

あなたのはたらきが誰かのHELPになる

# HELPer

セカンド  
キャリア  
ヘルパー編



## Work Together!

### 静岡ヘルパー募集中

静岡県社会福祉人材センターでは、県の委託を受けて、ホームヘルパーの仕事をもっと知りたい、働いてみたい、など、福祉の仕事に就職を希望する方の相談、職業紹介、斡旋を行っています。お気軽にお問い合わせください。

インターネットでも求人が閲覧できます!

FUKUSHI-JOB SEARCH  
**福祉のお仕事**

福祉のお仕事



社会福祉法人静岡県社会福祉協議会 静岡県社会福祉人材センターのホームページでは、「イベント」や「研修会」、「社会保険労務士相談」などの情報をご紹介します。

静岡県社会福祉協議会

FUKUSHI-JOB SEARCH  
**福祉のお仕事** mobile

携帯およびスマートフォンの方は  
右記QRコードから  
福祉のお仕事モバイルページを  
ご覧いただけます。

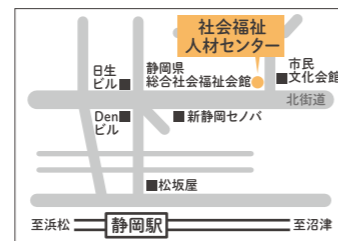


### 静岡県社会福祉人材センター

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1-70  
静岡県総合社会福祉会館シズウエル3階

TEL 054-271-2110 FAX 054-272-8831

月曜日～金曜日 8:30～17:00 ※土・日・祝日・年末年始はお休みです。



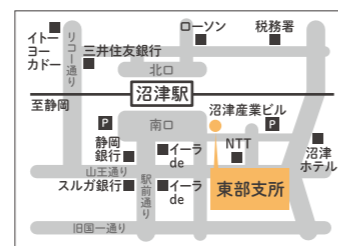
### 静岡県社会福祉人材センター 東部支所

〒410-0801 静岡県沼津市大手町1-1-3  
沼津産業ビル2階 (旧沼津商連会館ビル)

TEL 055-952-2942 FAX 055-952-2943

月曜日～金曜日 8:30～12:00/13:00～17:00

※土・日・祝日・年末年始はお休みです。

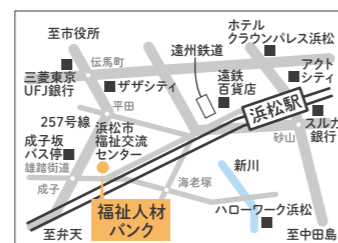


### 浜松市福祉人材バンク

〒432-8035 静岡県浜松市中区成子町140番地の8  
浜松市福祉交流センター 3F

TEL 053-458-9205 FAX 053-453-0716

月曜日～金曜日 8:30～17:00 ※土・日・祝日・年末年始はお休みです。





# Hello! Good Job!

ヘルパーのお仕事  
セカンドキャリア編



景気に左右されにくく  
今後さらに必要とされる仕事。  
資格取得で、給与アップ、  
キャリアアップを!



## ヘルパーのお仕事って?

ヘルパー、正式には「訪問介護員」。ちょっと堅いですね。その名前の通り、介護が必要な利用者さんのご自宅へ訪問し、自立支援をサポートするのが仕事です。利用者さんができるだけ住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう、身体介護や生活援助をします。利用者さんそれぞれに必要な援助が違うため、計画的に保健や医療の機関と連携し、限られた時間内でサポートを行います。「人のために」がそのまま行動になる、とても素晴らしい仕事です。少しでも興味があれば、見学だけでもしてみてください。きっと「あなたのため」になりますから。

### ① 身体介護

利用者さんに直接関わる介護のこと。利用者さんが日常的な生活の中で、身体を動かせるように、利用者さんの自立支援・重度化防止のためのサービスです。

- 食事介助 ●清拭・入浴・身体整容 ●体位変換 ●移動・移乗介助、外出介助
- 起床・就寝介助 ●服薬介助 ●見守りの援助 ●排泄介助 など

### ② 生活援助

利用者さんの日常生活に必要な家事援助のこと。一人暮らしなどで、自ら家事を行うことが困難な利用者さんの自宅生活をサポートします。

- 健康チェック ●一般的な調理・配膳 ●買い物・薬の受け取り ●掃除 ●洗濯
- 環境整備(室温調整・換気等) ●ベッドメイク ●衣類の整理・被服の補修 など

## ヘルパーになるには

ヘルパーになるには資格が必要ですが、研修を受ければ得ることができます。研修には二種類あり、「介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)」と「介護職員実務者研修(旧ヘルパー1級)」です。事業所によっては、働きながら研修が受けられる制度があるので、問い合わせてみてください。そして、さらにキャリアアップを目指す人には、国家資格の「介護福祉士」があります。

