



看家広報

●人々の暮らしと人生を応援!

# はなえみ

2024  
5月号  
隔月刊  
NO.156

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会

## ◆ Special Interview

### 人が“居る”空間すべての 機能を満たし快適に!



看家業界とも相通じる建築の仕事

建築家、紀州徳川家第19代当主 徳川 宜子さん…1

●MOVEMENT…6

家政婦(夫)さんの  
研修用ビデオ教材を作成しました。

●SPOT LIGHT…7・8

健康の新常識:肌の健康  
肌は健康のバロメータ。日々の丁寧な手入れが重要!

●INFORMATION…9

令和5年度 寄付者の皆様

## 花知識◆シレネ

●シレネは春から梅雨の時期にかけて、可愛い花を咲かせます。

花姿は小花を集めた形など、種類によって楽しみ方も様々。

ピンク色や白色など、花色のバリエーションも豊富なので、

お庭をすてきに彩ってくれるガーデニングに

活用されることの多い花です。

切り花として飾られることも多く、さまざまな花との

組み合わせが行われて、花束として結婚祝いに最適。

粘着性の液汁を持っており、花ことばの意味からも

復縁を願う場やリラックスを求める時などの、

さまざまなシーンでも使われています。

●花ことば:「甘い生活」ピンク、「未練」すみれ色、「誘惑」バイオレット

●植物分類: なでしこ科シレネ属

●原産地: ヨーロッパ中南部 地中海沿岸 アフリカ



# 人が“居る”空間すべての 機能を満たし快適に!

## 看家業界とも相通じる建築の仕事

建築家、紀州徳川家第19代当主

徳川 宜子<sup>ことこ</sup>さん

徳川宜子さんは、紀州徳川家の現当主にして日本を代表する建築家のひとり。「住宅に限らず人が居る空間はすべて快適であるべきです」「だから住の字を抜いた“居空間”と捉えています」と語る徳川さんの仕事に対する考え方は、看家業界の考え方に通じるものでした。

### 男社会に飛び込んだ “リケジョ”の先駆けとして

——理系女子“リケジョ”という言葉がすっかり定着した感のある昨今ですが、建築の分野となると女性は今も少数派。徳川さんは、わが国における女性アーキテクト（建築家）の草分けでいらっしやいますね。

私がこの仕事を志したころは、理系に進む女子学生はせいぜい1割程度でしたし、確かに現在でも女性の建築家はまだまだ少ないのが実情です。でも、私は年代的に言えば3世代くらい。私たちの前にも道を切り拓いてくれた女性の先輩はいて、その方々のご苦労があって、今の私たちがいます。

男社会といえる建築業界ですが、私がこの仕事に就いたころは業界全体でも「女性の感性を活かそう」ということで、むしろ優しく見守られている感じさえありました。でも私に言わせれば、変に優しくすることもある意味で差別です。

女性人材も少しずつ増えてきていることもあり、近



頃では誰もがやりづらさを感じることなく働ける業界になってきたように思います。社会全体がそういう方向に変化しているのだから、建築業界も例外ではありません。

### 小学校入試の“積み木”が 人生初のプレゼンテーション

——紀州徳川家 19代という“深窓のお姫様”が、

▶徳川宜子(とくがわことこ)プロフィール:

建築家、紀州徳川家第19代当主。東京建築士会評議員、東京YMCAデザイン研究所講師、東京都建築士事務所協会中央支部副支部長、裏千家淡交会和歌山支部名誉支部長。東京都生まれ。東洋英和女学院短期大学を卒業後、文化学院で建築を学び、大成建設株式会社を経て、1985年に株式会社石橋徳川建築設計所を設立。AACAA賞をはじめ受賞・表彰多数。石橋徳川建築設計所URL <https://it-arch.co.jp/>



仕事をもち挑戦してこられた理由やきっかけを教えてください。

子どものころから好きだったと思います。もちろん建築とか設計ということについて具体的にわかっていただけではありませんが、物の形に興味があって、ひとつの空間の中にあれこれ並べたりするのが大好きな子どもでした。

