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

2022
秋号
vol.63

FACE to FACE 私たちの家政婦（夫）さん

城西家政婦紹介所

楽しく読んで学べるコラム

住宅管理について

家電のプロのアドバイス

写真：エゾシカ（蝦夷鹿、学名:Cervus nippon yesoensis）は、日本の北海道に生息するシカの一種。シカ科シカ属に分類されるニホンジカの亜種である。北海道全域に分布する。

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・刑部文子さんと、右・白根日出子所長

城西家政婦紹介所所長の白根日出子さんにお話を伺いました。

戦前に母が看護婦会として始め、戦後は看護婦・家政婦紹介所となり、その後に家政婦の紹介所となりました。平成５年に母が亡くなったため引き継いで所長となり、以来 30 年ほどになります。

現在、当紹介所所属の家政婦は 60 代を中心に、上は 80 代まで現役で活躍しております。この地域は古くからの住宅地であるため、高齢者のお宅への訪問が中心となっていますが、当紹介所では介護ヘルパーの資格を持っている家政婦さんも多いので、高齢者のお宅でも安心してお任せいただけます。

日頃よりご利用者のご要望にフレキシブルに対応できるよう、専門的な知識を持った人材をそろえているのが当紹介所の特色です。家政士試験も毎年チャレンジするなど、積極的に取り組んでいます。ここ数年はコロナ禍のため皆で集まる機会も少なくなっていますが、コロナが落ち着いてきたらまた皆で集まり、より交流を深めながらスキルアップを図っていきたいと思っています。

城西家政婦紹介所
〒165-0022
東京都中野区江古田1丁目25番17号
TEL 03-3951-1897

新しい時代に合った知識を吸収していきたいと思っています。

2014年に前職の百貨店の仕事が定年を迎え、委託扱いとして週の半分勤務となりましたので、残りの時間を利用して地元で働ける仕事――しかも介護関係や家政婦のように直接人のお役に立てるような仕事はないものかと探していました。いつもどおり近所を散歩していたところ、通りがかったところに城西家政婦紹介所があったので、思い切っておじゃましたのがきっかけです。ちょうど白根所長がいらっしゃり、その場で面談していただき、即決で採用となりました。
（刑部さんからお話を伺っている間、隣にいた所長さんも、「良い人材はすぐに採用しないと、逃したら後悔しますので、即決で採用しました」と笑っておられました）

初めのころは個人のお宅に上がることにとても緊張しました。一人ひとりお客様の個性もありますので、失礼にならないように非常に気を使いました。そこで、当初は気づいたことなどを細かくメモに取っておき、間違いのないよう、仕事のたびにそれを見て確認しました。

検定試験は第2回の2017年に受け、無事合格しました。今まで自分の知識と経験のみでやっていたことが、試験勉強で得た知識で裏付けができ、合格後は自信をもって行えるようになりました。逆にそれまで間違ってやっていたことも、正しい知識により訂正できましたので、検定試験は受けて本当に良かったと思います。現在も、新しい時代に合った知識を吸収していきたいと思い、わからないことをネットで検索したりしていますが、確かな情報なのか不安になることもあります。そんな中、今回協会で新しく始められたSNS、ユーチューブにはとても期待をしております。新しい知識をどんどん学べたら良いなと思います。

もともと百貨店で接客の仕事をしていましたので、お客様とのコミュニケーションをとることには問題はありませんでした。また、ベビー用品を担当していたこともあり、産湯のつかり方などの知識は一般の人より豊富でしたので、出産直後のお客様をお手伝いした時などはとても役に立ちました。第一子出産の際にとても喜んでいただき、第二子の時もご指名いただきました。今でもたいへん思い出に残っているお仕事です。お宅にうかがいますと、みなさん嬉しそうな顔をして出迎えてもらえるので、それをとても生きがいに感じております。

一般的に、家政婦の仕事や家政士に関する認知度はまだまだ低いと思われますので、この仕事をもっともっと知っていただき利用していただけるよう、これからもお客様により貢献できるような家政士になりたいと思っています。

刑部文子（ぎょうぶふみこ）さん

知っておきたい

楽しく読んで学べるコラム

住宅管理について

毎日暮らす住宅は、補修も必要です。お客様に確認したうえで、補修や修繕を行いましょう。

住まいの点検と簡単な補修作業

◆ ふすまや障子の一部補修

ふすま紙、障子紙、補修用シールなどは、ホームセンターやスーパーマーケットで販売しています。購入前に必要なサイズを測り、色、柄をお客様に確認してから必要な分を買いましょう。

緊急の直しが必要になった場合、ふすまや障子は破れた箇所に補修用シールを表と裏両面から張って補修します。障子紙全部の張り替えをする場合は、購入した障子紙などに張り替えた方が書いてありますので、よく読んで張り替えを行います。うまく張り替える自信がなければ、お客様に相談したうえで専門事業者に依頼しましょう。

