

家政士の方へ、家政士をめざす方へ、家政婦(夫)の方へ
“ほほえみ”“元気”をお届けします

ほほえみ

2018
秋号
vol.47

“FACE to FACE” 私たちの家政婦(夫)さん
「(株)アーチ 福祉人材センター」

楽しく読んで学べるコラム
知っておきたい 子育てケアの基礎知識

家政士検定試験合格者の声

みんなのお便り

ワンポイント Fashion&Beauty
腰を痛めないための体操のおススメ



シリーズ「FACE to FACE 私たちの家政婦(夫)さん」では、「家政士検定試験」にチャレンジした方・される方を全国にお訪ねして、あんな話・こんな話をおうかがいします。



福祉人材センター



▲ 左から 菅原孝子さん、取締役副所長・千阪愛さん、下原聡子さん



(株) アーチ 福祉人材センター

〒144-0035 東京都大田区南蒲田3-1-5

TEL:03-3742-0650

時の課題に合わせてミニ研修会を

「アーチ」ができた1964年ごろは、あたりはものづくりの街でした。しかし、今では駅前に高層ビルの建つ街に変わっています。

千阪愛・取締役副所長は「毎月4〜5回はミニ研修会を開き、クスリの飲み方やおむつの当て方など必要なテーマに合わせて勉強してもらいます」。開催数を多くして参加しやすくし、教育に力を注いでいると語ります。

「家政士」検定資格には関心を示す方も多く、検定試験を受けた方、今年受けられる方などのお2人にお話をお聞きしました。

INTERVIEW

「家政士」資格は紹介に役立ちます

「アーチ」のお世話になって8年が経ちます。今は職業紹介責任者として働いています。昨年受験して「家政士」の資格をいただきました。「家政士」検定試験受験のきっかけは、お客様に家政婦（夫）を紹介するのが私の仕事ですから、よりマッチングした人を紹介をするために、自分自身のレベルアップは当然のことですが、家政サービスの基本を知っておくことが大切とだと考えたからです。

試験に合格してからは、おかげさまで自信をもって紹介の仕事ができます。先輩として知り合いの家政婦（夫）さんに「家政士」検定試験を受けることをすすめています。



下原聡子さん

「家政士」資格取得をめざして勉強中



菅原孝子さん

私は「アーチ」で6年間家政婦をしています。担当のお客様は70代女性、息子さんと2人暮らし。6年間をこのご家庭で週1回6時間、掃除、洗濯、昼食づくりなどの家事のお世話をしている、今では信頼関係も深まりました。

「家政士」検定試験は、受験のための申し込みをすませました。受験しようと思ったのは、自己流でしてきたサービスを家政サービスの基本を知ることで見直しができると思ったから。今はミニ研修会に参加したり、テキストを読んだりして一所懸命に試験のための勉強をしています。「家政士」検定試験に合格できたら、仕事にもっと自信がつくと思っています。

こんなときは家政婦(夫)の出番です!

- ① 子育てに追われるママの家事
- ② 子育て支援などや見守り
- ③ 離れて住む親の様子見守り
- ④ 入院中の家族の食事づくり
- ⑤ 介護保険ではできない掃除や買い物
- ⑥ 庭の草むしりやペットの世話





知って
おきたい

子育てケアの基礎知識

[子どもの発達編]

Lesson
1

子どもに合ったケアを知りましょう

子育てケアは、乳幼児期の子どもを一定時間ただ単に預かるサービスだけが目的ではありません。子育てケアの基礎知識を理解して、そのご家庭に合わせた子育てケアサービスを心がけましょう。

保育（子育て）には、①適切な環境のもとで幼い生命を安全に守り、健やかに育つために衣・食・住などの世話（養護）をすること、②言葉や生活に必要なことを教え

る（教育）ことが目的にあります。そして、子どもの健やかな成長を援助し、子どもの「生きる力」を育てることもあります。このように「保育」には、養護し、教育すること、という概念が含まれているのです。

子どもの発達や気質など、その子どもの特性をよく理解したうえで、ご家庭とケアする子どもに合わせた対応をします。これが、子どもの健やかな発達を促すのです。



乳幼児の発達と段階

年齢区分	発達過程におけるおもな特徴
6カ月未満	信頼感の芽生え・首すわりに手足の動きが活発
1歳3カ月未満	離乳・立ち歩き・言葉を発する
1歳3カ月～2歳	運動機能の発達・言葉の習得
2歳児	運動機能の伸び・人まね動作・表現活動・自己主張
3歳児	基本的な生活習慣の形成・ごっこ遊び
4歳児	達成と成功の喜びの体験・自立の態度・我慢ができる
5歳児	自立と自信の態度・生活範囲の拡大・判断力が生まれる
6歳児	意欲的な活動・自主と協調の態度・社会への関心

法令などには、子どもの年齢によって名称が次のように区分されていることを知っておきましょう。

- ①新生児：出生から生後28日未満
- ②乳児期：新生児期を含む出生後1歳未満
- ③幼児期：1歳から小学校就学前
- ④児童期：小学校就学後から18歳未満

子どもの「発育」「成長」にはある程度の順序があります。しかし、子どもがみな同じように発育するわけではなく、個人差があります。発育の程度も一律ではなく、急激に成長したり停滞したり減少したりすることがあることを知っておいてください（4ページ図表参照）。

