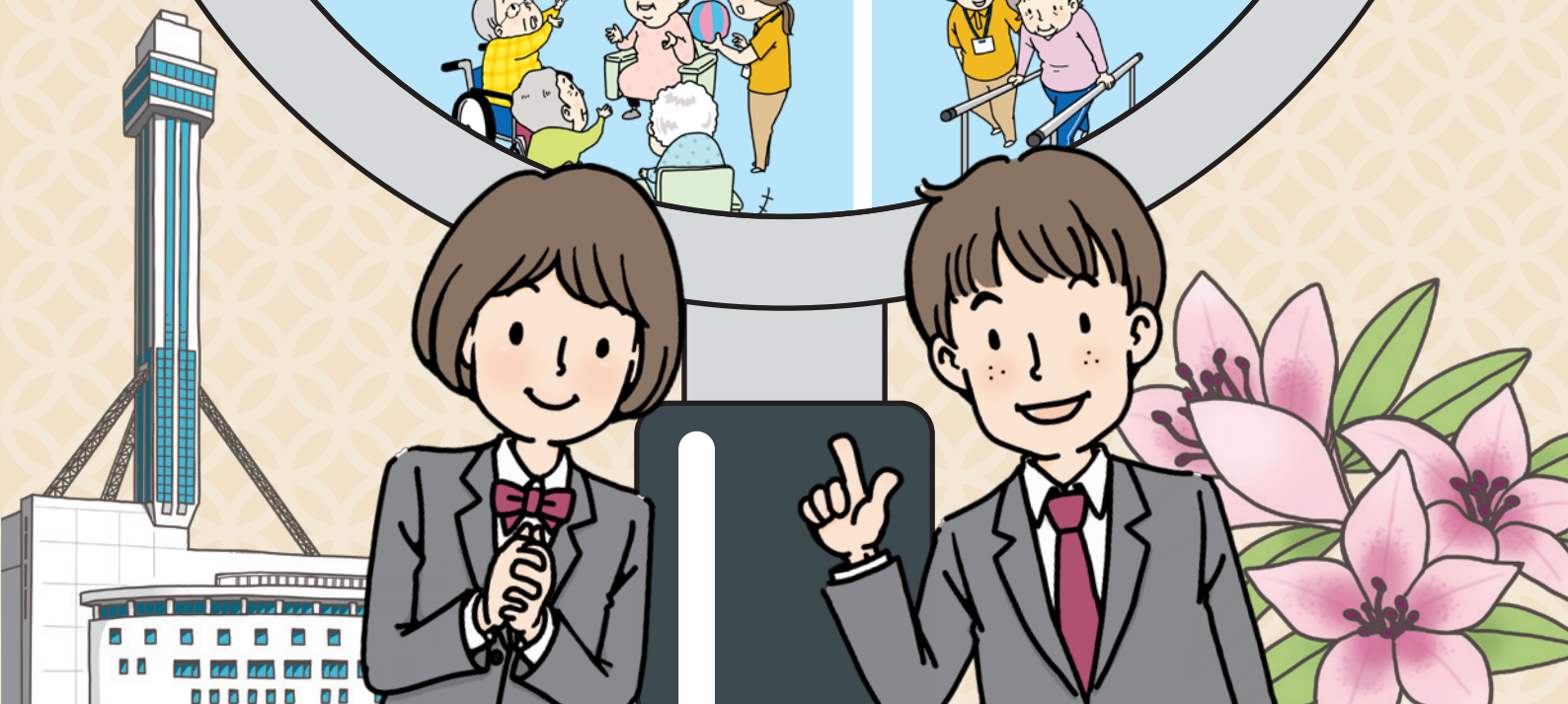


＝ 高齢者を支える力 ＝

介護のお仕事BOOK



江戸川区

高齢者を支える力『介護の仕事』を キーワードに沿ってのぞいてみよう!

