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

2022
冬号
vol.60

FACE to FACE 私たちの家政婦（夫）さん

宮下家政婦紹介所

楽しく読んで学べるコラム

緊急時の対応

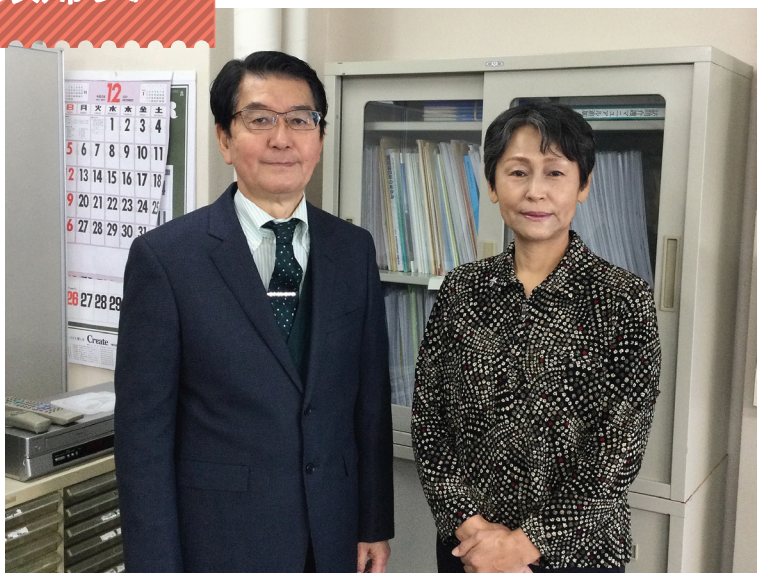
家電のプロのアドバイス

写真：ホッキョクグマ（北極熊、Ursus maritimus）は、北アメリカ大陸北部、ユーラシア大陸北部、北極圏に分布。哺乳綱食肉目クマ科クマ属に分類される食肉類。全身が白い体毛に覆われているように見えるため、シロクマ（白熊）とも呼ばれる。何時間も氷海を泳ぐことができる。

FACE to FACE

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。



▲ 左・塚原聡代表と、右・山崎かほるさん

宮下家政婦紹介所
〒420-0867
静岡市葵区馬場町9　田辺ビル2階
TEL 054-653-7380

家政士の地位向上をはかり家政士紹介所を目指したい

創業 85 年、『信頼と安心』を大切にして、相互扶助の担い手である『ご家族』の助力者として、静岡市域において役割を果してまいりました。介護保険施行後は『より使いやすく・より高質に』をモットーに、家政婦紹介の新しい利用法も提案しております。

「より多くの家政婦さんに家政士になってもらい、『家政士紹介所』を目指したい。家政婦（夫）の働きやすい環境を整え、さらに業界全体の向上にも尽力していきたい」と、代表の塚原さんは語ってくれました。最後に「とにかく困っている人をほっとかない、助けを必要としている人へ誠実に尽くしていきたい」としめてくれました。

検定試験を通じて良い宝物をいただきました

20年ほど前に子育てと両立出来る仕事として始めました。現在の仕事は午前中にヘルパーを2件、週に6回と家政婦を4時半から3時間、週に3回しています。家政婦のお仕事は、お料理、お掃除、洗濯物をたたむなどの家事全般になります。

家政婦で伺っているお宅は、お父さんと中学生と小学生のお子さん二人の三人家族です。ある日、お子さんから携帯電話を交換して欲しいと言われました。最初はそんなことをして良いのか考えましたが、自転車で転んでケガをして帰りが遅くなったことがあったので、お子さんも頼ってくれているのを強く感じ、お父さんとしっかりお話しをして交換しました。信頼関係が築けていると感じた瞬間でした。かつて高齢者のお宅に行っていた時に、頼まれているお仕事だけではなく、日常の会話や笑顔がとても嬉しいと感謝されました。このようなお礼の言葉が力になっていることを度々感じています。また、大切にしているのはそのお宅の流儀を重んじることです。各家庭に流儀がありますので、その流儀にそって最大限にお仕事をする。さらにやさしさを持って誠実に行動することが一番大事だと思います。

「家政士」検定は令和2年に受けました。勉強期間は1か月しかなかったですが、元々試験勉強が得意な方なので準備は大丈夫でした。実は、試験対策の講習会の日も、家政婦の仕事でしたので参加出来ませんでした。家政婦の仕事は自分しか出来ない代えのきかない大切な仕事なので優先しました。とにこやかに語ってくれました。同時に『付箋をびっしり貼ってある4冊のテキスト』を見せてくださいました。

山崎かほるさん

検定試験の感想はテキストから多くのことを学んだことです。なかでも心に刺さった文章は、巻頭「はじめに」の最後の部分に書かれている一節で、『家政士は一生の課題として人格形成に努め、こころに凛とした気概と誇りをもち、お客様の信頼にこたえる仕事をしなければなりません。』という部分。自分の信条と一致しており、何度も再確認しています。とっても良い本なので、本当に良い宝物をいただいたと思います。私だけではなく、娘達もこのテキストを愛読しております。いつも本棚に置いてあって誰でも見られるようになっております。