## ヘルパーの現状

高齢化が進む中、ヘルパーの需要はますます高まっています。あなたが活躍する場が、身近なところに。登録ヘルパーは、短時間でもライフスタイルに応じた働き方ができます。

ヘルパーは静岡県に約1万人

約700か所の事業所があります

10代~70代まで幅広い年齢の方が活躍しています

ライフスタイルに合わせて短時間でも働けます

「ちょっとやってみようかな」と思ったら、まずこちらまでご連絡ください! (福)静岡県社会福祉協議会 静岡県社会福祉人材センター 054-271-2110

## 1Dayサイクル

セカンドキャリアのヘルパーがどう働くか、気になりますよね。そこで、ヘルパーの一般的な1日の流れを紹介しましょう。  
\*実際は、勤務先や利用者さんの状態で異なります。



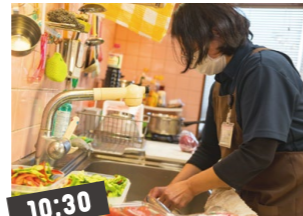
8:30

事務所に出勤。本日訪問する利用者さんを確認し、注意事項等をチェック。居宅訪問のための準備を行います。



9:00

利用者Aさん宅を訪問。今日のサービス内容を利用者さんに説明し、服薬管理、着替えの補助、デイサービスの送り出しなどをします。終わったら、実績確認表をその場で記入。



10:30

買い物をして、利用者Bさん宅を訪問。血圧の測定や今日のサービス内容を説明。料理を利用者さんと一緒につくったり、入浴の見守りを行います。



12:00

一旦、事務所に戻り昼食。午前の訪問介護の報告、利用者さんの状態を書き留めておきます。



13:00

介護度の高い利用者さんには、洗髪や足浴、排泄介助などを行います。こうしたケアは経験と知識と気配りが特に必要。安全面に注意し、同行ヘルパーに指示を出しながら2名体制で行う事もあります。



16:30

事務所に戻り、月1の業務カンファレンスを行う。利用者さんの状況把握のためのヒアリングや課題・改善点の共有を全員で行います。



17:30

介護記録を作成し、業務終了。事業所によっては、タブレット端末を活用して外出先から入力もできます。



# We can Get Satisfaction

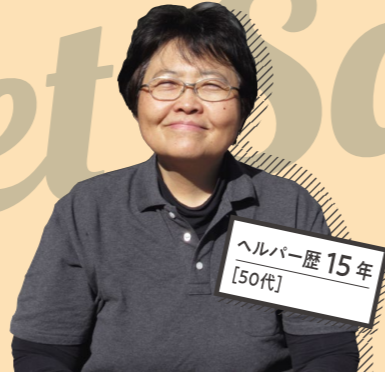


ヘルパー歴 10年  
[40代]

社会福祉法人慶成会 ヘルパーステーションやわらぎ  
サービス提供責任者・介護福祉士 管理者

**岡田 健一** さん

出身：浜松市  
趣味：パン屋さんめぐり



ヘルパー歴 15年  
[50代]

社会福祉法人 南寿会  
訪問ヘルパーサービス サンシニア河津 サービス提供責任者

**佐藤 富士枝** さん

出身：河津町  
趣味：新製品を食べること、韓流ドラマを見ること



ヘルパー歴 6か月  
[50代]

社会福祉法人慶成会 ヘルパーステーションやわらぎ  
ヘルパー

**小谷 マリア** さん

出身：フィリピンマニラ  
趣味：寝ること、お風呂に入ること



ヘルパー歴 13年  
[50代]

社会福祉法人長生会 豊仙苑訪問介護センター  
管理者 サービス提供責任者 介護支援専門員 介護福祉士

**孫六 利恵** さん

出身：浜松市  
趣味：ドライブ、家族と過ごすこと



ヘルパー歴 17年  
[50代]

