

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  
夏号  
vol.54

特集

「家政士」検定への  
受験準備

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  
夏のスキンケアは重要

厚生労働大臣認定

# 「家政士」検定への受験準備

2020年度の検定試験は、11月14日（土）に予定されています。

8月3日（月）には、受験案内が公表されます。これから3カ月間余を有意義に使ってしっかり準備し合格をめざしましょう!!

## ★検定内容★

### 【学科試験】

多岐択一式問題 40問

### ◎学科試験科目

I 家事サービスに関する

詳細な知識

II 介護サービスに関する

詳細な知識

III 子育て支援サービスに

関する詳細な知識

IV 家政サービスの基本事項

### 【実技試験】

1 作業の段取り

2 接遇

3 家事サービス

(1) 衣生活サービスに関する事項

(2) 食生活サービスに関する事項

(3) 住生活サービスに関する事項

※(1)～(3)のうち

いずれか1科目の実技が出題

### ◎合格基準

学科試験 80%以上

実技試験 70%以上

## 受験資格

次の①～④のいずれかの要件を満たしていれば

「家政士」検定試験が受験できます。

①協会の会員紹介所の求職登録者であり、家政婦（夫）の業務に5年以上従事した方。

②協会の会員紹介所が、介護保険制度における指定事業所として認定を受けており、当該指定事業所に雇用されている、介護業務に5年以上従事した方。

ただし、①②に従事した各年の実務経験が1000日以上ある方に限る（①と②の日数の合計が1000日以上も可）。

③協会の会員紹介所の求職登録者であり、かつ、①に定める方と同等の経験、能力を有すると当該紹介所長が認められた方。

④介護関連事業、保育関連事業、家事支援サービス事業等に雇用され5年以上の実務経験がある方、主婦（夫）等の家事、介護、育児等の経験のある方や大学・短大、職業訓練校等の家政関連学科・課程の卒業生または在学生で、①から③の方と同等の経験、能力を有すると認められる方。

## 「家政士」検定試験にチャレンジして

### 「家政士」として活躍されることを期待します

家事支援サービスへの社会的ニーズがますます高まっています。当協会の「家政士」検定は、こうした時代のニーズを受けておおいに期待されている資格認定です。

「家政士」は、厚生労働大臣認定の公的資格です。「家政士」検定試験が2016年度にスタートしてから、これまでに577名の「家政士」が誕生しました。

受験資格をもつ皆様には、ぜひ1人でも多く「家政士」検定試験にチャレンジしていただきたいと願います。

受験を希望される方は、10月16日（金）までに、「家政士検定試験申込書」を当協会へ郵送していただきます。開催日程や会場、手続き方法などの詳細は、受験案内を公表する8月3日（月）以降に、紹介所に問い合わせるか、当協会のホームページ（<http://kankor.jp>）をご覧ください。

### ★知っておきたい「受験対策と勉強方法」

試験は11月ですから、準備期間が約3カ月間余ありません。受験対策と勉強方法を考えてみましょう。

問題は『家政士養成テキスト』から出題されますので、テキストをよく読んで勉強しましょう。

学科試験では、自信のない科目をまず学んでマスターしておくこと。実技試験では、日ごろの仕事ぶりをテキストに照らし合わせて基本を確認し学習しておくこと。

また、当協会が行う検定試験前講習会への参加をオススメします。出題の範囲やポイントを把握でき、たいへん参考になったとの声が合格した方々から寄せられています。

『家政士養成テキスト』については、5ページにご案内しています。

購入をご希望の方は、専用の「FAX申込書」に必要事項をご記入のうえ、当協会までFAX（03—3353—4326）にてお申し込みください。

なお、「FAX申込書」は、当協会のホームページからダウンロードいただくか、協会までお問い合わせ（TEL 03—3353—4641）ください。

試験当日に照準を合わせて、自分に合った勉強方法で十分な準備をし、ベストコンディションで臨めるよう健康管理に気をつけて、「家政士」合格をめざすことを期待しています。

