



11月11日は
「介護の日」

～いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう～

介護のしごとのこと、
もっと知ってみませんか？

WEBで情報発信中！



<https://kitanokaigo.net>

北海道 介護のしごと

検索

協力：一般社団法人 北海道介護支援専門員協会



介護を必要とする人と
介護事業所をつなぐ
大切なしごと。



北海道

北海道保健福祉部

「ケアマネジャー」

という職業を聞いたことがあっても、
どんなしごとなのか良く分からない方も
多いのではないのでしょうか。

このガイドブックでは、大切な介護のしごとの1つであるケア
マネジャーに焦点をあて、業務の内容や、実際に従事されている方
へのインタビューなどを通じて、ケアマネジャーというしごとの
必要性・意義・やりがいなどを紹介。ぜひここから、介護のしごと
への理解をより深めてみませんか。

Care Manager

ケアマネジャーを
知ること、
介護のしごとへの
理解を深めよう！



北海道保健福祉社の
マスコットキャラクター
うっさん

ケアマネジャーって、どんなしごと？

What is a care manager?

介護が 必要になったら まず頼るのが “ケアマネジャー”



ケアマネジャーの正式名称は「介護支援専門
員」といい、要介護者または要支援者（以下
要介護者等）やそのご家族の相談に乗り、最適
なサービスが受けられるよう介護事業所や
市区町村などと調整を図る専門職。介護サー
ビスを利用したい人は市区町村への「要介護
認定」申請が必要で、申請後、担当者が要介護
者等の状況や住環境などについて調査に

訪れるのですが、市区町村によってはその
業務をケアマネジャーに委託している場合も
あるのです。さらに「要介護認定」を受けた後も
必要な介護サービスを受けるためにはケア
マネジャーのサポートが不可欠。いわばケア
マネジャーは、介護が必要となった方やその
ご家族が最初に関わる「介護サービスの入り口」
としての役割を担っているのです。



最適な 介護サービスの 提供・維持を 継続的にサポート

要介護認定を受けると次に必要なのが「ケア
プランの作成」。これもケアマネジャーの重要
な業務です。ケアプランとは介護サービス
の利用に必要な計画書で、ケアマネジャーは
利用者の身体の状態などを見てどんなサー
ビスや支援が必要で課題は何かなどを把握し、
ご家族とも相談しながら最適なケアプラン
を作成。それに沿って介護サービスが提供さ
れます。ケアプランは一度で終わりではなく、

その後も定期的に利用者を訪問するなどして
その時々に応じた最適なケアプランを作成す
る必要があります。ケアマネジャーは介護が必
要な方とご家族を介護サービスのスタートか
ら継続的にサポート・マネジメントするしご
とであり、それだけに介護の専門知識はもと
より介護保険制度や地域の状況の把握、事業所
や市区町村との調整・コミュニケーション能力
などさまざまなスキルが求められます。

ケアマネジャーの主な業務内容は？

WORK ① ケアプランの作成

要介護者等の状況を把握し最適なサービスを受けられるようケアプランを作成します。利用者本人だけでなくご家族とも良く話し合い、料金面についても細かく相談に乗りながらより具体的なケアプランを立てていきます。

WORK ③ サービス担当者会議への参加

サービス担当者会議とは、主治医や介護事業所の担当者、利用者ご本人やご家族などの関係者が集まってケアプランを検討する場。ケアマネジャーが主催・進行を担い関係者の話を集約・調整して新たなケアプランを確定させます。

WORK ⑤ 要介護認定業務

市区町村からの委託を受け申請者先を訪問し、要介護者の身体の状態や居住環境などを確認・ヒアリングして市区町村に報告。申請者が要介護認定の対象となるか調査を行います。

*市区町村によっては同業務をケアマネジャーに委託していない場合があります。

WORK ② モニタリングの実施

介護サービスが開始されてからも、定期的に利用者のもとを訪問し、「サービスが適切か」「目標はどれくらい達成できているか」などをモニタリングし、ケアプランの見直しなどを行います。

WORK ④ 給付管理業務

介護保険サービスの利用で発生する介護保険給付費（利用者負担分を除いたサービスの利用料）の管理を行います。必要な書類の作成や管理などをケアマネジャーが行い利用者の負担を減らします。



