



「介護の仕事体験」 実践テキスト

＼介護の魅力発見！＼

はじめに

高校生の皆さんは、“介護の仕事”というと、どんなイメージをお持ちでしょうか。

高齢者などの介護が必要な人に「ごはんを食べさせる」「おむつを取り換える」「着替えを手伝う」などお世話をするだけといったイメージを持つ方が多いと思いますが、実は、それだけではありません。高齢者など、その人のより良い生活に向けて、一人ひとりに向き合い、自立を支援し、生きる力を取り戻す手助けを行う、とても魅力的な職業です。

愛知県社会福祉協議会では、県内の高等学校を介護理解促進福祉協力校として毎年5校指定し、高校生の皆さんに、介護体験等を通じて介護の理解を深めていただき、介護の魅力を広く発信していただくための「介護理解促進福祉協力校事業」を、愛知県から委託を受け、平成29年度から実施しています。

このたび、本事業に参加する指定校以外の県内の高等学校においても、家庭科や課外活動の時間等で幅広くご活用いただけるように、『「介護の仕事体験」実践テキスト』を作成しました。

本書による介護体験プログラムの実践が、高校教育の場において“介護の仕事”への理解をより深め、介護への関心を高めていただくものとなれば幸いです。

テキストの構成と使い方

このテキストは、高等学校において、生徒に対し「介護の仕事体験」等を実施する際のテキスト（及びプログラム構成）の一例を示すものです。

「Ⅰ事前総合学習会」、「Ⅱ介護教室（施設体験学習）」、「Ⅲ事後総合学習会」の3つのセッションから構成されています。

Ⅰ 事前総合学習会

施設での介護体験を行う前に、福祉や介護の仕事を理解するため、事前総合学習会を実施します。ここでは、“福祉って何だろう？”“介護って何だろう？”といった、自分自身に問いかけるプログラムとなっています。また、施設で働いている方のインタビューから、訪問する施設がどんなところなのかイメージしていきます。

Ⅱ 介護教室（施設体験学習）

それぞれの地域の施設で、4日間、介護の仕事を体験します。

一日の体験が終了したら、体験で学んだこと、気づいたこと、疑問に思ったことなどを「施設体験学習記録シート」に記録し、まとめておきます。

Ⅲ 事後総合学習会

「施設体験学習記録シート」をもとに、グループで気づいたことを話し合っ、介護体験の振り返りを行います。そのうえで、「Ⅰ事前総合学習会」で学んだ内容のフィードバックを行う他、体験談として感想文にし、介護の仕事への理解を深めていきます。

また、活動内容については、校内での掲示を始め、学校ホームページへの掲載、介護体験活動報告会や文化祭での報告などを通じ、地域の住民の皆さんにも広く情報発信していきます。

目 次

はじめに	1
テキストの構成と使い方	
目次	2
I 事前総合学習会	
1 福祉とは何か	4
2 「年を取る」ことを理解しよう	6
3 高齢者介護の仕事を知ろう	10
II 介護教室（施設体験学習）	
1 施設でのプログラム例	22
2 介護体験の心得	23
III 事後総合学習会	
1 介護体験の振り返りをしよう	28
2 介護の仕事の将来性とキャリアアップ	30
おわりに	32
ワークシート等	
●事前総合学習記録シート	34
●施設体験学習記録シート	35
●事後総合学習記録シート	39
●アンケート	40

I 事前総合学習会

1 福祉とは何か

(1) 福祉って何だろう？



- 「福祉」という言葉から、頭に浮かぶものは何ですか？

~~~~~

※自分の考えを枠の中に書いてみよう。

## 福祉とは

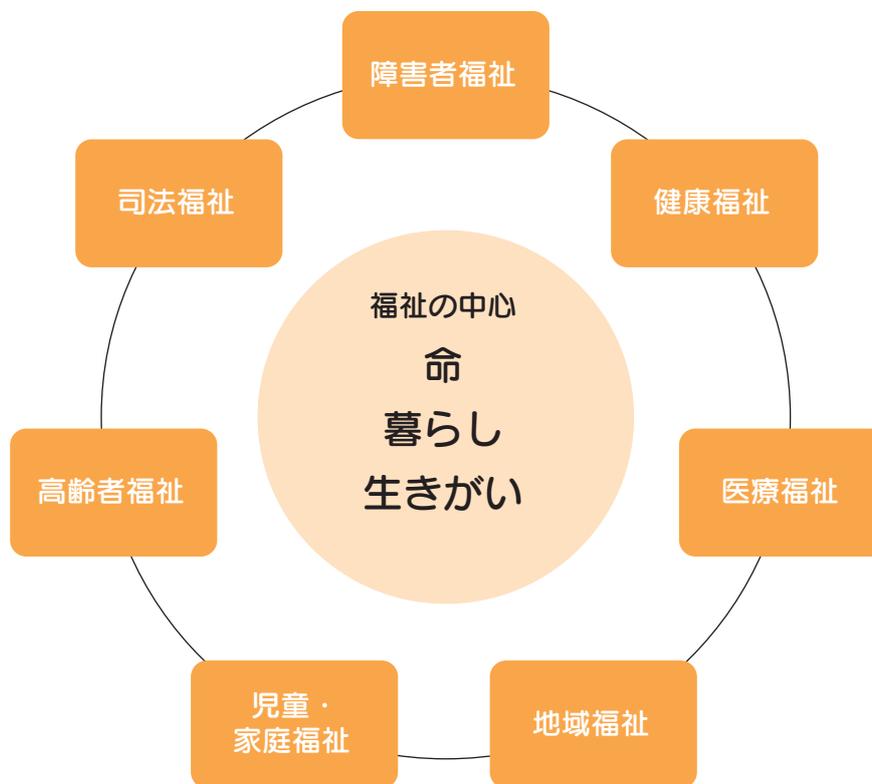
「福祉」を英語では   Welfare   wellbeing  
Well    快い・健やかな  
Fare    暮らす・やっていく  
Being   生きる・人生

つまり「快適に生きる」ということ  
普通の 暮らしの 幸せ

## (2) 福祉の仕事とは

- 人々が快適に生きられるように、社会的な支援をすること
- すべての人々の「命」を大切に、  
「暮らし」を豊かにして、「生きがい」を見つけることを支える
- 誰もが持っている幸せになる権利を守ること

## (3) 社会福祉の領域



(多領域です)

さらに、福祉教育、福祉開発、福祉経営、福祉環境、福祉情報、福祉工学、福祉スポーツ、福祉文化、福祉法学、福祉心理など「福祉」を支える様々な領域があります。福祉産業、福祉ビジネス等、領域の発展も期待されています。

## 2 「年を取る」ことを理解しよう

### (1) 「年を取る」とどうなるのか？



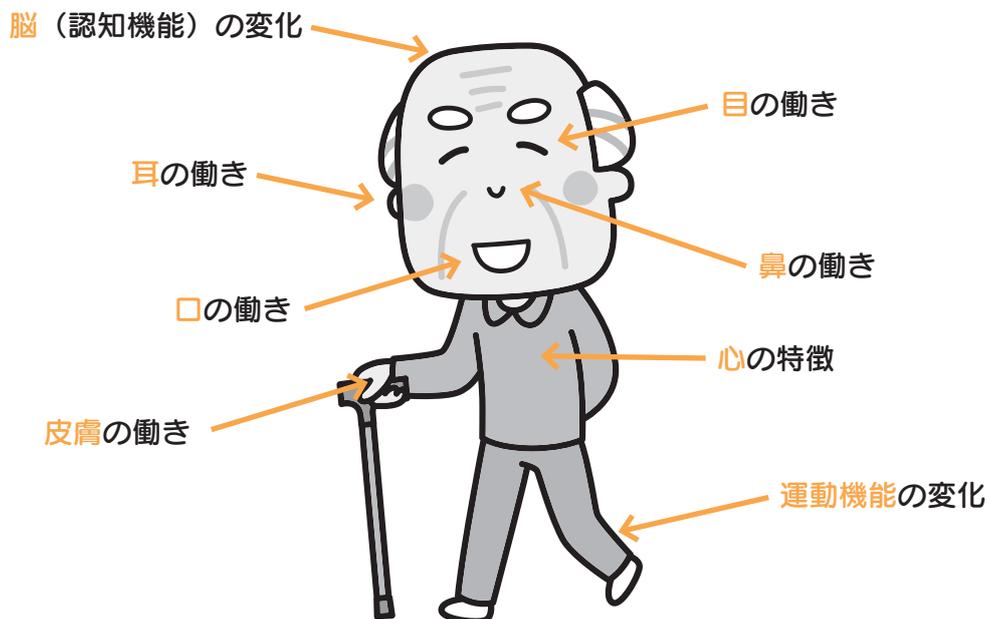
- どのように、変化するのか考えてみよう。