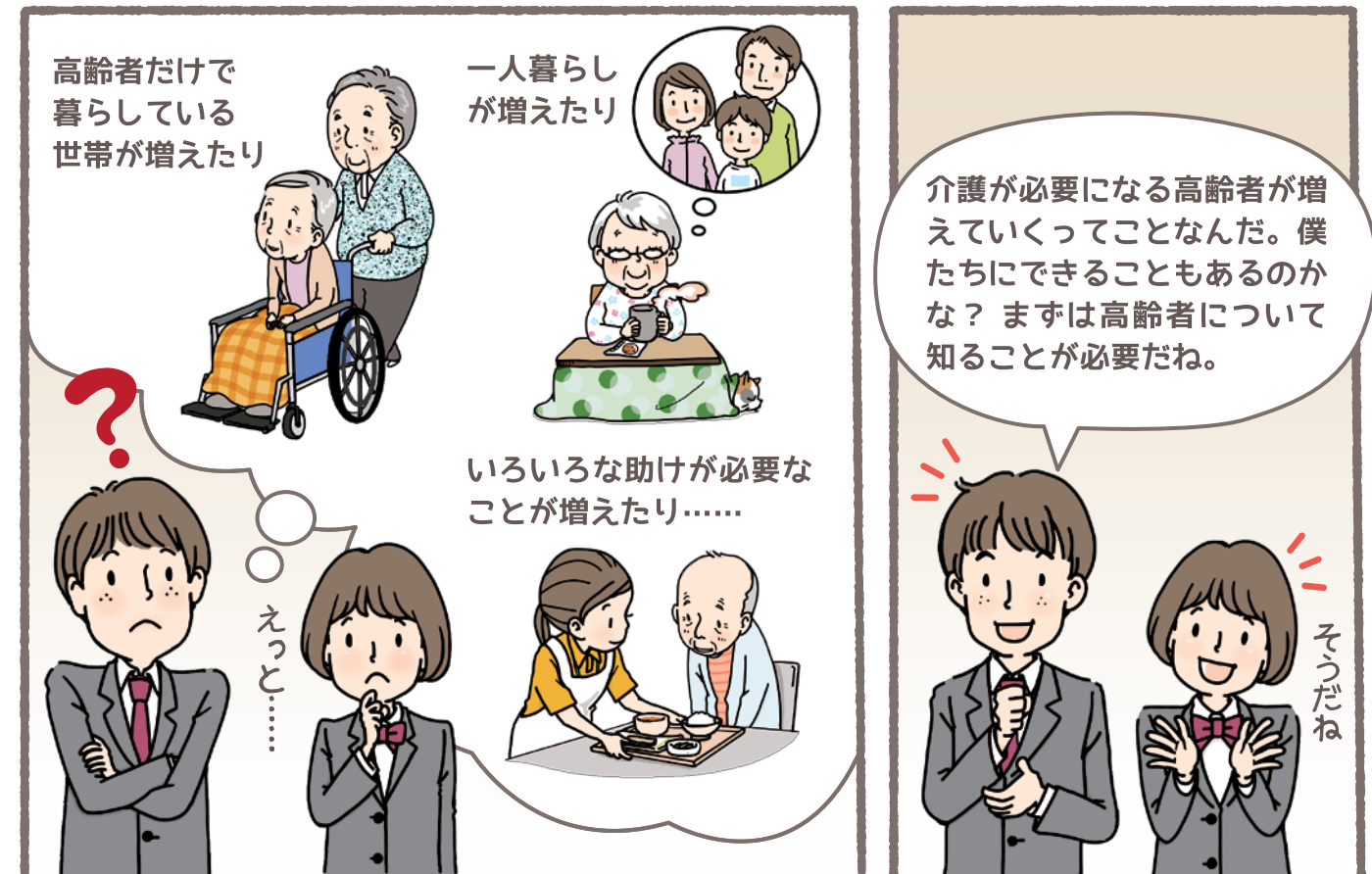
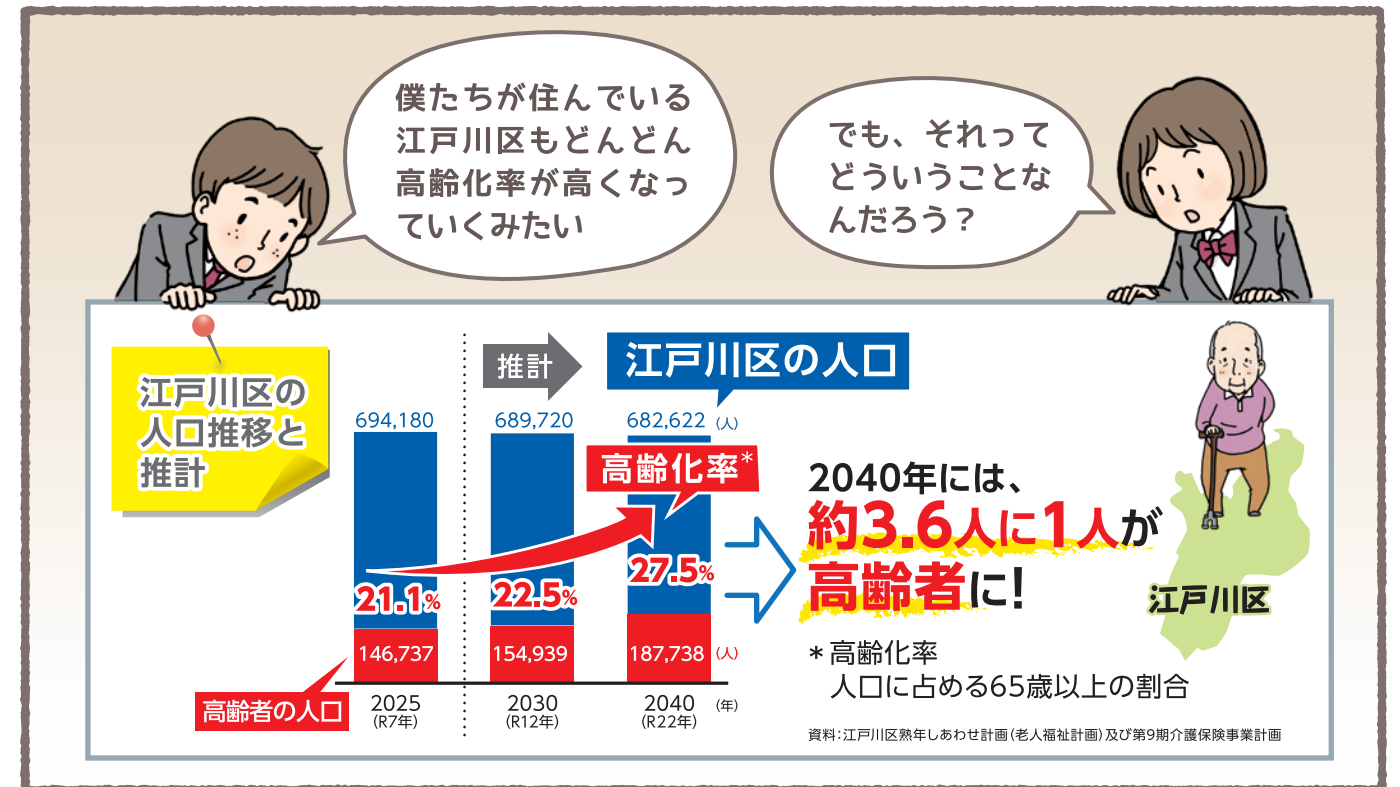
介護のお仕事BOOK 目次

