

介護・福祉

プロの仕事を知ろう!



福祉に興味を持つフクシロウ(♂)。
福祉に関する知恵や技術を身につけて、世の中に幸せをつくるのが夢。
私がこのパンフレットをご案内します。

●もくじ

●パンフレットの内容

2ページ	あなたの介護・福祉の適性チェック
3ページ	超高齢社会って何だろう?
4~5ページ	介護のプロって何だろう?
6~8ページ	介護・福祉の専門職① 介護福祉士編
9ページ	介護・福祉の専門職② 社会福祉士編
10ページ	介護・福祉の専門職③ 介護支援専門員(ケアマネジャー)編
11ページ	介護を体験するには

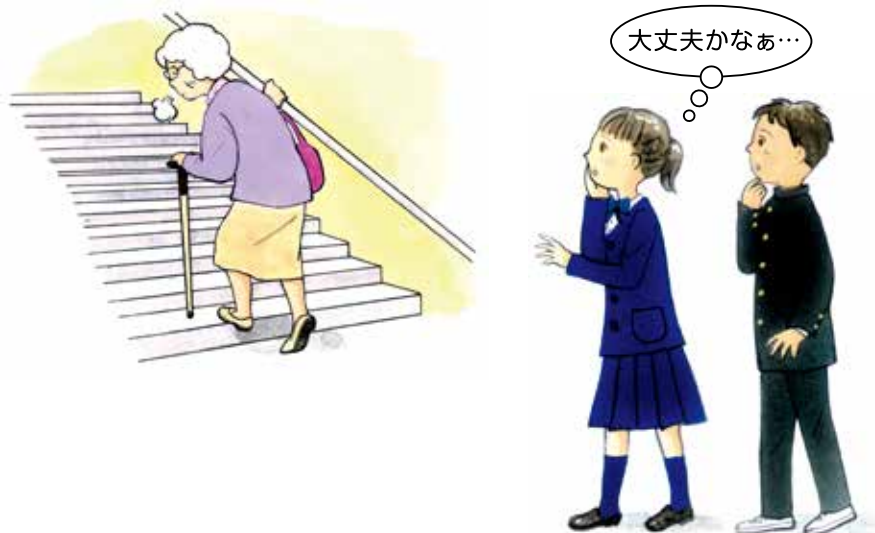


フクシロウ

あなたの介護・福祉の適性チェック



高齢者が駅の階段を大変そうに上がっています。街でこのような光景を見かけることがあると思います。このような場面に出会ったとき、あなたはどのように行動するかな？



1 「大丈夫ですか？」「何かお手伝いしましょうか？」と声をかける。



あなたには、優しさだけでなく、知らない人でも声を掛けられる勇氣もありますね。あなたは介護のプロ「**介護福祉士**」に向いているかも。

2 手助けしたいけど、どうお手伝したらよいのか分からない。



家庭での介護の経験がなければ、分からないのが当たり前。学生でも介護を体験できるいろいろなイベントがあるよ。介護のコツを知って、いろいろお手伝いしてみよう。

3 無事に階段を上がれるか、高齢者の後ろで見守り、何かあれば手助けする。



その人が何を必要としているのか、その人の立場になって考え、また物事を辛抱強く見守ることもできるあなたは、相談のプロ「**社会福祉士**」に向いているかも。

4 外出を支援するボランティアなどを紹介してあげる。



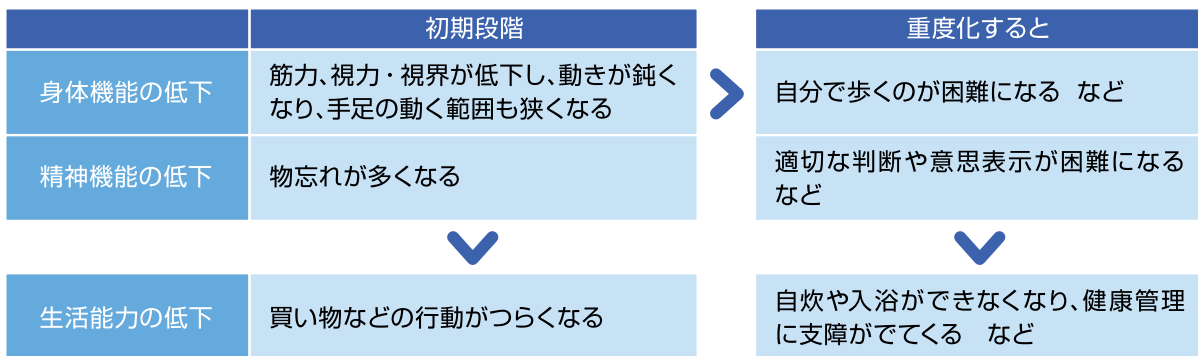
あなたは介護や福祉のことをいろいろ知っていますね。また、その人が必要としているサービスを見極める力もありますね。あなたは「**介護支援専門員(ケアマネジャー)**」向きかも。

超高齢社会って何だろう？



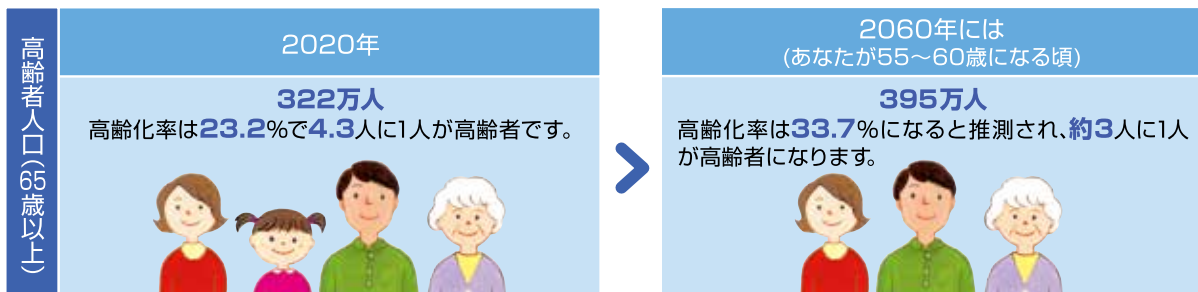