~~~~~

※自分の考えを枠の中に書いてみよう。

「年を取る」ことを「加齢」といいます。

また、加齢に伴って感覚や運動機能が低下することを「老化」といいます。



(2) 「年を取る」ことによる心身の変化を知ろう

部分	変化・特徴	感覚の変化
	脳（認知機能）の変化 もの忘れ、記憶力の低下、名前が思い出せないなどの症状が出るのはどうしてでしょう？	脳神経の細胞は、30歳を過ぎた頃から死滅し続けます。それに伴い、情報の収集・処理、伝達能力も低下します。脳の血流が少なくなるため、認知機能が低下し、もの忘れや記憶力が低下します。
	目の動き 年を取ったら「目」の働きはどう変わるのでしょ？高齢者にメガネを掛けている人が多いのは、なぜでしょう？	近くの物がぼやけて見えるようになります。白内障が起こりやすくなります。（目の中のレンズが白く濁る。）物が黄色がかった見えたり、色の識別が難しくなります。上方前方の視野が狭くなります。
	耳の動き 暮らしていくのに大きな役割をもつ「耳」はどう変化するのでしょうか？耳が遠くなるってどんな感じなのでしょう？	50代くらいから高い音が聞き取りにくくなります。加齢に伴い、中音域、低音域の聴力も低下します。どちらの方向から声や音がしているのかが分かりづらくなります。
	鼻の動き 年を取ると「鼻」にも変化が現れます。そもそも「鼻」は生きていくうえで、どんな働きをしているのでしょうか？	においの感覚が衰え、腐った食品、ガスのおい、尿のおいなどに気付きにくくなります。
	心の特徴 年をとると「心」はどう変化するのでしょうか？様々な気持ち、様々な場面を想像してみましょう。	「古い」を自覚したり、健康への不安があったり、退職や子育ての終了、家族、友人との死別、経済力の低下といった生活環境の変化や役割の消失から、疎外感や孤独感を感じるなど「寂しい」思いをしている人が多いと言われています。
	口の動き 話したり、食べたり、飲んだりする「口」の働きも変化して行きます。歯の働きも関係があるのでしょうか？	かむ力が低下し、飲み込む力が弱くなります。塩味を感じにくくなります。
	皮膚の動き 若い人と高齢者とは手や顔などの「皮膚」の様子が違います。年を取るとどんな変化が起こるのでしょうか？	温度や痛みに関する感覚、手や指先の感覚が鈍くなります。発汗や皮脂分泌の機能が低下するため、皮膚の水分がなくなり、乾燥し、かゆみを感じやすくなります。体温調節機能が低下します。
	運動機能の変化 歩いたり、走ったり、しゃがんだり、ジャンプをする「運動機能」はどう変化するのでしょうか？	筋肉が70歳代で20歳代の50%までに減少するため、階段の上り下がり難しくなります。骨はもろくなり、骨折しやすくなります。関節が固くなり、手を上げたり、しゃがんだりすることが難しくなります。動作もゆっくりになります。

参考文献：島根県福祉・介護人材確保対策ネットワーク会議「介護の仕事」理解副読本より加筆

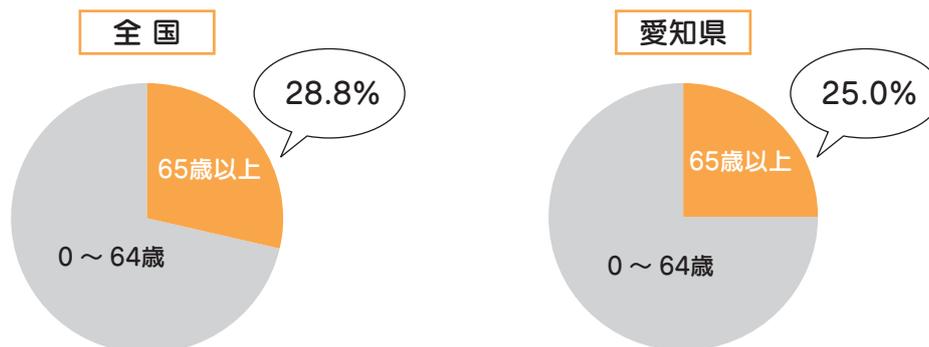
(3) 高齢者の状況を知ろう

- 2020年現在、日本は4人に1人が65歳以上の高齢者ですが、2035年には3人に1人が65歳以上の高齢者という社会になると言われています。
- 愛知県も全国同様、2021年現在、4人に1人が65歳以上の高齢者ですが、全国と比べると、少し低い割合になります。

