



笑顔と思いやりで人の役に立てる

＼ 中学生のための ＼

介護のお仕事ガイド



笑顔と思いやりで人の役に立てる

＼ 中学生のための ／

介護のお仕事ガイド

目次

2

「自分らしく生きたい」人たちに
優しく寄り添い、支える「介護」

3-4

日本は今、超高齢社会ってホント？

5-6

「どこ」で「どんな」仕事をするの？
介護職Q&A

7-8

介護の仕事に就くためには、どうしたらいいの？

9-12

先輩に聞く！介護職の「ホント」のところ

9-10

特別養護老人ホームで働く藤崎さん

11-12

デイサービス施設で働く大城さん

13-14

「介護ロボット＆テクノロジー」の現在＆未来！

「自分らしく生きたい」人たちに

優しく寄り添い、支える

「介護」

年を重ねるにつれ、
耳が聞こえづらくなったり、目が見えにくくなったり、
これまで当たり前に行っていたことができなくなることがあります。

たとえ介護が必要な状態になったとしても、
「住み慣れた地域で暮らし続けたい」「自宅で家族と過ごしたい」
という思いは変わりません。

「介護」とは、そんな「いつまでも自分らしく生きたい」
という人たちに優しく寄り添い、支える仕事です。

たくさんの人たちを笑顔にする「介護」の世界をのぞいてみませんか？



日本は今、 超高齢社会 ってホント？

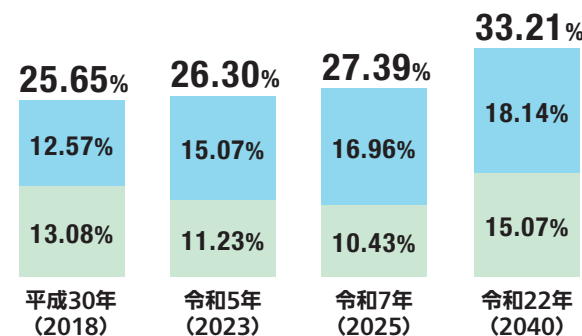


医療が発達し、長生きをする高齢者が増えている一方で、子どもの出生数は減少傾向。「超高齢社会」の日本は、この先どうなるの？ 実態を調べてみました。

千葉市の人口に占める 65歳以上の割合

子どもが減り、高齢者が増える「少子高齢化」の日本。千葉市も例外ではなく、65歳以上が人口の21%を占める「超高齢社会」に突入しました。この傾向は続くとみられ、2025年には団塊（だんかい）の世代が全て75歳以上に。2040年には団塊ジュニア世代が全て65歳以上になり、3人に1人の割合となる見込みです。

※団塊の世代とは、1947～49年生まれ、第1次ベビーブーム世代。その子どもにあたるのが団塊ジュニア世代で、1971～74年生まれの第2次ベビーブーム世代です。



■ 75歳以上
■ 65～74歳

※千葉市高齢者保健福祉推進計画
(第9期介護保険事業計画)より

3人に1人が
65歳以上

Q なぜ、高齢者が増えているの？

昔は子どもがたくさん生まれていたけれど、今は少なくなっているのが大きな理由。加えて医療が進歩して、昔よりも長生きする人が増えています。

Q 介護スタッフの人数は足りないの？

千葉県内の介護保険事業者のうち、約70%が不足感を感じていると回答しています。 ※令和4年度 介護労働実態調査結果(千葉県版)

👉 今後も多くの介護スタッフが求められています！

やりがいと安定を兼ね備えた 介護職のGoodなポイント

将来の職業を決めるとき、やっぱり気になるのがやりがいやお金。介護の仕事って、実際のところどうなの？ みんなの気になる疑問に答えます。

Good

人の役に立ち、 成長できる

高齢者の生活を支え、自立を助ける仕事は、本人やその家族から感謝される機会もたくさん。多くの人と関わるので、自分自身の成長にもつながります。

Good

将来の不安が少なく、 安定した職業

高齢社会で介護が必要な人が増えるから、介護の仕事がなくなることはありません。キャリアアップの仕組みもあり、自分の経験を活かして長く続けることができます。

Good

介護スタッフの 給与は改善されています

2009年度から給与改善に向けた取り組みが進められています。介護スタッフ(常勤)の平均給与額は、2021年から22年の1年で約5%もアップし、2024年度も改善が行われています。