-  **キーワード** 「超高齢社会」…………… p3
-  **キーワード** 「高齢者になると」…………… p4
-  **キーワード** 「介護の仕事って」…………… p5
-  **キーワード** 「働く場所」…………… p6
-  **キーワード** 「介護のプロになる」…………… p8
- インタビュー
 - 介護職員(介護福祉士) 中村朋樹さん…………… p10
介護の仕事の魅力は、その人に合ったケアをチームみんなで探すことです。
 - 介護職員(介護福祉士) ディン・ティ・ハンさん…………… p12
私が好きな「話すこと」「喜んでもらうこと」を仕事にしています。
 - 介護支援専門員(ケアマネジャー) 込山悟士さん…………… p14
誰かの役に立っているという実感がある仕事です。
- 江戸川区ではこんな取り組みをしています…………… p16



「超高齢社会」

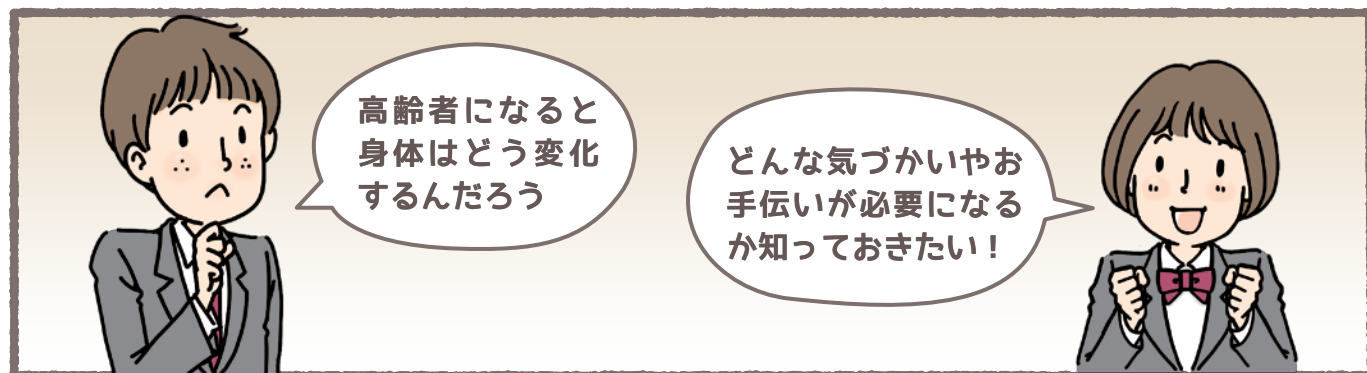
子どもが減り、高齢者の割合が高くなる日本。江戸川区でもその傾向は同じで、65歳以上の高齢者が区民の21%以上を占める「超高齢社会」に突入しています。