浜松市社協在宅サービスセンターやまゆり  
管理者 サービス提供責任者 介護福祉士

**高良 直子** さん

出身：浜松市  
趣味：人間観察

## その人らしく生活できるよう身近で支える。いっぱい「ありがとう」がうれしい。

### 利用者さんの声



伊豆の国市在住  
**松井 あい子**さん[80代]

場所が遠いのに通って来てくれるし、なんでも気持ちよく進んでやってくれるので、本当に助かります。話し相手になってくれるから、会うのが楽しみです。



三島市在住  
**渡辺 トシ子**さん

独り暮らしでも毎日来てくれるから安心です。できなかったことを一緒に考えてくれるから、ありがたいです。100歳まで生きられる気がします。それまでよろしくお願いします。

私たちはヘルパーであって、お手伝いさんではない。

前職のとき身体を壊し、転職することになり、10年前の38歳の時に何の知識もなく介護の世界に飛び込みました。自分に合っていると思ったのは、訪問介護は一か所だけでなく、何件も受け持つところ。机に座りじっとしているのは、性に合わないの。

ヘルパーは、利用者さんができないことをカバーするのが仕事。私たちはお手伝いさんではないので、何でもやるわけではありません。今は管理をする立場になって、ヘルパーの調整、ケアマネとの調整、人材募集、ヘルパーの質の向上に取り組んでいます。需要はすごくあるのですが、人手不足で対応できないのが現状です。私たちの情報により利用者さんの生活が向上できると、やりがいを感じます。例えば、お風呂介助のときに、手すりがあると安心して入浴できると感じ、それをケアマネに伝えたら、手すりを設置してもらえました。少しの気づきが、利用者さんの生活改善につながるのです。日常の変化に気づくことも多く、それが病気の早期発見にもなり、人の支えになっている実感を得ることができます。

### あなたへMessage

一人で介助するのは、思うほど大変ではありません。実際を見ていただくのが一番なので、是非、見学に来てください。料理、身体介助など得意分野を活かした介護だけでもOKです。男性ももちろん大歓迎します。



一人ひとりとしっかり向き合える。だから訪問介護がいい。

高校卒業後、福祉の専門学校に入学。実習で同行した訪問介護の仕事に感激して、この仕事を目指しました。でも20歳で、家事ができない自分がとてもその道に進めないと、特養(特別養護老人ホーム)に就職。40歳になって身体的に辛くなったこともあり、ヘルパーに転職しました。特養に比べ、一人ひとりをしっかり見られる点では訪問介護がいい。身体の負担も少なく、60、70歳になっても続けられます。

ヘルパーは自立支援がポイントです。何でもやってあげるのは自己満足。その人がやれることは、できる限りやらしてもらいます。すると、無気力だった人が、絵を描くようになったり、一緒に料理をつくれるようになります。私は3年前、病気で一時心肺停止に。後遺症で1週間記憶がなくなりました。リハビリのおかげで、今では普通に働けますが、その時の自分と目の前にいる利用者さんが重なることがあります。だから、何回も同じことを聞かれても、丁寧に対応できるようになりました。その人の状態を考えて行動することが、いい介助につながっています。

### あなたへMessage

これから生活する上でプラスになるのでは非一緒に働いてほしい。今は60歳前後のヘルパーがほとんど。みんな経験豊かで、未経験でもフォローしてくれるから大丈夫です。



いろいろ教えてもらうことが多く、毎日が充実しています。

大家さんが、ヘルパーをやりはじめて元気になったので、私もやってみたくて思いました。最初は大変でした。利用者さんの話を勘違いすることが多く、確認が足りなかったです。いまは、わかるまで確認するようにしています。少し戸惑ったのは、日本人は、このスーパーのこの商品にまでこだわって買い物をする。まだヘルパーになって5か月ですが、ようやく慣れてきました。

普段、生活でやっていることが大切なんだと気づき、私でも人を助けられるという満足感があります。利用者さんから「ありがとう」をたくさんいただけるのが一番です。毎日勉強で、みんなからいろいろ教えてもらうことが多く、毎日が充実しています。

今年、60歳になるので、利用者さんの気持ちがよくわかります。自分の将来を真剣に考えるようになりました。まず、自分の健康を維持することで人を助ける。自分自身が笑顔じゃないと利用者さんも笑顔になれません。人を助けることによって、自分が助けてもらうことの方が大きいです。この5か月はあっという間でした。

### あなたへMessage

待ってるよりも、やるしかない。プライドもってやっていると仕事なので、チャレンジしてください。はじめるなら、早ければ、早いほうがいいと思います。自分も元気になりますよ。



