

宮崎 さん



	日本の ひなた 宮崎県
---	-------------------

くらしをささえる

介護の仕事





日本は、世界で最も高齢化が進んでいます。

私たちが暮らす宮崎県でも

3人に1人が65歳以上の高齢者となっております。

高齢者を支える「介護」は

ますます社会から必要とされていきます。

みなさんは「介護」というワードに

どんなイメージを持ちますか？

この冊子をとおして、少しでも「介護」に

興味・関心を持ってもらえると嬉しいです。



宮崎県では動画でも**介護の魅力**をお伝えしています。

介護の魅力発信番組「KAIGOへGO! シーズン4」。

これまでに放送した内容は番組公式ホームページを通じて YouTube でご覧いただけます。

番組公式ホームページ <https://www.jiki.jp/kaigohego/>



役割

介護職ってどんな仕事？

高齢者の自立とイキイキとした人生を支える

人はみんな、歳をとります。歳をとると体が思うように動かせなくなり、それまでできていたことができなくなります。しかし、人はいくつになっても、体の状態が変わっても、その人らしく生きる権利があります。その人が望む生活ができるように、日常生活でできないことを手助けするのが「介護」の仕事です。介護の仕事を専門に行っているのが介護職の人たちです。みなさんの中にも、おじいさんやおばあさんが介護職の方のお世話になっているという人がいるかも知れません。

高齢者ではなくても、生まれつきや事故などが原因で介護を必要とする人もいます。この冊子では、高齢者の介護の仕事について勉強していきます。

介護の目的は、介護を受ける人が、その人らしいイキイキとした生活を送れることです。介護を必要とする高齢者は体の機能も体調も、歩んできた人生もそれぞれです。介護職は、一人ひとりの高齢者と向き合い、その人に合った手助けをして、幸せに生きるお手伝いをします。責任は重い仕事ですが、それ以上に大きな喜びとやりがいを得られる仕事です。

知る



介護を必要としている高齢者について、本人や家族との会話などを通して心身の状態や家族構成、普段の暮らし、好きなこと、どう生きたいかなどを知り、本人が求めていることを探ります。



観察する

高齢者は、日によって心や体調の変化が大きいです。表情や声、動きなどから小さな体や心の変化に気づき、その日の介護に生かします。

寄り添う

介護を受ける高齢者は不自由な体や病気などから、様々な不安を抱えています。不安な気持ちを理解して共感したり励ましたり、安心させてあげられるように接します。

大切なのは コミュニケーション

手助けする



日常生活でその人ができることはあえて手伝わず、できないことを助けます。できなかったことができるようになり、本人が達成感を感じられる介護も大切です。



介護職はプロフェッショナル

介護職の人たちは、身につけた専門的な知識と技術を生かして、幅広い仕事を行っています。

日本では少子高齢化が進んでおり、一人暮らしの高齢者が増えていることや、高齢者が高齢者を介護する「老老介護」が社会問題になっています。また家族が仕事などで忙しく介護に時間をとれない家庭もあります。社会にとって家族にとって、プロである介護職員はとても頼りになる存在なのです。

“ 介護職員の主な仕事 ”

介護の基本は自立支援です。支援というのは何でも手助けするのではなく、できることは自分でやってもらい、できないことを安全に配慮しながら手助けするということです。そうすることで、体の機能や生活の維持・改善をうながします。

