

ホームヘルパーに 聞いてみた!

やりがいや充実感、大変さなど、現役で働く方々に
ホームヘルパーのリアルをうかがいました。



29歳
Oさん

ご利用者の暮らしや人生に
触れられる、なかなか経験できない、
貴重な機会を得られる仕事です。

大変な仕事だなという印象があったのですが、
実際に働いてみて、ご利用者もスタッフも笑顔が絶え
ない明るい雰囲気が魅力だと感じました。ご利用者
の家にうかがい、その人の生活や人生に寄り添う
のは、知識や経験が必要ですが、他では味わえない
貴重な体験だと思います。

大変なこともありますが、
たくさんの感謝と笑顔が見られるのが
この仕事の醍醐味です。



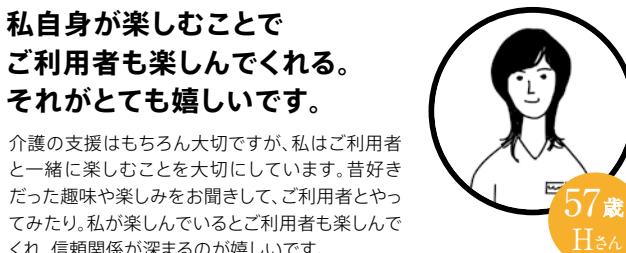
27歳
Sさん

挨拶もしてくれなかつた方が
「ありがとう」と言ってくれた時、
涙が出るほど嬉しかったです。

中には気難しいご利用者もいらっしゃいますが、
一人ひとりの要望を聞き出し、それを形にしていく
と、自然と心を開いてくださいます。「ありがとう。
また頼むよ」と笑顔で声をかけてもらったりする
と、感動して、やっていて良かったと実感します。

私自身が楽しむことで
ご利用者も楽しんでくれる。
それがとても嬉しいです。

介護の支援はもちろん大切ですが、私はご利用者
と一緒に楽しむことを大切にしています。昔好き
だった趣味や楽しみをお聞きして、ご利用者とやつ
てみたり。私が楽しんでいるとご利用者も楽しんで
くれ、信頼関係が深まるのが嬉しいです。



57歳
Hさん

ホームヘルパーのリアルを知るなら!

▶ YouTube ショートドラマ&
トークセッション公開中!



ショートドラマ “ごめんね”と言わせない

ご利用者の「ごめんね」という気兼ねの言葉を「ありがとう」に変えた、ホームヘルパーの行動とは?



ショートドラマ 2本のスプーン

スプーンが使いづらそうなご利用者。介護用と2本用意して、選んでいただけ。そんな心遣いが、笑顔につながります。



ショートドラマ 五感で支える

ささいな会話、部屋の匂い、さわった時の手触り。五感を使うことで、言葉にできない変化の兆しが読み取れます。



ショートドラマ 届かないものに気づく

ご利用者が気づいていない小さな変化に気づき、そっとサポートする、それがホームヘルパーの仕事です。

現役ホームヘルパートークセッションも公開中!

動画で! マンガで! もっとわかる

こちらのWEBサイトにアクセス!



2025.12

「自分を好きになれる仕事」から。
私のキャリアを



ホームヘルパーは1対1で
向き合い、その人の日常を
支え、護る仕事。返ってくる
言葉や笑顔が、私の可能性を
広げていく。今よりずっと、
自分に自信が持てる。

ホームヘルパーになってみませんか?

ホームヘルパーってどんな仕事?

一人ひとりの生活に寄り添い、**その人らしく暮らすお手伝い**をする仕事です。



介護を受ける人が、
住み慣れた家や地域で「**その人らしく暮らせる**」ようにケアをする。
それが、ホームヘルパーの仕事です。

ホームヘルパーの主な業務

その人らしく暮らせるよう、生活の質を守る福祉の専門職



働きやすさも進化しています!

雇用形態

正社員からフレキシブルな働き方まで、
さまざまな働き方があります。

フルタイムで働きたい場合は正社員雇用、家事・育児等の都合
に合わせて働きたい場合はパートタイムを選ぶ方もいます。

サポート

1人で不安なくサービスに入れるようになるまでは、
先輩が同行してくれます。

訪問介護は基本的に1人で行うものですが、事前にしっかり研修が行われるほか、初めのうちは先輩が同行して、OJT(実地訓練)で指導してくれるので、安心して学ぶことができます。

効率化

ICTの導入で、
さまざまな**業務負担**が軽減されています。

ホームヘルパーは、利用者情報やサービス提供内容を記録するなどの事務作業も多い仕事です。厚生労働省は、介護事業へのICT(情報通信技術)の導入を支援しており、介護記録の電子化やチャットサービスなど各種ソフトウェアを使った業務の効率化が進んでいます。

ホームヘルパーのキャリアマップ(イメージ)

STEP 1

ケアスタッフ初級

技能の習熟度や経験年数等を評価

STEP 2

ケアスタッフ中級

ケアスタッフ中級

+ サービス提供責任者
リーダー候補

ケアスタッフとしての職務
を中心としながら、現場
マネジメントの知識・能力
を育成

STEP 3

介護福祉士
資格取得
認定
介護福祉士

ケアスタッフ上級

サービス提供責任者
チームリーダー

技能の習熟度や経験年数等を評価

STEP 4

熟練キャリア

マネジメントキャリア

教育キャリア

専門性の高い業務対応

スタッフの管理をする

スタッフの指導・教育をする

事業所やサービスの責
任者として、ケアスタッ
フの業務を管理する仕
事です。

ケアスタッフに介護の
仕事を教えたり、アドバ
イスをしたりする仕事
です。

- 部門責任者
- 複数事業所の責任者
- 複数サービスの責任者
- 単一サービスの責任者

- ケアスタッフ指導・教育
- 研修会講師
- スーパーバイザー など
(現場教育は含まない)



職種転換キャリア

介護の資格や経験を生
かしながらできる、ホー
ムヘルパー以外の仕事
への転職も可能です。

- ケアマネジャー
- 生活相談員
など