

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

2020
春号
vol.53

“FACE to FACE” 私たちの家政婦（夫）さん
「(有) つくば紹介所」

楽しく読んで学べるコラム
子どもの着替えのケア

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
免疫力を高めるには!!



私たちの 家政婦(夫)さん

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。



2007年12月に「職業紹介士」認定証書を受ける。



▲ 左から山田裕子さん、所長・富田つや子さん、北島美智子さん



(有) つくば紹介所

〒300-1243 茨城県つくば市大井 1535-11

TEL: 029-830-7717

取締役社長 富田つや子

(有) つくば紹介所は、1988年につくば看護婦家政婦紹介所として設立、1999年に有限会社に変更しました。業務は、短時間から泊まり込みまで、病人の付き添い、介護同行。洗濯、買い物、食事作りなどの家事一般。資格に挑戦するようにするため、社外研修・社内研修、先輩の現場指導などで人材育成に力を入れています。家政士検定試験に合格者を出しています。合格した方の喜びの声を次のように寄せていただきました。

真心からのプロのサービス

質の高いサービスの提供を

つくば紹介所に登録して16年余、お客様宅で掃除、洗濯、調理などをしています。面接時に先輩からの指導を受け、社外研修や社内研修を受けながら家政士検定試験にチャレンジし、家政婦（夫）の仕事のノウハウを学ぼうと思いました。

テキストを購入して、昼休みに毎日熟読し、寝る前にはノートに要点を書き込みながら勉強しました。試験を受けることで、基礎知識を学んで身に付き、気力が湧きました。

試験に合格することができ、自己満足にならないようお客様に寄り添って、ホスピタリティを身に付けた質の高いサービスを提供できるように日々精進していきたいと思っています。今後、この経験を後輩にも伝えていきたいと思っています。



山田裕子さん

お願いしてよかった「家政士」に



北島美智子さん

私は以前15年ほど特養ホームに勤務していました。おばが入院し付き添いの必要性を痛感したため、家政婦に興味をもち、つくば紹介所にお世話になりました。

「家政士検定試験」は勉強する時間がなく、1回は断念したのち、テキストを読んでレコーダーに録音、車の中で勉強しました。試験前講習会で受講者の方の熱心さが伝わり、とてもプラスになりました。検定試験を受けてよかったことはテキストとの出会い、初心に戻るきっかけにもなりました。

合格して思ったことは、自分の健康に留意し、細やかな配慮のできる家政士となって、「この人にお願いしてよかった」と喜んでいただけるように努力をしたいと思います。

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





子どもの着替えのケア



着替えは生活習慣づくりのため

子どもにはそれぞれの年齢に応じた生活のリズムがあります。着替えも日常生活のリズムをきざむための大切な習慣の1つです。

*

着替えは大切な生活習慣です。

保護者が朝パジャマから日常着に着替えさせてから、預かった子どもの着替えケアははじまります。

快適に過ごしてもらうためには日に何度も着替えが必要になるでしょう。子どもが1人でできるようになるまでは、大人の上手なサポートが必要なのです。

子どもは着替えをいやがります。そんなとき、できるだけ**楽しく着替えさせる**ために声かけが大切です。

●年齢に合わせた衣服を用意する

子どもは体温調節機能が未熟です。

小さいときほど外界の温度に左右されやすく、泣いたり、運動をしたり、^{ほにゅう}哺乳したりなどの行動によってもすぐに変化して、体温が上がります。

生後2か月頃までは大人より1枚多く、それ以降には大人と同じか1枚少なめが適切です。^{かぜ}風邪などの予防になるので、1〜2歳頃から積極的に薄着を心がけるようにして、気温に応じて上着で調節しましょう。

こんなときは着替えさせます。

- ①汗をかいたとき
- ②ミルクや食事で衣服が汚れたとき
- ③昼寝時や生活リズムの区切りのとき
- ④気温や室温が変化したとき
(1枚着せる・1枚脱がせる)
- ⑤遊びに適した衣服が必要なとき
(絵の具やどろんこ遊びなど)