家事の援助

- 掃除
- 洗濯
- 食事の用意
- 買い物の代行など

相談・助言

本人や家族から介護の相談を受けたり、今後の介護の計画について話し合ったりします。

身体の介助

- 食事の介助
- 入浴の介助
- 排泄の介助
- 着替えの介助 など

その他

- 就寝の介助
- 服薬の介助
- 歯磨きなどの口腔ケア など

機能訓練

- リハビリテーション

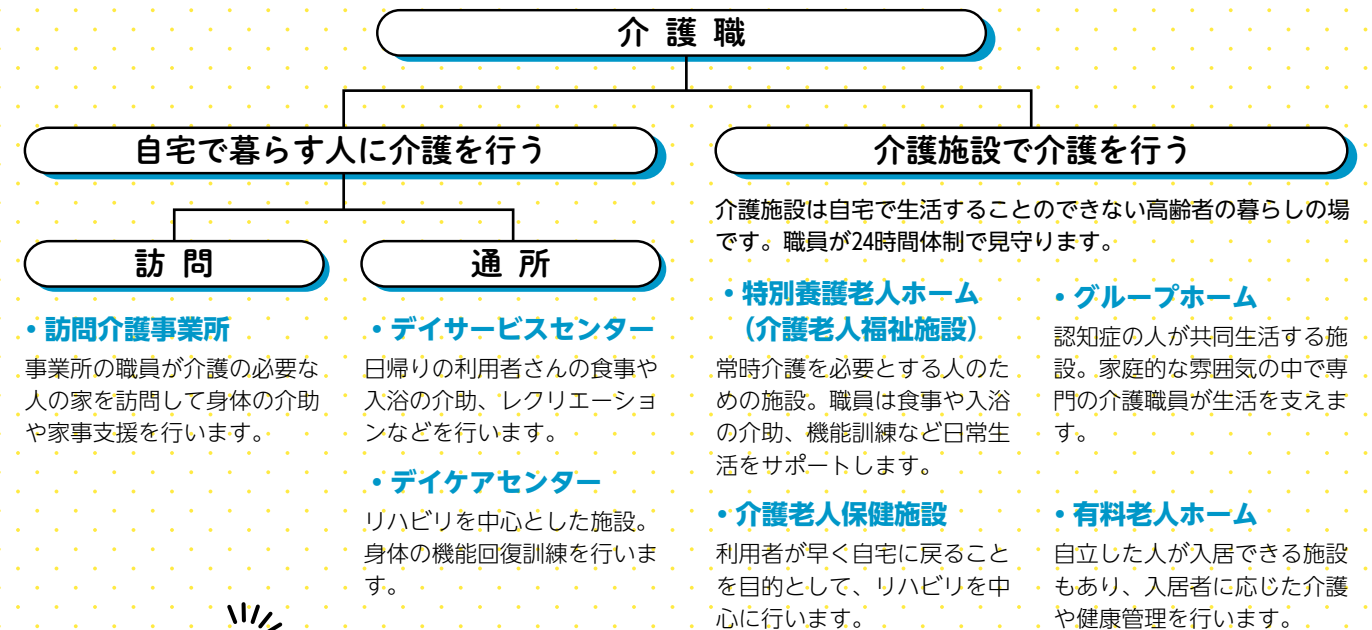
楽しみづくり

- レクリエーション

体の機能の維持・向上のためのリハビリも専門的な仕事です。また、運動を取り入れたゲームや創作、季節の行事などのレクリエーションの企画も大切な仕事です。施設の利用者同士や職員と交流しながら過ごすひときは体と心を刺激してリハビリを兼ねることも多いので、たくさんの施設で取り入れられています。

介護職員が働く場所はいろいろある

介護のサービスを大きく分けると、高齢者が自宅で暮らしながら受けられる介護、施設に入所して受けられる介護の2つがあります。介護職員はそれぞれの施設や事業所で活躍しています。



さまざまな職種が協力し合う介護の現場

介護の現場ではさまざまな職種や資格を持った人が連携し、チーム一丸となって一人ひとりの高齢者をケアします。これを「多職種協働」といいます。介護の仕事に就くには、資格があると有利です。どんな資格があれば、どんな職種に就けるのか見てみましょう。



多職種協働

介護マネジメント

一人ひとりの高齢者にどのような支援が必要かを考えて、介護計画を作成します。
▶ケアマネジャー (介護支援専門員)