現在、日本の全人口の約27%が高齢者なんだ。高齢者人口が全人口の7%を超えると高齢化社会、14%を超えると高齢社会、21%を超えると超高齢社会に分類されるんだよ。日本は世界で最初に超高齢社会を迎えたんだ！

- 高齢になると…身体や精神の機能が衰えてきます。そのことにより、生活面にも影響してきます。



- 高齢者のすべてが介護を必要としているわけではありませんが、高齢者の急増に伴い、日常生活での支援を必要としている高齢者はますます増えていきます。

【東京都の高齢者人口・高齢化率の予測】



※高齢化率とは総人口に占める高齢者の割合です。

- 誰が高齢者を支援するのか？

子どもや孫など同居している高齢者世帯は年々減少し、また子ども夫婦が共働きで、日中はお世話することができない家族が増えています。また、認知症や介護が必要な高齢者が増え、きちんと対応するには専門的な知識や技術を必要としています。

「固い物を食べられなくなってきた。
バランスよく栄養を取ってもらうにはどうしたらよいか？」
「手足がほとんど動かなくなってきたが、どのように介助したらいいの？」……
「認知症の方とどのようにコミュニケーションを取ればいいのか？」



など家庭で介護している方は様々な不安を持っています。

そこで介護のプロの出番です！

介護のプロって何だろう？



介護のプロは様々な知識や技術をもっています。下の老人ホームでの入浴のお世話の場面で考えていこう！

ここにはいくつかの危険が潜んでいます。「危ない」場面だけでなく、「何かおかしいな」「大丈夫かな」という場面を探し、印をつけてみよう。

次のページに答えを解説しています。まずは次のページを読まないで考えてみよう。



次のポイントでどのような危険があるか考えてみよう。

……➤ **ポイント① 高齢者や周辺の状況**

高齢者の表情や周辺にある物などの状況をじっくり「観察」してみよう。

……➤ **ポイント② 自分の経験などから考える**

介護は日常生活全般のお世話をします。そのため自分の「経験」をもとに考えてみよう。
風呂場で「ヒヤッ」とした場面に出会ったのは、どのような時だったかな…

……➤ **ポイント③ 高齢者の立場で考える**

高齢者の身体的特徴は3ページで見ましたね。若い人では何でもないことも、高齢者にとっては大変な場合もあります。高齢者のことを「理解」し、自分が高齢者になったつもりで「想像」してみよう。