◀テキストに付箋がびっしり貼ってあります

知って
おきたい

楽しく読んで学べるコラム

緊急時の対応

突然起きた予想外の出来事に対し、対応することも必要です。ここでは、急病と災害の緊急事態を想定し、その対応方法を解説します。子どもがいる家庭、高齢者がいる家庭など、家族構成によって対応も変わるので確認しましょう。

Lesson 1 急病への対応

◆ 急病への対応

緊急時に備え、お客様と事前に次のことを確認しておきましょう。

●緊急時に救急車への同乗をする場合があることを、確認して了解を得ておく。
●お客様やご家族の不在時の連絡は、状況によっては救急車を呼んでいる間や救急車同乗後になる場合もあることも、了解を得ておく。
● 特に子どもや高齢者が常にいるご家庭の場合、緊急時に備えて保険証の置き場所を確認しておき、緊急用の現金を預かるなどの対応を決めておくとよい。

◆急病で救急依頼をする際の注意点◆

① 「119 番」に電話し、住所（近所の目印）、名前、年齢、容態を伝える。
② 救急隊が着くまでに健康保険証、お薬手帳や現金などを準備する。
③ 救急車到着後、救急隊に既往歴、飲んでいる薬、主治医や通院先なども伝える。
④ 家族がいる場合は家族が同乗するが、不在時は家政婦（夫）が代わりに同乗する。

Lesson 2 災害時の対応

◆ 災害時の対応

地震などの災害時に備えてお客様宅の避難場所の確認をします。地域によっては、避難地図を配布しているところもありますので、手元に置いておくとよいでしょう。

◆ 防災用品の準備

お客様宅に防災用品があるか確認し、ない場合はお客様と相談して準備をするか決めます。非常時持ち出し品は5kg 程度を目安にしましょう。防災用品は、1年に1回内容を確認し、食品は消費期限をチェックします。

◆防災用品の準備◆

① 食品
● 水（1人1日3L）。
● 主食（レトルトごはんなど）。
● 主菜（缶切り不要の缶詰、レトルト食品）。
● 菓子類（チョコ、飴など）。
● 栄養補助食品。

②その他

薬、懐中電灯、乾電池、カセットコンロ・ボンベ、ビニール袋、ラップ、充電式ラジオ、携帯電話用充電池、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、手袋、マスクなどを準備し、防災用バックなどにまとめておく。乳幼児がいるお客様の場合は、粉ミルクや紙おむつなども準備する。

◆ 安否確認方法

災害伝言ダイヤル「171」を活用するなど、災害時の連絡先を決めておきましょう。お客様家族との間で、日頃から災害時の対応策や安否確認方法などを決めておくと、いざというときにあわてずにすみます。また、災害用伝言携帯電話版は、災害時に、携帯電話やスマートフォンで登録したメッセージを見ることができるサービスで、通信キャリア各社が提供しています。

◆ NTT 災害用伝言ダイヤルの活用方法◆

伝言する　　伝言を聞く
↓　　↓
１７１にダイヤルする
↓　　↓
１を押す　　２を押す
↓　　↓
・被災地の方は自宅の電話番号を入力する
・被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番から入力する
↓　　↓
１を押す　　１を押す
↓　　↓
録音する（30 秒）　　再生が始まる
↓
９を押して終了

◆災害用伝言携帯電話版の活用方法◆

① 携帯電話各社の専用ページにアクセスする。
② メッセージ登録する。自分の状態を選択し、コメントを残すこともできる。
③ 確認する場合は、安否を確認したい人の携帯電話番号を入力して検索する。

◆ 地震が起きたときの行動

家具の転倒や落下物などから身を守るために、まずテーブルの下などに避難します。近くに避難する場所がない場合は、太い柱のそばで姿勢を低くし、かばんなどで頭をガードして揺れが収まるのを待ちます。大きな地震のときは、あわてて外に出ると建物の看板や割れたガラスが落下してくることもあり、かえって危険なため、家屋に倒壊のおそれがない場合は、外への避難は避けます。外に避難する場合は、頭やからだを守る物を身につけ、外の様子を確認してから避難します。

◆揺れが収まった後の注意点◆

- 火の元を確認し、出火した場合は落ち着いて消火する。
- 窓やドアを開けて出口を確保する。
- ガラスの破片や落下物に注意する。
- テレビやラジオで正しい情報を収集する。
- お客様のご家族や近隣の安否を確認し、建物の下敷きになっている人がいたら救出や救助に協力する。
- 動けない人がいるときは、毛布などを使い運ぶ。

前回秋号の補足

前号 2021 秋号の『入浴の介助について』「入浴の準備を行う際の注意点」の補足になります。入浴の準備を行う際、バスタオルや着替えなど必要なものはあらかじめ用意しておき、途中で取りに行くなどお客様から目を離すことがないように十分準備しましょう。