※厚生労働省 令和4年度介護従事者
処遇状況等調査結果より

memo

介護のプロフェッショナル 「介護福祉士」とは…

知識と技術を兼ね備えた「介護福祉士」は、介護系資格の中で唯一の国家資格。取得することで、資格手当が加算される職場も多く、就職や転職も有利になります。

介護のスキルは一生もの！ 60歳を超えても働くことができます

介護の仕事は、コミュニケーションが大切です。利用者との日々の何気ない会話、様々な職種のスタッフとのチームワーク…。人と関わるのが好きな人なら、楽しさややりがいを感じられると思います。また年齢を重ねても続けられるのも魅力です。当施設では60歳以上のスタッフも元気に働いています。国家資格「介護福祉士」を取得できるし、身に付けて損のない一生もののスキルです。ぜひ若い人のアイデアやバイタリティーで介護業界を盛り上げてほしいですね。

ヒューマンライフケア千葉院内の郷 施設長 西本達也さん



「どこ」で「どんな」仕事をするの？ 介護職 Q & A

「介護」と聞いても実際はどんなことをするのか気になりますよね。
そこで、働く場所や仕事内容など介護職に就く上で知っておきたい基本情報を紹介します。

Q どんなことをするの？

利用者（要介護者）や家族に寄り添い、その人に必要な
介助やサービスを行う介護職の仕事。一人一人の心身の
状態に合わせた適切なサポートが求められます。訪問介
護員やケアマネジャーなど、様々な役割や職種があります
（次ページ参照）。

Q どこで働くの？

活躍の場は利用者の居宅、通所施設、入所施
設に分かれます。入所施設では日勤、遅番、
夜勤などの交代勤務もあります。様々な職種
の人と連携して利用者の介護にあたるため、
チームワークが大切です。



利用者の居宅

利用者の居宅を訪問し、掃除や洗濯、
買い物、調理、入浴介助などを実施。
利用者が可能な限り自立した日常生活
を送れるよう支援します。

主な
職場

- 訪問介護
- 訪問入浴介護
など

通所施設

居宅で生活する利用者が日帰りで介護
サービスを受けるために通う施設。ここ
で、食事・入浴の介助、リハビリ、レク
リエーションなどを行います。利用者宅
までの送り迎えもスタッフの仕事です。

主な
職場

- デイサービス（通所介護）
- デイケア（通所リハビリ）
など

入所施設

自宅で生活するのが難しい利用者が入
所し、介護サービスを受ける施設。食事・
入浴・排せつなどの介護、その他日常
生活上の世話や健康管理、リハビリな
どを提供します。

主な
職場

- 介護老人保健施設
- 特別養護老人ホーム
- グループホーム
- 有料老人ホーム など

様々な分野の
プロが支える

介護の仕事

介護施設で利用者の生活全般をサポート

● 介護職員

通所施設や入所施設で、食事・入浴の介助など利用者の身の回りの
世話等を行います。資格がなくても従事できますが、「介護職員初
任者研修」を修了すると仕事の幅が広がります。さらに「介護福祉
士実務者研修」を受講し、介護のスペシャリスト「介護福祉士」を
目指すこともできます。



居宅で生活する利用者の身の回りを支援

● 訪問介護員

利用者の居宅を訪問し、身体介護や生活援助、外出時における移動
の介護、相談・助言、その他必要な日常生活上の援助を行います。
社会福祉法人、医療法人、NPO、民間企業などが運営する事業所
で従事しています。訪問介護員になるには、「介護職員初任者研修」
を修了するともらえる修了証明書が必要です。