下にしたのは、答えの全部ではないんだ。ここで伝えたいのは介護には「観察力」、「想像力」などが大事ということ。多くの危険に気づいた人は介護の仕事に向いているよ！



●●●イラスト問題の解答

……> **ポイント① 高齢者や周辺の状況**

介護のプロはその状況を観察してすぐに危険を見つけなければなりません。

ドアが開いたままです。
体が冷えて風邪を引いてしまうかも？

高齢者の表情が険しいですね。
気分はどうか？

湯気がすごい勢いで立っています。
お湯の温度は大丈夫かな？

マットがめくれているね。
つまずいて転んだりしないかな？

浴室の床に水たまりができていますね。
滑って転倒しないかな？

イスに背もたれがないけど、
大丈夫かな？

高齢者や介助者の足元に石鹸、桶やシャンプー
ボトルがあり、滑る、つまずかないかな？

……> **ポイント② 自分の経験などから考えてみる**

- シャワーを浴びていて急に温度が変わって、びっくりしたことはありませんか？給湯器の不具合や知らずにレバーに触れたために湯温が変わってしまう場合もあります。熱湯であれば、火傷する危険もあります。介助者は指を常に蛇口に当てるなどして湯温を確認しています。
- 自分が入浴するとき、浴室のドアを開けたままにしていますか？

……> **ポイント③ 高齢者の立場で考えてみる**

「筋力の低下」⇒ずっと立つ、座るなど、長時間、姿勢を保つのが困難

- 浴室の高齢者はイスに座ってシャワーを浴びています。しかし、背もたれがなく、筋力が衰えると、ずっと姿勢を保つのが大変な方もいます。だから顔が険しいのかな？後ろに転倒すると大けがをする可能性もあります。背もたれ付きの椅子に代えるか、高齢者の後ろから介助する必要があるかもしれません。

「手足の動く範囲の低下」「視力の低下」

- 若い人は床に小さな物があっても、簡単にまたいで通ることができるでしょう。しかし、高齢者は筋力が低下し、足が上がらずにつまずく、バランスを崩して転倒する可能性があります。また視力や視界が低下して、物が落ちていることに気が付かない場合もあります。

介護・福祉の専門職①【介護福祉士編】



介護福祉士の仕事は…

高齢や障害のため、日常生活で支援が必要な人に対して、排せつ、入浴の介助、食事、着替え、調理、洗濯、掃除などの支援や家族などに在宅生活を送るのに必要な介護方法を助言するよ。

●特別養護老人ホームの1日のスケジュール例をもとに見ていきましょう！

利用者の動き		職員の動き	
起床 着替え・洗面		6:00 点灯 着替え・洗面介助	
朝食 服薬・歯磨き		7:00 食堂への移動介助 配膳・食事介助・服薬介助	早番職員出勤
		8:00 下膳・歯磨きの介助	
		9:00 朝礼(夜勤者から引継ぎ) 体温や血圧のチェック	日勤職員出勤
レクリエーション(体操、手芸など)		10:00 レクリエーションの説明・進行 シーツ交換・清掃	夜勤職員退勤
		11:00	遅番職員出勤
昼食 服薬・歯磨き		12:00 食堂への移動介助 配膳・食事介助・服薬介助	
		13:00 下膳・歯磨きの介助	
		14:00 休憩	
入浴 おやつ		15:00 浴室への移乗介助 入浴介助	
		16:00 おやつ配膳	早番職員退勤
食事づくりや洗濯物たたみを 手伝うことも		17:00 夜勤者への引継ぎ・食堂への移乗・移動	日勤職員出勤
		18:00 日勤者記録記入	日勤職員退勤
夕食 歯磨き・着替え		18:00 配膳・食事介助・服薬介助	
		19:00 下膳・歯磨きの介助 移乗介助	
居間で雑談		20:00 ケース記録の記載	遅番職員退勤
		21:00 消灯・ナースコール対応・居室巡回 ケース記録の記載	
就寝		0:00 仮眠 (2:00 仮眠交替)	