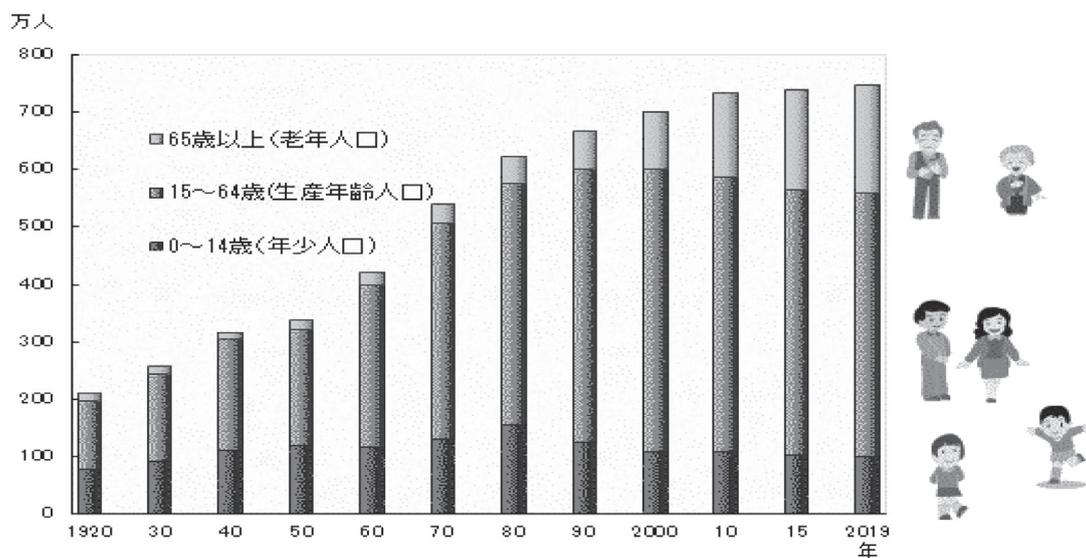
データから見る65歳以上の高齢者の状況（全国、愛知県）

	総人口	65歳以上人口	総人口に占める65歳以上の割合
全 国	12,557万人	3,622万人	28.8%
愛知県	754万人	189万人	25.0%

資料：総務省統計局人口推計（2021年1月1日現在）
愛知県の人口 愛知県人口動向調査結果 月報（2021年1月1日現在）



愛知県内の年齢別（3区分）人口の推移



資料：愛知県県民文化局県民生活部総計課「グラフでみるあいち」グラフ3

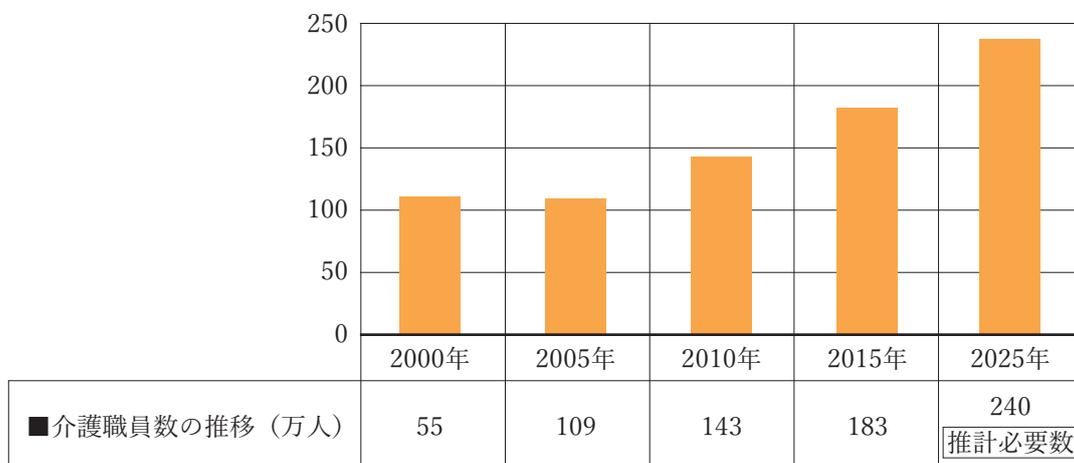
- 年を取ると体の機能が衰え、日常生活を送ることが難しくなる方が増えてきます。特に75歳以上になると、介護が必要な方の割合が増えてきます。
愛知県でも、要介護（要支援）の認定者が年々増えています。
- かつては、祖父母と両親、子どもと一緒に暮らすのが一般的でしたが、今は、核家族が増え、一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯が増えてきました。一人暮らし、あるいは高齢者だけで暮らしておられる方の多くが、健康面や生活面で不安を感じています。
- こうした状況から、介護を必要とする高齢者を支える介護の仕事と、そこで働く人が多く必要になっています。2025年には全国で240万人以上の介護職員が必要とされています。

愛知県の要介護（要支援）認定者数の推移



資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」第2表都道府県別（2019年12月）

全国の介護職員数の推移



資料：厚生労働省「介護分野の現状等について」資料より（2019年3月）

3 高齢者介護の仕事を知ろう

(1) 介護って何だろう？



- 「介護」という言葉から、頭に浮かぶものは何ですか？

~~~~~

※自分の考えを枠の中に書いてみよう。

### 「介護」とは

「介護」を英語では

|           |               |
|-----------|---------------|
| Care (ケア) | 配慮・関心・気遣い     |
| 介         | 人が間をとりもつ・つきあう |
| 護         | 守る            |

- つまり、介護の必要な方のそばで、その人を守り、安心してより良い生活ができるように、その人に関心を持ち、気遣いや配慮をすること
- また、介護の必要な人に寄り添って「一人ひとりの気持ちや価値観」を守っていくこと

## (2) 介護の仕事のイメージは？



- 「介護」の仕事はどのような仕事だと思いますか？

~~~~~

※自分の考えを枠の中に入れてみよう。

(3) 介護の仕事ってどんな仕事？

● 全ての介護の仕事に共通すること

- ・ 介護が必要な人に対して、その人らしく生きていくことを支えていく仕事です。
- ・ 一人ひとりがかげがえのない人として尊重します。
- ・ ただ身の回りのお世話をするだけではありません。
- ・ 何を支援すればその人がその人らしく生きられるのかを常に考え、その実現を本人と共にめざしていく仕事です。
- ・ 介護技術はもちろんですが、※自立支援の精神もそれ以上に重要です。

※自立支援：できる限り自分の意思や力で生活ができるようにサポートすること。

● 介護職員の働く場所

- ・ 自宅で生活する高齢者や障害をもつ人を支援する訪問介護の仕事
- ・ 施設で暮らしている方を支援する仕事
- ・ 自宅から通っていただき食事や入浴、レクリエーションやリハビリなどを行う
デイサービス等の仕事
- ・ 高齢者やその家族からの相談に対応する仕事
その他にも様々な仕事があります。

(4) 介護の仕事の魅力とは？

- 多くの人抱えている介護のイメージ
いわゆる3K

1
2
3



- これからの介護のイメージ
介護の3K

1
2
3

※答えはP14

● 介護の仕事の魅力

- ・ 色々な人との出会いがある。
- ・ 働きがいがある。
- ・ 人の役に立てる、社会の役に立てる。
- ・ 日々、「ありがとう」と言ってもらえる。
- ・ 様々なことを利用者の方から教えていただくことができる。
- ・ 地域社会に貢献できる。
- ・ 自分や家族の都合の良い時間に働くことができる。
- ・ 働く場が多くある。
- ・ キャリアアップが可能である。
- ・ 自分の家族や友人のために、経験を生かすことができる。

など

● 介護職は介護が必要な方の生活を支えるプロ

- ・ 一人ひとりの生活を介護で幸せにする職業である。
- ・ 一人ひとりの「〇〇したい」という想いを大切にする。
- ・ やりたいこと、好きなこと、求めている暮らし方など、その人らしさを知り、生き生きと暮らせるように支える。
- ・ 自分でできることを増やすサポートを行う。

● クリエイティブな仕事

- ・ 生活の全体を見ながら、食事、入浴、排せつなどのサポートを行う。
- ・ ゆっくりと過ごしていただく環境を作る。
- ・ 出来ないところに目を向けるのではなく、できるところに目を向ける。
- ・ 関わりによって、身体機能を改善していく。
- ・ 医師、看護師、栄養士、リハビリ職、その他の専門職とチームで連携して支援する。
- ・ 最期の時までの人生において、その方の望んでいることを叶えていく仕事である。