自立した日常生活を送れるよう、ケアプランを作成

● ケアマネジャー（介護支援専門員）

ケアプラン（介護サービス計画）の作成や、利用者とサービス事
業者の間を調整する専門職です。「介護支援専門員実務研修受講試
験」に合格する必要がある、受験資格を得るには保健医療福祉分野
で5年以上の実務経験が必要です。



介護施設の利用者と家族の不安や悩みに寄り添う

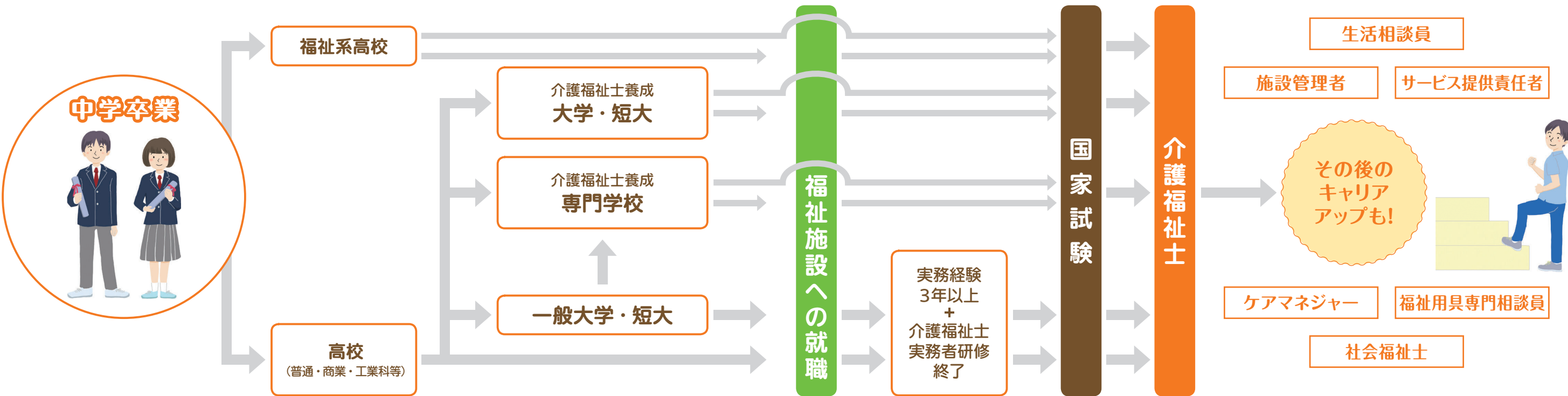
● 生活相談員

介護施設に所属し、利用者や家族の相談にのったり、援助計画の立
案・実施、関係機関との連絡・調整を行います。「社会福祉主事任
用資格」「社会福祉士」「精神保健福祉士」等の資格を持っていれば、
実務経験がなくても目指せます。



介護の仕事に就くためには、 どうしたらいいの？

介護の仕事には資格がなくても就職できますが、国家資格の「介護福祉士」を取得すると、現場のリーダーとして活躍でき、収入アップや就職・昇進・転職にも有利です。その後、別の職種へのキャリアアップも目指せます。ここでは、「介護福祉士」への主な進路ルートを紹介します。



●上3つのルートは、就職する前に国家試験を受けることもできます。

こんなにある！ 千葉県内の福祉系県立高等学校一覧

学校名	設置学科名	設置コース名	所在地	電話番号
県立横橋高等学校	普通科	福祉コース	千葉市花見川区千種町 381-1	043-257-8511
県立松戸向陽高等学校	福祉教養科	普通科にも福祉コースを設置	松戸市秋山 682	047-391-4361
県立船橋豊富高等学校	普通科	福祉コース	船橋市豊富町 656-8	047-457-5200
県立我孫子東高等学校	普通科	福祉コース	我孫子市新々田 172	04-7189-4051
県立佐倉西高等学校	普通科	福祉コース	佐倉市下志津 263	043-489-5881
県立小見川高等学校	普通科	福祉コース	香取市小見川 4735-1	0478-82-2146
県立松尾高等学校	普通科	福祉コース	山武市松尾町大堤 546	0479-86-4311
県立市原高等学校	普通科	福祉コース	市原市牛久 655	0436-92-1541