ケアマネジャーの勤務先は？

WORK ① 居宅ケアマネジャー

居宅ケアマネジャーは、居宅介護支援事業所に所属しているケアマネジャーで、在宅で介護を必要としている方を対象に、適切なケアプランの作成や、サービスを提供する事業所との連絡や調整を行います。



WORK ② 施設ケアマネジャー

高齢者施設に所属しているケアマネジャー。所属施設内での介護サービスマネジメントが主となるので、他職種との連携が比較的取りやすいのが特徴です。



WORK ③ 地域包括ケアマネジャー

高齢者を地域ぐるみでサポートするための公的機関である「地域包括支援センター」に所属するケアマネジャー。介護サービスだけでなく、日常生活の困りごとなど相談・サポート内容は非常に多岐にわたります。

◎地域包括ケアマネジャーとして勤務するには「主任ケアマネジャー」の資格が必要となります。主任ケアマネジャーについては下記でご紹介しています。

ケアマネジャーになるためには？

ケアマネジャーの資格を取得するには、定められた国家資格や実務経験が求められ、その上で**試験に合格し、その後さらに研修を修了する必要がある**。

介護支援専門員実務研修受講試験の受験資格

**指定の国家資格に基づく
業務従事期間が通算5年以上かつ
従事日数が900日以上あること**

指定の国家資格

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、視能訓練士、義肢装具士、歯科衛生士、言語聴覚士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、栄養士、管理栄養士、精神保健福祉士

or

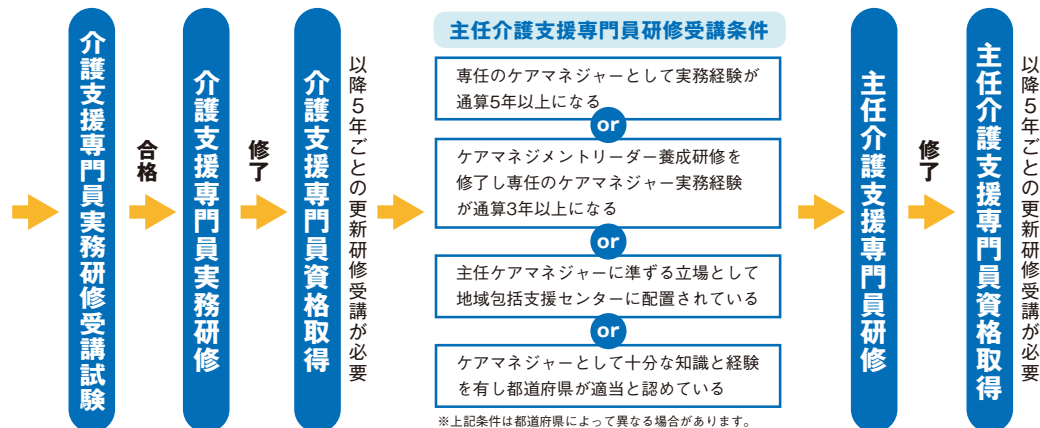
**施設などでの相談援助業務
従事期間が通算5年以上かつ
従事日数が900日以上あること**

相談援助業務の種類

生活相談員／特定施設入居者生活介護、地域密着型特定施設入居者生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護など
支援相談員／介護老人保健施設における支援相談員
相談支援専門員／計画相談支援、障害児相談支援における相談支援専門員
主任相談支援員／生活困窮者自立相談支援事業などの主任相談支援員

ケアマネジャーの キャリアアップ方法 「主任ケアマネジャー」

主任ケアマネジャーは地域のケアマネジャーの支援、指導、育成、相談対応を行うリーダー役となる職種です。また、介護サービス事業所との連携を図り、地域介護の課題解決に携わり、地域ケア会議の開催や支援困難事例の指導や助言なども行います。ケアマネジャーよりも地域密着性が高く、広範囲な業務を担います。





ケアマネジャー

実際に介護の現場で働くケアマネジャーさんに、しごとのやりがいや魅力について聞いてみました。

「ありがとう」という言葉と笑顔が、いつも元気の素。

月並みですが、やっぱり「ありがとう」という言葉をもらった時はこのしごとをやっていて良かったと思います。また利用者さんの笑顔にも元気をもらえますし、これからもベストなケアプランを作らなければと励みになります。