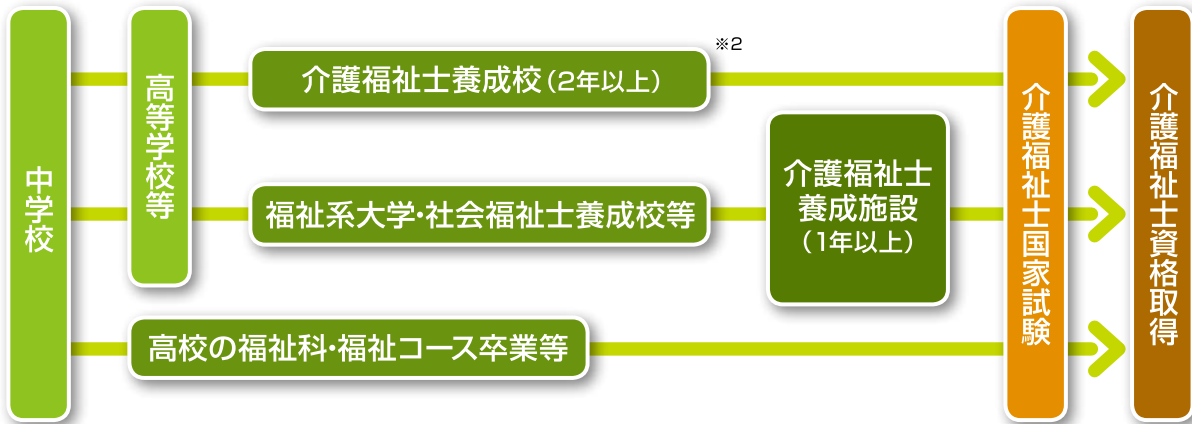
●見てのとおり、介助だけでなく、健康管理などいろいろな知識や技術を必要としています。また職員が交代で24時間、高齢者のお世話をするので、朝礼などでの引継ぎや記録で情報を伝えることも大事な仕事です。

●●●介護福祉士になるためには



福祉系の介護福祉士受験資格を取得できる高校に入学するか、高校卒業後、「介護福祉学科」などがある専門学校や大学で受験資格を取得して、国家試験に合格しなければならないんだ。学校の一覧は介護福祉士養成校協会ホームページから見られるよ。

●●●介護福祉士資格取得までの流れ^{※1}



※1 この図は現在の中学生や高校生が卒業後、どのような流れで介護福祉士になれるかを解説したものです。実際に介護の仕事を経験してから国家試験を目指す方法もあります。

※2 2022年度から国家試験が義務づけられる予定です。

●●●介護福祉士養成校で学ぶ主な内容

介護のやり方だけでなく、プロの介護職員として必要な医学的な知識やコミュニケーション方法など幅広く学べるよ。



●講義・演習

- 「介護の基本」「生活支援技術」(移動・移乗、食事、入浴、排泄の介護の方法など)
- 「発達と老化の理解」「認知症の理解」(高齢者に多い病気や予防方法など)
- 「人間関係とコミュニケーション」(高齢者との接し方の注意点、記録の取り方など)
- 「社会の理解」(介護実践に必要なとされる諸制度)

●実習

学校で学んだ知識・技術をもとに高齢者や障害者の施設で介護を実践します。





●●● 介護福祉士などが活躍する職場

介護福祉士は高齢者分野だけではなく、障害者の分野でも活躍しているよ。
また自宅を訪問してのサービスなどいろいろな職場があるんだ。

1 高齢者や障害者の自宅を訪問して介護をする職場

●ホームヘルプサービス(高齢者・障害者)