\*\*\*

では、次に試験科目について記しておきます。

Ⅰ 家事サービス 家事サービス実務のうち衣・食・住の各生活サービスに関する詳細な知識

【衣生活サービス】①洗濯、②乾燥、③補修、④アイロ  
ンかけ、⑤衣生活管理。

【食生活サービス】①調理、②後片づけ、保管、③食生活管理。

【住生活サービス】①掃除、②収納、③整理、④住生活管理、⑤その他（住まいの点検と補修、ペットの散歩など）、⑥ゴミ捨て。

Ⅱ 介護サービス 介護サービス実務のうち身体介護サービスに関する詳細な知識

【身体介助】①食事の介助、②排泄の介助、③衣服の着脱、④入浴の介助、⑤身体の清拭および洗髪の介助、⑥外出の介助

【認知症ケア】①認知症の定義、症状に関する知識、②関係機関の連絡調整。

Ⅲ 子育て支援サービス 子育て支援サービス実務のうち日常生活のサービスに関する詳細な知識

【基礎知識】①育児の基礎、お世話、病気等、②子ども

の発達段階、問題行動に関する知識。

【日常生活のケア】①衣服の着脱、②就寝、③排泄、④清潔保持、⑤遊び。

【食事のケア】①調理、②食べさせ方、③食後のケア。  
【子どもの安全管理】①子どもの行動に対する安全、②病気時のケア、③緊急時の対応。

Ⅳ 家政サービスの基本 家政サービス実施に当たっての基本事項

①家政サービス実施の事前準備、②家政サービス実施後の記録・報告、③倫理とコンプライアンス、④コミュニケーション、⑤ビジネスマナー、⑥外部・関係機関との連絡、⑦目標管理、⑧安全確保等。

実技試験

その1 作業の段取り

その2 接遇

その3 家事サービス

(1)衣生活サービス

時間内に、衣類等の種類別にアイロンかけができる。衣類等のアイテム別に適切にたたむことができる。適切に補修ができる。シミ汚れを適切な方法で落とすことが

できる。

## (2) 食生活サービス

食材の「切る」「むく」「下ごしらえ」を時間内に確実にできる。複雑な単品の調理ができる。適切に一食の献立を作成できる。衛生的に調理ができる。

## (3) 住生活サービス

掃く、拭く、磨くなどの掃除を時間内に確実にできる。ビニールクロス等の掃除を的確に行うことができる。収納、整理を的確に行うことができる。

\*\*\*

家事サービスの実技試験は、右の(1)(2)(3)のサービス科目から1つが出題されます。

お仕事されている中で、どの科目が出てみてもすぐに対応できるように、日ごろから十分に心がまえをして、仕事の中で準備しておきましょう。

なお、焦って包丁で手を傷つけたり、転倒したりなどしてしまふことがあります。落ち着いて、いつもしている仕事を思い浮かべながら取り組むといいでしょう。

たとえ緊張したとしても、「日ごろから一生懸命やっているんだから大丈夫」「ぜったい合格できる」と、前向きな気持ちで実技試験に臨むことが合格への近道でしょう。

## 「家政士養成テキスト」販売ご案内



	定価 (税別)	会員価格 (税別)
第1巻 家政サービスの基本	1600円	1280円
第2巻 家事サービス	2200円	1760円
第3巻 介護サービス	1600円	1280円
第4巻 子育て支援サービス	1600円	1280円
1～4巻セット	7000円	5600円

家政士検定試験の出題範囲をまとめたテキストが当協会から発行されています。

購入をご希望の方は下記へお問い合わせください。

※お申し込み・お問い合わせ：公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会

FAX：03-3353-4326 TEL：03-3353-4641

# 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になっています。

### 家政士検定試験 を受験して



宮崎市  
田上貴志子さん

2019年に家政士を受験させて頂き、とても勉強になりました。物覚えの悪い私が合格するなと思ってもいませんでした。4冊の教科書、そして毎日の仕事や実生活に役に立つ内容で、それらを勉強させて頂く良い機会矣らなど感謝申し上げます。