「高齢者になると」

年を取ると動作がゆっくりになったり、小さい文字が読みにくくなったり、もの忘れが多くなったり、当たり前にできていたことが当たり前ではなくなることがあります。



視力

目がかすんだり視野がせまくなったりするため、近くの物がぼやけて見えたり、色の区別が難しくなる。

記憶力

昔のことはよく覚えていても、最近の出来事を思い出しにくくなる。

味覚

味が感じにくくなるため、味の濃い料理を作ったり、食べることに興味がなくなったりする。

嗅覚

においの感覚がにぶくなるため、ガスもれなどに気づきにくくなる。

感覚

平衡感覚が衰え、姿勢を保ちにくくなるため、転びやすくなる。温熱や痛みの感覚がにぶくなるため、やけどしやすくなる。

聴覚

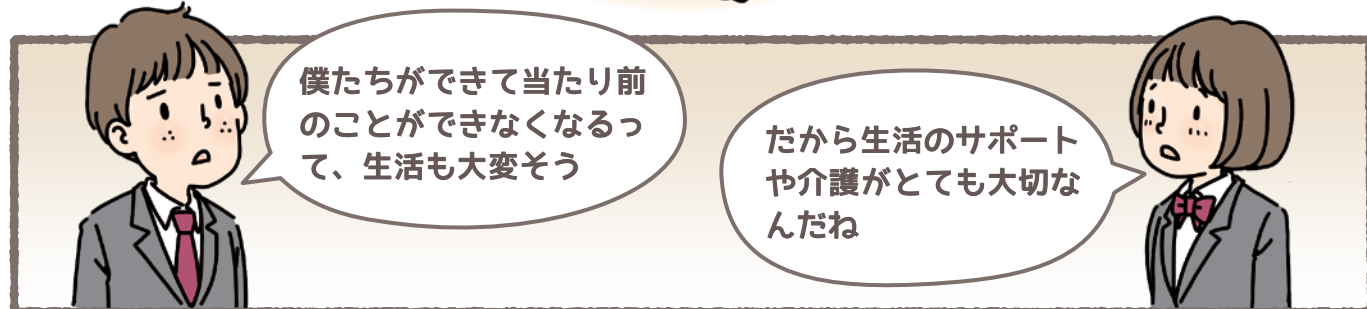
耳が聞こえにくくなり、危険を察知しにくくなる。

咀嚼力

かむ力が弱くなり、飲み込む力も低下する。

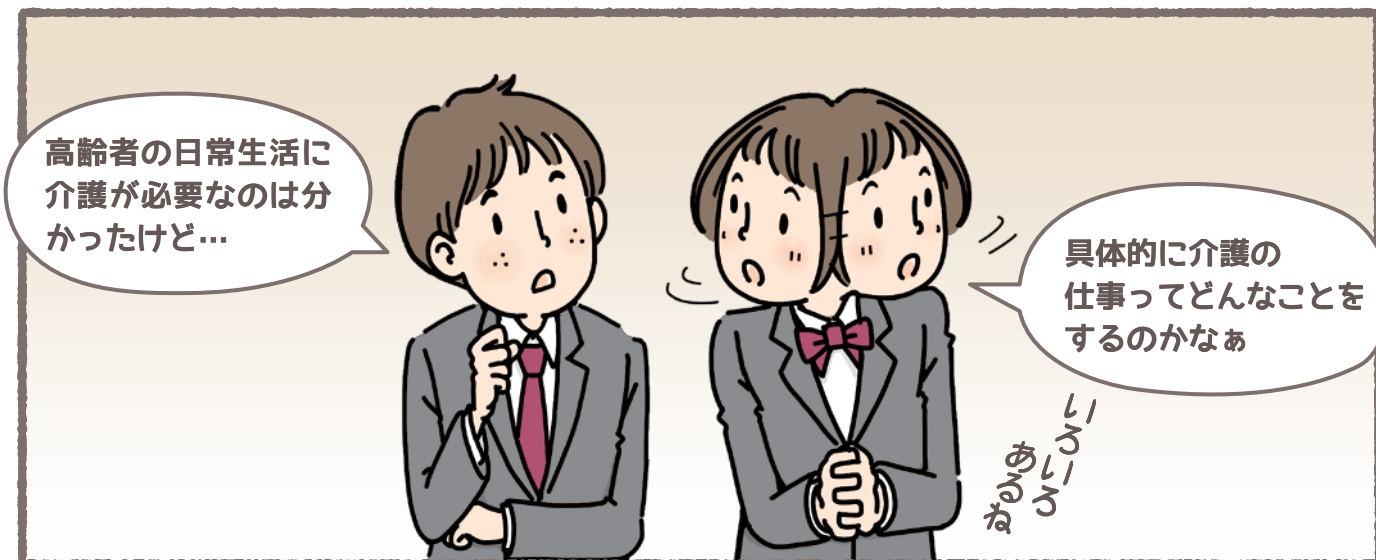
筋力

立つ、座る、物をまたぐ、歩くなどが困難になり、つまずいたり転んだりしやすくなる。



「介護の仕事って」

高齢者の体調や生活環境によってさまざまなサポートを行う介護の仕事。本人の日常生活のサポートはもちろん、家族の支えになるときもあります。



生活のサポート

お風呂やトイレ、食事など身の回りのサポートを通じて、高齢者の安全で快適な日々を支えます。高齢者になくしてはならない頼れる存在です。



楽しいひとときをサポート

体を動かしたり、リハビリや気分転換のために楽しみながらできるレクリエーションやイベントを企画。一緒になって楽しいひとときをサポートします。



「働く場所」

働く場所は主に利用者の自宅（訪問）、通所施設、入所施設などがあります。それぞれに支援のポイントが異なるほか、チームワークも大切になります。

介護が必要な人とその家族を支える「介護保険」

高齢者の介護は「介護保険」という仕組みで支えられています。かかった費用の全額を個人で負担せずに、社会全体でお金を出し合い、少ない費用で介護サービスを受けられるようになっています。保険料は40歳以上の人が負担しています。

施設で生活する利用者の生活全般を支援

グループホーム

高齢者が共同生活を営む施設で日常生活上の支援の全般を行います。



特別養護老人ホーム

自宅等での生活が困難な高齢者に対し、日常生活上の支援や介護を行います。



自宅で生活する利用者の身の回りを支援

訪問介護 (ヘルパーステーション)

利用者の自宅等を訪問して、身体介護や生活援助、外出時の移動の支援などを行います。



訪問入浴

利用者の自宅等を訪問して、浴槽を提供し入浴の介護を行います。



施設に通う利用者にリハビリテーション等を行う

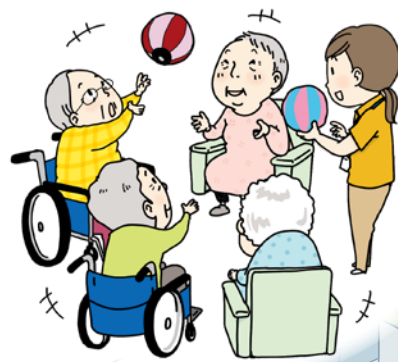
通所リハビリテーション (デイケア)