介護職員

身体の介助、身の回りのお世話をします。介護を受ける人にとって最も身近な存在です。
▶介護福祉士、介護職員実務者研修、介護職員初任者研修

看護職員

利用者の日々の健康状態をチェックし、医療面でのケアを行います。
▶看護師

機能訓練指導員

日常生活での基本動作ができるように、運動や作業を通じて身体の機能回復を図ります。
▶理学療法士、作業療法士

栄養管理

献立作成や食事作りを通じて利用者の食べる喜びを生み出し、健康管理を行います。
▶管理栄養士、調理師

介護に関わるその他の資格

・認知症ケア専門士 ・福祉用具専門相談員 ・介護予防運動指導員
・福祉住環境コーディネーター

この他にもさまざまな資格があります。

強みと将来性

介護のプロはこれからもっと求められる

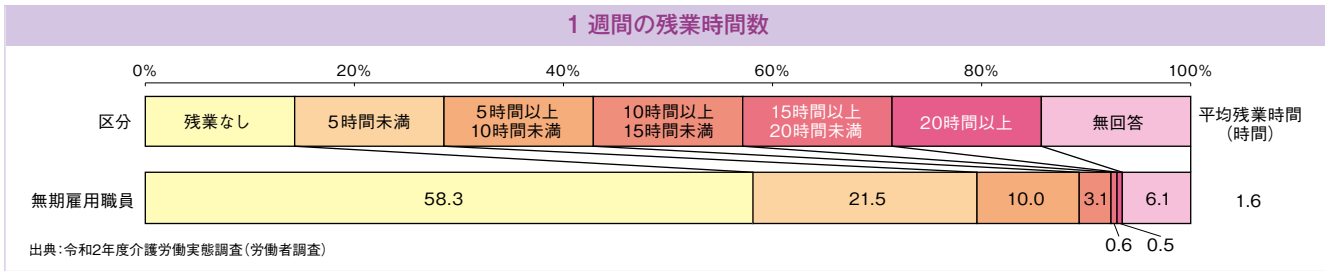
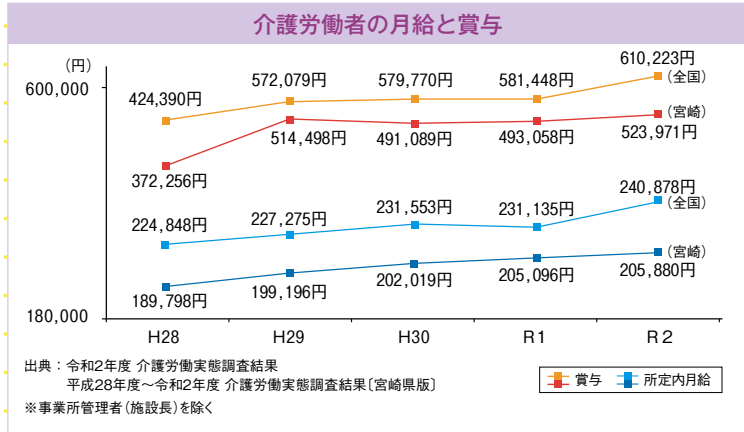
介護の仕事は大変で賃金が低いと聞いたことがあるかも知れません。しかし、実際の介護の現場は、処遇の改善や最新技術の導入により働きやすくなっています。

賃金は年々アップ。残業も少なくプライベートも両立できる

介護従事者の平均賃金は、増加傾向にあります。給与を引き上げる取組が国でも進められており、今後更なる賃金の引上げが見込まれます。

勤務時間は、「残業なし」が約6割、「5時間未満」を含めると約8割となっており、仕事とプライベートを両立できる形態といえます。

また、タブレット端末の導入などによる業務のICT化や、ロボットの導入による機械化が進んでおり、超高齢社会の現代において、介護は非常に注目度の高い分野となっています。



介護の現場 最新情報

介護ロボット、ICTの活用がポイント

介護というと、人の力だけで入浴・食事のお世話や見守りをしている光景を思い浮かべるかも知れませんが、介護ロボットやICT(情報通信技術)が、そのような介護現場のイメージを変えつつあります。

たとえば、部屋に設置された見守りセンサーは、職員の代わりに利用者の動きや状態を常に見守っていて、異常があればお知らせしてくれます。また、持ち運びできるタブレットに介護記録を入力することで、仕事にかかる時間を短くすることができます。

このように、介護ロボットやICTの助けを借りることで、働く人の負担は減ってきています。人と人のつながりが大切な介護の現場も、最新技術により変化しているのです。

- 介護ロボット**
 - 見守りセンサーが利用者の状態をお知らせ
 - ベッドから車いすへの移動や浴槽への入浴をアシスト
- ICT**
 - タブレットを使っていつでもどこでも介護の記録が可能に



効率化
負担軽減

教えて！介護職の魅力

現場で活躍中のプロに
仕事の魅力ややりがいを知りました。

介護職員



Q 仕事に気をつけていることを教えて！

利用者が転倒などしてけがをしないことです。高齢者はちょっとしたことが骨折や入院につながるので、職員全員で見守っています。自分も腰を痛めたりしないように、介助する時は無理な体勢をとらないことに気をつけています。これは、長く仕事を続けるためにも大切なことです。



