

ほほえみ

2024
冬号
Vol. 68

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

(有)ヒューマン・ケア・ステーションみえ

楽しく読んで学べるコラム

目標管理の意義

家電のプロのアドバイス

写真:千代紙(ちよがみ)は、日本の伝統的な遊びである折り紙を作るために使われたり、紙人形の衣装、工芸品や化粧箱に装飾の目的で貼られる、紋や柄の豊かな和紙で作られた正方形の紙。

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・松葉晴美さん、右・高橋恵美子所長

桑名市唯一の紹介所として、地域福祉に貢献。

ヒューマン・ケア・ステーションみえは、1973(昭和48)年、三重県桑名市に設立された紹介所が前身となります。その後、1995年に現在の高橋恵美子氏が代表として所長に就任され、1999年には社名を現社名に変更、それを機に介護・福祉事業にも参入しました。

ヒューマン・ケア・ステーションみえのモットーは、「あなたらしさを支える介護」。家政婦紹介業務はもちろん、現在、居宅介護支援・訪問介護・デイサービス・グループホーム・高齢者向け住宅の運営など、幅広く事業を展開しています。桑名市唯一の紹介所として、地域福祉に貢献するという使命感をもって日々の業務を行ってきた実績を認められ、地域からは高い信頼を得ています。

紹介所の業務としては、介護保険制度の足りないところを補うサービスを心がけ、おもに掃除、食事づくり、病院内の付き添いなどを行っています。家政士検定にも初期の頃から参加するなど、ステップアップのための資格へのチャレンジを積極的に応援しており、家政婦であっても介護資格を持っている人が多く在籍しているのも特色です。今後も人材発掘・育成を幅広く行っていききたいとのことでした。



㈱ヒューマン・ケア・ステーションみえ

〒511-0912 三重県桑名市星見ヶ丘6-919 TEL:0594-33-4411

感謝の声をいただいた瞬間、やっけて良かったと思います。

紹介所に登録して23年になります。家政士検定試験は平成29年11月に受験しました。実技では緊張せずになんとかできました。学科も特に問題なく受けることができ、無事に終わりました。試験勉強は3か月前から始めました。5名で受けたので、励まし合いながら勉強しました。参加した講習会もとてもためになりました。試験勉強は仕事を終えて夜静かになってから集中して行いました。合格がわかったときは大変うれしかったです。そして自信にもつながりました。

この仕事を始めた頃、お客様の要望が自分の思っていることと違っていることがありました。これに対しては、常にコミュニケーションをとり、会話の中での気づきや性格も判断しながら、時間をかけてお客様を理解し、やり方を築いてきました。

仕事は掃除と料理が中心になります。今うかがっている共働きのご夫婦とお子さんのご家庭では、夕飯づくりで知恵を絞っ

ています。お子さんの好きな料理を作ってあげたいので、どうしても天ぷらなどの揚げ物が多めになってしまい、しかしそれだけだと栄養のバランスが悪くなるため、いろいろと工夫しながらメニューを考えています。

また、14年前のことですが、3人目のお子さんを出産したお宅にうかがっていました。数か月間とそれほど長い期間ではなかったのですが、いまだに交流があって、お会いした時には今でも「松葉さんに来てもらって本当に助かった」と、その当時のことを感謝されます。お子さんももう中2になります。入園・卒園、入学・卒業のたびに写真を送っていただき、私も一緒に成長を見守っているような気持ちです。本当に家政婦をしてよかったと思う瞬間です。

家政婦の仕事はできるかぎり長く続けていきたいと思います。長くお伺いしている家庭ではご利用者さんもそれなりに年を取られていますので、家族や親戚のように、帰



まつば はるみ
松葉晴美さん

り際はいつも「けがのないように健康でいてください！」というお声がけをします。数年から10年以上と長く通っていると、どうしても馴れ合いになりがちですが、そうならないように言葉遣いや振る舞いなどには常に気をつけています。

知って
おきたい

楽しく読んで **学**べるコラム

第1節 目標管理の意義

「家政士養成テキスト 第1巻 家政サービス 第5章 目標管理」から

目標管理とは

目標管理とは組織マネジメントの手法の一種です。わが国では労務管理と成果管理の側面があり、従業員(家政婦(夫))自らが目標を設定して、その進捗や実行を主体的に管理してもらおうということを目指すビジネス用語の一つですが、家政士の職業能力評価基準の策定にあたって、その考え方が取り入れられました。家政サービスにおける目標管理の概念とは、単に成果主義にとらわれず、家政婦紹介所やホームヘルプサービス運営事業者の目標管理と関連することはあっても、自主性をそこなわず、家政婦(夫)自らが結果ばかりではなく、実践方法やその過程に関心をおくことができるようにするものです。

