

私のキャリアを  
「自分を好きに  
なれる仕事」から。

ホームヘルパーは1対1で  
向き合い、その人の日常を  
支え、護る仕事。返ってくる  
言葉や笑顔が、私の可能性を  
広げていく。今よりずっと、  
自分に自信が持てる。

ホームヘルパーになってみませんか？

# ホームヘルパーって どんな仕事?

介護を受ける人が、住み慣れた家や地域で「その人らしく暮らせる」ようにケアをする。  
それが、ホームヘルパーの仕事です。

S  
upport

ご利用者やご家族の生活に寄り添い、  
人生を支える仕事です。

ご利用者の自立支援をし、重度化を予防することで、  
ご利用者の自宅や地域での生活を、護り、支える仕事です。

G  
row

人との関わりを通して  
自分も成長できる仕事です。

ご利用者の人生と向き合い、コミュニケーションを重ね、  
そして時には直接感謝の言葉をいただく。  
そうした繰り返しによって、  
人として、また専門職として、成長が期待できます。

S  
pread

ご利用者の自立を助け、  
尊厳を守り、可能性を広げる仕事です。

すべて介助するのではなく、ご本人のできることを大切にしています。  
ご利用者の自立を支援することは、人としての尊厳を守り、  
人生の可能性を広げます。

## ホームヘルパーの主な業務



## INDEX

### ホームヘルパーってどんな仕事? — p2

- ・生活に寄り添い、人生を支える仕事です。
- ・人との関わりを通して自分も成長できる仕事です。
- ・人の尊厳を守り、可能性を広げる仕事です。
- ・ホームヘルパーの主な業務

### ここが知りたい! ホームヘルパー — p3~4

- ・どんな働き方があるの?
- ・最初から1人で訪問するのは不安です
- ・介護にも効率化が進んでいる?
- ・将来、どんなキャリアアップができる?

### 教えて! ホームヘルパーの魅力 — p5~6

- ・4人のホームヘルパーに聞きました
- ・どうしてホームヘルパーを選んだの?
- ・ホームヘルパーのやりがいは何?

# ここが知りたい! ホームヘルパー Q&A

ホームヘルパーという仕事に、どのようなイメージをもっているでしょうか?  
時代とともに、ホームヘルパーの仕事も進化しつつあります。  
「もし自分がホームヘルパーになったら?」と考えたときに浮かぶ疑問にお答えします。



## Q どんな働き方があるの?

**A** 正社員からフレキシブルな働き方まで、さまざまな働き方があります。

フルタイムで働きたい場合は正社員雇用、  
家事・育児等の都合に合わせて働きたい場合は  
パートタイムを選ぶ方もいます。

## Q 最初から1人で訪問するのは不安です

**A** 1人で不安なくサービスに入れるようになるまでは、先輩が同行してくれます。

訪問介護は基本的に1で行うものですが、  
事前にしっかり研修が行われるほか、  
初めのうちは先輩が同行して、OJT(実地訓練)で  
指導してくれるので、安心して学ぶことができます。