事務職から介護職へ興味

事務職として入社したのですが、デイサービスの送迎などを手伝う機会があり、職員や利用者さんから喜んでもらえることがうれしくて、もっと介護の仕事をしたいと思うようになりました。また、少しでも介護現場の助けになりたいとも思い、介護職への異動を希望。今は食事や入浴、排泄、歯磨きなどの口腔ケア、爪切りなどの介助をしています。入居者さんとの触れあいが楽しくて充実した毎日。介護職は自分に合っていると実感しています。

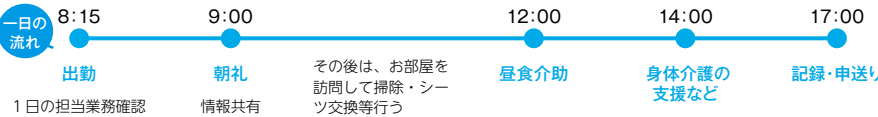
一緒に楽しんで笑顔になれる

夏祭りや誕生会などの行事では踊ったり、食べたり、入居者さんと一緒に楽しめます。また、団子作りや野菜の収穫など昔やっていたことを思い出しながらやると元気になる方が多く、笑顔を見るとこちらも笑顔になります。思い出がまた一つ増えて、やってよかったと思えます。

介護福祉士の資格試験に向けて勉強中です。将来は入居者さんやご家族に「あなたなら任せられる」と信頼される職員になることが目標です。相手に上手に伝わらない時など、難しいと感じるときもありますが、「ありがとうね」「助かるよ。また頼んでいい？」と言われると頑張れて、自信とやりがいにつながっています。

介護職は大変だというイメージを持っている人がいるかもしれませんが、長く続けることができ、未来につながる貴重な仕事です。仕事選びの選択肢の一つとしてぜひ、興味を持ってみてください。

ヘルパーセンター 柊崎ミチさん 資格 旧ホームヘルパー1級



介護職一筋40年。優しい声かけで心が通じ合う

30代の時、いつか母と夫の両親の介護に役に立てばと思って介護の仕事を始めました。今は有料老人ホームで入居者様のお部屋を訪問して、日常生活のお世話をしています。ここは入居者様の「住まい」です。その人の住まい方を大切にして、例えば衣類の片付けをする時はその人のやり方を尊重してお手伝いします。お部屋に入る時から優しい声かけと笑顔で心がけて、勉強させてもらおう気持ちで話を聞きます。そして心を許してくれて、頼み事をしてもらえた時はうれしい気持ちになります。入居者様ができないことは「こうするとできますよ」と声をかけながら一緒にやって、できるようになった時は一緒に喜びます。面会に来たご家族が入居者様の元気な姿を見て安心された時はとてもうれしいですね。

身近な人を思い浮かべてみて

私は仕事で学んだことを親の介護にも生かすことができました。そして歳をとってきて、家族の喜び、介護される人の喜びが分かるようになってきました。介護職は経験が生かせる仕事です。仕事を続けられる限り、優しい心で一杯杯務めたいです。

通勤中、杖を落とした高齢者に駆け寄って助けている中学生を見たことがあります。そんな優しい中学生に介護職に関心を持ってもらいたいですね。自分のおじいちゃんおばあちゃんを思い浮かべてみて下さい。どうしたら喜んでもらえるか、想像できると思っています。あなたの優しい心を将来の仕事に生かしてください。



Q 仕事に気をつけていることを教えて！

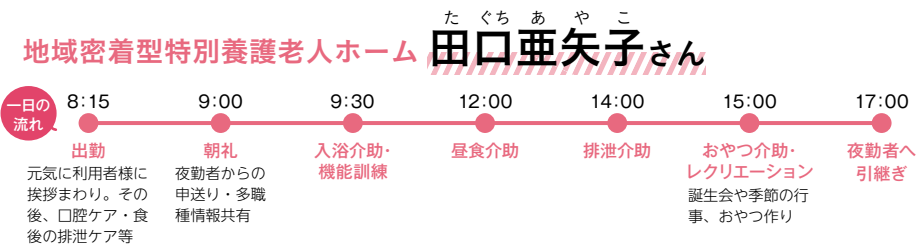
食事時の利用者が突然、食べ物を喉に詰まらせたことがあります。必死になって取り除き、一命を取り留めました。詰まっていたのはコンニャクでした。介護の現場では命に関わる場面に遭遇することもあります。元気な人にほど気を配らないといけないと毎日後輩に伝えています。