心身の機能の維持や回復など自立を助けるためのリハビリテーションを行います。

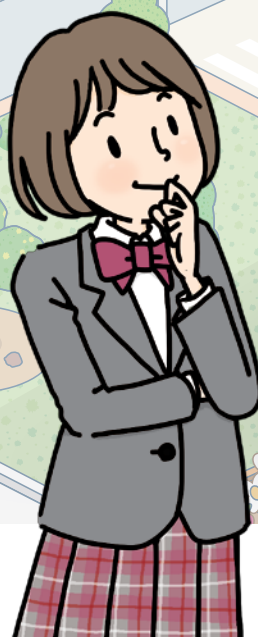


デイサービス

デイサービスセンターで食事、トイレ、入浴等の介護や生活動作の訓練、レクリエーションなどを行います。



わー自分たちのまちの中に、こんなに働く場所があるなんて気がつかなかったね



居宅介護支援

利用者の自宅等を訪問して、日常生活を送れるように、介護サービスを利用するためのケアプランを作成します。



江戸川区に住んでいる65歳以上の人は、区に申し込んで介護が必要と認定されると、その状態（要介護度）に応じてサービスが受けられます。



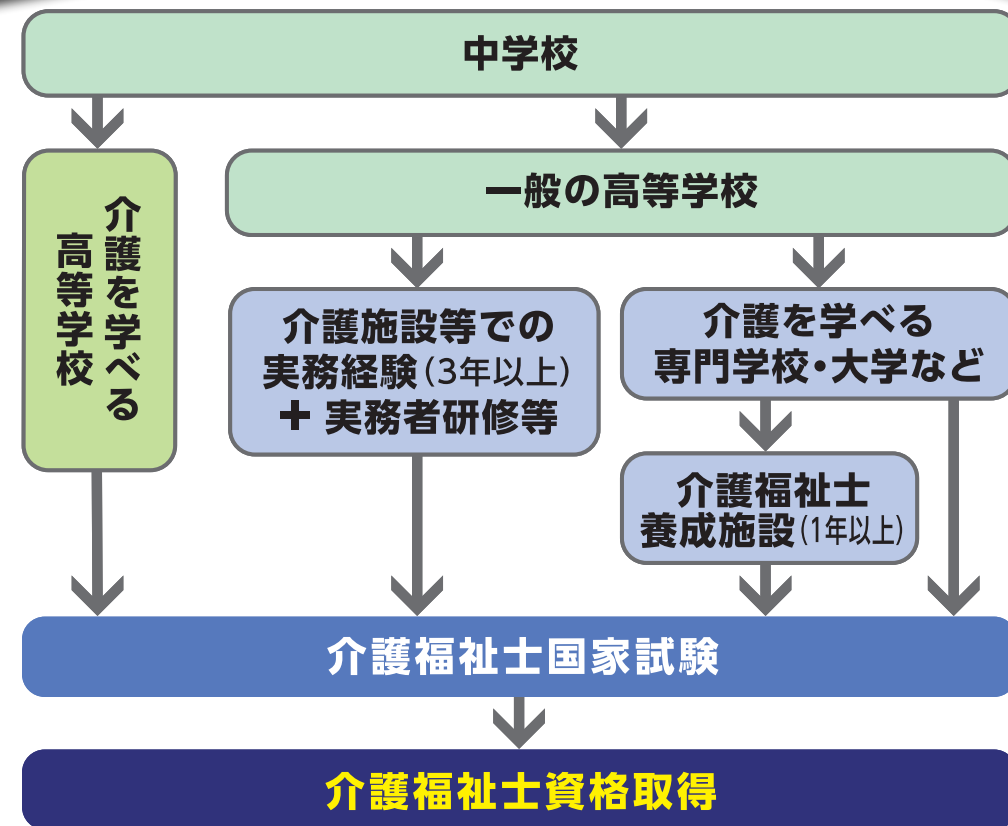
「介護のプロになる」

介護の仕事は資格がなくてもできますが、介護福祉士という国家資格を取得することで、よりよい介護、サポートを提供できる『介護のプロ』を目指すことができます。介護系の職種は多彩なので5年後、10年後の自分をイメージして、資格取得のプランを描いておくとよいでしょう。

介護福祉士とは

介護に関する幅広い知識や技術を持つことを証明する国家資格。適切な介護を提供し、その家族への確かなアドバイスをしたり、高齢者の生活全般を支える介護のスペシャリストです。

介護福祉士資格取得の流れ



※この図は現在の中学生が卒業後、どのような流れで介護福祉士になることができるかを解説したものです。現在、介護の新資格制度への移行期間であり、高校以上の方は上記と異なる場合がありますのでご注意ください。

介護が学べる学校もあるんだ！

さまざまな分野の介護のプロがいるんだね

多彩な職種を知ってその後のキャリアアップもイメージ！

介護福祉士を取得したその後は、別の職種へのキャリアアップも目指せます。そのベースにはもちろん、介護のプロとして培った経験が活かされます。

社会福祉士

高齢者だけでなく、身体・知的障害のある方などからさまざまな相談を受けて日常の困りごとをサポートする頼れる存在。社会福祉士になるには国家試験に合格する必要があります。



介護支援専門員 (ケアマネジャー)

介護を必要とする人の状態に適した介護サービスの提供や介護サービスの利用計画(ケアプラン)を作成。介護保険サービスの根幹を担う専門職です。



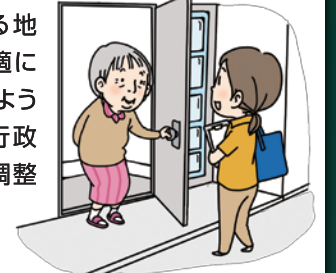
福祉用具専門相談員

状態に合わせて必要な福祉用具のアドバイスをしたり、暮らしやすくなるようリフォームを提案するなど、高齢者の環境を整えます。



生活相談員 (ソーシャルワーカー)

高齢者が住んでいる地域や施設で、より快適に安心して生活できるよう家族と連携したり、行政や他機関との連絡・調整を行う専門職です。



介護の仕事の魅力は、 その人に合ったケアを チームみんなで探すことです。

介護職員(介護福祉士)

中村朋樹さん(特別養護老人ホーム なぎさ和楽苑 ユニットリーダー)

入居者様ご本人やご家族の希望を聞きながら、専門のスタッフと話し合って最適なケアの方針を決めていきます。入居者様の小さな変化も見逃さず、常にチームが納得して同じ方向へ進めるよう舵をとるのも仕事のひとつです。



男性にとっても春の訪れを感じられるイベントです。(ひなまつり)



お一人お一人のペースに合わせて食事介助を行います。



入居者様と親水公園へ外気浴を兼ねてお散歩です。

Q1 特別養護老人ホームではどういう仕事をするのですか？

A1 入居者様の生活を24時間体制でサポートしています。

施設に入所している入居者様が主に食事や入浴、排せつなどで**サポートが必要**なとき、**スムーズに生活することができるよう**に私たちが**支援**します。これらの仕事をしながら、リーダーという私の立場ではスタッフのスキルアップ指導、ボランティアさんを含む作業分担の割り当てなど管理面の仕事も行っていきます。