小学校の入学試験で積み木のグループワークが課題に出されたときなど大張り切り。「ここが居間で、ここが誰それのお部屋で、廊下でこういうふうにつながっていて……」と、試験官の先生に微に入り細を穿つ説明をした記憶があります。今にして思えば、あれが私にとって人生初の“プレゼンテーション”でした。

図面を見るのも好きで、そういうものが載っている本を買ってきて眺めて過ごすのが楽しかった。

何かきっかけがあったというより、もともと自分の中にあったものが、今の仕事と相性が良かったということでしょう。

**住宅も工場もオフィスもトイレも  
“人が居るところ”だから**

——徳川さんが手掛けた建物は、個人宅にしてもオフィスにしても明るくてどこか優しい。“人と住まいとの良い関係”に対する配慮を随所に感じます。どういう考え方のもとに取り組んでいらっしゃいますか。

よく“居住空間”という言葉を見かけますが、私はこの言い方を好みません。建築家が手掛けるのは、住まいばかりではないからです。工場や倉庫、公衆便所なども設計するわけですが、これらに共通するのは、“人が居るところ”だということ。オフィスも店舗もそこで働く人にとっては、自宅に居るより長い

時間を過ごす場所かもしれません。ですから、住の字を外した“居空間”という捉え方をしています。

人が居るところである以上、快適性については建物の用途によってヒエラルキーをつくるべきでなく、決して安易に妥協してはいけないと思います。工場や施設には機能性や経済効率など求められますが、安全で快適に人が居られる空間づくりを諦めたくない。そういう思いで設計してきました。

**“女性の視点”で考えないと  
女性のニーズに気付けない**

——快適空間づくりという点では、女性ならではの感性が活かされますね。

女性だから優れたものづくりができるということではないし、“女性=女らしさ”でもありませんが、“女性の視点で建物を考える”というのは有益なことだろうとは思っています。“女性の視点”で考えないと、女性客が必要としているものに気付けない。これは性差別でも性役割を固定化する偏見でもありません。

でも、“女性の視点”で考えることは、女性にしかできないことではありませんね。

——住宅建築では「女性の建築士さんをお願いしたい」と施主側からオーダーされるケースも増え



てきたと聞き及びます。たとえばキッチン周りの設計では主婦の意見を取り入れることが不可欠で、女性アーキテクトの経験知見が優位に活かされるのだと想像します。

おっしゃるとおりですが、昨今は男性でも積極的に厨房に立ち、キッチン関係に見識を持つ方が少なくないと感じています。

大切なのは「男性が～女性が～」ではなくて、その建物に深く関わる人たちすべての意見を、建築家がしっかり傾聴することだと思っています。

——男女に限らず、ということですね。

### じっくり話をすることで “そのご家庭の快適”が見えてくる

住宅だったら、施主様ご夫妻はもちろん、お子様たち、ローンの頭金を負担される施主様のご両親。場合によっては老親介護で将来いろいろあるかもしれない施主様の兄弟姉妹……などなど。ペットを飼われている施主様なら、私はペットの様子も拝見するようにしています。

その家に関わる人たちとじっくりお話することで、そのご家庭の個性を表現するコンセプトと、その人た



ちにとっての長きにわたる“快適”が見えてきます。

住宅は、そのご家庭の個性を社会に訴求するツールでもあります。また、小さなお子様を持つ親にとっては、将来は子どもの実家となる家を創ることになります。お子様が家族を連れて帰省できる実家のイメージも大切です。

家というのは人生登り坂のときに建てるもの。気力体力も経済力も充実している今はいいですが、30年後、50年後の生活もあります。

段差がないバリアフリーの住宅は高齢者向けのイメージかもしれませんが、高齢者に優しい家は若い人にも暮らしやすいはずです。その逆に、お子様がまだ小さいご家庭に障子付きの和室を提案すると「子どもが紙を破るから」と懸念されることがありますが、私は「10年後もそうですか?」と問い返します。「紙を貼らず格子だけで和風を演出する障子もデザインできます」と。この紙なし障子は飼い猫ちゃんの通り道にもなって、施主様には大好評でした。