千葉県 HP「千葉県 県立高校ナビ 福祉科（全日制）」より 更新日：令和4（2022）年12月7日

「介護福祉士」を目指す！ 千葉県内介護福祉士等養成校一覧（大学・短大・専門学校）

学校名	所在地	電話番号
中央介護福祉専門学校	千葉市稲毛区緑町 1-5-17	043-242-0201
京葉介護福祉専門学校	千葉市中央区今井 2-13-1	043-262-7077
大原医療保育福祉専門学校千葉校	千葉市中央区弁天 1-16-2	043-290-0008
成田国際福祉専門学校	成田市郷部 583-1	0476-26-1511
聖徳大学	松戸市岩瀬 550	047-365-1111
江戸川学園おおたかの森専門学校	流山市駒木 474	04-7155-2691
松山学園松山福祉専門学校	松戸市秋山 71	047-392-2211
専門学校新国際福祉カレッジ	四街道市山梨 1316-1	043-432-2797
城西国際大学	東金市求名 1	0475-55-8800
国際医療福祉大学	成田市公津の杜 4-3	0476-28-1163
船橋国際福祉専門学校	船橋市湊町 2-1-7	047-401-5025
安房医療福祉専門学校南房総校	南房総市和田町海発 1601-1	0470-29-3700

千葉県 HP「千葉県内介護福祉士等養成校一覧」より 更新日：令和6（2024）年5月9日

先輩に聞く!

介護職の ホット のところ

社会福祉法人 双樹会
特別養護老人ホームこぶしの里
ユニットリーダー
藤崎 涼平さん

2015年 福祉系ではない4年制大学を卒業
2015年 茨城の有料老人ホームに就職
2017年 千葉の特別養護老人ホームに転職
2019年 研修を受け、介護福祉士国家試験に合格
2019年 施設内で生活相談員にキャリアアップ
2023年 「こぶしの里」に転職しユニットリーダーを希望、現在に至る

「今日も僕、笑ってたな」
毎日必ず楽しいことが起きる、
そんな幸せな仕事です!

Q 介護職に就いたきっかけは?

中学3年の夏休みに職業体験プログラムに参加、介護の仕事に強くひかれました。その後ずっと介護職へ憧れつつも一般大学に進学。他分野に触れて改めて、この職に決めました。

Q 実際に仕事をされて驚いたことは何ですか?

よく「キツイ仕事」と言われますが、実際には気持ちに寄り添う素敵な仕事。お礼を言われる喜びや信頼関係など、「作業」ではなく「心」の仕事なんだ!とうれしい驚きでした。

Q この仕事に就いてよかったことや、感動したことはありますか?

とにかく毎日何か楽しいことが起きるんですよ。「あ、今日も自分は笑ってたな!」と。同僚も「競争相手」じゃなくて「仲間」。共に喜んだり苦労したりできるのも格別です。

Q 仕事の中で、目標としていることはありますか?

ここは利用者の方々の「終(つい)のすみか」となることが多いので、毎日を少しでも楽しく過ごしてもらうことが目標。ご本人、ご家族、同僚にも喜んでもらえる仕事をしたいです。

Q この仕事の「やりがい」は何でしょうか?

なにより、「毎日楽しいうえにお金がもらえる! (笑)」ということでしょうか。

Q 印象に残っているエピソードを教えてください

デイサービスで実習の時間があって、利用者の方とおにぎりを一緒に握って食べたのは楽しかった。幼少期からお年寄りの多い環境で育ってきたのもあり、こんな時間に癒やされます。

Q 仕事の中で、日々心がけていることがあれば教えてください

基本的に、「声かけはていねいに」を心がけています。ただ、家族のような親しいやりとりを好まれる方もいらっしゃるので、お一人お一人に合わせた「過ごしやすいような接し方」を常に意識しています。

Q これから介護職を目指す後輩たちに伝えたいことは?