Q2 24時間のケアサポートはやっぱり大変？

A2 誰かの役に立ち、笑顔を毎日もらえる仕事ですよ！

施設周辺は緑があふれる環境で、川沿いには公園があります。そこでは、ご高齢の方を目にする機会があります。そういった方々やそばに付き添う人も**みんな笑顔なんです**。それは**見ているだけで気持ちのいいものです**。自分も入居者様を支えることでお役に立って、**その方が笑顔で1日を過ごすことができる。それを毎日実感できる気持ちのいい仕事だなあと思うんです**。チームで交代しながらケアするので、情報共有のためにいろいろな人と話すから楽しいですよ。

Q3 資格を活かせる場面は多いのですか？

A3 資格取得のために覚えたことは、知識としてずっと頭に残るんです。

覚えたことに実践を積むと、**自分ができる仕事の質が上がっていくような感じですね**。実際に入居者様のケアの方針を多職種の方々と検討するときは、それぞれが専門家という立場で責任をもった意見を出し合うので、全員が納得して前に進んでいくことができていると思っています。

Q4 仕事の魅力はズバリなんですか？

A4 やりがいがあるって、多くのことを学べることです。

介護の仕事の答えは1つではなく、毎回みんなで探し、見つけることが魅力とも言えますし、醍醐味だと思っています。1つの発見から新しいケア、多くのケアを導きだすこともあります。**自分の考え、他の仲間の考えや意見から新たな取り組みが生まれることがあります。いつも入居者様にとって最善の対応は何かを考えて、それを見つけていることが、この仕事の最大の魅力だと感じています。**

Q5 印象に残っているエピソードはありますか？

A5 入居者様が「そこに猫がいるんだよ」とおっしゃったことです。

施設内ですから実際に猫はいないのですが、懸命に探している私の様子を見て「今どっかに引っちゃったみたい」とおっしゃいました。「そうだったんですね。どんな猫だったんですか？」と共感を示すと、いつもはご自分のことをあまり話さない入居者様が、そこから飼っていた猫の話がポツポツとされるようになりました。大切なのはお話をじっくりきちんと聞くという対話のスタンス。**入居者様の今まで過ごしてきた背景などを知ること、その人柄を理解することができます**。その方に合ったケアのアプローチを見つけることにもつながるんですよ。

24 1Day Schedule (日勤の場合)

6時30分	自宅を出発。
7時	出勤。前日の記録チェック、夜勤スタッフからの申し送りを受ける。入居者様の起床の介助と朝食の準備。
8時	朝食介助、その後歯磨きなどの口腔ケア、排せつ介助。
10時	午前の入浴の準備と入浴介助。家庭的な雰囲気の中で入居者様との会話を楽しみながらお一人ずつゆっくりとくつろいでいただく。
12時	昼食の準備と昼食介助、口腔ケア。
13時	休憩。
14時	打ち合わせ。
14時30分	午後の入浴の準備と入浴介助。
15時30分	入居者様の記録を作成、退出スタッフへ申し送り。
16時	退勤。
18時	帰宅。入浴後に家族と一緒に夕食。
20時	ゲームをしたり、テレビを見たりしてリラックス。
22時	就寝。

Dream

いつか介護事業で起業したい！

介護の仕事から離れることは考えられないし、ゆくゆくは起業したいと思っています。そのためには、この先もこの業界で培っていく知識や経験を踏まえて何が求められているのか、何が自分にできるのかをしっかりと見極めて準備していきたいですね。

Message

介護の仕事を目指す理由は人それぞれですが、目指した理由をいつまでも忘れないでください。行き詰まったときや迷ったとき、最初に考えていたその理由がここから先の道を照らす道標になると私は思っているからです。

人と人がふれあい、支えていく仕事はかけがえのない大切な仕事であり、やりがいにあふれていると感じています。みなさんの若い力は将来のこの業界の宝となります。ぜひ興味をもってみてください！



(取材日：令和4年7月)

私が好きな 「話すこと」「喜んでもらうこと」を 仕事にしています。

介護職員(介護福祉士)

ディン・ティ・ハンさん(ケアハウス アゼリーアネックス)

働いていると、日本語でコミュニケーションをとることに難しさを感じることもあります。でも、利用者さんを笑顔にしたいという気持ちさえあれば、きちんと伝わるんです。



利用者さんとボールを使用してのリハビリレクリエーション。私も楽しんでいると、利用者さんも笑顔でボールを返してくれます。



リーダー業務の日に、同じフロアの職員とフロア申し送りをしています。職場の雰囲気は明るく、楽しいですね。



利用者さんと一緒に、施設内を装飾品で飾り付け中。みなさんセンスがとってもいいです！

Q1 ベトナムから来日したきっかけは留学と聞きました。来日してから、現在の仕事をするようになるまでを教えてください。

A1 日本語学校と介護福祉の専門学校に通いながら、介護施設でアルバイトをして就職しました。

在学中からリハビリ対応型の介護施設でアルバイトをしていたので、仕事の現場の雰囲気や内容などを知ることができました。そして専門学校を卒業後、現在の職場に就職することになりました。就職後に結婚して、出産などで一定期間の休みをとりましたが、今年の4月から復職しました。