◆家政サービスの目標管理の概要

① 家政婦(夫)が具体的な自己管理のための目標を設定し、その目標達成に取り組む、その達成度を自ら評価するしくみを構築する

② 個人の目標設定により、その実現への動機づけを図るとともに、目標設定において上位レベルの目標を満たすことで、お客様へのサービス品質向上を実現する

何のための仕事か

家政婦(夫)の多くは、子育て、家事経験者である場合が多く、家政婦(夫)の仕

事は、ごく一般家庭の作法に従って、お客様のご家庭で家族同様の家事を提供するというものです。

子育て経験者、家事経験者だからこそ自らの経験が仕事の場面で役立っているのであって、例えば、「泣いている子ども」には「待たなして(ほかのことはさておいて)お世話をしなくてはならない」というようなことが無意識に行動に現れる母性的行動があり、炊事、洗濯、掃除といった作業が特に気構えて緊張を強いられることもなくできる(毎日の炊事に全力で一生懸命というよりは平然とこなしていて、さほどストレスを感じない)という適性が発揮されているといえます。

プロの調理人やクリーニングサービスというような専門性の高い技術が求められるサービスとは異なっていますが、比較的低廉で気安い家事労働者としての長所があり、家政婦(夫)のお客様には、そうした「一般的な家庭人」の家事やサービスを求めている層が確実にあって、多少の仕事の失敗は許されていました。家族同様のお客様と家事使用人という人間関係は、「サービス提供者」と「消費者」というより親しみのあるものという点を重要視しているのでしょうか。また、家政婦紹介所はわずかな紹介手数料の範囲であっせんする応分の責任と家政婦(夫)の労務マネジメントを提供してきたにすぎないという従来からの立場もあります。ただ、そのような認識のお客様ばかりではなく、これからは家政婦(夫)も家政婦紹介所も時代の価値観の変化に応じて

対応しなくてはならないという点を考えてい
かなくてはなりません。

そのような観点に立ち、家政婦(夫)が「私
のやり方」だけにこだわるのではなく、自
己管理の目標をおき、客観的な仕事の評
価を確認できるしくみとして「家政士」資
格の職業能力評価制度を役立てていただ
きたいのです。

家政婦(夫)の仕事とは「自らのための
仕事」であるべきですが、同時にお客様に
喜ばれるための仕事でもあるべきです。そ
のようなお客様に喜ばれる仕事に結びつくよ
うな目標を考えてみてください。

日常的な仕事の目標管理

職業能力評価とは、具体的に「〇〇がで
きる」「〇〇について知っている」という点を
評価しますので、一通りの学習を終えた際に
は、いくつかの目標管理の手法が身につい
ているということができます。

組織マネジメントの手法とは別のものと

思っていてください。下の表に
いくつか家政婦(夫)が日常的に行っている
仕事の目標管理について紹介します。

目標管理というとなりに難しくとらえてしま
いがちですが、日々の仕事に対して大まかな
目標を定めて、そのための手だてを検討す
るということから始めてみましょう。日
頃から仕事の手順や仕事の記録をノートや
メモに残しておく、ということがとても役
立ちます。仕事をよく理解しているつも
りになって、いきあたりばったりで勤や経
験にまかせて仕事をしていることがあるか
もしれません。そうではなくて、家政サー
ビスが目指すところは、家政婦(夫)自身
がもつ家事のノウハウをより高めるために、
ノートやメモの記録、継続的な家事や介護
の学習から得た知識を活用してお客様の日
常生活に柔軟に対応できるようにすること、
お客様の高い満足度につなげていけるよう
にするための前向きな取り組みであると理
解してください。

表 家政婦(夫)が日常的に行っている仕事の目標管理

| テーマ | 取り組みや実践の方法 | 評価や実践の効果 |
|-----------------------------|--|--|
| 時間管理 | 決められた時間で特定の仕事を並行してこなす必 要がある場合は、お客様からの指示の際に時間配 分と手順を想定して割り振ることができる | 効率よく、極度の重労働にな らないように工夫するように 検討できる |
| 体調・健康管理 | お客様の献立や水分補給の頻度をメモしておき、 食事量や材料バランス、好みの味加減について 留意しておく | 献立のかたよりを防ぎ、体調 の変化や病変に気づくことが できる |
| (家政婦(夫)自 らの) 体調・健 康管理 | 感染症やインフルエンザなどに注意し、体調管 理に注意しておくことはハツラツと仕事ができ ることにつながる | 病気やけがにより仕事を休む ようなことを防ぐ |
| 物品管理 | お客様宅の消耗品等をチェックしておき、急な買 い物の必要性を防ぐ | 必要な物品の補充などはお客 様にとって大変ありがたく、効 率よく時間を使うことにもなる |
| 長期的な目標 | 長くかかわったご家庭には愛着もあり、家族同様 に大切な存在となり、お客様から感謝されること もある。働くことの喜びにつながる、そのような 信頼にこたえる働き方を実践しよう | 経済的な理由だけではなく、 継続的に働くことに対して年 齢に応じた仕事の仕方につい ても考えておく |

家政士検定試験 合格者の声



試験勉強からの学
びと自分の経験と
が合わり、自信へ
とつながりました



東京都

安西美稀乃さん

1994年に中国の北京から来日、学校に通いながら1999年にホームヘルパー2級の資格を取得しました。そして2000年に株式会社アーチに所属、2001年から家政婦の仕事も始め、2024年で23年目になります。