子どもは、豊かな可能性を秘めて日ごとに発達していきます。無力で受け身だけの存在ではなく、生まれたばかりの赤ちゃんでも高い認知能力や学習能力をもっているのです。

発達については、運動機能の発達と脳を司る精神機能の発達と関連します。もちろん、筋肉や骨格など運動器官の形態

的・機能的な成熟を無視できません。

これら子どもの心と身体の発達の特性を知って、心と身体の発達に合わせて、年齢別に対応し、発達のスปีドに合わせるようなケアを心がけましょう。

子どもの健やかな発達を促すためには、ケアする大人が愛情をもって働きかけることが大切です。

子どもからの働きかけや、子どもの発するシグナルを受け入れる大人の存在が非常に重要なのです。

●発育を促すケアのポイント

- ①質的にも量的にも十分な栄養を与えること
- ②病気の早期発見、発病予防に努めること
- ④体力をつけさせること
- ⑤心理的安定・情緒の安定をはかること
- ⑥未熟な生理機能を補うこと
- ⑦身体の発育に応じた刺激を与えること
- ⑧子どもの動きを安全に保つ環境を整えること



「乳幼児突然死症候群（SIDS）」

SIDS（Sudden Infant Death Syndrome）は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に死亡原因がわからず突然に死亡してしまう乳幼児の病気です。生後2カ月～6カ月に多いとされています。1980年代に欧米で「うつぶせ寝」との関係が指摘されてから、現在では「うつぶせ寝」は推奨されていません。



家政士検定試験

合格

合格者の声

家政士として
ニーズに応える



東京都足立区
松枝照枝さん

家事援助、身体介護等の仕事をしていく中で、年齢的にも体力的にも多少の行き詰まりを感じていたとき、勧められて第1回家政士検定試験にチャレンジ。一度では合格できずに2回目でも合格。テキストを何度も読み返し知識を学び、私はどれだけ自己流の思い込みで仕事をしてきたのか

と気づきました。受験を経験して自分のスキルアップにつながることでできました。家政士資格を得たことは大きな力になり、自信につながりました。今後は家政士として、お客様のニーズに応えることができるように、学んできたことをフルに活用して頑張っていきたいと思えます。

家政士検定
試験を受験して



埼玉県所沢市
小室裕子さん

家政士検定試験の案内を見て迷っていましたが、4冊のテキストを見て、基礎知識を会得したいと思って受験することに決めました。仕事の幅の狭さ、知識の浅さを感じていたので、理解しやすく充実した内容のテキストを読んで興味もてました。ビジネスマナー

や職業倫理などは社会人として大変勉強になりました。機会を逃さずに、基本を学べたことで、今以上にお客様に寄り添った対応が実行できそうです。そしてさらに、家政士としての自覚と心がまえをしつかりと持つことができました。ありがとうございました。

公益社団法人日本看護家政紹介事業協会は、厚生労働大臣認定・第2回「家政士」検定試験を2017年11月18・19日の両日に全国12都市で実施しました。受験者総数330名のうち207名が合格、そのうち175名が家政士の資格を授与されました。

みんなのお便り



深谷太鼓とともに

私は平成3年にボランティアグループ「深谷太鼓」を立ち上げました。主な活動は特別養護老人ホームなどへの慰問や地域の自治会を訪問して演奏しています。

東日本大震災の時は、被災し避難している皆さんへ、地元の高校生たちとともに訪問し、大変に喜んでいただきました。

現在では、障害を持った子どもたちへも定期的に太鼓を教えています。

皆が少しずつ出来るようになっていく過程に喜びを感じています。今後も太鼓を通して、人と地域が元気になればいいと思って活動しています（埼玉県E・S）。



皆さまのお便り・作品などをお待ちしています!!

\\ワンポイント/

Fashion & Beauty

腰を痛めないための体操のおススメ

健康やダイエットのためにウォーキングやランニングを始めたら、膝や腰が痛くなってしまった経験はないでしょうか。膝や腰は快適に歩いたり走ったりするための重要なパートです。膝と腰を鍛えて仕事も生活もいきいきと過ごしましょう。

太ももの筋力をつけることが膝の軟骨の摩耗減少に効果があります。

これは膝の痛みがあり負担をかけたくない場合に最適です。筋力獲得のため、無理せず、毎日ゆっくりと体操を続けてみましょう。

* Training 1 * 足上げ

- ①仰向けに寝て、片方の膝を立てます。
- ②反対側の足をまっすぐに伸ばし、かかとが床から10cm程度の高さになるまで上げます。
- ③その状態で5秒間静止し、ゆっくり元に戻し、20回程度両足を行います。



* Stretch 1 * 腰

- ①仰向けに床に横になって、上体の向きを変えずに、腰から下だけをひねります。
- ②左右、交互に行います。



* Stretch 2 * 背筋

- ①仰向けに床に横になって、膝を抱え込みます。
- ②膝を抱えた上体でおへそをのぞきみ背中をゆっくり伸ばします。



2018年10月25日発行
編集・発行/公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会
〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町 3-2
TEL:03-3353-4641
FAX:03-3353-4326
☎0120-041-817
http://kanka.or.jp
制作協力/ (株) ミズ総合企画

お便り募集

皆さまのご意見・お便りなどお待ちしています!!
お名前・ご住所・電話番号を明記のうえ下記までお送りください。
看家協会 mail : post@kanka.or.jp
送り先は、左記住所日本看護家政紹介事業協会「ほほえみ」宛
または
ミズ総合企画 mail : mizmail@sepia.ocn.ne.jp

表紙の写真：コスモス (Cosmos) はキク科の1年草。別名は秋桜。葉は細く秋に白・紅などの花が咲く。花言葉「乙女の真心」「調和」「謙虚」。

有料広告のご用命・お問い合わせは 事務局 (☎ 03-3353-4641) までご連絡ください。