●着替えのケアのポイント●

- ①「自分でやる」といったら取り組ませる：できそうにないと思っても、やらせることが大事で、「もう少しだね」などとはげます。
- ②脱いだ衣服を片づける：意外に気づかないのが脱いだ衣服の片づけである。着替え終わったら洗濯カゴに脱いだ衣服を運ばせる。
- ③汚れた衣服の洗濯：必要に応じて洗濯する。
※しつけにかかわることであるため、保護者と相談のうえ進める。



●衣服の調節のポイント

衣服の調節は次の場合に気をつけましょう。

- ①外気温、室温、体温、季節、体調によって調節する。
- ②出生から1～2か月頃までは、大人より1枚多めにする。
- ③3か月以降は、大人と同じか1枚少なめにする。
- ④1～2歳頃は、大人より1枚少なめにする。

●着替えを教えるのは1歳頃から

子どもは1歳頃になると自我が芽生えて、着替えを自分でやりたがるようになります。自分で着やすい服を選ぶようにして、子どもの意欲を認めながら手を出さずに見守り、十分に組みめるようにケアします。何度もくり返せば上手になっていきます。

●赤ちゃんの着替えのケア

体温調節の未熟な赤ちゃんは衣服で調節しなければなりません。赤ちゃんの着替えは、非常に大切な子育てケアになります。

体温調節機能が未熟な赤ちゃんはとても汗っかきです。**通気性のよい吸湿性の高い素材**の衣服を選んで着せましょう。

夏の暑いときには裸にするよりも、吸湿性のある薄手の衣服を1枚着せたほうが汗を吸いやすいので、あせもの予防にもなります。

また、冬は薄手の衣服を重ねて着せたほうが保温性があり、温かく過ごせます。着せすぎると体温を上げてしまいます。



赤ちゃん服のサイズ表

赤ちゃんの月齢別のサイズの目安を示します。
着替えのケアの際に参照してください。

表示身長	体重	参考月齢
50cm	3kg	新生児
60cm	6kg	3か月
70cm	9kg	6か月
80cm	10kg	12～16か月

家政士検定試験

合格

合格者の声

社団法人 日本看護家政紹介事業協会は、厚生労働大臣認定の「家政士」検定試験を2016年から実施しており、2020年は11月14日（土）に全国の主要都市で実施することとしています。

家政士として 誇りと自信を



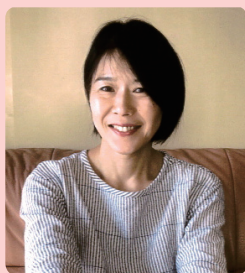
横浜市
佐藤涼子さん

第1回家政士検定試験が実施されると事務所より教えてもらい、即「受験させてください」とお願いしました。後日、家に家政士のテキストが4冊も届き、ビックリ！当初は勉強量に不安もありましたが、事前講習会を開いていただき不安も薄れ、受験する仲間

がいることで心強さを感じました。

日頃から家政婦としてプロに徹することを心がけてきましたが、家政士に合格して、誇りと自信にも繋がりました。今後も利用者様のご希望に応えられるように精進しサービスを提供していきたいと思っています。

正しい知識を 確認する機会



横浜市
鈴木教子さん

家政婦の仕事について10年になります。今までわからないことは自分の中の知識で試行錯誤したまま従事していました。事務所から家政士検定試験の話を聞き、正しい知識を確認する良い機会と思い、受験しました。テキストにて家政士の基本を知ることができた

こと、会場でさまざまな年齢の向上心をもつ人に刺激を受けたことなど、受験してよかったと思いました。資格を取れて利用者様にも良い印象をもていただけたと感じ、向上心を忘れず、信頼していただける家政士であるように日々努力し、頑張りたいと思っています。

みんなの お便り

新型コロナウイルス感染症に対する対応

北海道では、2月上旬のさっぽろ雪まつり後、新型コロナウイルスの感染拡大が起き、2月末には、国内で最初に小中学校の一斉休校、知事による緊急事態宣言が行われました。北海道ブロックにおける紹介所の状況をご報告します。

