

ご自宅で心を通わせる
ホームヘルパーの仕事。



訪問介護 のしごと ガイドブック



Webサイトで情報発信中!



北海道 介護のしごと



<https://kitanokaigo.net>



北海道



北海道保健福祉部

目次

P1 ホームヘルパーってどんな仕事？

P3 訪問介護ってこんな仕事！

P5 教えて
ホームヘルパーのセンパイ！

P8 どう成長する？
HOW toキャリアアップ！

P9 インタビュー
センパイの働き方・楽しみ方

P13 ベテランホームヘルパーに聞きました
心を通わす仕事をしよう

(訪問介護員)

ホームヘルパーって

どんな仕事？

介護って、キツイ仕事、ムズカシイ仕事だと思いませんか？

ホームヘルパーは、自宅で暮らす介護が必要な人の日常を支える仕事。

食事やトイレ、入浴などを自分で行うことが困難な人の自宅を訪ね、

その人が自分らしく快適に過ごすための手助けをします。

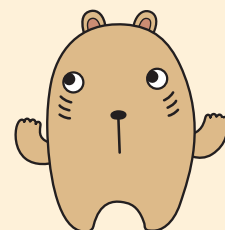
介護の仕事においてホームヘルパーの資格は

比較的取りやすく、経験を重ねてステップアップもできます。

人と人とがふれあい、心を通わす仕事。

命の大切さを学び、生きる喜びを知る仕事。

さあ、ホームヘルパーのやりがいや面白さを見つけてください！



北海道保健福祉の
マスコットキャラクター
うっさん

要介護認定を受けていて、在宅で生活を送る高齢者の方々のお宅に訪問し、介護サービスや家事支援サービスを提供する、訪問介護の仕事。

ホームヘルパー(訪問介護員)は、社会福祉法人、医療法人、NPO、民間企業等が運営する事業所で訪問介護に従事しているんだよ。



訪問介護って

ホームヘルパーは、介護が必要な方の居宅を訪問介護の仕事内容は、大きく分けると「身体

こんな仕事!

訪問し、日常生活のお手伝いをする仕事。
介護」と「生活援助」があります。



身体介護

食事、入浴、排せつ、着替えなど、身体に直接触れて行う介助と、それに伴う準備や片づけ。治療食や流動食の調理も含まれます。



風呂に入り
身体や髪を洗う



着替えを見守り
手助けする



食事を見守り
安全に食べて
いただく



食後の
口腔ケアをする



トイレの見守り
おむつのケア

生活援助

掃除、洗濯、調理、買物などの家事の援助や薬の受け取りなど、身体に直接触れない範囲の介助を行います。



掃除機かけや
拭き掃除をする



洗濯して
洗濯物を干す



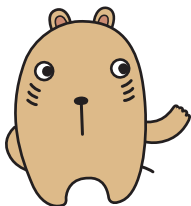
調理をして
片づける



買物の代行
(日常生活に
必要なもののみ)



薬の受取り



なんでもお世話するの?

介護保険サービスには、介護保険法に定められている利用基準があるため、サービスの種類や利用条件には制限があります。ホームヘルパーが携わるのは、介護保険で適用されるサービスのみだよ。

介護保険適用外のサービス一例

- 大掃除や家具の移動
- 正月や節句などの季節特別料理の調理
- 庭そうじや草木の手入れ
- 来客の応接
- ペットの世話 など



教えて/

ホームヘルパーの センパイ!

身内に介護が
必要になった。

質問
1

周囲に助けを
必要とする人が
多くいたから。

やりがいがある
仕事だと思
ったから。

ホームヘルパーを
目指した
きっかけ

親の介護に
役立つから

これからの社会で
必要とされる
職業と思ったから。

ハローワークの
無料講習を
受講したから。

人の助けになったり、社会に求められる仕事として、「やりがい」を理由にあげた人が多いみたい。また、家族の介護などに役立つスキルを得られると考える人も。無料講習をきっかけに働き始めた人もいて、まずは気軽に参加してみるのもアリだね!



センパイたちは、どうしてホームヘルパーになったのか? どういう思いで働いているのか? アンケートの回答から代表的な声をご紹介します。

アンケート協力: 北海道ホームヘルプサービス協議会

利用者さんの
笑顔や、
感謝の気持ちを
言われる。

質問
2

利用者さんに、
癒されたとき。

喜ばれること。

ホームヘルパーの
やりがい

相手のことを
考えてどこまで
寄り添えるか。

自宅に居たいという希望を
一緒に叶えられるところ。

在宅なので、より利用者さん
主体のケアを目指せる。

訪問介護は、利用者さんと向き合い、ふれあう仕事。生活のお手伝いや介助をするうちに、相手の方と心が通じ合うようになるんだ。みなさんに共通しているのは、利用者さんファーストという思い。相手の方の笑顔を喜びに働いている人が多いんだよ!