◆ 電球切れ

電球や蛍光灯が切れそうになっていたら、お客様に確認し、交換を行います。電球、蛍光灯を購入する場合は、現在使用している品番やワット数などを確認し、同じ物を購入します。グロースターターや豆球がある場合は、一緒に取り替えておきます。LED 照明は長持ちし電気代も安いので、LED が使える照明器具なら電球交換時は LED に替えるいいタイミングです。しかし、LED 照明の価格は通常の照明よりも高めなので、交換する場合はお客様に確認してから購入しましょう。

◆ 水洗トイレの詰まり

水洗トイレの詰まりは、吸引カップを使って解消します。

①詰まった物の飛び散りを防ぐため、ビニールシートをかぶせて真ん中に穴をあける。②カップを押し当てて数回引き、詰まりを出す。③少しずつ水を流し、詰まりが解消したか確認する。詰まりが取れない場合は②、③を繰り返す。

◆ 専門事業者に依頼する

住居の補修やメンテナンスを専門事業者に依頼するときは、お客様の指示を受けてから対応します。ふだん依頼している専門事業者がある場合はお客様に確認してから連絡をします。

特に決まっていない場合は数社を選定し、お客様に提案します。専門事業者が決まったら、実施日までの連絡、現場対応、実施後の確認と支払確認などの対応を確実に行います。

ごみ捨て

分別方法や収集日など、ごみの出し方は地域によって異なります。詳細は市区

町村が発行しているごみの出し方の冊子を確認しておきましょう。

◆ 分別・収集の基本

ごみは、①燃えるごみ、②不燃ごみ、③資源ごみ、④粗大ごみ、⑤処理できないごみ、⑥一時的に多量に出るごみ、⑦家電リサイクル用品（エアコン、テレビ、冷凍冷蔵庫、洗濯機）に分けることができます。ごみの種類により出し方や収集日が異なるので、それぞれに対応した処理方法を理解しておきます。

◆ ごみ分別のルール

住んでいる地域によりルールが異なるため、ごみの分別方法や出し方、収集日について、お客様の地域のルールを確認します。ルールを守り、近所関係を良好に保つ配慮をしましょう。間違えて違う種類のごみを入れてしまわないように、ごみを出す前に、内容物を確認しましょう。

❶たばこの処理

火が完全に消えていることを確認してから捨てます。

❷生ごみの処理

家庭用生ごみ処理機を使用している場合、お客様に使用方法の確認をするとともに、取り扱い説明書でも確認します。

❸資源ごみ、不燃ごみの処理

缶やビンは中身が残っていたら捨て、ゆすいでよく乾かしてから捨てます。スプレー缶などは穴を開け、中のガスを出してから捨てます。

住宅の安全管理

❶電気コード

特に子どもや高齢者がいるご家庭では、転倒防止のため、延長コードは使わないようにします。使用する場合は、誤って足を引っかけることがないように、できるだけ人が通らない壁際などに配線します。

❷避難経路の確保

災害時の避難経路などを確保するため、玄関や居室のドア近くに物を置かないようにします。また、物や家具が通路をふさぐのを防止するため、店頭防止金具で固定し、すべり止めマットを利用してのせたものが動きにくくなる工夫をします。

❸災害対策

テレビ、パソコンなどには固定器具を付け、家具類は転倒防止板や突っ張り棒式固定具などで設置します。ガラスには飛散防止フィルムを貼り、食器棚や本棚などの開き戸にストッパーを付け、とびらが開くことがないようにします。

❹火の始末

調理の際、火をつけているときは、コンロから目を離さないようにし、換気扇を回し、換気を行います。調理終了後には、火が消えているか確認します。また、ふだんからガス台のそばには物（特に燃えやすい物）は置かないようにします。

冬場に暖房器具（灯油・ガス）を使う場合、点灯や消火の確認を確実に行い、灯油の置き場所や在庫量を確認します。また、消火器がある場合、使い方を確認してすぐに使えるようにし、その際、消火器の使用期限も確認します。

❺戸締り

退出（帰宅）時には、業務のやり残しがないか確認してから退出し、住居内の戸締り、施錠の確認も確実に行います。防犯防止用に夜間灯をつけておくかはお客様に確認しましょう。

家政士検定試験
合格者の声

合格

利用者のために、さらにいろいろな事に挑戦していきたい

大阪府 **樋口邦子**さん

検定試験の話は紹介所から聞いていましたが、所長さんからも勧められたので受けようと決めました。公式テキストをもとに、仕事や家事の合間に勉強をしました。また、紹介所が勉強会を開催してくれたので、短期集中して勉強ができました。