——確かに、そうした顧客事情を見通した配慮や提案には、設計者の性別は関係ありませんね。ご家庭それぞれの事情に深く入り込むという点で、家政婦（夫）の仕事にも相通じるものを感じます。

### “街の道しるべ”として 地元で愛される公衆便所をつくる

——最近では、商業地でも高速道路のサービスエリアなどでもトイレがきれい。徳川さんはこの分野でも実績豊富で、グッドデザイン賞など受賞歴もお持ちです。徳川さんが手掛けた公衆便所は、清潔感に加えて場所に馴染んだおしゃれ感もあつ

◀ 中央市場協公衆便所(東京都中央区)

▼ ケルヒージャパン本社工場(宮城県黒川郡)



て、女性や小さな子どもも安心して利用できます。

公衆便所は“いちばん小さな公共建築”。行政として力を入れている自治体も増えてきました。私の事務所がある東京・中央区では83カ所設置されていて、毎年2〜3カ所ずつほど建て替えられています。

銀座を擁する中央区のような地域では必要不可欠な施設ですが、「ないと困るけれど、自分の店の隣に建つのも困る」と思われてしまうのも公衆便所です。だから、高速道路の下とか公園の隅といった、ふつうの建物が建てられない場所にひっそりと設置されています。

——目立たない場所にあるから汚されやすい。防犯上も不安がある。とって存在感がありすぎるのも、如何なものかと思います。難しいですね。

建築としてのデザインを考える前に検討すべきことがあると思います。公衆便所のイメージである「汚い・暗い・臭い」から「安心・安全・清潔」へと意識を変更していくことです。壁はタイルではなく高性能なフッ素樹脂塗装。落書が消しやすく、目地に臭いもこもりにくくなります。

また、セキュリティについては、必ず2方向避難を確保すること。夜間は天井面に反射する光が溢れ出て、周囲まで明るくしています。

私としては、“街の道しるべ”として地元の人たちに愛されるようなトイレの設計を毎回心がけているつもりです。

——清潔かつ安全で、使う人への配慮に満ちた公衆便所は、インバウンド旅行者にも高く評価されています。“ステキなトイレ”は、わが国を代表す

る観光資源になりそうですね。

## 肝心なのは“生活”を守ること 頑丈なだけの建物をつくることではない

——ここ数年、大きな自然災害が続発している感があります。1月の能登半島地震の被災状況にも胸がいたむばかりですが、徳川さんのお仕事でも防災はとても重要なテーマなのでしょうね。

私は東日本大震災の後に、応急危険度判定士の資格を取得しました。

地震対策でいえば、最新の技術と費用を投じて「頑丈な建物をつくれればいい」ということだけでは済まない点が難しいところです。過去の震災でも、耐震設計された建物自体は残ったけれど、建物内部にあった貴重なガラスや陶芸品のコレクションが全滅してしまい、甚大な経済的・文化財的損失を免れなかったというケースがあったと聞きます。

あくまで建物の強さを求めれば、発電所やダムレベルまで行ってしまうわけですが、私たちの仕事では現実的なコストとの兼ね合いも大事です。免震・





制震・耐震の技術に頼るだけでなく、併せて「収納はビルドインにしましょう」「家具の固定方式を見直しましょう」といった細かい工夫も重要になります。

建物は残せても、それだけでは生活を守ることになりません。肝心なのは、万一の際にも生活再建の余地をいかに残せるか、です。

### 残すべきは“アイデンティティー” 剥製のような外観ではなく

——耐震基準を満たしていない古い建物の一部建て替え、取り壊しも続いています。由緒ある名建築とされている大学の校舎や劇場、ホテル……などが、次々に姿を消して建て替えられていることをどう思われていますか。