介護福祉士



これからの目標を教えてください！

さらなる資格取得を目指しています。まずは喀痰（かくたん）吸引という資格です。これは痰を吸引して取り除いてあげることができる資格です。苦しんでいる人を楽にしてあげたいです。ほかにケアマネジャー、認知症ケア専門士も目標。複数の資格を持っていると仕事の幅が広がります。



中学時代のボランティアがきっかけ

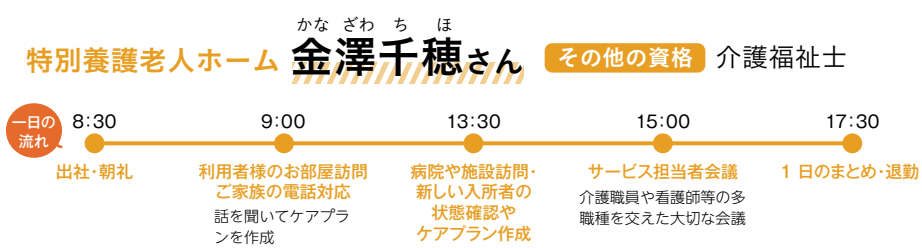
中学生の頃、目が見えなくなった祖母のために何かしてあげたくて、歌を歌ってあげたりしていました。また、おばが勤めていた介護施設にボランティアに行くこともあり、人の手助けをしたいと、福祉系高校に迷わず進学。最初は慣れない忙しさのため辞めたこともあったのですが、やっぱりまた介護の仕事をしたいと思ったのは不思議です。今は子育てをしながらフルタイムで働いていますが、子育て世代が協力し合える職場なので無理なく働いています。

信頼関係を築いていく喜び

ここは小規模な施設なので、一人ひとりの利用者さんと関わり方が深いのが特徴です。私は毎日のあいさつを大切にしています。利用者さんは人生の大先輩。こちらの方言「西諸弁」で親しみを込めながらも、尊敬語で話すように心がけています。積み重ねていく中で私の顔と名前を覚えて下さり、信頼してもらえた時はうれしいですね。

利用者さんの最期に立ち会うこともあります。辛い経験ですが、ご家族からの「ありがとうございました」の言葉に励まされます。利用者さんやご家族からの感謝の言葉に報われて、やりがいを感じるができる仕事です。

介護の仕事はどんどん楽なやり方に変わっています。体の重い利用者さんを移動させる機械があり、やり方を職員で共有して負担が減りました。機会があれば介護施設にボランティアに行ったり、介護職の人の話を聞いてみたいですね。



トータルな視点でその人に合った計画を立てる

利用者さんの介護計画を立てるのが私の仕事です。健康状態や日常生活を観察して、「こんなことができるようになりたい」という本人や家族の目標に向かって支援の方法を考えます。その人の全体像を見る目が必要で、正解や間違いが分かりづらくて難しい仕事ですが、そこがやりがいでもあります。一人ではできない仕事で、例えば病気のことは看護師が、夜の様子は夜勤担当の介護職員が、それぞれ専門的な立場でその人の情報を教えてくれるので助かっています。

利用者様の笑顔が毎日のパワーに

利用者さんと接する時は、心を開いてもらえるように表情や声のトーンに気を付けています。そして何気ない会話の中でポロッともらされた言葉が計画に生きることもあります。コミュニケーションをとるのが難しい方もいらっしゃるのですが、利用者さんの余生に寄り添い、たくさん笑顔で過ごしてほしいと思って仕事をしています。失語症でしゃべれない利用者さんが、毎朝、私に向かって手を挙げてニコッと笑って下さるんです。嬉しくて、一日頑張ろうと思えます。

介護の仕事は命を預かる仕事でもあるので、大変なこともあります。しかし、自分が必要とされていると感じたとき、喜んでもらったとき、ご家族から「金澤さんなら」と信頼してもらえたとき、最終的に「よかった」と言ってもらえたとき、頑張りが認められたようでうれしくなります。



介護の仕事に就いた理由を教えてください！

ずっと私に介護の仕事は無理だと思っていました。しかし、販売の仕事をしていた時、一人のお客様との出会いで気持ちが変わりました。介護職だったその方がイキイキと仕事の話をする姿に憧れて、やってみたく思ったのです。素敵な介護職の人に出会えたことで人生が変わりました。