居宅ケアマネジャー歴6年 Aさん

利用者さんの役に立てたと実感できた時、喜びとやりがいを感じる。

「〇〇さんがケアマネジャーで良かった」「あなたのおかげで助かった」などの言葉をもらった時は「役に立てて本当に良かった」と思います。業務が上手いかわず落ち込むことがあっても、利用者さんからの温かい言葉を思い出すと頑張れます。

居宅ケアマネジャー歴5年 Cさん

働きながらキャリアアップでき、サポート環境も充実している。

介護職全体に言えることかもしれませんが、業務自体のやりがいに加えて、働きながらキャリアアップを目指す所も魅力だと思います。そのための職場や行政からのサポートも他の職種と比べて手厚いように感じます。

施設ケアマネジャー歴3年 Bさん

関係各所が一丸となり、チームで業務に取り組む所が魅力。

ケアマネジャー業務は、利用者さんの状況に応じたさまざまな介護専門職や地域の方々などの協力が不可欠。その時々で組んだチームが一丸となり、利用者さんが望む介護サービスを提供できた時の喜びは、関わってくれた方々の分だけ大きく感じます。

地域包括ケアマネジャー歴2年 Dさん



ケアマネジャー

利用者さんやそのご家族に、ケアマネジャーの存在をどう感じていらっしゃるか聞いてみました。

他の人には言えないことも話し、相談できる、頼れるパートナー。

母が脳梗塞になったことでケアマネジャーさんとの付き合いが始まりました。介護をしていると、どうしても落ち込んだり、気持ちが追い詰められることがあるのですが、そんな時ケアマネジャーさんはとにかく私の話を黙って最後まで聞いてくれます。そして「頑張らずに良いよ」「1人じゃないよ、大丈夫。」と励まし、必要な対応してくれます。お陰で、自分の楽しみの時間が取れています。介護はなかなか人に話しにくいことも多いので、ケアマネジャーさんは本当に無くてはならない頼れる存在です。

居宅ケアマネジャー利用者ご家族 Eさん

こちらが困らないよう、先回りしてサポートしてくれる事に感謝。

長く介護していた義父の認知や身体状況が悪化したため、特別養護老人ホームに入所することになり、施設ケアマネジャーさんにお世話になって1年程になります。義父と私たち家族にとって何が一番良いのかを常に考え、こちらが困らないよう配慮した提案をしてくださりありがたかったです。その後も定期的に連絡をもらえるので安心してしています。以前お世話になっていた居宅ケアマネジャーさんにも、今お世話になっている施設ケアマネジャーさんにも、とにかく感謝しかありません。

施設ケアマネジャー利用者ご家族 Fさん

杖なしで歩けるようになったのも、ケアマネジャーさんのおかげ。

私は脳梗塞を3回経験し、ペースメーカー治療を受けています。身体機能改善のため、運動できる施設を探そうと相談したのが地域包括ケアマネジャーさんでした。すぐに介護保険を使って安く利用できる機能訓練専門デイサービスを紹介してくださり、通ううちに杖をつかなくても歩けるようになったので、とても感謝しています。また、いろいろな相談事にも対応してくれて、間に入って調整してくださるので、この地域に越してきてまだ間もない私にとって本当に安心できるありがたい存在です。

地域包括ケアマネジャーご利用者 Gさん

INTERVIEW-1

居宅

ケアマネジャーさんに
聞きました！

指定居宅介護支援事業所
さっぽろ社会福祉士事務所

主任
かわしま とし き
川島 寿樹さん

入職 2018年
●取得資格
介護福祉士／介護支援専門員



利用者さんの希望に寄り添いながら

同じゴールに向かい、

達成できたときは共に喜び合う。

ケアマネジャーは、

とてもポジティブなしごとです。

ケアマネジャーのしごとを
選んだ経緯を教えてください。

学生時代にヘルパーの資格を取っていたので、まずはグループホームのヘルパーとして就職し、働きながら介護福祉士の資格を取りました。利用者さんをケアすることにやりがいを感じていたのですが、さらにキャリアアップしたいという気持ちと、自分が年を重ねていく中でずっと現場に携わるのは体力的に厳しくなってくるだろうという思いがあり、介護支援専門員の資格を取って今の事務所に入職しました。



