

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
夏号
vol.62



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

家電のプロのアドバイス

写真: ハンドウイルカ(半道海豚、*Tursiops truncatus*)は、クジラ目ハクジラ亜目マイルカ科ハンドウイルカ属に属するイルカである。バンドウイルカ(坂東海豚)と呼ばれることが多い。最も良く知られたイルカの一つであり、熱帯～温帯の陸近くの世界中の海に生息する。

厚生労働大臣認定

「家政士」検定への受験準備

2022年度の検定試験は、11月19日(土)に予定されています。

受験案内詳細は8月1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】

多肢択一式問題 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

資受 格験

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中で、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。

2022年度の家政士検定試験は全国7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。次に試験範囲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

(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) 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

「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706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11日

(火)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1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://kanka.or.jp>)をご覧ください。

受験に際しては、日ごろの実力を存分に発揮しましょう。たとえ、緊張したとしても、「日ごろから一所懸命やっているんだから、大丈夫」「ぜったいに合格できる」と前向きな気持ちで当たることが大切です。

試験会場

試験地	場 所	日 時
札 幌	札幌エルプラザ 札幌市北区北8条西3	11月19日(土) 学科試験 午前 実技試験 午後 ※ 実技試験の開始時刻は、受験者ごとに異なります。
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	中野サンプラザ 中野区中野4-1-1	
横 浜	ウィリング横浜 横浜市港南区上大岡西1-6-1	
静 岡	静岡県産業経済会館 静岡市葵区追出町44-1	
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	

家政士検定試験 合格者の声



学科はイーजीミス
に要注意、実技は
しっかり事前準備を



京都府京都市 山崎富久代さん

所属先の所長から、今度厚労大臣認定の「家政士検定試験」がスタートするので受けてみてはどうかと勧められ、受験を決めました。当時はまだ簡易的なテキストしかない状況でした。講習会にも参加し問題のポイントなどを丁寧に教えていただいたので大変役に立ちました。2016年11月の第1回検定試験を受験し、無事合格となりました。学

科は選択式問題、実技は肉じゃがの下準備でした。ジャガイモの面取りをする、試験官はそのあたりをしっかりと見てくれたようで、丁寧な下ごしらえが合格を分けたのではないかと思っています。

これから受験される人には「学科は注意して読まないとうっかり間違えてしまうような問題が多い」「実技では三角巾を持参するなど事前準備をしっかりと」などとアドバイスしています。

2019年11月に入社してすぐの試験でしたので、本当に時間がありませんでした。いちおうテキストを読んではいましたが、時間がない上に家族が熱を出したりして、まったく集中できない環境の中、試験前日の夜は近くの喫茶店に事情を説明し、そこにこもって数時間の追い込みをしました。学科試験は選択式問題で、最後の絞り込みが大変でした。試験終了後は落ちたと思いましたが、幸

いにも受かっていました。

受験は大変でしたが、すべてのジャンルで専門的な知識や新しいことを吸収することができ、結果的には受けて大変良かったと思います。家政婦自体がプロの仕事ですが、さらにこの検定で家政士という資格を取得できたことで、これまで以上に誇りをもらった自分にならないといけ

京都府舞鶴市 有馬実奈子さん

時間のなかで挑んだ受験と、資格取得後に生まれた自覚



※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、2022年は、11月19日（土）に全国の7都市で実施いたします。

冷凍庫の効果的な活用方法と、お手入れの仕方

買い物スタイルの変化や巣ごもりによる需要の高まりなどで注目されている冷凍庫について、家電のプロにお話をうかがいました。

冷凍庫には2つのタイプが

冷凍庫には大きく分けて、ドアを横に開くタイプとドアを上を開くタイプの2種類があります。横に開くタイプは上開きに比べてスペースをとりません。また、中が小部屋になっているので、食材別、用途別に入れられます。最近は上室と下室に独立しているタイプも増えてきました。上室は、設定温度を5℃から-20℃まで調整が可能で、野菜室や解凍用、パージアル、ソフト冷凍などとして使用できます。パージアルは-3℃前後で、保存目安は約1週間。肉や魚が包丁で切れて新鮮に保存できる状態です。ソフト冷凍は-8℃で、保存目安は約2～3週間。凍っているのに解凍いらずで、パックのまま保存できます。

上開きタイプは節電効果が高く、横開きタイプよりも値段が求めやすくなっています。このタイプはブロック肉などの大物の保存や長期保存に適しています。

冷凍庫のサイズに関しては、保存したい量や買い物のスタイルで変わってきますが、スーパーの買い物カゴ1箱分が30リットルなので、それを容量の目安としてお選びいただければと思います。

お手入れの仕方

冷凍庫のお手入れで重要なのが霜取り。霜は熱を通しにくい性質をもってい



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー担当 河津海都氏

るため、霜が付いてしまうと冷凍庫の中が冷えにくくなってしまいます。

霜取り機能が付いているタイプは霜取り作業が不要なので、お手入れはウェットティッシュや濡れたタオルで定期的に拭いていただければOKです。取り外しできるものは外して洗います。ただし、ガラスの部分があれば取り扱いに注意してください。

霜取り機能が付いていないものは、定期的な霜取りが必要です。霜は放っておくと大きくなり、取りにくくなりますので、半年に1回を目安に霜取りを実施しましょう。霜がまだ薄い場合は、40℃くらいのぬるま湯で濡らしたタオルを当てて拭き取るだけで取れます。霜が厚い場合は、自然に解かす方法がおすすめです。時間がない場合は、ある程度解けたところで、ゴムやプラスチック製のヘラを使って、庫内を傷つけないように剥がしていくようにしましょう。



横開きタイプ。上室と下室に分かれていて、温度を別々に設定できる。

家政婦(夫)さんのお仕事を 「YouTube」や「Twitter」で発信します

看家協会では、近年のスマホやタブレット、パソコンの利用拡大状況に対応して、若い年齢層を中心に幅広い層をターゲットに「YouTube」と「Twitter」を新たに開設して情報発信していくこととしております。

子育て中のご家庭や高齢者の介護を行っているご家庭の方々に、手軽にスマホなどで家政婦(夫)の良さを知ってもらい、家政婦(夫)サービスの利用につながっていく情報を、動画を使って伝えていきたいと考えています。

ニーズに合わせて家事、介護など幅広いサービスを柔軟に受けることが

できるなどの家政婦(夫)を利用するメリットや、家政士資格の紹介など様々な情報を配信することを考えています。また、動画を見て頂いた方を協会のホームページにつなげ、もよりの会員紹介所の連絡先などが調べられるようにします。

さらに、熟練の家政婦(夫)の方に出演してもらい、家事、介護のコツやワンポイントアドバイスなどを映像で紹介していきますので、お仕事の参考にいただければと思います。

7月中に配信を開始する予定ですので、是非ご覧になっていただき、ご意見をいただければ幸いです。



「YouTube (看家協会チャンネル)」

看家協会

検索



「Twitter (看家協会公式アカウント)」

看家協会

検索



●「YouTube のチャンネル登録」と「Twitter のフォロー」をお願いいたします!

2022 年 7 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