入浴・食事・排泄等の身体面の介護や料理、洗濯・掃除などの生活面の援助を行います。

●訪問入浴介護(高齢者)

自宅での入浴が難しい場合、車で浴槽を運び、入浴の援助をします。



2 日中、施設に通っている高齢者や障害者を介護する職場

●デイサービス(高齢者)

デイサービスセンターに通ってくる利用者に、リハビリやレクリエーション、入浴等の援助をします。

●就労継続支援(障害者)

就労に必要な訓練を行います。



3 施設で暮らしている高齢者や障害者を介護する職場

●特別養護老人ホーム(高齢者)

入浴・排泄・食事などの介護や日常生活上の援助、リハビリ、健康管理などの援助をします。

●グループホーム(高齢者)

共同生活をしながら、認知症の利用者に対して入浴・排泄・食事などの日常介護や援助、機能訓練などの援助をします。

●ケアハウス(高齢者)

食事など日常生活上必要な援助をします。利用者は、必要に応じて訪問介護などのサービスを利用することができます。

●障害者支援施設

入浴・排泄・食事などの介護や訓練などを行います。



4 上記①～③を組み合わせて高齢者を介護する職場

●小規模多機能型居宅介護

通い(デイサービス)を中心に、高齢者の状況や希望に応じて、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせてサービスを提供します。

介護・福祉の専門職②【社会福祉士編】



社会福祉士の仕事は…

生活で困っている人の相談を受け、その解決に向けたアドバイスをするんだ。そのため社会福祉士には社会福祉に関する幅広い知識と相手が思っていることを引き出すコミュニケーションの力が大切なんだよ。

社会福祉士が活躍する仕事・職場

■老人ホームの生活相談員

老人ホームの利用希望者や利用している高齢者や家族の相談にのります。



■地域包括支援センター

地域で暮らしている高齢者やその家族のさまざまな相談にのります。



高齢福祉分野だけでなく、子どもの福祉分野でも社会福祉士は活躍しています。

■母子支援員

ひとり親家庭の母親の就職や育児の相談などを行います。



■児童指導員

様々な家庭の問題のため施設で生活している子どもに社会人となるまでの様々な支援をします。



社会福祉士になるためには

高校卒業後、「社会福祉学科」がある大学などで学び受験資格を取得して、国家試験に合格する。

※詳細は社会福祉士養成校協会ホームページをご覧ください。

社会福祉士養成校で学ぶ主要内容

社会福祉士になるために、
いろんなことを学んだよ!



●講義

- 「相談援助の理論と方法」(相談を受ける時の話の聞き方など相談者としての基本的な姿勢など)
- 「社会保障」(福祉だけでなく、年金や医療保険など生活を支える制度がどうなっているのかなど)
- 「現代社会と福祉」(福祉は社会の状況によって、制度などが変わっていくことが理解できます)
- 「人体の構造と機能及び疾病」(体のしくみや病気の症状、治療法についてなど)
- 「心理学理論と心理的支援」(心の成長、心の健康とケアの方法など)