居宅ケアマネジャーの特徴・
魅力とはどんなところですか？

利用者さんの身体状態やこれからどうしていきたいのかという要望が多様なことに加え、さらにご自宅で、という条件がプラスされるので、最適なケアプラン構築のアプローチ方法が非常に多岐に渡る所ですね。その中でご本人やご家族、さまざまな関係者の方々と話し合い・調整を重ね、いかにベストな方法を導き出せるかはある意味ケアマネジャーの手腕にかかっているのです。ケアマネジャー業務のやりがい、醍醐味はまさにそこにあると思っています。



ケアマネジャーのしごとに就いて
良かったと思ったこと、心を
動かされた出来事がありますか？

エピソードは結構ありますよ(笑)！例えば、いつかご夫婦で故郷の名古屋へ行きたいという目標に向かってご自宅でリハビリを重ねた利用者さんが、実際に名古屋へ旅行してきたと聞いたときは本当に良かったと思えたし、とても感動しましたね。人の人生・生き方に深く関わるしごとだからこそ、感動的な場面に立ち会える機会も多いんじゃないでしょうか。利用者さんができるだけご自身の力でより快適な日常生活が送れるよう、同じ目標・同じ方向に向かって進み、達成できた時には感動や喜びを分かち合い、もし上手くいかなかった場合はすぐに別の方法を考えてさらなる前進を目指す。そういう意味ではものすごく前向きでポジティブな職業だと思います。



介護のしごと、
ケアマネジャーを目指す方に
アドバイスをお願いします。

先程お話ししたことで重なりますが、ケアマネジャーのしごとで「無理」「駄目」「あきらめる」という言葉はあまり使いません。まずはとにかくやってみること、進めてみるのが何よりも大切です。それは他の介護のしごとにもあてはまるのではないかと思います。ただ、それでも上手くいかないことは当然出てきます。そんな時はあまり重く考え過ぎず、切り替えて次に何ができるのか、どんな方法があるのかという思考にシフトすることも重要になってきます。どんな時でも“前に進んでいく”という気持ちを忘れずにいようと心がけていれば、やりがいを持って楽しく従事できるしごとだと思います。

※2023年6月取材

施設

ケアマネジャーさんに
聞きました！

特別養護老人ホーム
あつべつ南5丁目

生活相談 係長
くじ たか ゆき
久慈 隆之さん

入職 2008年
●取得資格
社会福祉士／介護支援専門員



感謝の言葉はもちろんありがたいですが、

逆にこちらが利用者さんに

感謝したくなる場面も多いんです。

その時の方が喜びは大きいですね。

介護のしごとを選んだ
きっかけを教えてください。

じつは僕理系出身で、介護職に就く前は川の水質分析などを行う会社に勤めていたんです。分析機器が相手の実験的な業務が主で、何かもっと人と深く関わる事がしたいと考えていた時に祖母が特別養護老人ホームに入ることになったのがきっかけで介護のしごとを知り、思い切って専門学校に入り直しました。まずはヘルパー2級の資格を取り、社会福祉士を経てケアマネジャーになりました。今の施設には2019年の設立当初から勤務しており、生活相談を担当しているので社会福祉士業務も兼務しています。



施設ケアマネジャーの特徴・
魅力とはどんなところですか？

利用者さんがすぐそばにいますので変化に気付きやすいことですね。また介護福祉士や看護師、栄養士、作業療法士など介護の専門スタッフもすぐ話せる距離にいて協力体制も整っている所以何か起きた時にスムーズに対応できるし解決スピードも早い。そこは施設ケアマネジャーの大きな特徴だと思います。その分、普段から利用者さんと職場の同僚との密なコミュニケーションが大切になってき



ますが、僕自身それは全く苦になりませんし、むしろそこが楽しいからやれているくらいです(笑)。

ケアマネジャーになって
良かったと思うのは
どんな時ですか？

ご本人自ら進んで特別養護老人ホームに入所するというケースはあまり多くはないんです。ですから、入所前からまずご本人の気持ちに寄り添うよう心がけますし、場合によっては入所以外の介護サービスを検討することもあります。そんな中で入所され、当初は暗い顔つきだった利用者さんが、僕たちのケアや他の方々との交流の中で明るく楽しそうな表情を見せてくれた時は嬉しいです。また、「体調は大丈夫?」「お仕事大変そうだね。」なんて声を掛けて、利用者さんの方が僕たちを気遣ってくれることもあります。完全に立場が逆なんです(笑)、身体が不自由だったりご自身も