介護職についてまだわからないことも多いかと思いますが、まずは入ってみて魅力を発見して欲しい。条件も今後は一層期待できるかと。ぜひ!一緒に働ける日を待っています。

介護職のホットのところ

藤崎さんのとある1日は…

8:45 朝の引継ぎ

日勤の朝は、担当フロアのユニット(利用者のグループのある所)に行き、夜勤担当者からの引継ぎとすり合わせをします。利用者の方の様子や注意事項などを確認します。

Point

利用者の様子を
しっかり把握

9:30~ 入浴業務

各ユニットの配置についたら、順番に入浴介助を行います。利用者によって、椅子に座ったまま入るチェア浴や、自力での入浴が困難な方用の特浴(機械浴)などがあります。

Point

他ユニットとの
協力体制で

11:30 昼食準備

利用者の方の一番の楽しみの時間、昼食です。配膳は12時頃で、食事介助が中心業務ですが、自力で食べられる方も事故がないか観察することも大事な業務です。俯瞰(ふかん)で全体を見渡すイメージですね。

Point

昼食は楽しく
安全に!

食後 服薬介助・歯磨き声かけ

食後に服薬される利用者が多いので、間違いなく飲めるように介助します。薬の飲み込みを確認するまで、見守ります。また歯磨きの声かけも、健康を守る大切な業務です。

Point

利用者に応じた
服薬介助を

12:30~ 13:30 休憩

食事介助などが終わった頃に、職員も各自休憩を取ります。午後の業務へ英気を養います。

Point

オンオフの切り替えも大切!

13:30~ フロア業務



Point

各居室への
見回りが大事

午後はフロア内で、見守りやお茶配りなどを行います。お手洗いやおむつ交換などの介助も、この時間が多いですね。ゆっくり休まれている利用者も多くいらっしゃいます。

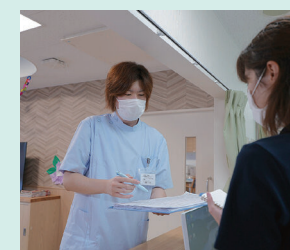
15:00 おやつ・レクリエーション

食堂で簡単なおやつやレクリエーションを行います。座ったままできる体操や、テレビで音楽鑑賞などがメインです。今は昔の曲もすぐ見られるので、利用者も楽しそうです。

Point

心身の状態に
合わせた楽しみ
方を

17:45 申し送り・終業



Point

遅番にしっかり
情報共有!

遅番の担当者に一日の申し送りをし、日勤の業務は終了です。夕食業務は遅番がメインで担当しますが、終業までは日勤がフォローに入ることもあります。

先輩に聞く！

介護職の ホット のところ

利用者の方の
笑顔に出会えると、

人の役に立てる喜びを感じます！

ヒューマンライフケア千葉院内の湯
所長

大城 妃那子さん

2016年 福祉系ではない4年制大学を卒業

2016年 ヒューマンライフケア入社、
神奈川のグループホームに着任

2018年 小規模多機能型ホームに転任
「介護福祉士実務者研修」を取得

2019年 介護福祉士国家試験に合格
「認知症介護実践者研修」、「認知症対応型サービス事業管理者研修」を取得。

介護福祉士としてキャリアを積む

2024年 デイサービス施設「千葉院内の湯」に転任、所長となる

Q 介護職に就いたきっかけは？

幼少の頃祖父が倒れて、祖母が「老々介護」で苦労する中、訪問介護の方が明るく接してくれたのを覚えていて。大学卒業後に介護の会社を見つけ、ここだ！と就職を決めました。