❖ **A 所長** 報道等をみて自主的に事業所の消毒作業や、予定していた研修会・会議を中止した。併設の介護保険サービス事業は、自治体等の指示がある場合はその指示に従っている。TV 会議システムを使用できる場合はシステムを利用している。

❖ **B 所長** 午前 10 時～午後 4 時までの時間短縮営業を行っている。首都圏、緊急事態宣言の地域に滞在した同居人がいる職員には 3 週間の出勤停止を行っている。紹介所としては緊急事態宣言等による自粛要請の有無にかかわらず、職員に感染者が出れば事務所の消毒、一時閉鎖となるので、過剰なほど感染症対策には用心している。

❖ **C 所長** 新型コロナウイルス感染症対策本部による基本的対処方針（3 月 28 日）を受けて、道内における求職者の募集、面接を停止した。病院や老人施設等で部外者の立ち入りが禁止となり、家政婦（夫）は就労停止となった。一般家庭向きの家事サービスには影響は出ていないものの、人との接触を警戒して、家政婦（夫）の中には、仕事に行きたくないと申し出る者もいた。この影響により紹介手数料の収入は前月比で 70% を下回る状況となった。新型コロナウイルス感染症の影響で失業した方の求職応募が出始めているが、求人数に比べて求職者が一時的に増加しているため、職種変更を促すなどの調整をしているものの就職は難しい状況である。

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

免疫力を高めるには!!

体内に細菌やウイルス=敵などを侵入させないこと!! 侵入した敵を撃退する自己防衛システムが免疫の仕組みです。人の身体の中にはつねに異物(身体に害をもたらす細胞)が侵入しようとしていますが、これら異物を侵入させないように、免疫力を高めましょう。

①腸内環境を整える

腸は体内にありながら、皮膚と同じように外界にさらされているのです。食事や呼吸の度に、細菌やウイルスに触れています。腸内には多くの免疫細胞がありますので、免疫細胞を活性化させる食物を食べているかが免疫力の増加を左右します。善玉菌を増やし、善玉菌になるための乳酸菌などの食物をとることが大切です。

乳酸菌を含む

食品には、ヨーグルトなどの乳製品や、味噌、醤油、酢、納豆、ぬか漬、たくあん、チーズ、パンなどの発酵食品があります。



②体温を上げる

体温が下がり血行が悪くなると、体内に異物を発見しても免疫細胞が攻撃でき

ません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5度程度です。体温を保って免疫力を高めるために、日常の中で心がけたいことは次のとおり。①適度な運動をする、②ぐっすり眠る、③栄養バランスを大切に、④入浴で身体を温める。

③自律神経にメリハリをつける

自律神経は交感神経と副交感神経の2系統で調節されています。交感神経は覚醒時(緊張時)に優位となり、副交感神経は安静時(リラックス時)に優位になり、身体を休める方向性に働きます。

不規則な生活やストレスで自律神経の働きが乱れると不調になります。リラックスできる音楽を意識的に聞いたり、ぬるめの湯につかりすることが大切。

日中は交感神経を優位にしてリラックス、夜間は副交感神経を優位にしてバランスを整えてメリハリをつけ、快適な日々を送るようにしましょう。

★皆さまからのお便りをお待ちしています!!

ご意見、お便りは、下記の看家協会、ミズ総合企画宛にお寄せください。

2020年5月25日発行

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

Email:post@kanka.or.jp

http://kanka.or.jp

制作協力/(株) ミズ総合企画

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 3-27-4

ナカヤビル 202

TEL:03-5467-4530/FAX:03-5467-4282

Email:mizmail@sepia.ocn.ne.jp

表紙の写真: フリージア (Freesia refracta) は、アヤメ科・フリージア属の球根植物。和名はアサギズイセン、他の草花に先駆けて早春2月に花が咲き始めます。花言葉は「感謝」「友情」「純潔」「無邪気」など。