大変な中で僕たちを気にかけてくれていると思うと、感謝の言葉を言えた時よりも喜びは大きいです。

今後、目指していることは
ありますか？

僕自身、生活相談員をしていることもありますが、ケアマネジャーはソーシャルワーカーの一部だという思いが強くありまして。現在、介護系の学校に赴いて指導をしたり、学生の研修を積極的に受け入れるなど、社会福祉士を目指す方々のサポートを行っているのですが、そこにもっと深く関わっていききたいですね。社会福祉士を目指す人が増えることで、その延長線上にあるケアマネジャーがもっと増えてくれたら嬉しいですし、介護業界の一員として、介護のしごとを目指す人が1人でも多くなるよう手助けできればと思っています。



※2023年6月取材



地域包括

ケアマネジャーさんに

聞きました！

札幌市白石区第2地域
包括支援センター主任介護支援専門員
なかじま けん

中嶋 健さん

入職 2021年

●取得資格

介護福祉士／社会福祉士／

精神保健福祉士／

主任介護支援専門員



介護のしごとでは

困ったり、悩んだりしている同僚を

みんなでサポートするのは

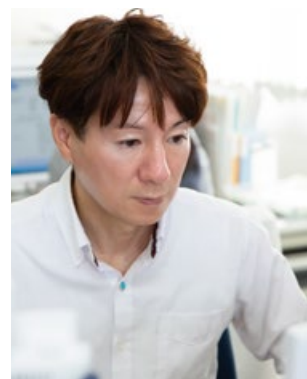
ごく自然なこと。

そんな温かな職場環境に

いつも助けられています。

地域包括ケアマネジャーの
特徴を教えてください

地域包括支援センターでは、身体に問題があると言うよりは、ご家族やご親族、ご近所との付き合いが疎遠で孤立している方を担当することもあります。介護サービスを受けていない方もいらっしゃるの、そういった方に対して初動からケアマネジャーが関わり、民生委員や町内会など地域の皆さんや市の職員さんと協力しながら業務にあたります。また、地域の居宅ケアマネジャーの相談に乗ったり、実践力向上の研修などの企画も行います。地域の高齢者の皆さんがより快適に暮らせるよう、関係各所と協働で取り組み、そのためのスキル向上も担うのが地域包括ケアマネジャーの特徴であり、魅力でもあると思っています。

業務をする上で
気をつけていること、
心がけていることはありますか？

ご本人にとっての“今よりも良い暮らしとは何なのか”を常に考えるようにしています。いわゆる世間一般から見た幸せな暮らしが、その方にとってとても幸せとは限りませんから。同じ目線で、一緒に、住み慣れた場所で不安なく過ごせるよう取り組んでいくことが大切だと思っています。

また、最初はお本人がケアを必要だと思っていないケースもあります。そんな時は焦らず、まず心を開いてもらうことに時間を費やします。信頼してもらえなければその先には進めません。そういう意味でも民生委員や町内会といった地域の皆さんとの連携は欠かせませんし、チームワークがとても重要だと感じます。

ケアマネジャーとして、
やりがいを感じるのは
どんな時ですか？

先程の話と繋がりますが、最初は我々の訪問に良い顔をしなかった方が、少しずつ訪問を喜んでくれるようになり、最後にはいろいろ相談してくれるようになった時は嬉しいですね。ケアマネジャーとしての業務はここからが本番なんです(笑)。そして、職場環境の良さもやりがいになって



います。自分で言うのも何ですが(笑)、介護のしごとに就いている人は親切でいい人が本当に多いんです!! 誰かが困ったり悩んだりした時、自然とみんなでサポートし合える温かい職場にはいつも助けてもらっていますし、落ち込むことがあっても次また頑張ろうと思えます。

■ 今後の目標は何ですか？

地域包括支援センターに着任して3年目。まだまだ分からないことも多いと思うので、もっとも知識を付け、経験を積んでスキルを向上させたいですし、それによって今後より一層地域の居宅ケアマネジャーの皆さんに頼られる存在になっていければ嬉しいです。

