ほほえみ

2023
春号
Vol. 65

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

FACE to FACE 私たちの家政婦（夫）さん

（株）まつした人材サービス

楽しく読んで学べるコラム

看取りのケア

家電のプロのアドバイス

写真：和菓子（わがし）は、日本の伝統的な菓子のこと。古くから茶席でお茶請けとして出されている。四季との結びつきが強いことも特徴の一つ。味だけでなく視覚的な美しさが豊かな季節感を表現している。

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・松下みゆき社長、右・家政士 松下慶明さん

求人者・求職者のどちらにも誠実に接するように心がけています。

㈱まつした人材サービスは1953（昭和28）年1月、鹿児島県初の家政婦紹介所として設立され、今年で創立70周年を迎えた歴史ある会社です。3月には市内のホテルで祝賀会が開かれました。松下社長に祝賀会についてうかがうと、「夫である前社長が、70周年を迎えたら、お世話になっている方々を招いて祝い、その時に社長交代の発表もしよう、と話していたのですが、残念ながら2020年に急逝し、何の準備も出来ないまま社長業を引き継ぐ事になりました。色々と大変でしたが、多くの人に支えられ、70周年を迎えることが出来ました。祝賀会には多数の皆様がお集まり下さり、お祝いの言葉をたくさんいただきました。無我夢中で走り続けてきましたが、少し肩の荷が下りました」とほっとされたご様子でした。

社の理念である「おかげさまで」という感謝の気持ちを忘れずに、「仕事を探している方のご希望・経験に合わせて仕事を紹介する」「仕事を依頼する方の依頼内容をしっかり聞き取り、紹介をする」「求人者・求職者のどちらにも誠実な接し方と対応を心がける」ことを大切にしているとのこと。これからも先代の遺志を継いで頑張っていきたいと語ってくださいました。

(株)まつした人材サービス
〒890-0046 鹿児島県鹿児島市西田1-6-23　TEL:099-254-1752

「ありがとう!」と感謝される仕事なので、本当にやりがいを感じています。

５年ほど前、介護業界への転職を考えていたときに、「まつした人材サービス」の経営者であった叔父夫妻からちょうど声をかけていただき、この仕事を始めることになりました。ヘルパーの資格を取るまでの間、事務職をしながら家政夫としても働き始めました。ヘルパーの資格を取り介護職に就くようになってからも、家政夫の仕事に入ることがあり、勉強になると思い、家政士検定の試験を受けました。試験対策としては、テキストを購入し講習会にも参加しました。事前にしっかり勉強出来たので、学科試験はそれほど不安はありませんでした。実技試験は少し不安でしたが、予行練習をしていたのでなんとか乗り切ることができ、無事合格しました。資格取得後は社内で研修の講師を務める機会もいただき、さらに向上心も高まりました。自宅で炊事をする時でも、訪問先の現場をイメージしながら食事を作ったりなど、日常生活の中で常に問題意識をもって過ごすようになりました。今はヘルパーでは対応できない大掃除などの仕事や、パソコン操作が苦手なご高齢の方から入力作業の依頼を受けたりもします。また、食事作りにおいても、そのご家庭の冷蔵庫にある材料を使う時は、ご利用者のお体の状態をみながら、食べやすさや栄養面などへの配慮を心がけるようにしています。いろいろな仕事を経験することで次第に自信もついてきました。ただし、初心は忘れないようにしています。家政士がこなす仕事はご利用者の数だけあるといえます。臨機応変に対応するためにも、多くの経験や的確な判断力が求められます。これからも経験を積み重ねながら、ご利用者の気持ちを読み取る力なども身につけて、さらにご満足いただけるような家政士に成長していけたらと思っています。

まつしたよしあき
松下慶明さん

▲ 創立 70 周年祝賀会では 100 名近くもの方が集まり、お祝いいただきました。

知っておきたい

楽しく読んで学べるコラム

第1節　看取り

「家政士養成テキスト 第３巻 介護サービス 第４章 看取りのケア』から

看取りとは

◆ 看取りの現状

人口の高齢化がいちじるしいわが国では、今後死亡者数が増え、**看取りのニーズ**も増えていくことから、終末期のケアのあり方がより重要になっていきます。

内閣府が行った調査結果によると、「治る見込みのない病気になった場合、どこで最期を迎えたいか」という質問に対して、「自宅」と回答した人が最も多く、次に「病院などの医療施設」が続きます。