(5) 介護の力で夢を叶える

介護が必要になった方は、「やりたいこと」をあきらめなければならないと思っ
ていませんか？

介護職員が持つ専門性を発揮し、適切な介護を行うことで、一度できなくなっ
てしまったことを本人とともにできるよう取り組み、やりたいことを叶えることも
できるのです。

事例をご紹介します。

Aさん



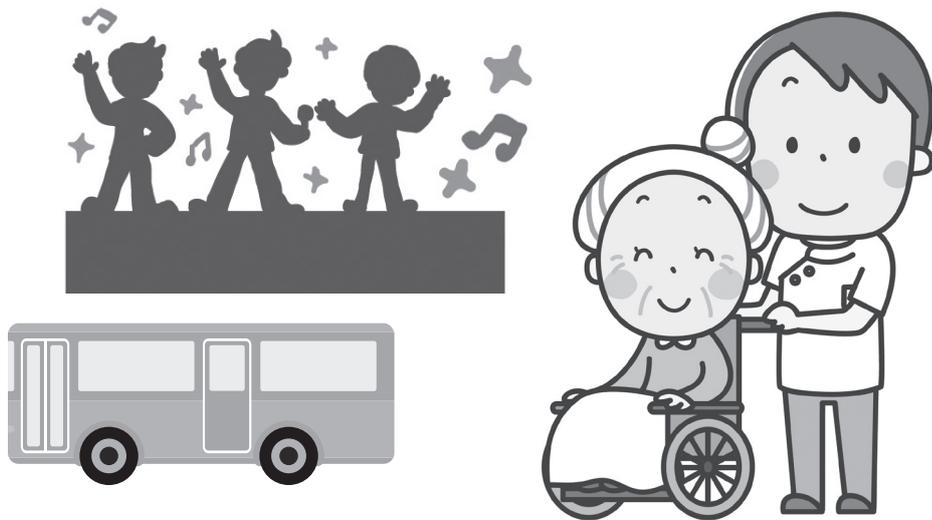
みなさんが私のことを考えて、
一生懸命になって応援してくだ
さるので、自宅でもリハビリを
頑張りました！
大好きだったお店のハンバーグ
を再び食べることができました。



食事の形態は、一人ひとり様々です。身体の状態に合わせて、ミキサー
食（ミキサーでポタージュスープのように飲み込むことができる食事に
したもの）やソフト食（ムース状にしたもの）など本人に合った食事形
態に変えていきます。

Aさんは、病気の後遺症からソフト食を食べておられました。「ハンバーグが食
べたい」という本人の想いを介護職員が支え、ペットボトルに水を入れて、スト
ローでブクブクするリハビリを本人と一緒に毎日取り組んでいくと、飲み込む筋
力がついてきて、きざみ食が食べられるようになり、他の利用者の方々と職員も
一緒に、レストランへハンバーグを食べに行くことができました。その後、あき
らめていた大好物の“うなぎ”も食べることができました。

Bさん



Bさんは、ある日突然、脳血管疾患で倒れ、身体の右側半分が麻痺で動きづらくなり、生きる意欲を失っていました。まず、介護職員はその気持ちに寄り添い、想いを受け止めながら信頼関係を作っていました。会話をするなかで「好きな歌手のコンサートに行けるようになりたい」という気持ちを引き出し、介護職員の励ましによりリハビリに取り組めるようになりました。車いす席から好きなグループの応援ができるようになり、次のコンサートは、「一般席のもっと近い場所から見たい」との想いを実現するために、さらにリハビリに取り組み、杖での歩行ができるようになり、その夢は実現しました。今では、Bさんは、一人で高速バスに乗り、大好きな旅行に出かけています。

高齢者一人ひとり、様々な思いや願いがあります。

答え：

P12 介護の仕事の魅力とは？

● 多くの人が抱いている介護のイメージ
いわゆる3K

1	きつい
2	汚い
3	危険

● これからの介護のイメージ
介護の3K

1	希望
2	きれい
3	感謝



(6) 「介護」の仕事の内容

介護の仕事は、チームワークで行いますので、誰か一人に仕事が大きく偏るということはありません。

残業が多いというイメージを持たれる方もいるかもしれませんが、※毎月平均の残業時間は「0～10時間未満」が、85.8%となっています。

職場環境を整えることで職員のモチベーションを向上させ人材を確保していくことが、ゆくゆくは利用者さんへのサービスの質の向上につながっていくという考えのもと、各介護事業所はもとより、国や都道府県等においても、様々な取組が進められています。

※資料：公益財団法人 介護労働安定センター介護労働実態調査（2019年）

<特別養護老人ホームの場合>

食事介助

利用者に合わせて、安全でおいしい食事がとれるように介助します。

（食器の工夫、とろみ、きざみ食やミキサー食、ソフト食などの提供、嚥下状態の確認、栄養の確認など）

入浴介助

利用者に合わせて、安心安全な入浴ができるよう介助します。

（体調確認、室温の確認、更衣介助、皮膚状態の確認、安全な移動、洗体洗髪介助・乾燥、保湿、水分補給など）

排泄介助

利用者に合わせて、プライバシーに配慮しながら安心して排せつができるよう介助します。（トイレ誘導、車いすからトイレへの移乗、腹部マッサージ、洗浄、おむつ交換など）

レクリエーション

利用者が生活に楽しみが持てるように、レクリエーションを提供します。

（手芸に取り組む、ゲームをする、運動をする、散歩・外出など）

環境整備

利用者の方が快適に過ごせるよう、身の回りの環境の整備をします。

（ベッドメイキング、部屋の掃除、洋服の洗濯など）

整容

毎日の着替えや洗面、歯磨き、整髪、ひげそりなど

機能訓練

身体機能がよくなるように個別や集団で行う訓練など



一例です。特別養護老人ホーム以外にも介護の仕事は色々あります

(7) 「介護」の職場を見てみよう

●施設見学や体験をすることが、介護の仕事を知る一番の近道

学校の近くの施設で、実際にそこに入所している高齢者の方々と一緒に過ごし、介護職員の仕事ぶりを見てみましょう。普段、聞くことはできない話を聞くことができますし、介護の仕事について、より深く知ることができます。施設の雰囲気や職員の対応を観察してみましょう。

初めての体験で、何をどうすれば良いのかわからない事もあると思いますが、焦らずにコミュニケーションをとるきっかけを探しましょう。元気な挨拶と笑顔を心がけて積極的にコミュニケーションをとってみましょう。ゲームと一緒に参加したり、職員の方に協力してもらい、話すきっかけを作ってもらうこともできます。

●利用者や職員の気持ちを考えてみよう！

最初から介護サービスを使いたくて使っている人は少ないです。利用者の方の中には、不本意な気持ちのまま施設で過ごしている方もいるかもしれません。そうした方に「どうしたらその人らしく心地良く過ごしてもらえるか」を介護職員は一生懸命考えて働いています。利用者や職員の表情を見て、どんな気持ちでいるのかな？ということ、ぜひ自分なりに考えてみてください。