※2023年6月取材

ケアマネジャーの1日

居宅ケアマネジャー編

ケアマネジャーは普段どのように働いているのでしょうか。
居宅ケアマネジャーさんのある1日をご紹介します。

午前
9:00

出社・書類作成

本日訪問する利用者さんの書類を作成。

午前
10:00

モニタリング訪問

この日は2件。月に1度は利用者さん宅を訪問。サービスが適正か、利用回に過不足がないか、目標の達成度はどうかなどを確認。

午前
12:00

サービス担当者会議

新規利用者さんのサービス開始に伴い、作成したケアプランを元に利用者さん・ご家族・他事業所と介護サービス内容が適正かどうかについて話し合い。

午後
1:00

休憩

午後
2:00

記録作成

午前中のモニタリング訪問の記録、サービス担当者会議の記録作成・ケアプランの修正。

午後
3:30

インテーク訪問(初回訪問)

新規利用者さんのお宅を訪問。ご本人、ご家族の状況や家屋などについて確認調査し、生活歴や希望する介護サービスの内容などを聞き取り。

午後
4:30

書類作成・各所連絡

事務所へ戻って先程インテーク訪問した利用者さんのアセスメントシート(評価資料)・居宅サービス計画書を作成。必要な事業所へ介護サービスの依頼を連絡。

午後
6:00

退社



その他の ケアマネジャー業務

施設ケアマネジャー

(特別養護老人ホーム)

入居者ケース記録確認

報告記録を元に入居者の様子を確認。

ユニット巡回

各ユニットを巡回して入居者とコミュニケーションを図り、職員からの申し送り事項を確認。

※ユニット:それぞれが個室を持ちながら10名程度を1ユニットとしてケアする方法。

入居者情報収集

職員から入居者の日常生活動作、精神状況等を聞き取り、必要があれば入居者・家族の意向を確認。

地域包括ケアマネジャー

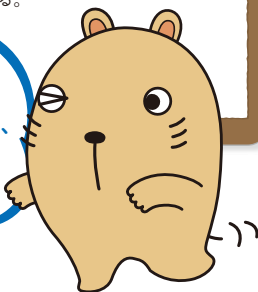
個別地域ケア会議の運営

介護に関わる地域の各専門職・関係者が集まる会議を主催。ネットワーク構築や地域課題の検討、役割分担などを話し合う。

地区活動

町内会がなく、住民同士の交流が少ない地域の高齢者の孤立を防ぐため、住民や民生委員と協力して集いの場を発掘するなど顔の見える関係の構築を図る。

いろいろな
しことがある分、
やりがいも
ありそうだね！



こんな人が向いています！

ケアマネジャーのしごとの特性を踏まえ、どんな人が向いている傾向にあるのかピックアップしてみました。

チームで 動くことが好き

ケアマネジャーにとって関係各所との連携・協力体制を整えることは大変重要。チームワークを大切にするのが求められます。

書類仕事が 苦にならない

関係各所との連携が必要なケアマネジャー業務では、ケアプランなど各種書類の作成による情報共有が不可欠となります。

気持ちの 切り替えができる

上手くいかなかった時に重く捉えずに利用者さんのためにならないことも。気持ちを切り替えて次の行動を取ることも大切です。

介護・ケアマネジャーの
しごとを経験する中で、
成長できたら良いよね！

フットワークが いい

事業所や施設以外にも各関係機関への報告・連絡・相談などを行って進める、行動力がある人が向いていると言えます。

人が好き、 人と話をする のが好き

利用者さんや関係各所とのコミュニケーションが重要なケアマネジャー。人と話をするのが好きな方が業務を進めやすいでしょう。

状況に応じ 優先順位を つけられる

さまざまな要素から成り立つケアマネジャー業務。その都度優先順位を付け、複数業務を同時に進行する場面も出てきます。

要素は一例です。あてはまらない人はケアマネジャーに不向きということでは決してありません。経験を重ねる中で身につくこともありますし、先輩や同僚もサポートしてくれます。向いていると思った方はもちろん、こうなりたかったらと思えた方もぜひケアマネジャーを目指してみてください。