Q2 介護の仕事に就こうと思ったきっかけはあったのですか？

A2 ベトナムでおじいさんと過ごしたときに感じた思いがきっかけです。

ベトナムにいた頃、一緒に暮らしていたおじいさんと、学校から帰宅した後に夕方から散歩するのが日課でした。以前、おじいさんは脳こうそくという脳の血管が詰まってしまう病気を起こしてしまい、運動することが難しくなっていました。ですが、私との散歩をとても楽しみにしてくれていました。私は散歩以外でも、**自分がおじいさんのお手伝いをして、喜んでもらいたいと考えていたのを思い出します。**日本で勉強をして介護の仕事に関わることになったのも、あのおじいさんへの思いから始まっているのだと思います。

Q3 ハンさんのような外国人のスタッフはどれくらいいるのですか？

A3 全スタッフ60人のうちの10人です。

出身は内モンゴル、ミャンマー、中国、フィリピン、そしてベトナムなど、様々な国のスタッフがいいます。誰もが日本語でコミュニケーションをとるため、**利用者さんを交えてみんなで楽しく話ができる環境**ですね。

Q4 文化や価値観の違いを感じたり、難しく思ったりすることはありますか？

A4 考え方は人それぞれなので、あまり感じたことはありません。

私自身の性格もあるかもしれませんが、外国人だからとか介護の仕事だからというふう考えたことはないですね。**分からないことは分かるように教えてもらえばいいわけで、どうして?と思うことはすぐ聞くと、納得できることもあります。お互いを知ることがコミュニケーションだと考えているので、私も相手を知りたいし、相手にも私という人間を理解してもらえればと思っています。**

Q5 今後はどんなことにチャレンジしたいですか？

A5 私が経験したことで、他の人に伝えられることは、どんどん伝えていきたいです。

職場に外国人のスタッフがたくさん入ってきています。その人たちに向けて、介護福祉士の試験の傾向や対策、日本語の覚え方、考え方など、私だから分かりやすく教えることができる場合もあると思うんです。また外国人、日本人の区別なく、一人の女性としての立場からでも、**出産後に仕事と子育てを両立している経験などを活かしたアドバイスやサポート**もしていけたらいいと思っています。

241Day Schedule

10時	出勤。
11時	昼食の準備。利用者さんへのお茶出し、手指の消毒などを行う。その後、食事をお配りし、必要な方には食事の介助。
12時	食後の自由時間。薬を飲む方、トイレや睡眠をとりたい方などへの必要な介助を行う。
13時	午前の申し送り。利用者さんご様子などをタブレット端末に記録。
13時30分	休憩。
15時	おやつ時間。その後、その日の利用者さんご様子などによって、お話やボール遊びなどのレクリエーションを行う。
16時30分	午後の申し送り。利用者さんご様子などをタブレット端末に記録。
17時30分	夕食の準備。昼食と同じように準備、介助を行う。
19時	退勤。

※毎朝子どもを保育園へ送るため、現在は遅番のみのシフト勤務で働いています。

Dream

ベトナムの介護に貢献したい！

ベトナムに介護の情報発信をしたいですね。ベトナムでは、介護施設やサービスも含めて日本のようにはまだ発達していません。例えば、日本では一般的な介護用のベッドや入浴を介助する機器なども、ベトナムでは入手が難しい現状です。介護施設などの開設や情報提供など、私にできることがあれば協力したいです。将来何かのかたちで、ベトナムの介護業界に貢献できることを見つけていきたいと思います。

Message

おじいさん、おばあさんと一緒に食事をする、散歩をする、お話をする…小さい頃の私の思い出には、楽しかった記憶がたくさんあります。介護の仕事を通して利用者さんからもらう笑顔は、そのときの思い出によく似たうれしい気持ちにさせてくれます。最近では、スマートフォンやタブレットを使うことによって、どんどん効率よく業務ができています。最新の技術やアイデアの導入は、新しい世代の人が実力を発揮しやすいのではないのでしょうか。若いみなさんの発想を介護の世界は求めています！



誰かの役に立っているという 実感がある仕事です。

介護支援専門員(ケアマネジャー)

込山悟士さん(居宅支援事業所・訪問介護事業所 ミヤマホームケア)

高齢者一人一人のより良い生活を支えられることを願って、多くの専門分野の人と一緒にプランを考え、提案しています。その先にあるのは「ありがとう」の言葉や笑顔。日々、やりがいを感じています。



他職種との連携はこの仕事の要。医師や看護師、ヘルパー、病院とのやり取りを通じて、利用者さんの生活を支えています。



江戸川区内の移動は自転車。どこへ行くにも一緒に大切な相棒です。健康づくりにも一役かかっています。



最近購入したホームベーカリーで焼く自家製ピザ。休日などに気分転換を兼ねて楽しんでいます。

Q1 介護の仕事に就いたきっかけはなんですか？

A1 子どもの頃よくしてもらった祖父の存在が大きいです。

最初に就いた仕事が含まなくて、何がしたいのか分からなくなりました。そんなとき、子どもの頃からとてもよくしてもらった祖父のことが思い浮かんで、**自分はおじいちゃんおばあちゃんのことが好きで、人の役に立てることがしたかったんだ**と思い出したんです。もちろん不安もありましたが、**まずはやってみよう**と思いました。

Q2 不安や分からないことはどうやって解決していますか？

A2 職場の先輩方がいつでも相談に乗ってくれるので安心です。

分からないことや困ったことがあれば、職場のみなさんがいつでも相談に乗ってくれます。少し一息つく時間があるときはお茶を飲みながら雑談をするときもありますよ。仕事に関することはもちろん、ときには家族のことやプライベートなこともアドバイスしてくれるのでとても助かっています。**いろいろな人と話をして情報交換ができるので楽しいですね。**