## Q 介護も効率化が進んでいる?

**A** ICTの導入で、さまざまな業務負担が軽減されています。

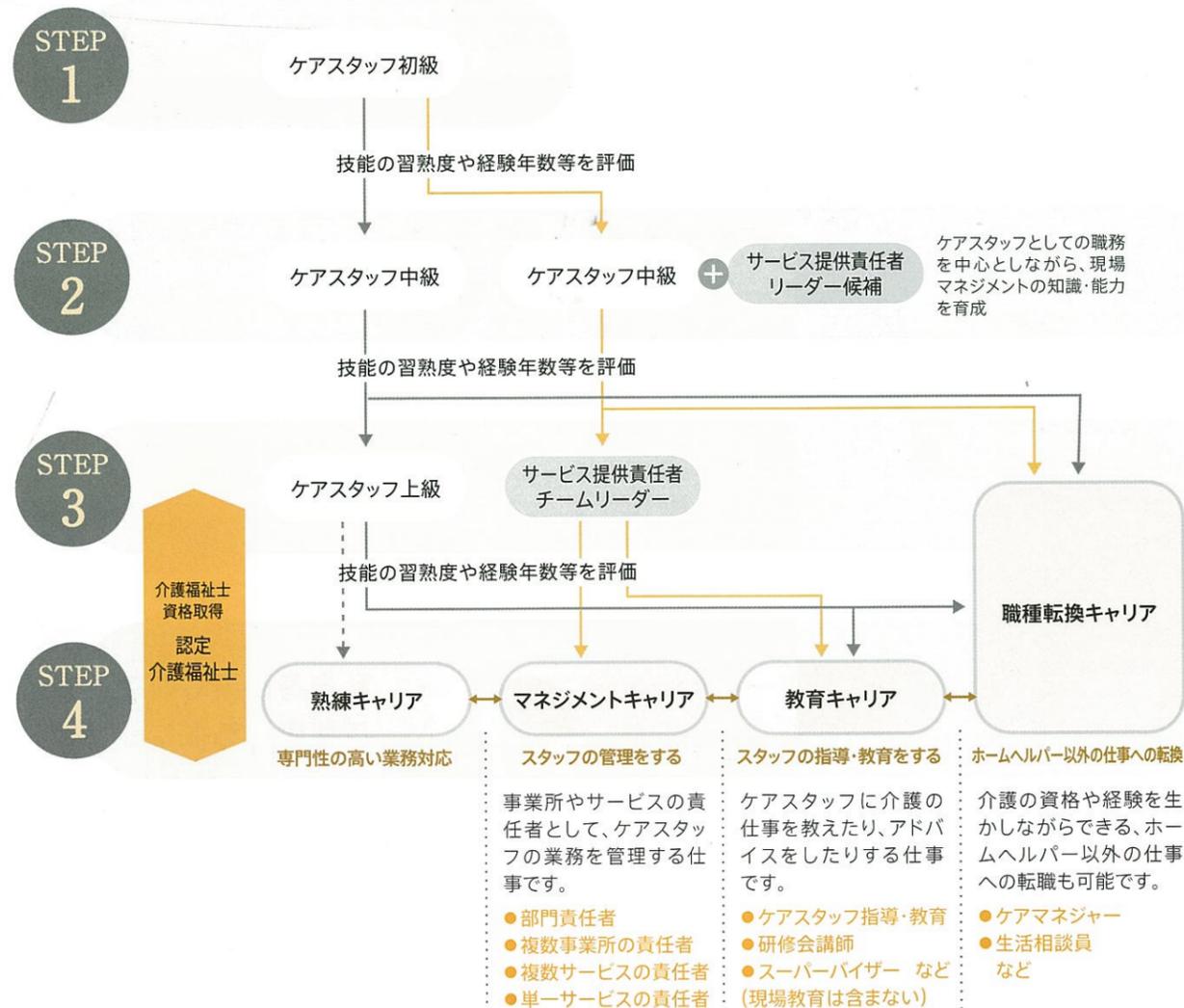
ホームヘルパーは、利用者情報やサービス提供内容を  
記録するなどの事務作業も多い仕事です。  
厚生労働省は、介護事業へのICT(情報通信技術)の  
導入を支援しており、介護記録の電子化やチャットサービスなど  
各種ソフトウェアを使った業務の効率化が進んでいます。

## Q 将来、どんなキャリアアップができる?

**A** 経験を積んだり、国家資格を取ることでさまざまな道が開けます。

経験を重ねることで、より責任ある業務に就くことができるほか、  
国家資格である介護福祉士となることで、キャリアアップの幅も広がっていきます。

### ホームヘルパーのキャリアマップ (イメージ)



※平成24年度厚生労働省作成『在宅介護業の人材育成のために』より一部改変。 ※評価指標は事業所によって異なります。

# 教えて! ホームヘルパーの魅力

ホームヘルパーは、さまざまなご利用者と触れ合う仕事ですから、魅力もやりがいも十人十色。

始めたきっかけは?

どんなところが面白いの?

大変なことはないの?