●事前にどんな感じなのか想像してみよう！

見学に行く前に、ホームページや資料などでどんな施設なのかを自分なりに想像してみてください。そして体験してみてイメージと違ったことは何かを考えてみてください。介護の仕事が世間一般のイメージとはかなり違うことがわかるかもしれません。

この機会に、ぜひ有意義な体験をしてきてください。

(8) 施設職員インタビュー

※施設で働いている皆さんの声を聞いてみました。

◎特別養護老人ホームくわがい

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

中学生の頃、福祉に関する仕事のTVを観て興味を持ちました。進学した高校が福祉に力を入れていたこともあり、専門学校への進学を決めました。最初は障害者福祉の道を考えていましたが、実習等へ行くうちに老人福祉の方が自分に合っているかも・・・と思い、特別養護老人ホームに就職しました。



介護主任
小林舞子さん

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

最初、特別養護老人ホームやはぎ苑にオープン時から介護職員として入社し、6年間働きました。その後、特別養護老人ホームくわがいのオープンに合わせ、異動となり、現在、介護主任の仕事をしています。そのうち9年間は施設のケアマネージャーの仕事も少し兼務しています。

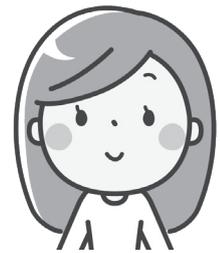
Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

人と関わる仕事なので、毎日変化があり、楽しい、面白いと思う発見がたくさんあるところ。また、利用者さんと、長い人生の最後の数年、数か月かもしれませんが、貴重な時間を一緒に過ごすことができること。他人でも、その時間（その人の人生）に自分たちが関わるができるのは、本当にありがたいことだと思います。

◎特別養護老人ホーム安寿の郷ホーム

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

高校生の時に、航空自衛隊のヘリコプターのパイロットになりたくて自衛隊の試験を受けましたが落ちてしまいました。「この先どうしようか」と先生と相談していた2月に同級生が就職する予定であった介護施設に空きがあり、介護職という仕事も知らないまま面接を受けました。面接をして下さった副施設長からいろいろと介護という仕事がどういうものか話をしてもらったと思いますが、イメージができなかったと記憶しています。そんな私でしたが採用していただきまして、今に至ります（笑）。



生活相談員兼
介護部長補佐
高田真由美さん

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

19歳で介護福祉施設に就職し職員の中で「一番若い!」ということで、一緒に働く先輩方に介護の「いろは」を本当に時間をかけて教えてもらったことを覚えています。途中、よくある「辞めたい」と思うことは何度かありました。「自分には知識が足りない事」を実感した時や「上司の指示に納得がいかなかった時」等、上司に歯向かうこともありました。



令和2年クリスマス会ではトナカイの着ぐるみで登場!!



今年は新型コロナの為外出の機会を設けることができないですが、施設に入所していても外出はできます。お花見や買物ツアーもするんですよ♡

でも、助けてくれたのは、入所している利用者の方と過ごす時間の楽しさと、一緒に働く職員との時間でした。この2つだけの事でしたが、26年間続けてこられました。26年の中で、先輩になり、役職が付き、キャリアアップの為、施設を異動しました。介護の現場で、上司に歯向かっていた自分の若さを役職がついて「恥ずかしいことだった」と感じた事と、そんな自分を切り捨てずに指導してくれた上司の言葉の意味と立場を本当に実感しています。

今は、生活相談員兼介護部長補佐という立場で、利用者の方と携わる時間は少なくなり寂しく感じますが、私が楽しく仕事をしてきた「いろは」と一緒に働く後輩職員に伝授しています。そして、介護福祉施設の利用を考え悩んでいる高齢者や、その家族の方がたくさんみえるので、私はその方々と関わる時間を持ち、安心して利用して頂けるお手伝いをしていきたいと、日々、走り回り奮闘しています。

Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

最近の「介護・福祉」にはなかなか、よいイメージはありませんが、高齢者の方と接する時間を普通の生活の中で作ろうと思っても、なかなかできることはありません。特別養護老人ホームは、そうした方々とまだまだ出会うチャンスがもらえて、その方々の残りの時間を一緒に過ごす機会をいただいて、笑ったり、泣いたり、時に言い争うこと、一緒に食事ができたり、「生活する」「生きていく」「成長する」ことを、共にしていく事ができる場所だと思っています。本来であれば、入所している高齢者の皆さんは、住み慣れた場所、家族と過ごしていた場所です。それができなくなってしまった、それぞれの皆さんの理由に私はできる限り「心はせ」、皆さんに「ここにいてよかった、一緒に居てもらってよかった」、という言葉がももれた時が、一番の魅力なのかと思います。

◎特別養護老人ホーム勅使苑

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

人と接する仕事が好きで、困っている人の役に立ちたいという思いから、この仕事に興味を持ちました。

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

介護業務全般はもちろん、夏祭りの実行委員、防災担当などの経験を積みました。

Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

ずばり利用者の笑顔です。



主任介護職員
齊藤高広さん

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

小さな頃から近所に祖父母がいて、周りの高齢者と関わることが多く、介護の仕事に興味を持ちました。

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

食事、排泄、入浴などの一般介護業務、勅使祭りという利用者様みんなで行うレクリエーションの企画や進行係など

Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

たくさんの笑顔に出会え、たくさんのことを学ぶことができる。利用者様の笑顔でこちらも幸せな気持ちになれます。



介護職員
松尾茜さん

◎特別養護老人ホーム愛厚ホーム豊川苑

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

平成12年4月の介護保険制度開始直前に、とある事業所の立ち上げをお手伝いしたのがきっかけでこの世界を知りました。

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

老人ホームの介護職員 → デイサービスセンターの相談員
→ 老人ホームの相談員

Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

どれだけ科学や技術が進歩しても、想いを汲んで形にするという仕事は、最終的には生身の人間でなければ成り得ないと思います。その様な人の生命や社会生活の根幹に携わることのできる稀有な職種であると感じています。



生活相談主任
小杉英夫さん

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

高齢者の方とお話するのが好きでした。介護の仕事を目指して専門学校に行ったわけではありませんが、自分には合っている職業だと思っています。

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

介護一筋です。

Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

何もできなく入所された方がトイレに行けるようになるなど、少しずつ自立できるようお手伝いしながら、共感する事は、お互いの喜びになります。



介護主査
山本りかさん

◎特別養護老人ホーム朝日荘

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

44歳の時、知り合いの方に施設が職員募集をしていると聞き気軽な思いで面接を受けデイサービスに勤務することになりました。資格がない状態でしたがパートとして勤務しました。はじめは、あまり乗り気ではなかったけれど、ご利用者から教えられることが多く26年目を迎えています。



生活相談員
山村美津江さん

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

介護保険以前に、デイサービスで2年パートとして勤務し、働きながら介護福祉士の資格取得をすることができました。平成15年に特別養護老人ホームの生活相談員として異動となり、何も分からない一（いち）からのスタートでした。その頃、私たちの施設は従来型でしたが、ユニット方式に移行し、平成16年に現在の特別養護老人ホーム3フロアー70名とショート1フロアー20名のユニットでの介護を行っています。理事長の理解は大きな後押しでした。

Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

数年デイサービス職員として勤務していた時、利用者から介護するより介護される方がどんなに辛いことかを教えていただきました。また、入所によってご家族との関係が良くなられ、面会が多くなるなど変わっていく様子を見るとお迎えして良かったと思います。現在は、特別養護老人ホームの目標「入所させたい朝日荘」「働きたい職場づくり」を意識しています。そのためには人材育成を行うこと。大変と思わず相談員として仕事の魅力を感じ前進しようと考えています。

◎特別養護老人ホーム朝日荘

Q 介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

生活を共に過ごす仕事に就きたいと思っていましたからです。

Q 就職からこれまでの仕事について教えてください。

介護職として仕事をさせていただき、フロアー主任を経て、現在は生活相談員をしています。



生活相談員
稲垣涼子さん

Q 仕事のどのようなところに魅力を感じますか？

利用者とお話させていただくとその方が歩んできた道や人生観、おばあちゃんの知恵袋的な、いい話が聞けたときに、想いが共有できる仕事って貴重だなと思うし、そこが魅力でもあるかなと思います。

Ⅱ 介 護 教 室 (施設体験学習)

1 施設でのプログラム例

(1) 内容例

	午 前	午 後
1日目	オリエンテーション 施設見学	リハビリ室への誘導、利用者とのコミュニケーション、レクリエーションの手伝い、配膳の手伝い、お茶・おしぼり配り
2日目	おむつ交換補助、髭剃り補助、配膳の手伝い、お茶・おしぼり配り	利用者とのコミュニケーション、配膳の手伝い、お茶・おしぼり配り
3日目	床屋さんへの誘導、トイレへの誘導、おむつ交換補助、配膳の手伝い、お茶・おしぼり配り	レクリエーションの手伝い、お風呂への誘導、配膳の手伝い、お茶・おしぼり配り
4日目	自立訓練・歩行訓練補助、前掛けの洗濯、食事介助	レクリエーションの手伝い、お風呂準備、配膳の手伝い、お茶・おしぼり配り ※生徒と担当者等で振り返り

(2) 日程例

日程 時間	第1日目	第2日目～第3日目	第4日目
8:30	出社 あいさつ 着替え	出社 あいさつ 着替え	出社 あいさつ 着替え
8:45	自主学习 朝礼 オリエンテーション 担当者との打合せ	自主学习 朝礼 担当者との打合せ 介護体験	自主学习 朝礼 担当者との打合せ 介護体験
12:00～ 13:00	昼食・休憩	昼食・休憩	昼食・休憩
13:00	介護体験 ↓ 介護体験終了	介護体験 ↓ 介護体験終了	介護体験 ↓ 介護体験終了
15:00	介護教室ノート記入 1日の振り返り (自主学习)	介護教室ノート記入 1日の振り返り (自主学习)	介護教室ノート記入 介護体験の振り返り (自主学习) 介護体験終了の挨拶
16:30	着替え・整理 退社(帰宅)	着替え・整理 退社(帰宅)	着替え・整理 退社(帰宅)

2 介護体験の心得

(1) 事前の準備

- ・この実践テキストを読み、心構え、施設体験学習の流れなどについて、よく理解しておいてください。
- ・「実践テキスト」、「学生証」、「筆記用具」を持参してください。
- ・受入先の指示に従って、必要な持参品（上履き、エプロン、タオルなど）を用意してください。
- ・自己の健康管理を十分に行ってください。

(2) 施設体験学習中の注意事項

● 当日の体験学習

- ア. 施設体験学習中は施設のルールを守り職員の指示に従ってください。
施設体験学習初日にオリエンテーションが実施されます。そこでは、施設の目的や概要、1日の流れや体験内容、利用者との関わり方、諸注意等が説明されます。職員の話をよく聞き、必要事項はメモを取りましょう。貴重品の管理についても確認してください。
- イ. 施設体験学習中は、利用者やその家族のことなど、様々な個人情報を知りうる立場になります。施設体験学習を通して知った施設及び利用者についての情報は外部に漏らさないでください。（守秘義務）
特に施設体験学習からの帰路、その日に見聞きしたことを話題にすることは避けてください。皆さんの思いも及ばないところで、利用者のプライバシーを侵害する恐れがあります。
- ウ. 施設の設備、備品、器具、書籍などの使用は、必ず職員の許可を得てください。
- エ. 時間を遵守し、欠席・遅刻・早退はしないでください。もし、やむを得ず欠席・遅刻・早退する場合は、必ず施設に連絡し、指示を仰いでください。
- オ. 施設内での私用の電話連絡は避けてください。
- カ. 使用した部屋などはきちんと整頓してください。
- キ. 受け入れ先や関係の人に、迷惑をかけるような言動は慎んでください。

● 施設体験学習中の態度について

- ア. 困ったこと、わからないことは必ず職員に、相談、確認してください。
職員から何らかの仕事を任されることがありますが、わからないこと、不安なことは、自分で判断しないで、まず職員に相談して確認してから行動してください。

イ. 施設体験学習内容については得意、不得意を問わずに、積極的な学習態度で指示されたことのみだけでなく、自発的に学習に取り組んでください。

ウ. ホウ・レン・ソウを忘れずに

職員との関係では「ホウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）」（※P25）を励行しましょう。

任された業務が終了したら必ず職員に「報告」しましょう。利用者から頼まれた場合、自分一人ではできないこと、やってはいけないと言われていることなどは、職員に「連絡」してください。体験上で感じた疑問や悩みなどは職員に「相談」しましょう。

●言葉使い、挨拶、服装等について

ア. 言葉遣いは明瞭にし、質問及び意見を述べる場合にも、言葉遣いには、十分注意してください。

イ. 施設体験学習開始時・終了時の挨拶を徹底してください。

あいさつや返事は、人と人とのコミュニケーションの第一歩です。

施設の中では、利用者はもちろんのこと、受入れ担当者や他の職員、ボランティアの方々とも分け隔てなく挨拶を交わしましょう。

ウ. 職員から施設や体験内容の説明を受けた時や業務を頼まれた時など、了解事項はしっかり返事をしましょう。

エ. 利用者の年齢層は様々ですが、利用者には「さん」づけで個人名を呼ぶことや丁寧な言葉遣いを心がけてください。

オ. 身支度は受入れ先にふさわしいものにしてください。

カ. 健康で清潔で誠実な印象を与えることが何よりも大切です。

頭髪、爪、顔（自然さ、表情）服装、姿勢、動作（くせ）、目線など他人に不快な感じを与えないように心がけましょう。

キ. 手洗いを励行してください。

体験中にあらゆるものに触る機会が多いので、手洗いは大切です。

手洗いを励行することは、施設内の人から人への病気の媒介を防ぐだけでなく、自身の健康を守ることに繋がります。

●施設体験学習の記録について

施設体験学習の記録は、毎回きちんと記録してください。（ワークシートにあります）

また、毎日、介護体験終了後か帰宅後に振り返りを行い、反省点や疑問点などを記入しましょう。

毎日の振り返りは、感想文、アンケートの参考にしてください。

●その他

施設体験学習では普段とは異なったさまざまな体験を行い、そのストレスも

あつて施設体験学習中に体調を崩してしまう人もいます。体験中に身体の具合が悪くなった場合は、無理せず早めに職員に申し出てください。

施設訪問時・帰宅時に事故が起きた場合は受入れ先に連絡し、指示を仰ぐとともに、学校にも連絡をしてください。

●最終日について

最終日には、施設で体験の振り返り（反省会）の機会を設ける場合があります。その際には、4日間の体験を振り返っての感想を述べ、記録した疑問点などがあれば必ず聞いて帰るようにしましょう。