理学療法士



仕事中の忘れられない出来事を教えてください！

前日までリハビリに励んでいた方、もう一度自分の足で歩きたいとがんばっていた方が急に亡くなられることがあります。会えなくなることはもちろん辛いのですが、最後まで一生懸命がんばられていた一人ひとりの姿が心に残っているので、不思議と温かい気持ちになれます。



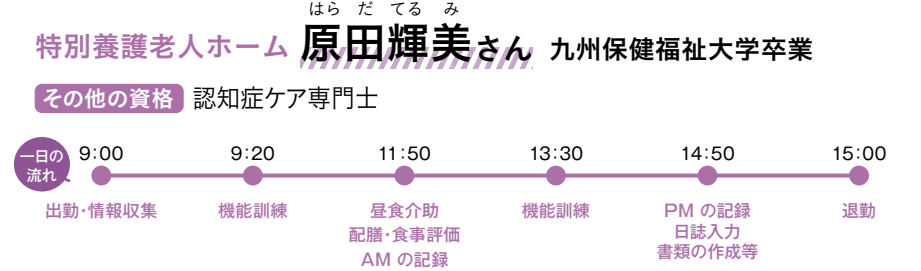
歩ける喜びを分かち合う

元気な人も障害を持っている人も無理なく、気持ちよく運動に参加してもらえるようになりハビリテーションに努めています。理学療法士の仕事は「歩行」に特化したものが多くなります。人生の最後まで自分の足で歩きたいという人は多いので、その希望を叶えてあげたいと思っています。

以前は病院の理学療法士として働いていたのですが、退院後の日常生活を支えたいと思ってデイサービスで働き始めました。ここでは利用者さんと長期間かかわるので、動けるようになった時などは一緒に喜びを味わえます。「ここに来たら前よりも歩けるようになった」「体力がついた」など、利用者さんのできることがもっと増えるような環境やプログラムを作っていきたいです。

一日一日を大切に、全力で取り組む

高齢の方は、明日が確実にあるか分かりません。だから、やりたいことがあればその日にやらせてあげたいし、後悔のないように毎日全力で取り組んでいます。私は一度社会人になってから理学療法士を目指しました。直接、人の役に立つ仕事がしたいと思ったからです。そして今、介護の仕事がとても楽しいです。お腹の底から笑えること、心から喜べるのがたくさんあります。利用者さんからは思いやりや優しさなど多くを学ばせてもらい、自分が成長していると実感できます。一度、介護の職場を見学してみてください。きっと、あなたを必要としてくれる人との出会いがあります。



祖母の笑顔がきっかけで作業療法士の道へ

高校生の頃、耳が聞こえなかった祖母がデイサービスから帰ってくると、作った折り紙作品をとてうれしそうに見せてくれました。調べてみると作業療法士という職業の人がいて、祖母を楽しく過ごさせてくれていることを知りました。私も人を笑顔にできる仕事がしたいと思って志しました。

ここでは色塗りや折り紙など作業活動を通して楽しみながら行うリハビリと、食事やトイレなど日常生活の動作を見て体操や歩行訓練などを行うリハビリを行っています。認知症や麻痺のある人もいますので、その人にできることを無理なく、けがや事故のないように気をつけて行います。一人ひとり、一瞬一瞬に目を配りながらなので気が抜けませんが、楽しんでもらうことを一番に考えています。普段あまり反応のない人が声を出してくれた時や笑ってくれたときはとてもうれしくて、やってよかったと思います。

学びと刺激の多い毎日

病院とは違って、ここは利用者さんが生活をする場所です。家で暮らすように、その人がやりたいことをやりながら楽しく生活できるお手伝いをしたいと思っています。人生の先輩と関わることは学びが多く楽しい毎日です。この地域のことを教えてもらったり、昔の仕事や戦争の話を聞くこともあります。施設の農園での収穫作業では野菜の育て方を聞いたりします。そういうのも楽しくて、私も刺激をもらっています。