Q 実際に仕事をされて驚いたことは何ですか？

グループホーム勤務時代、認知症の方の行動などに少し戸惑いました。先輩スタッフの対応や勉強を通して学んだ経験が今の職務に活かしています。

Q この仕事に就いてよかったことや、感動したことはありますか？

寝たきりの方が、昨日より今日のほうが元気になったり、最初は人と話さなかった方が日に日に打ち解けて笑顔になると、役に立てているのかな、とうれしく思います。

Q 仕事の中で、目標としていることはありますか？

デイサービスの所長として様々な介護の職種の人と関わる中で、将来はケアマネジャーを目指したいと思うように。高齢者の生活をより快適にプランニングするのが目標です。

Q この仕事の「やりがい」は何でしょうか？

利用者の家族の方に「ありがとう」と言われると、この方々のために頑張ろう！と改めて思います。

Q 印象に残っているエピソードを教えてください

新しい環境で緊張の強かった認知症の方がいつの間にか自分の名前や顔を覚えてくれていたんです。あの時は本当にうれしかったですね。

Q 仕事の中で、日々心がけていることがあれば教えてください

まず自分が一番元気で明るくしようと心がけています。会う人が楽しくなるように。でも、ここに来ると自然と元気になるんです。悩みとかも吹き飛ばすので、不思議ですね！

Q これから介護職を目指す後輩たちに伝えたいことは？

実際やっていて、人生の先輩の役に立てる仕事だと思えます。働きやすい職場ですし、一緒に頑張ってもらいたいです。

介護職のホットのところ

大城さんのとある1日は…

8:00 朝の会

Point

今日の利用者とサービス内容を確認



朝の会ではスタッフと送迎の運転手さんに、申し送りと今日の打ち合わせをします。その後、各利用者の送迎を開始します。スタッフは送迎に付き添ったり、運転することもあります。

～9:30 利用者到着

Point

利用者の様子を
しっかり把握

利用者が到着すると、健康状態の確認後、順番に入浴します。入浴待ちの間に機能訓練や休憩をする利用者を補助したり、フロアで見守ります。

9:00～
12:00 入浴介助

最大25人の入浴を行い、利用者に合わせた介助をします。大浴場は毎日事前に塩素や温度チェックなどの準備をしっかりと行います。

Point

季節の変わり湯
などのイベント
も企画



11:45～ 昼食準備・昼食

Point

個人の食事の
種類をしっかり
確認

食前に誤嚥（ごえん）防止のため、配膳と並行して口腔体操などを実施します。自立食、刻み食など、その日の利用者個々に合わせた食事を注意して提供します。

13:00～
14:00 休憩

Point

交代で休憩し、
利用者を見守り
ます

食後、利用者は軽い昼寝をしたり、おしゃべりをしたり、休憩の時間です。スタッフもこのあたりで休憩を取ります。

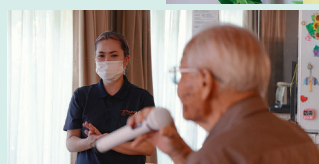
14:00～ レクリエーション

毎月、スタッフが日々のレクリエーション表を作ります。月2回ほど季節のイベントを企画。七夕や模擬夏祭り、ボランティアによる津軽三味線の演奏会なども。普段はカラオケが大人気です。



Point

認知症予防を意識した企画も



15:00 おやつ

Point

ゆっくりくつろ
げる雰囲気づく
りを！



この日は自家製「うぐいす豆のケーキ」を切り分けて。外に出かけられない方も多いので、季節感を大事にしています。

15:15 帰りの会

帰りのあいさつと、各送迎車・出発時間の確認、帰宅後の注意事項などを説明します。

Point

一日を楽しく
終わるように
笑顔で！



15:30～
17:00 送迎

Point

家族にしっかり
一日の様子を申
し送り



自宅エリアごとに分かれて送迎を行います。スタッフは乗り降りの介助のほか、ご家族に今日の様子をお伝えすることも大切な仕事です。送迎が終了次第、終業です。

「介護ロボット&テクノロジー」の現在&未来!

