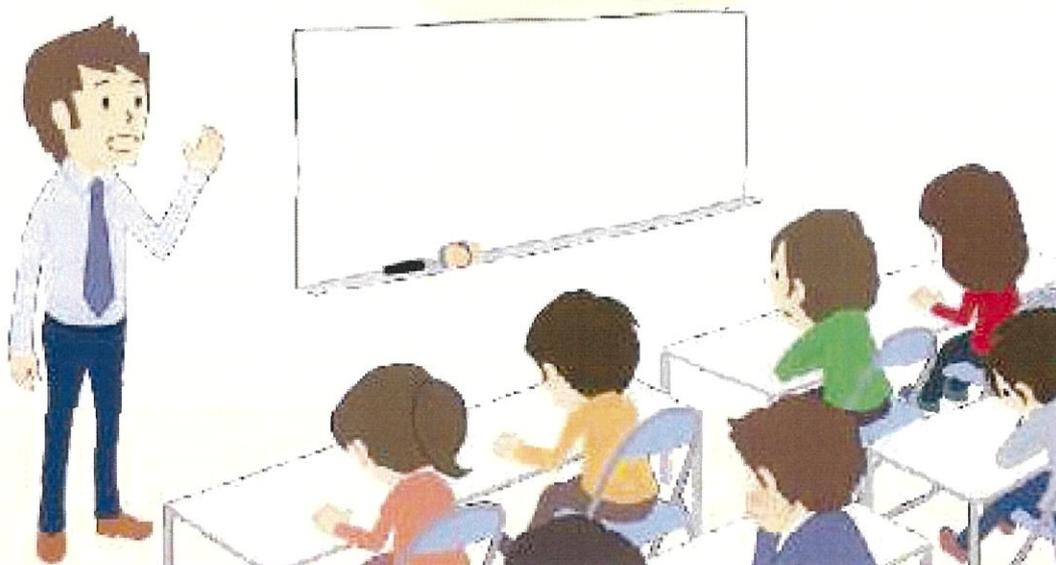
入浴、排せつ、食事などの世話や、買い物、洗濯、掃除などの日常生活のサポートを習得できる研修です。130時間の講義と演習または実習を受け、筆記試験を通過すれば取得できます。

### 介護福祉士

福祉の専門的知識、および医学的な介護技術をもって、介護が必要な人の身の回りの世話、家族への指導、ケアプランの作成などを行う、介護職のリーダーとなるための国家資格です。

### 介護福祉士実務者研修

「初任者研修」より上位の研修で、未資格者は450時間の受講が必要です。原則、医師や看護師以外には認められていなかった「たん吸引」や「経管栄養」など、医療的ケアの基礎知識を学ぶことができます。



## 介護の仕事のステップアップコース（一例）



### ステップ 1

介護の補助などを通して、介護技術の基礎を身につけます

- 「介護職員初任者研修」により、基本的な技術・知識を修得。
- 上司の一定の指示のもと、ある程度の仕事ができる。
- 利用者のニーズや、状況の変化を把握・判断し、それに応じた介護を実践。

### ステップ 2

介護計画の作成や、後輩の指導を通してリーダーシップを発揮

- 「介護福祉士実務者研修」により、より高度な技術・知識を修得。
- 指示がなくても、一人前の仕事ができる。
- 利用者や、その家族とのコミュニケーションがよくとれる。
- 他職種との連携を行うための幅広い知識・技術を習得。

サブリーダーに抜擢

### ステップ 3

職場全体の運営の一翼を担います

- 「介護福祉士」の資格を取得。
- 多様な障害をもつ利用者 に質の高い介護を実践。
- チームの指導や職種間の連携のキーパーソンに。

資格手当がつく



# 介護関係の 職種図鑑

介護の多様なサービスは、さまざまな専門知識や資格を持った専門家たちによって支えられています。もちろん、資格がなくても介護の仕事はできますが、資格をもっていると、就職やキャリアアップにも有利になり、仕事内容・役割も明確になります。実務経験を積みながら、自分になにが向いているのかを考えるのもよいでしょう。

## 介護福祉士

国家  
資格

身体介護や生活援助などを行う介護福祉の専門職です。福祉系三大資格の一つといわれています（他は社会福祉士、精神保健福祉士）。日常生活を営むのに困難があり、支援が必要な高齢者や障害者に介護サービスを提供します。また、家族など周囲の介護者から介護に関して相談を受けたり、アドバイスを行います。



## 介護支援専門員 (ケアマネ/ケアマネジャー)

公的  
資格

介護保険法に位置づけられた介護支援サービスを行う専門職です。解決すべき課題を明確にしつつ、居宅サービスプラン（ケアプラン）を作成し、介護保険の利用者が事業者などから適切なサービスを受けられるように支援します。きちんとサービスが行われているかなどのチェックも行います。