\ 教えて / ホームヘルパーのセンパイ!

利用者さんに
一人の人として
接していくこと。

自分の当たり前は、他者の
当たり前とは違うということ。

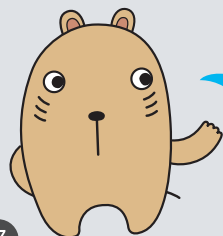
質問
3

イメージと
違ったこと

書類の
記入が多い。

利用者さんに
ちょうどいい距離感を
持って接しているところ。

訪問先では
一人なので
ケアに迷うことがある。



ホームヘルパーとして働き始めてわかったこと、気づいたこと、利用者さんから学んだこと。働く前に思っていたイメージとは、やっぱり違いがあるみたい。一人ひとりが現場でいろんな経験を積んで、それぞれのスキルを身につけていくんだね!



\ どう成長する? /

HOWtoキャリアアップ!

ホームヘルパーとして働くための最初のステップは「介護職員初任者研修」。130時間の研修を受けて介護の基礎と技術を学び、取得後、ホームヘルパーが行う身体介護に携わることができます。次に目指したいのは「実務者研修」。こちらは450時間の研修を要しますが、介護福祉士国家試験の受験要件とされています。実務者研修を修了し、実務経験が3年以上あれば介護福祉士国家試験を受験でき、合格すれば「介護福祉士」に。さらに5年以上の実務経験を積み、ケアマネジャー(国家資格)や認定介護福祉士(民間資格)などの資格試験に挑戦できます。

受講条件	資格名
無資格・未経験でも 受講可	初任者研修
無資格・未経験でも 受講可	実務者研修
実務経験3年 + 実務研修完了	国家資格 介護福祉士
介護福祉士取得後 実務経験5年	国家資格 ケアマネジャー (介護支援専門員)
	民間資格 認定介護福祉士



\インタビュー/ センパイの働き方・楽しみ方

ホームヘルパーって、どんな仕事で、どんなやりがいがあるんだろう？
センパイに、選んだきっかけや仕事の魅力、プライベートの楽しみ方を聞きました！

ヘルパーステーションはばたき
訪問介護員(ホームヘルパー)
うずぶち なつき
臼淵 夏希さん

[入職] 2021年

[取得資格] 介護福祉士

障がいを持つ友だちと過ごした 子どもの頃の経験がきっかけ

介護の仕事を目指したきっかけを
教えてください。

幼少の頃、幼稚園にも小学校にも周りに障がいがある友だちが多くいました。中には歩くことが難しい子などがいて、そういう友だちと遊ぶときは、動作のお手伝いをするのが当たり前。子どもの頃から介助することが自然に身についていたんですね。

子どもの頃から介護の仕事を
志していたのですか？

子どもの頃は考えてなかったですね。トリマーやスポーツトレーナーになりたいと思っていたこともありますが、高校で進路を考えると選んだのが介護の専門学校。子どもの頃の経験から介護の道に進もうと考えたのです。



利用者さんの笑顔がいちばん！
お話を聞いて楽しく働いています

専門学校を卒業してからの経歴は？

最初は身体障害者の施設で働き、その後産休を経て、療養型の病院に就職しました。そこは介護が必要な寝たきりの高齢者の方々が多く、50人ほどのおむつ交換と体位変換を1日2～3回繰り返す日々。仕事を続けるうちに肩を痛めて、3年ほどで退職しましたが、知人から現在の職場を紹介していただき、身体に無理なくできる仕事だということで昨年からはじめました。

今の仕事内容を具体的に
教えてください。

利用者さんのご自宅に伺い、食事や入浴、排せつ、着替えなどの介助と、掃除や洗濯、調理などの身の回りのお世話をしています。1日平均5～6件を担当し、短い場合は30分、長い場合は2時間のプランも。利用者さんごとにケアプランが決まっていて、時間内に定められた介助やお手伝いを行っています。



仕事のやりがいは何ですか？

利用者さんの笑顔がいちばん。家に入るときは「おはようございます！」と元気に、明るく接するように心がけています。私は利用者さんとお話するのが好きで、昔の話を聞いたり、調理や家庭菜園などの豆知識を教えてもらったり、毎日楽しく働いています。