将来性のある安定した職業。やったことが、次につながる。

専業主婦13年を経て働いた会社が、2つ続けて倒産。その後、義母の介護に苦勞したこともあり。それで、ヘルパーの資格を取って、安定している職場で働きたいと思ったのがきっかけです。

訪問介護をはじめた当初は、施設内での介護との違いにびっくり。施設ではタオルや紙おむつは何枚使っても気にしなかったのが、訪問介護ではご利用者様の負担を減らすために、無駄にしないことが求められます。だからといってへりくだるわけではないけれど、つねに謙虚な姿勢が必要です。それだけに難しいですが、丁寧に接していくと、「今度は別の家族もお願いしたい」につながっていきます。

看取りの介護もやっています。介護職のみならずチームになって最後までやらせていただく。すると、ご家族から家で看取ることができて、しあわせでしたと言ってもらえます。また、いつ施設に入ってもおかしくない方でも、ヘルパーが1日に2回行くことで、在宅生活の維持ができるのは私たちのやりがいです。

### あなたへMessage

泣くこともありますが、その倍以上は笑えます。ありがとうの感激が倍増する仕事です。是非一緒に働きましょう。空いている時間に仕事ができる登録ヘルパーという働き方もありますよ。



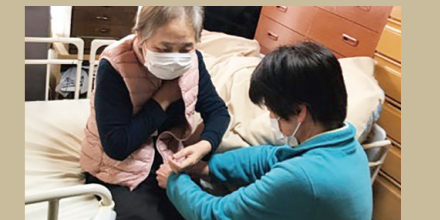
両親も訪問介護を利用。今度は私がヘルパーとして恩返ししたい。

祖母の介護が必要になったとき、何もできなかった自分が悔しくて17年前にヘルパーに。いざなってみると、一人で訪問するため利用者さんに迷惑かけたらどうしようと不安になりました。身内を介護するのは、ぜんぜん違うのです。それでも経験していくと、できる限りのことをすればいいと思えるようになりました。今だに、完璧にできた日はありません。

この仕事は、利用者さんを支えている実感がありません。そして、こんなに感謝される仕事はそうはありませぬ。実は、私の父はヘルパーのみなさんに支えられて、介護5でもギリギリまで自宅で過ごすことができました。その感謝の気持ちは、どう言葉にすればいいかわかりませぬ。葬儀に来てくれたヘルパーさんを見た後、涙が止まりませんでした。今は、母親を訪問介護してもらっています。両親と家族の感謝の気持ちを、私が別の利用者さんを介助することで恩返ししたい。思いやりを地域につないでいきたい。今は管理職という立場ですが、できる限り訪問の仕事をしています。私は管理者より、ずっとヘルパーでいたいので。

### あなたへMessage

いま持っている生活の力、主婦、母親の経験が生かせる仕事です。しかも、利用者さんが無料で社会勉強を教えてください。うまくできなければ、「一緒にお願いします。教えてください」と言えればいい。ぜひ、一緒に働きましょう。





# You feel fine!

ピックアップヘルパー  
セカンドキャリア編

20数年前にパートからはじめて  
5年で介護支援専門員、  
さらに訪問介護所長に。  
いまでも、ヘルパーつづけています。

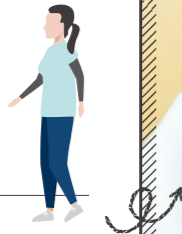
医療法人社団 志仁会  
訪問介護事務所 ラ・サンテふよう  
所長  
介護支援専門員・介護福祉士

小林 聖子 さん

出身：富士市

趣味：映画鑑賞、jazzのライブ鑑賞、オカリナ

ヘルパー歴 22年  
[50代]



## この仕事について理由

ずっと専業主婦でしたが、3人の子どもの手が離れ働きたいと思い、パートでデータ入力の仕事をはじめました。でも、パソコン相手なので面白みはありません。そんなとき図書館でマザーテレサの本を借りて読んで、どうせ仕事をするなら人の手助けになる仕事をしたと。当時、祖父と同居していて、いつか役に立つのではという理由の一つです。それで、介護保険がはじまる前の1999年5月にパート募集の広告を見てヘルパー(介護)の世界に入りました。