家政士検定試験
合格者の声

合格

学んだことが仕事に役立っています！

家政婦の仕事を始めて間もない頃には、家庭での家事と家政士の仕事とはどう違うのかと漠然と疑問に感じていました。

そんな時に、紹介所の方に誘われて「家政士検定試験」を受験することとなりました。検定試験に向けて紹介所主催の勉強会を開いてくれたり、沢山の応援や励ましをいただきました。

家政婦のお仕事はお客様と接する仕事なので「目配り、気配り、心配り、思いやり」の大切さを学ばせていただきました。

家事や介護のスキルを向上させることも必要ですが、自己流ではなく、利用者宅のやり方やお気持ちに添ってお仕事をさせていただく、ということが大事なんだと気付きました。私はこの検定試験で学んだことが仕事に役立っています。

東京都　**山下しおん**さん

ハプニングを乗り越えて合格！

試験から遠ざかって40年以上もたっていました。家政士の試験の為に勉強を久しぶりにしました。4冊のテキストを見てそのボリュウムにとても驚きました。試験前にテキストをひと通り読みましたが、焦りの方が先に来てしまいました。

学科試験よりもっと大変なのが実技試験でした。緊張してしまって本当に正しい事をしているのか分からなくなりました。無事に試験が終わりほっとしましたが、まだ緊張していたのか玄関のところで倒れてしまいました。気が付くと2時間も経っていました。

ハプニング続きの試験でしたので、合格の通知をいただいた時はとても嬉しかったです。このような機会をいただき覚えた知識を仕事の上で活用していけたらと思っております。

東京都　**青木美智子**さん

家電のプロのアドバイス

掃除機の上手なかけ方と効果的なバッテリー対策

今号では掃除機について深堀りしたお話しを家電のプロにおうかがいしました。
通常モード・エコモードで充分吸引出来てバッテリーも長持ちするなど、お役立ち情報満載です。

ビックカメラ有楽町店
家電コーナー担当　赤澤知幸氏

２つのタイプと２つの集じん方式

掃除機には大きくわけて２つのタイプがあります。ダイソンなどの最近の主流の「スティック」型と本体からホースが出ている昔からの「キャニスター」型です。また、集じん方式には「紙パック」式と「サイクロン」式があります。スティック型はコードレスの充電式、キャニスター型はコード式が一般的です。スティック型は軽くて機動力があります。キャニスター型はコード式なので時間を気にせず使用することが出来ます。コードレスの充電式の一般的なバッテリー稼働時間は通常モードやエコモードで 30 分～ 40 分ぐらいです。

バッテリー・充電のポイント

バッテリーは携帯やスマホと同じ充電式リチウムイオン電池を採用しているので、充分に使いきってから充電すると良いと言われていましたが、新しい商品は充電対策がしてあるので、気にせず使用し終わったら充電していただいてかまいません。また、安全性の面からも純正バッテリーのご使用をお勧めします。経済産業省からも非純正のバッテリーから出火したとみられる事故が多発していると発表がされています。

お掃除のポイント

最近の掃除機はブラシなど高性能になっているので、通常モード・エコモードの使用で充分にゴミを吸引します。ゴミの多いところでは集中的に強モードにしてご使用ください。バッテリーの稼働時間が 30 分程度なので、お掃除出来るエリアを想定してかけるのが上手な使い方です。さらに、上手なかけ方は、掃除機のヘッドの「スイングスピード」です。掃除機をかけるスイングスピードは、基本的に畳一畳分を約 8 往復（3 分の 1 重ねがけ）で 40 ～ 48 秒、一往復 5 ～ 6 秒以上かけてゆっくりかけるのが効率的なかけ方となります。

最後に

最近、ダストカップを水洗い出来るタイプが増えています。水洗いした場合はしっかり乾かしてください。中がモーターなどの電子部品なので故障の原因となります。フィルターやブラシなどのパーツの取り外しの仕方は、機種によってそれぞれ違うので説明書をしっかり読んで、または持ち主にしっかりと聞いてから作業してください。

パーツは説明書を読むか持ち主に聞いてから取り外してください。

みんなのお便り

仕事の合間に趣味の手づくり

　次はどんなのを作ろうかしら…と季節に合わせて、あれこれ、布やキッドを買うのが楽しくワクワクします。また、作品をみんなにプレゼントして、喜んでくれるのが嬉しく、手作りしているときは無心で、気分転換になります。

「イチゴの鉢植え」は、茎とイチゴがマグネットで取り外しが可能。コロナ禍で出かけることが出来ない時に、イチゴ摘みがしたいと思い作りました。バッグは、きんちゃく型、トートバッグと選り取り見取り、裏地も付いていてしっかりしていますよ。くじらのポシェットは、口の部分にファスナーが付いています。

　そんないろんなアイデアを練ったり、針仕事で指を動かすのは、ボケ防止になるかも。

（東京・嶋田真由美）

皆さまのお便り・作品などをお待ちしています !!

2022 年 1 月 25 日発行発行
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