ヘルパーの資格とはまた違った視点で、利用者様の気持ちに寄り

り添うという大事なことを再認識することができました。

今、新型コロナウイルスが混乱をきたしています。空気感染、飛沫感染、介護の感染経路の勉強をしたことがより身近なものとして感じられます。(69歳という年齢で受験できたことが自信にもなりましたし、なにより今後の仕事に役に立つと思います。

### 友とともに 家政士を受験して



宮崎市  
黒木公子さん

2019年の家政士検定試験を受験しました。70歳を過ぎて試験を受けるのは少しためらいもありましたが、勉強になると思い受験することにしました。

多くの分野の勉強量があり少し焦り、同じく受験する友人と2人で「ああだね、こつだね」と話しながら進めました。70歳を過ぎた脳にも記憶が

残り理解も深まり、こうして合格することができました。「お友だちよ。ありがとう」です。

合格して、仕事に必要な知識も広がり心構えも変わってきました。病気の入、日常の生活に困っている人に寄り添い、少しでもお役に立てればそれが自分の幸せに繋がります。いそいそ精進していきたいと思います。

# みんなのお便り



夏のフリマ風景

## “フリマ” 開いています！

夏と冬の年2回、3日間ずつの「フリーマーケット」を開いています。近所の方やデイサービスのご利用者、社員の方々、家政婦（夫）さんたちも毎回楽しみに待ってれています。「良い物を安く！」をモットーに。いろんな方々からの寄付で賄っていて経費はあまりかかりません。目玉商品が必要なので、工夫して仕入れます。

集まっておしゃべりするのが楽しくて長く続いています。社長ご夫妻はブランドものを出してくれます。ときどき、お客様からも不用品をいただきます。紳士ものは「好きにお持ちください」の札とともに出しておくと2、3日後にはなくなります。食器や装飾品などの小物は1個100円程度で売ります。これにはファンも付いていて、手作り品はとくに売れていきます。売り上げは、私や仲間の日当の他はNPO法人に寄付します。今年はコロナ禍で、延期を余儀なくされそうです……（鈴木みよ子・東京都）。

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

## 夏のスキンケアは重要

夏はお肌にとっても厳しい季節！ 室内は冷房で空気はカラカラ、この乾いた空気の中にとると肌が乾燥します。外出すると、強い紫外線が大きなストレスとなります。夏バテすると、「夜、寝られない。食欲がない」などで体調不良になり、身体の不調はお肌の不調となります。

簡単にできるスキンケアの方法ををご紹介します。

### ①保湿を十分にとる

汗をかいた後の水分不足にも対応できるように、お肌をしっかり保湿しましょう。保湿は顔だけでなく、腕や脚などもケアします。

保湿力のある化粧品・スキンケア商品を選ぶといいでしょう。

### ②紫外線対策はしっかりと

肌の乾燥やしみの原因といわれている紫外線。紫外線の影響を防ぐには、しっかりとUVケアを心がけましょう。

こまめに日焼け止めを塗りなおしたり、ちょっとした外出でも日傘やアームカバーをしましょう。

### ③マッサージで血流の改善を

冷房などで冷えて血行の悪くなった身体をマッサージすることにより、血行を

良くします。

リンパに沿ってマッサージすれば溜まった老廃物も流れ、肌のくすみ改善や引き締めにも期待ができます。

化粧水やボディクリームを付け、リンパを流すようにさするだけでも効果はあがるでしょう。

### ④身体を整える

身体の不調から肌の不調がきている場合には、まずは身体を整えることから始めましょう。夏バテになりやすいため、夏バテ対策にビタミン・ミネラルが多く含まれる食事をとりましょう。暑いからといって、冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎは控え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、ミス総合企画宛にお寄せください。

2020年7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) ミス総合企画

〒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: スイレン (Nymphaea) は、スイレン科・スイレン属の水性多年草。白い花を末の刻(14時)頃に咲かせることからヒツジグサの名が付く。見頃は6月から9月。花言葉は「清純な心」「信頼」「信仰」など。