Q3 具体的にどんな仕事をしていますか？

A3 利用者さんに合った介護サービスを考えたり、ヘルパーやデイサービスなどの関係機関への連絡や調整役を担っています。

担当する30人くらいの利用者さんのお宅を訪問してお話を伺い、ケアプランを作成したり、関係機関との連絡調整を行うのが主な仕事です。ただ、生活環境や困りごと、必要とするサービスはみなさん違います。もちろん性格も。よく話す方、話したがりない方もいます。実は、ケアマネジャーになって間もない頃、初めてお会いした利用者さんに「こうしたらいい、ああしたらいい」と一方的に話をしてしまったことがありました。すると利用者さんは「急に言われても…」と気分を害されてしまったんです。**一人一人の利用者さんの様子をしっかりみて、まずはお話を伺い、時間をかけてコミュニケーションをとることが大切な仕事**ということを学びました。

Q4 介護の仕事の重要性や、やりがいを感じるのはどんなときですか？

A4 利用者さんのさまざまな課題を解決できたときに感じます。何気なくかけてもらった一言にじんとしてしまうことも。

利用者さんやそのご家族の方は、介護保険をどのように利用したらいいか分からない方がほとんどです。でも実際は、目の前にお困りごとがあり、切羽詰まった状態の方も多いです。そういった方々の声を聞いて**利用者さんのさまざまな課題を解決できたとき、この仕事の重要性和やりがいを感じます**。また、訪問を重ねていくうちにご本人やご家族の方ともよい関係性が生まれて「また遊びにおいで」とか「待っていたよ」などと声をかけてもらい、**自分の訪問を楽しみにしてくれていると本当にうれしいです**。何かに困ったとき、誰に相談したらよいか分からないときなどに、**ふと自分のことを思い出してもらえよう**な存在になれたらいいですね。

Q5 今後はどんなステップアップを描いていますか？

A5 専門知識やマネジメントのスキルを磨いていきたいと思っています。

私は「日進月歩」という言葉が好きで、一時はメールアドレスにも使っていたくらい(笑)。介護の仕事も日進月歩のごとくどんどん進歩していくので、私も日々、専門知識やマネジメントのスキルを磨いていきたいと思っています。その成果として次に目指している資格は、主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)。豊富な経験、知識はもちろん、課題解決のための専門的な技術も必要とされる立場です。**これからも初心を忘れずに、自分の信じた介護の仕事でステップアップしていきたいと思っています**。



24 1Day Schedule

9時	出勤、1日のスケジュール確認。
10時	担当する利用者さんの自宅を訪問。ケアプラン通りのサービスが提供できているか、生活に困りごとがないかなど様子を伺う。
12時	昼食・休憩。自宅が近いので家に帰ってランチ。リフレッシュできる大切な時間。
13時 ~16時	利用者さんの自宅を訪問、ときには入院中の方もいるので病院へ訪問することも。関係機関との連絡や調整を行う。 15時頃 お茶を飲みながら一息。先輩と情報交換。仕事からプライベートのことまでいろいろあって楽しい。
16時30分	1日の記録、整理。明日の予定確認などを行う。
18時	退勤。

Dream

高齢者や子どもに 優しい街づくりを

祖父との思い出も多く親しみがあるこの街に貢献したいと思いました。孤独よりもつながりが感じられ、高齢者が安心して自分らしい生活が送れるような街になるといいですね。今では結婚してこの江戸川区で家族とともに生活していますが、そんな街になれば子どもにも優しい街になるはずですから。

Message

まずはご近所や、いつも見かけるおじいちゃんおばあちゃんに挨拶してみませんか。「おはようございます」の一言だけで高齢者はとてもうれしいと思います。利用者さんの人生に大きく関わることができるのが介護の仕事。誰かの役に立ちたいと思っている方なら、充実感や達成感が感じられるはずです。

江戸川区ではこんな取り組みをしています

介護人材の確保・育成・定着について

介護の仕事に必要な資格取得の費用助成や、事業所で従事やボランティアを希望される方を対象とした研修などを行っています。



認知症のある方について

認知症について正しく理解し、困ったときに手助けしてくれる認知症サポーターを増やす取り組みや、認知機能の低下が見られる方へ無料の検診などを実施しています。

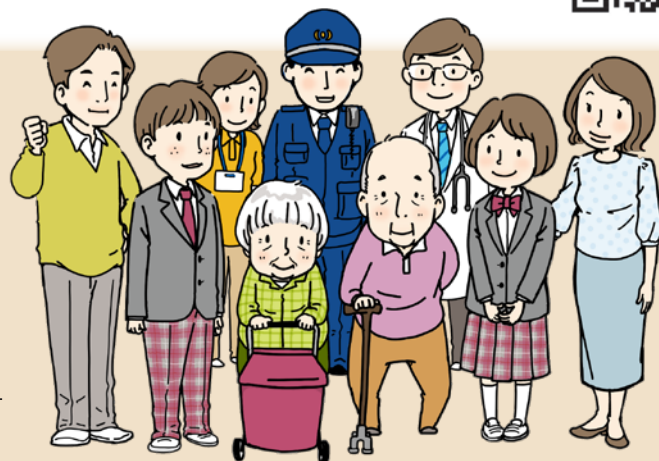


身近な介護の相談窓口について

区内にある「熟年相談室」では、介護・福祉の専門職が、高齢者や家族の介護や認知症などのあらゆる相談を受け、支援を行っています。



この他、様々な介護保険の取り組みを行っています。
詳しく知りたい方は介護保険のページをご覧ください。



令和8年1月発行

江戸川区福祉部介護保険課

〒132-8501 東京都江戸川区中央一丁目4番1号

☎ 03-3652-1151 (代表)

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp>

© 社会保険出版社
禁無断転載 852011
25L

UD
FONT

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です