実際に働く4名のホームヘルパーさんに、リアルな声をお聞きました。

29歳  
Oさん

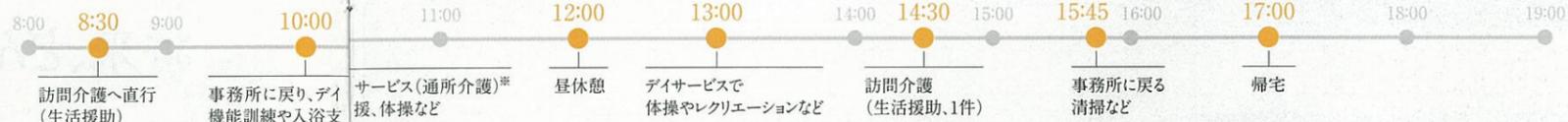


## Message

**ご利用者の暮らしや人生に触れられる、なかなか経験できない、貴重な機会を得られる仕事です。**

体調を崩して前職を辞め、就労移行支援に通っていた時に、介護の仕事が勧められました。とても大変そうな印象があったし、祖父や祖母のような高齢者を相手

## Schedule



※Oさんの勤める事務所は、訪問介護と一日型デイサービス、リハビリ半日型デイサービスを行っています。

27歳  
Sさん



## Message

**大変なこともありますが、たくさんの感謝と笑顔が見られるのがこの仕事の醍醐味です。**

高校1年で老人ホームのボランティアに行った時、たくさんの方から「ありがとう」と言われたことが、この道に進もうと思ったきっかけです。高校卒業後、介護福

に仕事をするということがピンときませんでした。けれど会社見学でデイケアの様子を見たら、全然イメージと違い、驚きました。スタッフもご利用者もみんな和気あいあいとして、笑顔がたくさん見られる明るい雰囲気だったのです。興味がわいてきて、私もやってみようと思いました。実際に訪問先に伺った時に感じたのは、会社でもなく、知り合いの家でもない不思議な場所だということ。ご利用者の生活する場に入って、その方の暮らしや、過ごしてきた人生に触れられるのは、とても貴重なことだと

思います。ご利用者の思いは一人ひとり違います。例えば、認知症の方なら、その人が見ている世界は、私たちの見ている世界とは違うのかもしれない。でも、どんなご利用者でも、その方と同じ場所に立って、同じ目線で物事を見て、寄り添っていくことができれば、より良い支援ができると思います。そのためには、さまざまな勉強をしたり、経験を積んでいくことが大切。もっと視野の広い介護福祉士になれるよう、がんばります。

社士の専門学校に進学し、介護福祉士の国家試験を受け、資格を取得してから有料老人ホームに就職。3年ほど勤めた後、ご利用者ともっと一対一で接したいという思いが膨らみ、訪問介護をする今の会社に転職しました。初めのうちは緊張しましたが、徐々に打ち解けて、会話もスムーズになると、ご利用者ご自身から、細かい要望や生活へのこだわりを教えてくださいます。それに一生懸命応えていくことで、信頼関係が深まっていく。そんなプロセスが嬉しいです。今は夜間訪問型介護のシフトも設

けています。介護は24時間必要なので、深夜の訪問をありがたい、とさせていただきご利用者やご家族がいらっしゃるの、こうした仕事もやりがいがあります。今は、サービス提供責任者を目指していますが、先輩たちを見ると、まだまだ知らないこと、できないスキルがあります。もっと成長して、ご利用者とそのご家族が、その方らしく暮らせるような介護者を目指したいと思っています。

47歳  
Iさん



## Message

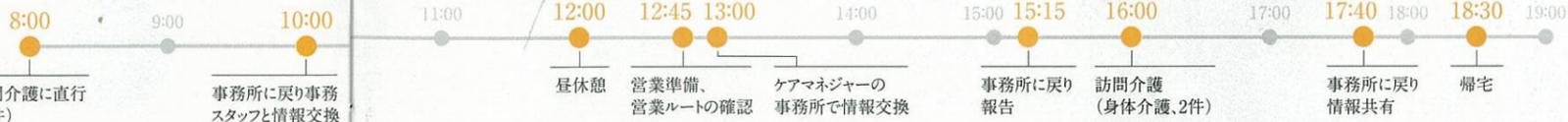
**挨拶もしてくれなかった方が「ありがとう」と言ってくれた時、涙が出るほど嬉しかったです。**