このことから、人生の最期をどこでどのように過ごしたいのか、日頃のケアサポートのなかでお客様のお気持ちをつかむことが大切です。

◆ 終末期のケアの目的

終末期のケアは、お客様の痛み、苦しみ、不安を和らげることが主たる目的になります。あわせて、家族の心の支えとなることも求められます。終末期のケアでは、痛みを緩和する医療ケアも行われることが多く、主治医や看護師、家族と十分協力して対応することが重要になります。

終末期にお客様に常に寄り添うことは、介護保険の訪問介護では困難であり、家政婦（夫）でなければできないことでしょう。家政婦（夫）のなかには、病院の付添いとして数多くのお客様を看取った経験のある者もおり、家族から信頼されるケースも多いと考えられます。

看取りでの主なケアサポート

◆ お客様本人へのケアサポート

終末期においては、バイタルサインのほか、食事・水分の摂取量、排泄や睡眠など、さまざまな変化がお客様にみられるようになります。これらの変化に対して、家政婦（夫）は**表１**に示す内容のケアサポートを行います。

表1　看取りでのお客様本人への主なケアサポートの内容

❶ バイタルサイン（体温、呼吸、脈拍、血圧、意識など）の確認
❷ 栄養と水分の補給
❸ 排泄の介助
❹ 環境の整備
❺（必要に応じて）記録を取り、主治医、看護師などへ連絡

◆ 家族へのサポート

家族が心残りのないよう最期の時間を過ごせるように、家政婦（夫）は家族にも寄り添いながら、家族の看取りをサポートします。

そのとき、どのような状況によって、家族の気持ちにどのような影響があり、家族がどう苦悩しているのか、家族の気持ちや介護状況の変化に気づくことが大切です。

第2節　グリーフケア

グリーフとグリーフケア

身近な家族の死が避けられないと知ったとき、家族もつらい現実を突きつけられることになります。現実を受け入れられないままお客様本人とお別れすることのないように、家族への**グリーフケア**も大切です。

グリーフとは、一般的に「深い悲しみ」や「悲嘆」と訳され、大切な人を失ったときに起こる身体上・精神上の変化を意味します。

グリーフケアという考え方の普及に努め、悲しみのなかにいる人たちへの社会的な理解を深めることを目的に設立された「日本グリーフケア協会」では、グリーフとグリーフケアの考え方について、**表2**のようにまとめています。

表2　グリーフとグリーフケア

死別を経験しますと、知らず知らずに亡くなった人を思い慕う気持ちを中心に湧き起こる感情・情緒に心が占有されそうな自分に気づきます。……「喪失」

また一方では死別という現実に対応して、この窮地をなんとかしようと努力を試みています。……「立ち直りの思い」

この共存する二つの間で揺れ動き、なんとも不安定な状態となります。同時に身体上にも不愉快な反応・違和感を経験します。これらを「グリーフ」と言います。

このような状態にある人に、さりげなく寄り添い、援助することを「グリーフケア」と言います。

（日本グリーフケア協会ホームページより）

死別後のグリーフケア

大切な家族を失った深い悲しみにより、残された家族は日常生活の回復にも時間を要することがあります。

家政婦（夫）は、看取った家族をねぎらう言葉をかけたりし、家族の悲しみに共感したりして、家族の心の支えになり、必要に応じてお客様が亡くなった後も家族をサポートします。

家政士検定試験
合格者の声

合格

講習会で皆が頑張る姿に励まされました。合格の喜びと感謝の気持ちを仕事でお返ししたい!

事前の勉強ではテキストをしっかり読み、苦手な部分は単語帳に書き込んで何度も見返しました。勉強に行き詰まった頃にちょうど講習会があり、幅広い世代が検定試験に向けて一生懸命に頑張っている姿に感動と勇気をもらい、改めてモチベーションを上げることができました。

試験当日は紹介所の仲間３人で待ち合わせ、予習をしながら通ったので、学科は緊張せずに臨めました。ただ、実技は３名の試験官の前で行ったためとても緊張してしまい、手順を間違えてやり直しとなりました。今回は不合格だと思っていたので、合格の通知を見たときには感動して涙が出てきました。この歳になっても、頑張った先には喜びがあるということを味わわせていただき、大変感謝です。この感謝の気持ちを今後の仕事でも活かしていきたいと思っています。