施設側では、皆さんが体験を通してどのようなことを感じたのか、また、将来介護の仕事を考えるのに役立ったかなどを聞き、今後の職員の採用、研修等の検討に役立てます。

職員の言動で疑問に思ったこと（利用者に対する言葉遣いや態度）、施設内の印象など、第三者としての率直な印象を伝えることが大切です。体験を行った皆さんの意見や疑問がその施設のサービス向上にも役立ちます。

また、利用者を始め施設長・職員には、今日で体験が終了することを伝え、体験を受け入れてもらったことに対して謝意を示すことも大切です。

施設で借りたものは返却し、忘れ物がないか確認しましょう。

最後に事後総合学習会に向け、事前総合学習会、介護教室（施設体験学習）の内容をまとめておきましょう。

事後総合学習会で、さらに介護の仕事についての理解を深めていきましょう。



「ハウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）」とは、

●「ハウ・報告」

職務上のことがらについて、その経過や結果などを関係者に知らせること。命令・指示・依頼されたものに対しての結果報告と、必要と考えたことを適宜、自発的に報告するものがある。

●「レン・連絡」

報告と似ているが、自分の意見は付け加えず簡単な事実情報を関係者に知らせること。

●「ソウ・相談」

自分が判断に迷うようなとき、上司・先輩あるいは同僚に参考意見やアドバイスを聞くこと。



個人ワーク



※このページはご自由にお使いください。

Ⅲ 事後総合学習会

1 介護体験の振り返りをしよう

(1) 介護職のイメージは変わりましたか？

● どのように変わりましたか？



~~~~~

※自分の考えを枠の中に書いてみよう。

## (2) 将来こんな社会になったらいい！



~~~~~

※自分の考えを枠の中に書いてみよう。

(3) 感想文を書こう

施設での介護体験を文書にし、振り返りをしっかり行うことで、施設体験学習の学びをより深くすることができます。

● 感想文を書く視点

- ・初めて、施設に行ったときの気持ちはどうでしたか。
- ・施設のイメージは？
- ・利用者さんの様子は？
- ・職員の皆さんは、利用者さんにどう接していましたか。
- ・利用者さんから掛けられた言葉
- ・職員から掛けられた言葉
- ・体験前と体験後の自身の心の変化 等

*愛知県のホームページで、これまでの、介護理解促進福祉協力校事業の取組の一部が紹介されています。

愛知県公式介護職情報サイト 介護の魅力ネット・あいち

<https://www.pref.aichi.jp/korei/kaigo-net/rikai/>



(4) 介護の仕事の魅力をみんなにも伝えよう

● 広報・啓発活動

活動内容について、校内での掲示を始め、学校ホームページへの掲載、介護体験活動報告会や文化祭での報告などを通じて、地域の住民の皆さんにも広く情報発信していきましょう。



活動発表

● 取組事例

- ・文化祭等で、活動内容を掲示しての活動報告
- ・学校機関紙に掲載し、地域へ配布
- ・地元のイベント等で活動報告
- ・学校ホームページに取組報告ページを作成
- ・高齢者施設職員を招き全校生徒向けの講演会を開催 …など



ホームページの取組

2 介護の仕事の将来性とキャリアアップ

(1) 介護の仕事の将来性

将来の仕事を選ぶときには、仕事の内容にやりがいや魅力を感じられることと同時に、社会的に必要とされている仕事か、長く働き続けることができるのか、家族を持ったときに生活していけるだけの収入が得られるかなど、仕事の将来性について知ることが大切です。

● ニーズが高まる仕事

高齢化の進行に伴い、介護を必要とする高齢者が増え、愛知県を含め日本全体で介護の仕事のニーズが高まっています。

● 介護の仕事の賃金

「介護の仕事の賃金は他の仕事と比べて低い」というような話を聞いたことがあるかもしれませんが。しかし、国では介護職員の給与水準を引き上げるための取組が進められています。月額最大3万7千円に相当する「介護職員処遇改善加算」の措置が設けられ、全産業と介護分野の給与の差は縮小しています。また、令和元年10月からは、さらなる処遇改善として「介護職員等特定処遇改善加算」が創設され、経験、技能のある介護職員に対する他産業に引けを取らない賃金水準の実現が図られています。

介護職員の賃金の状況

○ 介護職員は、勤続年数が短く、賞与込み給与も低いが、「処遇改善加算」の拡充等により、勤続年数10年以上の介護福祉士の賃金と、全産業平均との差は縮まっている。

介護人材の賃金の状況 (一般労働者、男女計)

		勤続年数	賞与込み給与 (万円)
全産業平均	役職者込み	12.1年	40.9万円
	役職者抜き	10.7年	36.6万円
介護職員	10年以上介護福祉士	—	33.4万円
	介護職員	6.4年	27.4万円

(注1) 一般労働者とは、「短時間労働者」以外の者をいう。短時間労働者とは、1日の所定労働時間が一般の労働者よりも短い者、又は1日の所定労働時間が一般の労働者と同じでも1週の所定労働日数が一般の労働者よりも少ない者をいう。

(注2) 「賞与込み給与」は、「さまて支給する現金給与額(労働協約、就業規則等によってあらかじめ定められている支給条件、算定方法によって支給される現金給与額)」に、「年間賞与その他特別給与額(前年1年間(原則として1月から12月までの1年間)における賞与、期末手当等特別給与額(いわゆるボーナス))」の1/12を加えて算出した額

(注3) 介護福祉士の賃金は、平成29年度介護従事者処遇状況等調査に基づく、処遇改善加算の(Ⅰ)～(Ⅲ)を取得している事業所の勤続10年以上介護福祉士の賞与込み給与

資料：内閣官房全世代型社会保障検討室基礎資料より(2020年2月)