## 社会福祉士

国家  
資格

相談援助の専門職です。職場によって職名が異なり、福祉施設では生活相談員や指導員、福祉事務所ではケースワーカー、地域包括支援センターでは職員として働いています。日常生活を営むのに困難のある人に対して、福祉や医療の相談に応じます。



## 精神保健福祉士

国家  
資格

PSW(Psychiatric Social Worker) とも呼ばれます。精神保健の専門家として、精神障害の医療を受けている人に対して、相談に応じたり、アドバイスや教育、訓練などを行います。



## 生活相談員

生活相談員は資格の名称ではなく、職種の名前です。特別養護老人ホームや通所介護事業所などにおいて、サービスの利用希望者が施設で受け入れられるかチェックしたり、利用者や家族の相談や支援を始め、事業所全体のマネジメントや管理など、さまざまな活動を行います。生活相談員になるには社会福祉士などの資格が必要です。



## 訪問介護員

介護保険法に位置づけられた訪問介護サービスを行う人で、ホームヘルパーとも呼ばれます。講習を受けた人に与えられる認定で、都道府県知事の指定する「介護職員初任者研修」もしくは「実務者研修」の課程を修了すると資格が与えられます。訪問介護、夜間対応型訪問介護、定期巡回・随時対応型訪問介護に従事する際の必須資格です。



## 理学療法士

国家資格

リハビリテーションの専門職です。PT(Physical Therapist)とも呼ばれます。

立つ・座る・歩くなどの基本動作を行う能力の回復や機能の維持、悪化予防を目的に運動療法や物理療法を行い、利用者が自立した生活をおくれるように支援します。



## 作業療法士

国家資格

リハビリテーションの専門職です。OT(Occupational Therapist)とも呼ばれます。

日常生活を送るうえで必要な能力を回復・改善することを目的に作業療法を行います。具体的には、主に手工芸や園芸、調理、レクリエーションなどの作業活動を通して治療などの支援をします。



## 言語聴覚士

国家資格

リハビリテーションの専門職です。ST(Speech-Language-Hearing Therapist)とも呼ばれます。

言葉や発声、聴覚の障害がある人に対して、その機能回復・維持のための訓練や必要な検査や助言などの支援をします。また加齢により飲食物を飲み込む能力が衰えた人に対して、機能回復・維持の訓練を行います。



## 管理栄養士

国家資格

療養や健康の保持増進のための栄養指導などの支援をします。また施設などの特定多数の利用者のために給食の献立作成や栄養管理などを行います。



☆『介護支援専門員基本テキスト』（長寿社会開発センター刊）などをもとに作成しています。

## 介護の仕事の探し方・選び方

介護の仕事に興味をもったら、福岡県福祉人材センターへ行ってみましょう。県内の福祉・介護施設を紹介してもらえます。就職の前にボランティアをしてみるのもおすすめです。

予約をするとスムーズです。

ホームページはこちら▶▶▶

ふくふくネット

<http://www.fsw.or.jp/>

### 就職について

福岡県福祉人材センターは、福祉専門の無料職業紹介所です。求人の紹介だけでなく、就職フェアや職場体験を実施していたり、職業や資格に関する相談も受け付けてくれます。

### 求人への応募方法

#### 就職相談

希望する職種や条件について、窓口で相談します。

#### 求職登録

窓口で求職票に記入すると、求人票の閲覧ができます。  
※遠方に住んでいるなど、センターへ通えない方はWEB登録ができます。

#### 紹介

希望の求人について紹介状を発行してもらえます。

#### 面接・採用試験

紹介状、または応募用紙、必要書類を提出して選考を受けます。



仕事について相談してみよう

## 求職に関する相談窓口

### 福岡県 福祉人材センター

☎ 092-584-3310 (直通) FAX 092-584-3319

〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ東棟2階

開館時間 9時00分～17時00分 (第4月曜日、火曜日～日曜日)

休館日 第4月曜日を除く毎週月曜日 (祝祭日の場合はその翌日)

年末年始 (12月28日～1月4日)、8月13日～15日  
※8月の月曜日は第5月曜日を除き開館

ハローワークでも出張相談を行っています。

#### ハローワーク 福岡中央

☎ 092-712-8609 FAX 092-711-1192

〒810-8609 福岡市中央区赤坂1-6-19

開館時間 平日8時30分～17時15分

##### 管轄地域

福岡市中央区、博多区、城南区、早良区、南区(那の川1～2丁目)、糟屋郡(志免町、須恵町、宇美町)