家政士検定試験は令和元年11月に受験しました。その前に介護福祉士の資格も受験していたので、受験勉強には

慣れていましたが、家政士の勉強も範囲が広くてとても大変でした。紹介所内でも受験に向けての研修を開いてくれましたので、それもとたいへん役に立ちました。仕事が終わったあと、夜間、静かになってから集中して勉強しました。試験の半年前から準備し、テキストを何度も読み直して勉強しました。

試験当日はすごく緊張しましたが、同僚と一緒に受けましたので、励ましながら臨むことができました。また、試験前にコーヒーを飲み、心を落ち着かせて受けました。結果は1回で合格、本当によかったです。「絶対に1回で合格する！」と決意したうえでの受験でしたので、合格したときは本当に嬉しかったです。

試験を受けてよかったことの一つは、調理のしかたや掃除のしかたを基礎から徹底的に学べたことです。それからテキスト『家政サービスの基本』

から、「職業倫理・ホスピタリティ」「コミュニケーション」「基本的マナー」をあらためて学べたことも非常によかったです。これらの勉強によって、仕事に対する自信や誇りがもてました。

家政婦として最初にかがったご利用者さんからも、「資格は積極的に取得したほうがいいよ」とアドバイスしていただいていたので、合格してすぐにその方に報告しましたところ、とても喜んでくださり、少しは期待に応えられたと感じました。

これからも、訪問先のご家庭により良いサービスを提供していくことと、明るく元気になってもらえる雰囲気づくりを心がけて仕事をしていきたいと思っています。将来は、日本で学んだ知識と経験を中国に伝えられたらいいなあという気持ちがあります。さらに、中国において家政婦紹介所・家政婦関連の会社を作りたいという、大きな夢もあります！

※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、2024年は、11月16日（土）に全国の主要都市で実施。

ポータブル電源の特徴と活用方法

非常用電源として災害時に大いに役立つポータブル電源について学びましょう。

ポータブル電源の種類と選ぶ際のポイント

近年ますます利用価値が高まっているポータブル電源。選ぶ際にまず知っておきたいのは電池についてです。電池は大きく分けて「リチウムイオン電池」と「リン酸鉄リチウムイオン電池」があります。この2種類の電池の寿命をバッテリー残量0%から100%までの充電回数で比較すると、リチウム電池が約800回、リン酸鉄リチウムイオン電池は約3,000回となり、リン酸鉄リチウムイオン電池のほうが長持ちということになります。

さらに、「定格出力」と「バッテリー容量」も知っておくべきポイントです。定格出力とは、ポータブル電源が安定して出力し続けられる電力の量です。たとえば、定格出力が500Wのポータブル電源に消費電力700Wの電化製品を接続しても、その電化製品はうまく使用することができないこととなります。

バッテリー容量とは、ためておける電池の容量のことです。容量が大きいほど消費電力の大きい電化製品を長時間使用することができます。容量はWhの単位で表記され、たとえば1,000Whの場合、1,000Wを約1時間出力できることを意味します。

購入の際は、サイズもさることながら、使用する電化製品の消費電力や稼働時間に見合う容量や出力のものを選びましょ



ビックカメラ有楽町店
OA コーナー 近澤裕太さん

う。日帰りや連泊キャンプであれば、容量400～700Wh程度のポータブル電源でいいのですが、災害時や停電時など非常用電源として使用することを考えると、大容量の1,000～2,000Wh程度のポータブル電源をおすすめします。

定期点検と充電に関して

ポータブル電源自体の充電は、ACコンセントのほか、別売りのソーラーパネルでも充電できます。災害時や停電時の使用を想定すると、ソーラーパネルを備えておくほうが安心です。

普段から使えるかどうかを定期的に確認することも重要なポイントです。2か月に1回程度は実際に家電をつないで確認してください。

なお、携帯電話やスマホでは「継ぎ足し充電はバッテリーの寿命を縮める」などよく言われますが、最近のバッテリーは継ぎ足し充電をしてもまったく問題ありません。バッテリーの残量が減っていれば、充電できるときや定期的なチェックのタイミングで充電してください。



ソーラーパネルを備えておくとも長期間の災害時や停電時に役立ちます。



“仕事の充実と趣味”

若い頃からちょっとお洒落な羽織ものなどをレース編みして、一人楽しんでいましたが、仕事で忙しくなってからは遠のいていました。

最近長くおうかがいしていたお客様が終了し、編み物を再開するゆとりができました。ところが、編んでいるうちに自分の気持ちさが以前と違うことに気づきました。忙しい中、時間をやりくりして編んでいたときはルンルン気



分で、自然といろいろと作りたい物が浮かんだものですが、時間に追われずに編

んでいると、意外にも気分が乗らないものです。仕事はやっぱり忙しいのが一番ですね。

今までほとんど自分だけの楽しみで作っていましたが、ひよんなことがきっかけで皆様にお披露目する機会をいただきました。これからもう一つの趣味であるエレクトーンのカバー作りに挑戦したいと考えています。

(東京・秋山キミ子)



「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。



2024年1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