「介護ロボット」とは、介護が必要な人の自立支援や介護職員の負担軽減のために作られたロボットのこと。多様な介護の業務をサポートすることで介護の質の向上とともに、職員が本来の専門性を活かした介護業務への専念が可能となります。

「介護ロボット」はこんなサポートができるよ!

移乗支援(装着型)

利用者を車いすなどに移乗する際、介助者には相当な体重の負担がかかります。介助者のパワーアシストを行う装着型のロボットを使うことにより、介助者の動作をアシストし、負担軽減を図ります。

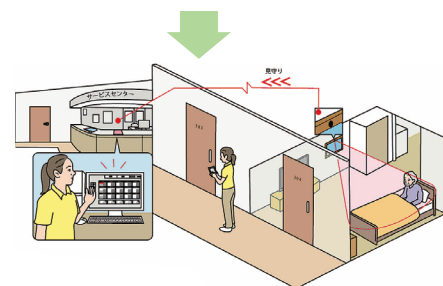


画像提供/株式会社イノフィス

アシストスーツ

見守り支援

介護施設では、転倒等の異常を素早く感知し、適切な介護につなげるため、「見守りセンサー」を活用しています。異常を感知すると施設内のPCや職員のスマホに通知し、早期発見につなげます。また、日々の測定データを記録し、今後の介護計画の策定にも活用されています。



画像提供/公益財団法人テクノエイド協会

見守りセンサー

介護業務支援

介護施設では、介護計画の立案、日々の介助・見守り・状態把握、介護記録の作成など多くの業務があります。ICTやAIを駆使した支援システムの導入で、職員の負担削減はもちろん、介護サービスの質や満足度の向上にもつながります。



画像提供/コニカミノルタ株式会社

ICT介護支援システム

コミュニケーション

介護の現場では、「気持ち」に寄り添うコミュニケーションも重要な業務。「コミュニケーションロボット」は日常会話や介護予防レクリエーション(ゲームや体操など)、利用者を見分けた声かけや健康管理まで、守備範囲は日々進化中。ますますの活躍が期待されています。



画像提供/富士ソフト株式会社

コミュニケーションロボット

「介護の明るい未来」を専門家に教えてもらいました



公益財団法人テクノエイド協会
企画部長
五島清国さん

介護業務をロボットとテクノロジーが担うことで、人手による介助を軽減し、「人にしかできないこと」に集中し、高齢者に寄り添う時間の増加から安心・安全な介護を実現します。「人とテクノロジーとの共存」が、介護の現場を進化させていくはずで。



画像提供/マッスル株式会社

最新介護ロボットにはベッドから車いすなどへの移乗を完全アシストする製品も登場。専用シートを使いロボットの力で利用者の上げ下ろしができます

介護ロボットの現在&未来がわかる! 「千葉市介護ロボットフェア」

千葉市では他自治体に先駆けて、2018年より毎年「千葉市介護ロボットフェア」を開催。介護ロボットのさらなる普及促進を図るのが目的です。出展物では見守り機器が多く、介護職員の身体的な負担を軽減する移乗支援機器や入浴支援機器についても、注目を集めています。また、最近はコミュニケーションロボットの出展数も増えています。



センサー付きベッド(見守り機器)や移乗支援機器などが、同じ場所に展示されているのも魅力の1つです



介護ロボットの最新情報や導入事例に関する講演会。導入を検討する関係者が熱心に耳を傾けています



広々とした会場には、見守り、移乗支援、入浴支援、コミュニケーションロボットなど、様々な機器が展示され、毎回多くの来場者が訪れています

二次元コードからチェックを



介護職員として活躍している
先輩からのメッセージ動画を公開中

\\ 千葉市の福祉・介護について //

クラス	名前
高齢化について 考えよう	将来、千葉市の人口に占める高齢者の割合が増えた時、社会にどんな変化が起こるでしょうか。
介護職について 考えよう	なぜ介護職が必要なのか？ 介護職が社会で果たす重要な役割について考えてみましょう。
将来について 考えよう	将来、自分が介護職になったら？ 想像して感想や考えを書いてみましょう。