当時は、ヘルパー2級(現:介護職員初任者研修)の資格が必要だったので、ここで資格を取らせてもらいました。さらに上を目指し、介護福祉士、5年で介護支援専門員の資格を取得。介護支援専門員はケアマネジャーになれる資格です。ケアマネジャーは現場での支援ではなくケアプランを考えるのが業務で、この資格を取って現場を離れる人が多くいます。でも私は、直に利用者さんとふれたいから、いまも利用者さんのお宅に足を運びます。ヘルパー一筋20数年です。

## 仕事のやりがい

利用者さんの生活を支えているうちの一人だと感じられること。利用者さんは、デイケア(通所リハビリ)でお会いしたとき、自宅とは顔つきがまったく違います。デイケアではよそ行きの顔、それがご自宅に行くとき本当の顔が見えて、「ありがとう」の重みまで違ってきます。本当に来てくれて助かるというのを行く先々で言われることが、私たちのやりがいです。住み慣れた家でいつもの暮らしを叶えることで、生きる意欲が出てきます。「あー、うれしい」と言ってくれるのが、私たちもうれしい。利用者さんは、家族に言えないことをヘルパーに話してくれます。ご家族も本人に言えなくてもヘルパーなら話せる。双方の希望を聞いて、最適な介助をするのが私たちの仕事です。

他人以上家族未満の立場で、重要な役割を担っています。訪問介護には、ターミナルケアもありますが、日々のケアはヘルパーが多く担っています。ターミナルケアは、責任の大きな仕事ですが、利用者さんの濃厚で貴重な時間に寄り添えます。昔なら当たり前でしたが、今は家で最期まで看るのは難しい時代です。それをご自宅で看取るのは、ヘルパーの醍醐味であり、やり遂げた時の一体感は素晴らしいものです。寝たきりの人に手を取ってもらおうと、もっと役に立ちたいと思うようになります。



## あなたにとって訪問介護とは

人生の糧です。仕事に集中できる立場にあり、これを生きがいで生活できることに感謝しています。管理職になり、経済的にも自立でき視野が広がりました。実は昨年がんと患っている父親の電話の声がおかしくなったので、すぐに駆け付けました。腰を痛がっていたので整形外科に受診しましたが良くなり、そこで今までの経験から尿道閉塞を疑い、近くの泌尿器科に駆け込むと2リットルも尿が溜まって腎臓までパンパンの状態。医師からあと数日遅かったら危なかったと言われました。命を助けることができて本当にヘルパーの仕事をして良かったと実感しました。ヘルパーの私なら優しく声をかけられるのに、実の親には強く怒ってしまうことがあります。この経験でご家族の気持ちがわかるようになりました。介護の経験は、絶対に無駄にはなりません。知識や観察力が身につきます。

溜まって腎臓までパンパンの状態。医師からあと数日遅かったら危なかったと言われました。命を助けることができて本当にヘルパーの仕事をして良かったと実感しました。ヘルパーの私なら優しく声をかけられるのに、実の親には強く怒ってしまうことがあります。この経験でご家族の気持ちがわかるようになりました。介護の経験は、絶対に無駄にはなりません。知識や観察力が身につきます。



## 私の道具箱

- ① 室内履き(スリッパ)  
あまりかさばらず、靴下の上からさっとはけるものを。
- ② 介助用エプロン  
調理の時などによく使うエプロン。ポケットが多く、モノが入れやすいものを。
- ③ 感染対策用防護セット  
新型コロナウイルス感染防止対策用に、身体を覆う防護セットを用意。利用者さんに熱があるときなどに着用する。
- ④ ハンドタオル  
1軒に1枚を用意。水を扱うことが多いので、主に手拭き用に。ポケットに入るサイズが使いやすい。
- ⑤ 消毒液・ゲル状の消毒セット  
消毒液をおいていないお宅があるので、携帯用のものを持参。介助する前後には必ず、手をシュッと除菌。
- ⑥ 検温器  
脇などをいやがる利用者さんもいるので、非接触型の検温器で。
- ⑦ 裁縫道具  
利用者さんのズボンの裾がほつれていたときなど、さっと縫えるように。
- ⑧ ライト  
夜訪問するときもあるので足下を照らすときに。また、急な停電がおきることもあるので、非常用としても。
- ⑨ クッキー+チョコレート  
少し小腹が空いたとき、自分用のエネルギーチャージに。
- ⑩ ハンドクリーム  
水を使うことが多いので手のケアに。好みの香りでリラックス。