(2) 介護の仕事のキャリアアップ

● 高校卒業後に介護の仕事に就くためのルート

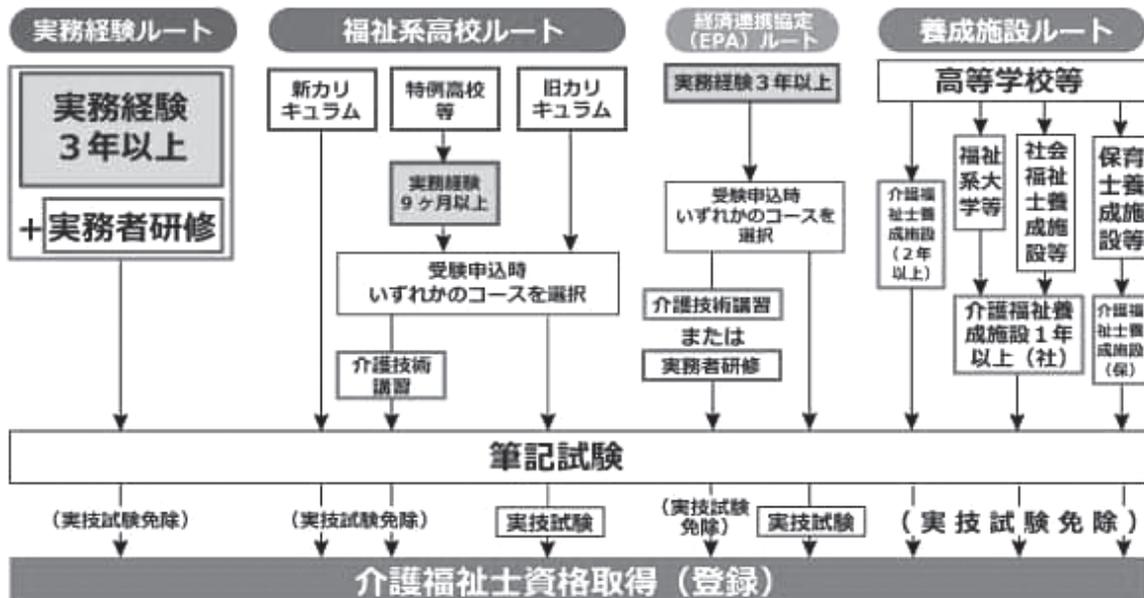
介護の仕事は資格がなくても始めることができますので、高校を卒業してすぐに働くことが可能です。また、高校在学中や、高校卒業後に大学・短大・専門学校などに進学して必要な課目を履修するなどし、国家資格である「介護福祉士」の資格を取得することで、より専門性の高い仕事ができるようになります。

「介護福祉士」の資格は、働きながら取得することもできます（応援する制度もあります）。

- ・ そのほか様々な資格を取ることで、責任ある仕事ができますし、給与も上がっていきます。（介護リーダー、相談員、ケアマネジャー、管理職、施設長等）
- ・ 知識、技術を習得することにより、よりクリエイティブに仕事ができ、責任ある仕事を行うことができます。
- ・ 20代で管理職になっている方もいます。

〔「介護福祉士」になるためには〕

資格取得ルート図



資料：公益財団法人社会福祉振興・試験センター

おわりに

「介護の仕事」とは

その人がその人らしく生きていくことをサポートする仕事です。

そして、

- ・希望、感動、感謝にたくさん接することができる仕事です。
- ・人と深く関わる面白さがある仕事です。
- ・身の回りのお世話から精神的な支援まで、幅の広い知識・技術が必要な仕事です。
- ・将来性がある仕事です。

高校生の皆さん、「介護の仕事」について理解を深めていただけましたでしょうか。

「介護の仕事」は、「利用者の方々と笑顔で過ごすことのできる仕事」ですが、「大変そう・・・」ともよく言われる仕事です。もちろん大変でない仕事はありませんが、何気ない日常の出来事を職員や利用者さんと一緒に喜びあう、職場全体がいつも笑いに包まれている職場って、意外と少ないものです。

最近では、給料も他の業種と比べて引けを取らないよう、改善がなされてきています。何より人生の大先輩でもある利用者さんとのやりとりは、あなたを人間的に大きく成長させてくれるはずです。

ぜひ、将来の仕事の選択肢の一つに「介護の仕事」を加えてください。

“あなたの最高の笑顔をお待ちしています”

ワークシート等

事前総合学習記録シート

期 日	年 月 日 ()	講 師 名
テ ー マ		

[学習内容]

確 認	<p>【コメント】※担当教諭</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">印</div>

施設体験学習記録シート

1 日 目	年 月 日 ()	体験時間	時 分～ 時 分
施 設 名		受入れ担当者	
事前自主学習	【事前に学んだこと】		
今 日 の 学習テーマ			
時 刻	プログラム	具体的な体験内容	
日 課			
体 験 の 感 想	【一日の体験で学んだこと、気づいたこと、疑問点等】		
事 後 自主学習	【反省点・明日に向けて】		【コメント】※施設担当者 印
		確 認	

施設体験学習記録シート

2 日 目	年 月 日 ()	体験時間	時 分～ 時 分
施 設 名		受入れ担当者	
事前自主学習	【事前に学んだこと】		
今 日 の 学習テーマ			
時 刻	プログラム	具体的な体験内容	
日 課			
体 験 の 感 想	【一日の体験で学んだこと、気づいたこと、疑問点等】		
事 後 自主学習	【反省点・明日に向けて】		【コメント】※施設担当者 <div style="text-align: right;">印</div>
		確 認	

施設体験学習記録シート

3 日 目	年 月 日 ()	体験時間	時 分～ 時 分
施 設 名		受入れ担当者	
事前自主学習	【事前に学んだこと】		
今 日 の 学習テーマ			
時 刻	プログラム	具体的な体験内容	
日 課			
体 験 の 感 想	【一日の体験で学んだこと、気づいたこと、疑問点等】		
事 後 自主学習	【反省点・明日に向けて】		【コメント】※施設担当者 <div style="text-align: right;">印</div>
		確 認	

施設体験学習記録シート

4 日目	年 月 日 ()	体験時間	時 分～ 時 分
施設名		受入れ担当者	
事前自主学習	【事前に学んだこと】		
今日の学習テーマ			
時刻	プログラム	具体的な体験内容	
日 課			
体験 の 感想	【一日の体験で学んだこと、気づいたこと、疑問点等】		
事後 自主学習	【反省点】		【コメント】※施設担当者 印
		確 認	

事後総合学習記録シート

期 日	年 月 日 ()	講師名
テーマ		

[学習内容]

[学習内容]	
--------	--

確 認	【コメント】※担当教諭	印
-----	-------------	---

4 機会があれば、もう一度高齢者施設に介護体験やボランティアに行きたいですか。

- ① 行きたい ② 行きたくない ③ わからない

5 「働く」ということは、どういうことだと考えますか。(3つまで)

- ① アルバイトの延長
② 生きがい
③ 収入を得る手段
④ 自分の能力を高める
⑤ 社会への貢献
⑥ その他 ()

6 将来において就職先決定の重要なポイントは何ですか。(3つまで)

- ① 給料
② 会社の規模
③ 自分の興味・関心・能力に合致しているか
④ 自分が勉強してきた専門性を生かせるか
⑤ 社会に貢献できる会社・仕事内容であるか
⑥ その他 ()

7 今回の介護体験は、自分の進路決定に役立つと思いますか。

- ① 思う ② 少しは思う ③ 思わない ④ わからない

その理由を具体的に書いてください。

8 介護体験を通しての意見・感想を教えてください。

※アンケートへの記入ありがとうございました。

監修

日本福祉大学 福祉経営学部 非常勤講師 大林由美子
株式会社 経営志援 社会福祉士 塚本 聡美

「介護の仕事体験」実践テキスト
介護の魅力発見！

令和3年3月

社会福祉法人愛知県社会福祉協議会 地域福祉部
〒461-0011 名古屋市東区白壁1丁目50番地
TEL 052-212-5502 FAX 052-212-5503
URL <http://www.aichi-fukushi.or.jp>
E-mail chiiki@aichi-fukushi.or.jp