仕事中の忘れられない出来事を教えてください！

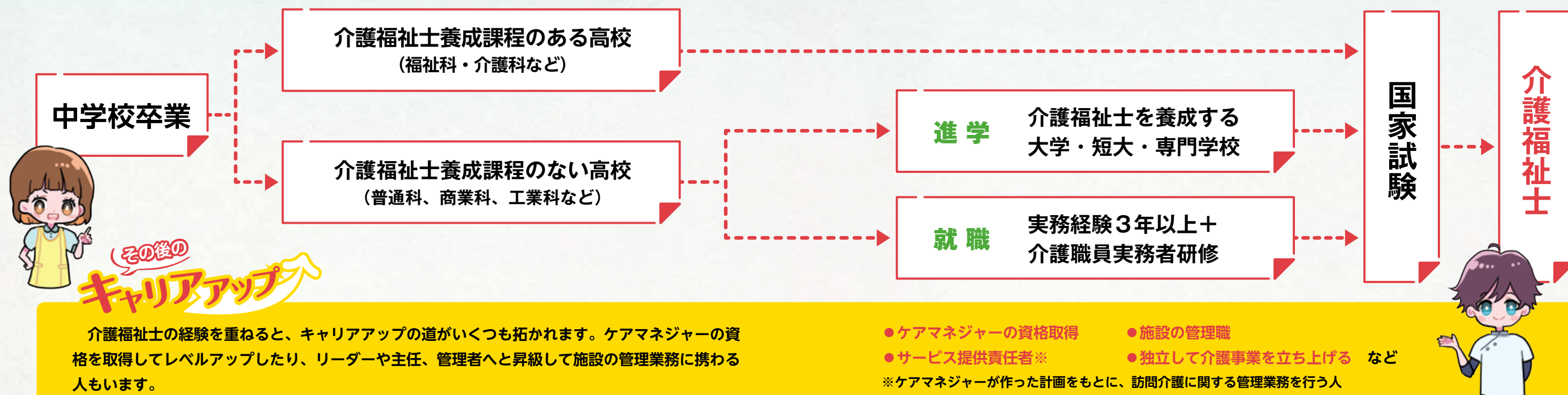
指の力が弱いナースコールを押せず、イライラしている利用者さんがいました。私は試行錯誤の末、理学療法士に相談。利用者さんの指の動きを説明したら、彼が補助器具を製作してくれて問題は解決。利用者さんの満面の笑顔は忘れられません。仲間と協力しながら仕事をしています。

国家資格 介護福祉士になるためのルートと受験資格が得られる学校

介護福祉士は介護に関する唯一の国家資格です。介護の現場に欠かせない人材として今後ますます求められます。

ここでは介護福祉士になるための主なルートを紹介します。中学校を卒業したら介護福祉士養成

課程のある高校へ進学するのが最短のルートです。養成課程のある高校、大学、短大、専門学校に行かない場合は、介護施設で3年以上働き、介護職員実務者研修を修了すれば、何歳になっても受験資格を得ることができます。



宮崎県内で介護福祉士養成課程のある学校

高校

門川町
県立 門川高等学校
☎0982-63-1336
東臼杵郡門川町大字
門川尾末2680

西都市
県立 妻高等学校
☎0983-43-0005
西都市大字右松2330

小林市
県立 小林秀峰高等学校
☎0984-23-2252
小林市水流迫664-2

日南市
県立 日南振徳高等学校
☎0987-25-1107
日南市大字板敷410

宮崎市
私立 日章学園高等学校
☎0985-39-1321
宮崎市広原836

都城市
私立 都城高等学校
☎0986-23-2477
都城市養原町7916

大学・短期大学・専門学校

大学(4年制) //
延岡市 九州保健福祉大学
☎0982-23-5555 延岡市吉野町1714-1

短期大学 //
宮崎市 宮崎学園短期大学
※専攻科までの3年コース
☎0985-85-0146 宮崎市清武町加納丙1415

専門学校など(2年制) //
宮崎市 宮崎保健福祉専門学校
☎0985-85-8551 宮崎市清武町木原5706

宮崎市 宮崎医療管理専門学校
☎0985-86-2271 宮崎市田野町甲1556-1

日南市 宮崎福祉医療カレッジ
☎0987-21-1510 日南市木山2-4-50

都城市 都城コアカレッジ
☎0986-38-4811 都城市吉尾町77-8

都城市 豊心福祉学園
☎0986-39-6951 都城市安久町4966-5

養成校 進学への支援

「介護福祉士修学資金貸付」「福祉系高校修学資金貸付」制度

将来、県内の介護事業所等で介護福祉士として働くことを希望する生徒を支援する制度です。
学費や実習費等を無利子で貸与し、卒業後、県内で従事することで返還が免除されます。