●実習

学んだ知識・技術をもとに福祉施設・事業所などでの相談援助業務の実際を経験します。

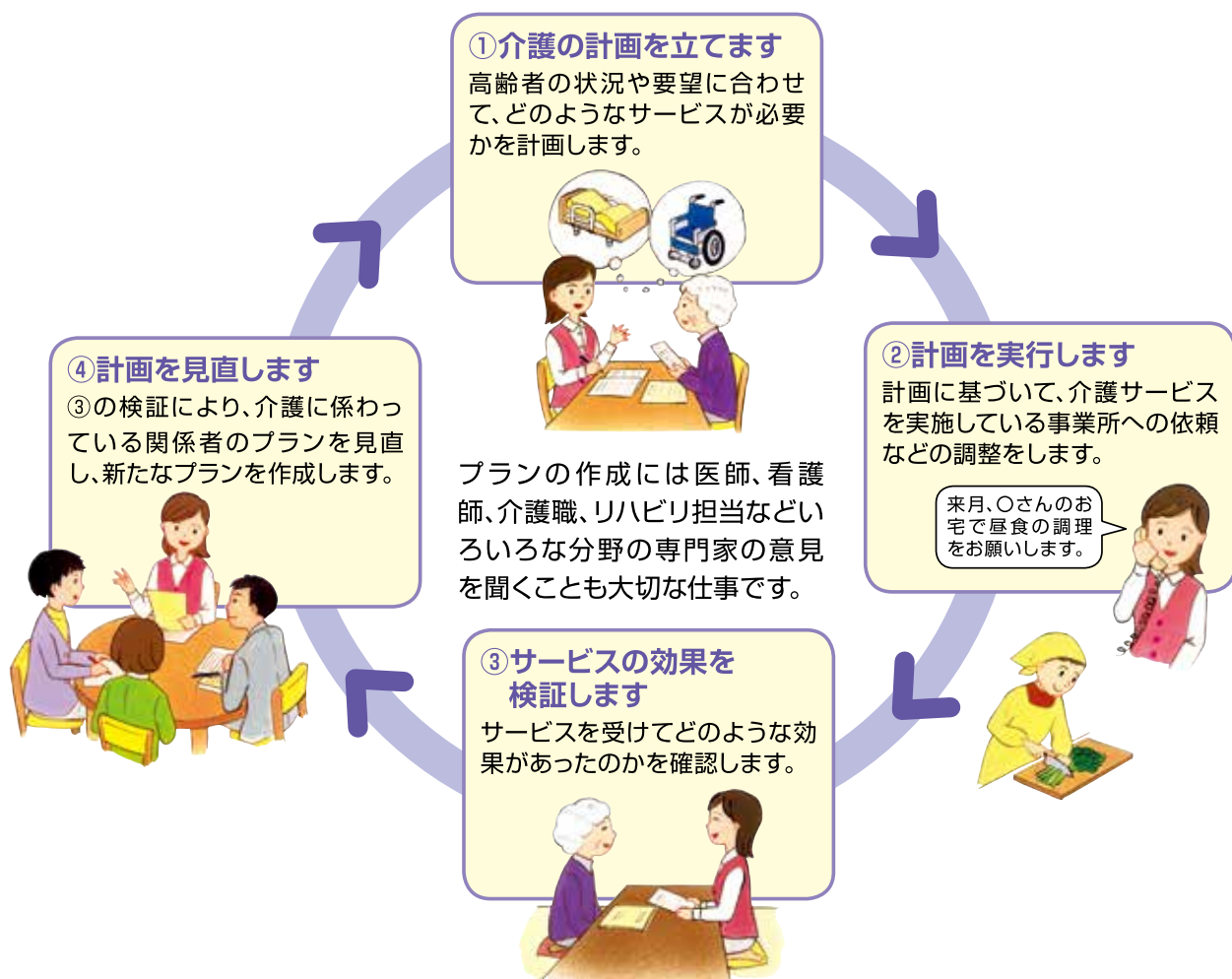
介護・福祉の専門職③【介護支援専門員編】 (ケアマネジャー)



介護支援専門員の仕事は…

高齢者やその家族の介護の相談にのり、介護の必要な高齢者の状況に合わせた介護サービスの計画（ケアプラン）を立て、介護サービスを提供する施設・事業所との打合せなどを行うんだよ。

1 介護支援専門員の仕事（ケアプラン作成の手順）



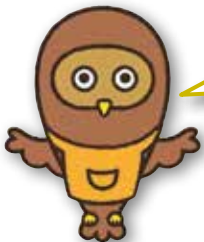
2 介護支援専門員が活躍する職場

- 居宅介護支援事業所（ケアプランを作る事業所）
- 地域包括支援センター（地域の高齢者やその家族への総合的な支援を行います）
- 特別養護老人ホームや老人保健施設（生活相談員や介護スタッフと兼ねている施設もあります）

3 介護支援専門員になるためには

「専門分野で5年以上働き、介護福祉士、社会福祉士などの資格を持っている」などの一定の条件を満たした場合、受験資格を得ることができます。

介護を体験するには



介護を知るには体験してみるのが一番！
通っている学校で介護・福祉施設を訪問し、職場体験やクラブ活動で介護を体験できる場があるかもしれないよ。また、学校以外のさまざまなところでも体験できる場があるよ。ぜひ、参加してみよう！