学科はとても緊張しましたが、実務で学んだことを生かしたり、公式テキストや勉強会で学んだことを思い出したりして解きました。実技は普段どおりに作業をするよう心がけたので、うまくいきました。

いつも利用者さんが私の訪問を待ってくれているのがとても嬉しく、頼りにされていることが実感でき、やりがいがあります。目標は利用者さんからも紹介所からも頼りにされるような家政士となること。知識や技術をさらに磨いて、新たな資格取得にも挑戦していきたいと思います。

同世代や年配の男性の方にも、ぜひ検定試験を知ってもらいたい

東京都 **渡辺順基**さん

子どもの頃から家事に親しんできたわけではないので、この検定試験をきっかけに改めて家事全般の基礎を学ぶ機会が持てたことは、私にとって非常に有意義だったと思います。

これからは性別に関係なく家事をする時代です。この検定のように、男性でも学べる機会があるんだということを、同世代や年配の方にもぜひ知ってもらいたいと思います。

今後の目標は、利用者さんのプラスになれるような家政士になることです。先日も、テキストで学んだ洗濯物のシワ伸ばしを利用者さんの前で実践したところ、うまくシワが伸びて、利用者さんもやり方を真似されるようになり、一緒に楽しくシワ伸ばしをやるという経験をしました。このように、これからも利用者さんと楽しく過ごせる関係を築けたらいいなと思っています。

※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、2023 年は、11 月 18 日（土）に全国の主要都市で実施いたします。

家電のプロのアドバイス

IH クッキングヒーターの活用方法と、お手入れの仕方

お手入れの手軽さ、火事になりにくい点、熱伝導が実はガスより強いなど、メリットが多い IH クッキングヒーター。ほとんどの新規購入者は IH を選択しているそうです。

ビックカメラ有楽町店
家電コーナー担当　古谷野歩氏

タイプと注意点

IH クッキングヒーターには、横に二つ並んでいる「2口タイプ」と、手前に二つ並び中央奥にもう一つ熱源がある「3口タイプ」があります。3口タイプは、3口とも IH ヒーターのものが主流ですが、手前2口が IH ヒーターで中央奥がラジエントヒーターというタイプもあります。ラジエントヒーターは炙り調理が可能で、アルミの鍋や土鍋、焼き網など IH 対応ではないものにも使用できます。焦げ目をつけたい、ちょっとだけ温めたい時などに便利です。

IH クッキングヒーターは基本的に鉄やステンレス製の調理器具に対応しています。また、「オールメタル対応タイプ」ではアルミニウムや銅などにも対応しています。ちなみに、オールメタル対応のヒーターには 1 口のものと 2 口のものがあります。

対応していない調理器具を使用すると、電源が入らなかったり熱が伝わらなかったりする可能性もありますので、まずはご家庭の調理器具をチェックし、どのタイプが最適かを検討してください。

かしこい使い方

IH は火力が弱いイメージがありますが、実はガスコンロより熱伝導率が高いので、温め直しに使用する時などは、弱目の設定にしてから使用してください。調理でのポイントとしては、熱がフライパンや鍋にまんべんなく伝わるので、鍋を振る必要はまったくなく、ヘラなどで軽く混ぜてあげれば十分です。

なお、鉄やステンレスのスプーン、オタマなどをコンロの上に置いておくと、熱が伝導してしまい、火傷の原因になりますので、特に注意が必要です。

お手入れの仕方

お手入れの手軽さも IH クッキングヒーターのメリットの一つ。掃除は、キッチンペーパーやタオルで拭くだけでオーケー、濡れたタオルでもいいです。週に一度程度、食器用洗剤を少しつけて拭いてもらうと良いでしょう。ただし、表面がガラス素材なので、研磨剤の入った洗剤や金タワシなどは絶対に使用しないでください。

グリルは水を入れないタイプで両面焼きが主流です。昔の物だと片面焼きもありますのでご確認ください。

みんなのお便り

“編み物の世界”

　編み物は子供が小さい頃、手編みの物を着せたいと思い、始めました。本を見ていろいろ試行錯誤しながら続けてきました。デザインを描き、配色を考え、網目数を決め、完成品をイメージしながら一心に編み棒を動かしている時は、本当に愉しい時間です。いろいろとデザインが浮かぶと、家族や友人に着てもらいたくて、大きな物にも挑戦してみたくなります。

　帽子は余り毛糸で作ります。これは簡単なので１つを２時間ほどで仕上げました。ついいくつも作ってしまいました。冬になったら友人にプレゼントします。

　個人家庭にうかがって20年になります。この仕事にやりがいを感じて続けてこれました。編み物も仕事も、これからも続けていけますように…。

（東京都・望月立子）

皆さまのお便り・作品などをお待ちしています !!

2022年11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