次のページへ続きます→





\インタビュー/ センパイの働き方・楽しみ方

仕事と子育てに頑張る毎日 将来の目標はケアマネジャーに

プライベートの過ごし方を教えてください。

休日は、5歳の息子と一緒に公園に行ったり、温泉に行ったり。最近クルマを購入して、息子が言う通りの方向に進むドライブを楽しんでいます。息子を寝かせたら、夜な夜なジグソーパズルに熱中。母や姉と宝塚にハマリ、年に何度かのライブビューイングが楽しみです。

日々、充実しているなと感じることは？

息子と過ごしている普通の日常に幸せを感じますね。今は仕事と子育てに頑張る毎日ですが、いずれはケアマネジャーを目指してステップアップしていきたいと思います。

ホームヘルパーを志望する方、または迷っている方にアドバイスををお願いします。

ホームヘルパーは、一人で利用者さんと向き合い、介護を通じて豊かな生活を支える仕事。一人で行えるようにするために、先輩たちは一生懸命に教えてくれますので、不安に思うことなくチャレンジしてほしいと思います。



タイムスケジュール

7:30 子どもを保育園に預ける

子どもがギリギリまで着替えをしていなかったり…出勤前は毎日戦いです！

8:00 出勤

所長や主任とミーティング。訪問する利用者の情報を確認し、必要な書類を揃えます。

9:00 1件目の訪問

「おはようございます！」と元気に訪問。今日も明るく頑張ります！

10:30 2件目の訪問

12:00 昼休み

ランチで一息。午後に向かってしっかりパワー注入！

13:00 3件目の訪問

食事などの介助、掃除や洗濯をして…利用者さんとの会話も弾みます！

14:15 4件目の訪問

15:45 5件目の訪問

17:00 終業

今日もしっかり働きました！
子どものお迎えへGO！

18:00 保育園に子どもを迎えに行き帰宅

お迎えの後は買物をして、
さあプライベートタイムへ！





「ベテランホームヘルパーに聞きました / 心を通わす仕事をしよう」

長年にわたりホームヘルパーとして訪問介護の現場で働き、現在はヘルパーをまとめる協会の会長を務める佐々木さんに話を伺いました。

訪問介護の仕事のやりがいは 利用者さんと 同じ景色を見られること



北海道ホームヘルプサービス協議会
会長 佐々木 薫さん

【経歴】

帯広市で保育士として働く
その後、帯広市社会福祉協議会のホームヘルパーとして働く
▼
社会福祉法人刀圭会 ヘルパーステーション向日葵の管理者に

私は以前保育士として働いていましたが、ひょんなことからパートとしてホームヘルパーの仕事を始めました。実務を重ねて資格を取り、ケアマネジャーを務めた時期もありましたが、1年も経たないうちに訪問介護の現場に戻りました。ヘルパーの方が性に合っていたんですね。

訪問介護の仕事のやりがいは、利用者さんと同じ景色が見られること。長くお付き合いしているうちに、相手の求めていることが分かるようになり、それがドンピシャだったりすると、この仕事をやっていて良かったなと思います。利用者さんの時間の流れの中で、一緒に物事を考える、訪問介護ならではの醍醐味ですね。

その方らしく生き抜いていくことを サポートするのが訪問介護の意義

大切なのは、利用者さんがその方らしく生き抜いていただくこと。それをサポートしていくことが、訪問介護の意義だと思います。ホームヘルパーはもちろん「人」ですが、実は「環境」だと言われているんですね。相手の邪魔にはならないように、利用者さんが最後にどこで生活をして、どのように生きていきたいかを支えるのが私たちの役目。その方の人生に寄り添い、同じ時間を共に過ごすことで初めて聞かされる本音もあります。その情報をキャッチして、相手が心から求める介護を見極めていくことが必要だと思います。



介護は一人で行うものではなく、 大きなチームプレー



介護の仕事というと、どうしても負のイメージが先行しがちですね。確かに大変なこともあります。利用者さんと関わることでその方が変わってくる手ごたえを感じた時に、この仕事をやってよかったなと思います。

また、介護は一人で行うものではなく、そこには仲間がいて、みんなの知恵と力を借りチームとしてかかわるものです。単純に「ありがとう」と言われる喜びもありますが、利用者さんとの関係を深めていくと、うわべだけの「ありがとう」ではなくなります。それを感じてもらえるようになると、この仕事の意義や面白さを理解できると思います。