身近な地域でボランティア活動

● 区市町村のボランティアセンターで相談、情報収集をする。

東京ボランティア・市民活動センターのホームページから都内区市町村のボランティアセンターの情報をみることができます。 <https://www.tvac.or.jp/area/>



◎ 夏の体験ボランティア・キャンペーン

東京ボランティア・市民活動センターや都内各区市町村のボランティアセンターでは毎年、7月から8月までの夏の期間を利用して、高齢者をはじめ、子ども・障害者との交流など、多くのプログラムを用意したキャンペーンを行っています。

《プログラム例》

お話相手、散歩・遠足・キャンプの付き添い、納涼祭のお手伝いなど。これからボランティア活動してみたいと考えている方が対象で、直接申し込むことができます。詳細は6月中旬に「東京ボランティア・市民活動センター」のホームページに開設予定の特設サイトをご覧ください。 <https://www.tvac.or.jp/>

● 福祉・介護の施設・事業所に直接、ボランティアとして応募する。

施設・事業所のホームページや会報等に募集を案内している場合もあります。

「とうきょう福祉ナビゲーション」(<http://www.fukunavi.or.jp/>)というサイトで都内の施設・事業を調べることができます。

福祉・介護関係団体主催の市民講座やイベント

● 地域での福祉まつり・福祉講座など

東京都福祉人材情報システム「ふくむすび」では、都内の福祉関連のイベントや職場体験情報などを調べることができます(<https://www.fukushijinzaei.metro.tokyo.jp/>)。

東京都福祉人材センターでの体験事業など

● フクシを知ろう!おしごと体験

夏休み期間中の1日、高齢・障害・児童等の福祉施設で福祉の仕事を体験することができます(都内の高校生・中学生・小学生が対象です)。

● 介護職場体験

都内の介護施設や事業所で最大3日間、現場体験することができます。介護サービスや業務内容の理解を深めることができます。

● 介護職員初任者研修資格取得支援

「介護職場体験」を利用した方を対象に、介護職員初任研修を無料で受講することができます。

「介護職員初任者研修」は介護の資格の基準となるものです。



※「介護職場体験」と「介護職員初任者研修資格取得支援」ともに都内在住・在学(大学生・短大生・高校生)の方が対象です。詳細は東京都福祉人材センターのホームページ <https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/> をご覧ください。

日本の介護は国内外から注目され、
今後ますます発展していく分野なのじゃ。



介護・福祉は今後さらに成長していく分野です。

総務省・経済産業省の調査によると「医療・福祉」以外の分野の事業所数・従業員数が減少している中、「医療・福祉」分野は増加しています。

介護・福祉以外の分野でも高齢者を支えるための取組・研究をしています。

《例えば》

- 最先端技術を結集した「介護ロボット」
- 見やすく、使いやすい「携帯電話」
- 買い物に行くのが大変な方を対象としたスーパーの「宅配サービス」など、さまざまな分野で高齢者を中心とした取組がなされています。



国外からも日本の高齢社会の歩みを注目しています。

欧米の先進国や、日本と同じスピードで高齢化を迎えるアジアを中心とした国々が、高齢者ビジネスとともに日本の介護技術や介護者の育成方法についても注目しています。



高齢者や若者も
「笑顔」で暮らせる社会を
みんなで作っていきましょう！

介護・福祉の仕事内容や就職のご相談は

東京都福祉人材センター

- ◎所在地 〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター7階
- ◎TEL 03-5211-2860
- ◎FAX 03-5211-1494
- ◎開所時間 9:00～20:00(土曜日は17:00まで)
- ◎休業日 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)



多摩支所

- ◎所在地 〒190-0012
東京都立川市曙町2-34-13
オリンピック第3ビル7階
- ◎TEL 042-595-8422
- ◎FAX 042-595-8432
- ◎開所時間 9:00～17:00
- ◎休業日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