大阪府 **屋田クミ子**さん

以前からの知り合いだった紹介所から「人手が足りないので、登録だけでもお願いできないか」とお声がけいただき、登録をしたのが家政婦になるきっかけです。

家政婦の仕事や介護保険の仕組みなども知りませんでしたので、実際に始めてみて、ご高齢で一人暮らしの利用者がいかに多いかを知り、大変驚きました。現在は月に５回ほどのペースで食事の準備や部屋の清掃などをさせていただいております。

家政士検定を受験するにあたっては、テキストをどう覚えたらよいのかとても悩みましたが、「利用者の気持ちになり、誠実に対応する」ことをイメージしながら試験に臨み、無事合格することができました。

自分自身もいずれは誰かのお世話になる日が必ずやってきます。今できることを丁寧にこなしていきたいと考えています。

静岡県 **佐藤朋子**さん

利用者の気持ちになって、誠実に対応することをイメージしながら検定試験に臨みました

※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

低温調理器の特徴と正しいご利用方法

スイッチ一つで簡単に、レストランで食べるようなおいしい料理が作れる注目の家電ーー低温調理器。

ビックカメラ有楽町店
家電コーナー担当　新倉康子さん

低温調理器とは

焼く、蒸す、煮る、に次ぐ第4の調理法ともいわれるのが低温調理法。低温調理器は、湯せんで 40 ～ 90℃の温度をキープしながら、食材をじっくりと加熱ができる調理器です。さまざまなレシピに応用できますが、特にローストビーフやサラダチキンなどの肉料理は、低温調理器を使って作ると肉が硬くならず、とてもジューシーな口当たりになります。また、食材の旨味や栄養素を閉じ込めて調理ができる点も魅力の一つです。

もっともスタンダードなのがスティックタイプの低温調理器です。最初に温度と時間を設定しておけば、鍋の中の湯を自動でかき混ぜながら、ヒーターで温めて温度調整してくれます。ただし、このタイプの低温調理器は基本的に単独で使うことができず、低温調理器に合ったサイズの鍋や容器を用意する必要があります。

低温調理ができる電気調理鍋というものもあり、これは低温調理のほかにも無水調理や蒸し料理、炒め料理、炊飯などさまざまな調理に使えます。さらに低温調理ができる電気圧力鍋もあり、簡単に低温調理をしたい方にはおすすめです。

正しい利用方法とは

比較的低い温度で調理するため、食中毒にならないためにも、調理前に手や器具をしっかり洗う、食材は新鮮なものを使用する、食材を直接手で触れない、使用する密封袋は毎回新しい袋を使用するなど、基本的な使い方を守ることが大切です。

また、食材ごとにその食材に適した温度で加熱する、安全レベルまで加熱殺菌が行える時間分加熱する、加熱温度と加熱時間を管理する、などの点にも注意が必要です。

かしこい使い方と調理品の保存法

低温調理器は使用方法を守れば、あとは手間いらず、おまかせ・ほったらかしのままで調理ができる便利な家電です。鍋に張る水を常温ではなくぬるま湯にすれば、さらに時間短縮となり、忙しいご家庭にもうってつけです。

なお、低温調理された食材は傷みやすいので、食中毒のリスクを避けるためにも常温で放置しないように気をつけ、調理後は 90 分以内に食べるようにしてください。保存するときはフリーザーバッグに密封の上、氷水に沈めるなど急冷の必要があります。熱いまま冷蔵や冷凍にしたりせずに、完全に冷えてから冷蔵または冷凍保存してください。

こちらがスタンダードなスティックタイプです。

みんなのお便り

“芸術は永し、人生は短し・・・”

春爛漫、花満開、小さな白いテラスで、ファッション誌の主人公になって、テーブルの上に、好きなもの並べて、ご満悦タイム。私の手元にきたときの幸福感、満足感がじわり、じわり湧き上がる。京都（夫の実家）の倉庫から、昔々の品も現れ、嬉しさ倍増。安価かもしれないけれど、“縁”のある方々が愛用していた品々、みな愛おしい。芸術品（がらくた？）の命は永し、人生は短し。断捨離！？、トンデモナイ。

（東京都・千阪　愛）

「YouTube 協会公式チャンネル」

「YouTube 看家協会チャンネル」でお風呂場やトイレ掃除のコツ、ワンポイントアドバイスを動画で紹介しています。わかりやすく役に立つとの声を頂いており、是非、ご覧になってみてください。スマホのカメラで QR コードを読み取れば簡単に見られます。

2023 年 5 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 3-2-4 帝都青山第 2 ビル 4F
TEL:03-5467-4530/FAX:050-6875-5907
Email:mizmail@sepia.ocn.ne.jp