家政士の方・家政士をめざす方・家政婦（夫）の方へ
『ほほえみ』で元気をお贈りします

ほほえみ

2021
夏号
vol.58

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

Fashion&Beauty

写真：ペンギンはペンギン目に属する種の総称。ペンギン科（Spheniscidae）のみが現生。飛べない鳥として知られて陸上をよちよちと歩く姿が印象的。鳥類の一種ですが、泳ぎが得意で、潜水もお手のものです。

厚生労働大臣認定

「家政士」検定への受験準備

2021年度の検定試験は、11月20日（土）に予定されています。
受験案内詳細は8月2日（月）に公表されます。
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】
多枝択一式問題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て、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100日以上ある方に限る（①と②の日数の合計が100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。

検定試験

試験地	会場	住所	日時
札幌	札幌エルプラザ	札幌市北区北８条西３	11 月 20 日（土） 〔学科試験〕 10 時開始 〔実技試験〕 13 時以降
千葉	ポリテクカレッジ千葉	千葉市中央区問屋町 2-25	
東京	損保会館	千代田区神田淡路町 2-9	
横浜	ウィリング横浜	横浜市港南区上大岡西 1-6-1	
尼崎	ポリテクセンター兵庫	尼崎市武庫豊町 3-1-50	
宮崎	宮崎県婦人会館	宮崎市旭 1-3-10	

（注）実技試験の開始時刻は、受験者ごとに異なります。

２０２１年度の家政士検定試験は全国６会場で行われます。１人でも多くの方にチャレンジしていただきたく思います。

次に試験科目について記しておきます。

学科試験

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アイロンがけ、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

「家政士養成テキスト」販売ご案内 B5版、並製、2色刷

	定価（税込）	会員価格（税込）
第１巻　家政サービスの基本	1760 円	1408 円
第２巻　家事サービス	2420 円	1936 円
第３巻　介護サービス	1760 円	1408 円
第４巻　子育て支援サービス	1760 円	1408 円
１～４巻セット	7700 円	6160 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に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

(1)衣生活サービス

時間内に、衣類等の種類別にアイロンがけができる。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)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。ビニールクロスの掃除を的確に行うことができる。収納、修理を適切に行うことができる。

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

どの科目が出てもすぐに対応できるよう、日ごろから十分に心がまえをして、準備しておきましょう。

いつものどおり仕事を思い浮かべながら取り組むといいでしょう。

「家政士」資格を得てご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から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」検定が2016年度にスタートしてから、これまでに645名の「家政士」が誕生しています。

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18日（月）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、受験内容を公表する8月2日（月）以降に、紹介所に問い合わせるか、当協会のホームジページ（http://kanka.or.jp）をご覧ください。

また、当協会が行う検定試験前講習会への参加をオスメします。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から寄せられています。受講を希望される方は、当協会宛に「講習会申込書」を郵送、FAX、メールのいずれかの方法でお送りください。

家政士検定試験 合格者の声

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会は、厚生労働大臣認定の「家政士」検定試験を2016年から実施しており、2021年は11月20日（土）に全国の6都市で実施いたします。

勉強が仕事の自信につながる

東京都
鎮西幸子さん

家政の勉強ができると思い受験を希望しましたが、テキストを読んでもなかなか頭に入らず、重要と思われる個所をノートに書き写したりしてと、久しぶりの受験勉強でした。

家事・子育て・介護・どの分野も日常生活の中で経験をしていたはずが、忘れていたり、知らなかったりしていたので、勉強になりました。

お陰様で合格することができました。

テキストから得た多くの基本知識が仕事への自信に繋がりました。今後は家政士として今まで以上に信頼され喜んでいただけるよう励んでいきたいと思います。

検定受験で自己流脱皮

東京都
加藤昭子さん

会社から勧められ家政士検定を受験することになりました。4冊のテキストを渡されて驚きました。今まで自己流で仕事をしてきて勉強が進むにつれて、随分と違いがあるのに気が付きました。

テキストの内容を覚えるのに大変でなかなか覚えられず焦り、いよいよ試験当日になり、学科試験と実技試験があり、ドキドキしていましたが、無事に試験が終わってほっとしました。合格通知を頂きとても嬉しかったです。このような機会により勉強、家政士としての認識を深め、技能などの知識を得られとても良かったと思いました。

みんなのお便り

楽しみな陶器づくり

人生は、「楽しむ」ため、「面白がる」ためにあるとか。

研究が仕事の夫 は、遠距離通勤のため、私は毎朝５時に起床し、朝と昼の二食のお弁当を作り、６時に送り出していました。

午後は、５時間のパート勤務、夜はいつも 12 時就寝でしたが、何か夢中になることをしたいと思い、民謡を習ったり、登山や俳句をしておりますが、土をこね、紐を作って積み上げて創る陶器づくりは楽しいと、始めたのが陶芸です。

その頃は、湯飲み一つを創るのに一日がかり。気が付けば二十年近くが経ちました。

顔も洗わず、朝食も取らず、昼になってしまうこもありました。うまく出来ないのに面白いのです。

(ＦＫ)

皆さまのお便り・作品などをお待ちしています!!

Fashion & Beauty

夏の不調対策は？

熱さやエアコンなどによる夏バテや新型コロナウイルスの影響による不安やストレスなどで体調がすぐれない方もいらっしゃると思います。夏休み中も、たまった疲れが一気に出て体調を崩しやすい。東洋医学の養生法「気・血・水」の巡り観点から、その人の体調・体質によって、それぞれにあった対応方法があるのでご参考に。

① 気虚（ききょ）

エネルギーが不足しがちで疲れやすく、風邪を引きやすい状態で冷えを感じる人もいます。

主な症状：食欲低下、元気が出ない、だるい、めまい、下痢と便秘の反復、夏風邪を引きやすい。

対策：睡眠をよく取り、高タンパク質で栄養バランスの取れた食事を１日３回摂りましょう。

② 陰虚（いんきょ）

汗などで体内の水分が不足し冷ます力が減退している状態。体内に熱がこもって、手足のほてりやのぼせの症状が表れる場合も。

主な症状：口が渇く、手足がほてる、のぼせ、イライラ、食欲不振、頭痛、多汗、寝汗、腰痛など。

対策：炎天下での運動は避け、運動前と後に十分に水分を補い、栄養価の高いスープなどで水分と栄養を補給しましょう。食欲を引き出す香味野菜や柑橘類、ハーブなどを食生活で取り入れます。

③ 湿邪（しつじゃ）

冷たい飲み物や食べ物をとりすぎて胃腸の消化吸収や水分代謝が悪いことが原因。冷房によって新陳代謝が悪くなり、悪い水分がたまり、夏太りのｑ大きな要因。

主な症状：だるい、むくみ、下痢など。

対策：適度な運動で汗をかき、身体を温めます。ぬるめのお風呂にゆっくりつかり水分をとり過ぎないよう。夏野菜は生ではなく、茹でる・炒めるなどで加熱調理すること。甘いものやフルーツも身体を冷やします。

★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。

2021 年 7 月 25 日発行

制作：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