小売業のお店に15年勤務し、店長を務めていましたが、将来のことを考え転職。地元の知り合いの勧めもあって、介護職にチャレンジしました。ホームヘルパー

は、1人で訪問するので、初めのうちは不安もありました。けれど実際に働いてみると、同僚にも上司にも相談しやすいオープンな環境で安心しました。1人のご利用者のことを3~4人の先輩が知っていて、それぞれのやり方を教えてくださいます。だから複数の例を参考にしながら、自分なりのやり方を見つけることができるのです。中には気難しいご利用者もいて、なかなか信用してもらえず、挨拶もしてくれず、落ち込むことがありました。でもそんな時、見方を変えて「あの方も今、本当に辛い時期

を迎えているから、ああいう態度になるのかもしれない」と考え、細かく要望を聞きながら介護を続けていきました。するとある時、「ありがとう。また頼むよ」と言ってくれたのです。涙が出るほど嬉しかったし、自分の成長も実感できました。今はエリアマネージャーをしています。かつて小売店の店長をしていた経験を活かして、スタッフをまとめる管理職につきたいと思っています。

## Schedule



57歳  
Hさん



## Message

**私自身が楽しむことでご利用者も楽しんでくれる。それがとても嬉しいです。**

長い間、全く違う仕事をしていたのですが、介護の仕事に興味を持ち、初めは看護の助手、その後、介護老人福祉施設でリネン交換や見守りなどをしました。本格的に

介護の仕事をしたのは2年ほど前。今年、初任者研修を受け、今はホームヘルパーとしてご利用者のお住まいを訪れ、居室清掃やシーツ交換、入浴の支援などを行っています。ご利用者と接する上で大切にしているのは、まず一人ひとりのことをよく知ること。身体の状況やお住まいの状況など、チームで情報交換をして頭に入れた上で伺い、ご利用者にとって何が一番良いかを考えます。心がけているのは、自分自身が楽しむことです。例えば、その方が以前持っていた趣味や今やりたいことを聞き、

一緒にやってみましょうと声をかけます。今は手が不自由になってできなくなった書道と一緒にやってみたり、ご利用者の好きな歌を歌ったり踊ったり。私がそれを楽しむと、ご利用者も自然と楽しくなって笑顔になってくれ、介護もスムーズになる。こんな素敵で充実した仕事はなかなかないと思います。

# Fulfillment

# ホームヘルパーのリアルを知るなら!

 YouTube ショートドラマ & トークセッション公開中!



 ショートドラマ

## “ごめんね”と言わせない

介助のたびにご利用者が言う「ごめんね」という言葉。介助が気兼ねになっているとしたら、何とかしたい。「ごめんね」を「ありがとう」に変えた、ホームヘルパーの行動とは?



 ショートドラマ

## 2本のスプーン

「大丈夫」と言いながらも、スプーンが使いづらそうなご利用者。介護用のスプーンと2本用意して、選んでいただく。そんな心遣いが、笑顔につながります。



 ショートドラマ

## 五感で支える

ささいな会話、部屋の匂い、さわった時の手触り。言葉にできない変化の兆し、ご利用者の小さな変化に気づけるのは、日常に寄り添っている私たちホームヘルパーだからこそ。



 ショートドラマ

## 届かないものに気づく

いつもと違う調味料の位置。ご利用者さえも気づかない小さな変化に気づき、そっとサポートする、それがホームヘルパーの仕事です。

## 現役ホームヘルパートークセッション

実際に介護に携わるホームヘルパーが、動画を見た感想や、訪問介護への想いを熱く語るトークセッションも公開中!

動画で! マンガで! もっとわかる

こちらのWEBサイトにアクセス!