#### ハローワーク 福岡東

☎ 092-672-8609 FAX 092-672-3000

〒813-8609 福岡市東区千早6-1-1

開館時間 月・水・金曜8時30分～18時00分  
火・木曜8時30分～17時15分

##### 管轄地域

福岡市東区、宗像市、古賀市、福津市、糟屋郡(篠栗町、新宮町、久山町、粕屋町)

#### ハローワーク 福岡南

☎ 092-513-8609 FAX 092-574-6554

〒816-8577 福岡県春日市春日公園3-2

開館時間 平日8時30分～17時15分

##### 管轄地域

福岡市南区(那の川1～2丁目を除く。)、筑紫野市、春日市、大野城市、太宰府市、筑紫郡

#### ハローワーク 福岡西

☎ 092-881-8609 FAX 092-883-5871

〒819-8552 福岡市西区姪浜駅南3-8-10

開館時間 月・水・金曜8時30分～18時00分  
火・木曜8時30分～17時15分

##### 管轄地域

福岡市西区、糸島市

#### ハローワーク 八幡黒崎駅前庁舎 (コムシティ庁舎)

☎ 093-622-5566 FAX 093-621-3941

〒806-0021 福岡県北九州市八幡西区黒崎3-15-3  
コムシティ6階

開館時間 月・水・金曜8時30分～18時00分

##### 管轄地域

北九州市八幡東区、八幡西区、中間市、遠賀郡

#### ハローワーク 八幡若松出張所

☎ 093-771-5055 FAX 093-751-5467

〒808-0034 福岡県北九州市若松区本町1-14-12

開館時間 平日8時30分～17時15分

##### 管轄地域

北九州市若松区

#### ハローワーク 八幡戸畑分庁舎

☎ 093-871-1331 FAX 093-881-4026

〒804-0067 福岡県北九州市戸畑区汐井町1-6  
ウェルとばた8階

開館時間 平日8時30分～17時15分

##### 管轄地域

北九州市戸畑区

#### ハローワーク 小倉

☎ 093-941-8609 FAX 093-941-8631

〒802-8507 福岡県北九州市小倉北区萩崎町1-11

開館時間 月・水・金曜8時30分～18時00分  
火・木曜8時30分～17時15分  
土曜10時00分～17時00分

##### 管轄地域

北九州市小倉北区、小倉南区

ハローワーク  
小倉門司出張所

☎ **093-381-8609** FAX **093-381-5875**  
〒800-0004 福岡県北九州市門司区北川町1-18  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
北九州市門司区

ハローワーク  
行橋

☎ **0930-25-8609** FAX **0930-23-8198**  
〒824-0031 福岡県行橋市西宮市5-2-47  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
行橋市、京都市、築上郡(築上町)

ハローワーク  
行橋豊前出張所

☎ **0979-82-8609** FAX **0979-83-4789**  
〒828-0021 福岡県豊前市大字八屋322-70  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
豊前市、築上郡(吉富町、上毛町)

ハローワーク  
飯塚

☎ **0948-24-8609** FAX **0948-28-7599**  
〒820-8540 福岡県飯塚市芳雄町12-1  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
飯塚市、嘉麻市、嘉穂郡

ハローワーク  
直方

☎ **0949-22-8609** FAX **0949-24-2332**  
〒822-0002 福岡県直方市大字頓野3334-5  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
直方市、宮若市、鞍手郡

ハローワーク  
田川

☎ **0947-44-8609** FAX **0947-46-1729**  
〒826-8609 福岡県田川市弓削田184-1  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
田川市、田川郡

ハローワーク  
大牟田

☎ **0944-53-1551** FAX **0944-54-1540**  
〒836-0047 福岡県大牟田市大正町6-2-3  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
大牟田市、柳川市、みやま市

ハローワーク  
久留米

☎ **0942-35-8609** FAX **0942-33-6526**  
〒830-8505 福岡県久留米市諏訪野町2401  
開館時間 月・水・金曜8時30分～18時00分  
火・木曜8時30分～17時15分  
土曜10時00分～17時00分

管轄地域  
久留米市(城島町を除く)、小郡市、うきは市、三井郡

ハローワーク  
久留米大川出張所

☎ **0944-86-8609** FAX **0944-86-3722**  
〒831-0041 福岡県大川市大字小保614-6  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
久留米市(城島町)、大川市、三潞郡

ハローワーク  
八女

☎ **0943-23-6188** FAX **0943-24-5597**  
〒834-0023 福岡県八女市馬場514-3  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
八女市、筑後市、八女郡

ハローワーク  
朝倉

☎ **0946-22-8609** FAX **0946-23-1359**  
〒838-0061 福岡県朝倉市菩提寺480-3  
開館時間 平日8時30分～17時15分

管轄地域  
朝倉市、朝倉郡

この冊子は電子書籍で見ることができます。

福岡県認知症対応啓発

検索