やむを得ないこととはいえ残念です。可哀相なのは、建て替えた後に、往時の外観だけを一部再現



しているケースがあること。ああいうのを見ると、私は剥製をイメージしてしまいます。生きている建物とは、とても言えませんね。

徳川家の人間だから言うわけではありませんが、歴史あるものを伝え残し後世に継いでいくなら、見た目だけではなくアイデンティティーを残すことも大切と言いたいです。たとえば和風建築なら、歴史的な背景があって、建築様式と機能が成立しています。建物を取り囲む文化を受け継ぐことなく、ただ外観だけを再現しても、建物は生きてこない。「古いものだから、とりあえず形だけ残す」では意味がないと思うのです。中興開山800年を迎えた天台宗の古刹「慈眼山成願寺」(名古屋市北区)の建て替えを設計した際には、これから200年は保たせるため免震構造としました。純粋に和風を表現しているアイテムは、屋根の本瓦と障子だけ。時代ニーズに合わせてお堂には椅子を並べたので「教会のようだ」と言われたこともありましたが、お寺の関係者も檀家のみなさんも“和の空間”として違和感を持たれていないようです。

お寺とは、近在の人々が集って法話を聞き、冠婚葬祭の儀式を営む場所です。外観こそ変わりましたが、お寺としての伝統的な機能とアイデンティティーを決して損なうことがなかったからなのだと思います。

ご住職は「これなら仏前結婚式も増えそうだ」とおっしゃってくださっていました。ミニコンサートなどもたびたび開催されて、地域の人々が集う場所として、しっかり機能しているようです。

——まさに“今の時代に合った和”の居空間ということですね。さすがです!

(インタビュー／渋谷洋子 写真／戸井田夏子)

## 家政婦(夫)さんの 研修用ビデオ教材を作成しました。

令和5年度の厚生労働省委託事業である「民間人材サービスの活用検討事業」として、協会では①教材ビデオ、教材テキスト等の作成、②家政婦(夫)さんの認知度向上を図るためのリーフレットの作成、インターネットへの広告を行いました。

### 家政婦(夫)さん自らの研鑽により スキルアップを

テレビやインターネットで調理や掃除など家事サービスに関する様々な情報やテクニックが流れ、お客様の家政婦(夫)への期待値も高くなっています。また、家電製品も新しいものが出てきて、機能もたくさんあり使いこなすのが大変です。さらに、短時間の仕事が増加し、決められた仕事を時間内に段取りよくこなすことが重要になってきています。このような変化の中で、お客様が満足するサービスを提供するためには、家政婦(夫)さん自ら研鑽に励み、知識とスキルの向上を図ることが必要です。

このため、Ⅰ「自主的な研鑽の必要性と取り組み方法」、Ⅱ「きめられた時間内に仕事をやりきるタイムマネジメント(時間管理)の方法」、Ⅲ「これからの時代の家政婦(夫)のあり方」の3つのテーマについて、映像により家政婦(夫)さんにわかりやすく解説するビデオ教材を作成しました。



▶研修用  
ビデオ教材

合わせて、これらのビデオ教材を使って家政婦(夫)さんが自習する場合用のビデオ教材のポイントをわかりやすく解説した補助教材「ステップアップ家政婦(夫)受講者用」と、集合研修用に講師のための研修の進め方を解説した「ステップアップ家政婦(夫)講師用」を作成しました。

これらは、3月に各家政婦紹介所に送付しました

ので、紹介所での研修の教材としてはもちろん家政婦(夫)さんに貸出すなど広くご活用ください。

### リーフレットの作成など 認知度向上に向けた広報の実施

子育て家庭や高齢者を抱える家庭など家事支援サービスを必要とする方に家政婦(夫)紹介所をもっと利用していただけるよう、家政婦(夫)のサービス内容や家政婦紹介所を利用された方の満足度が高いことなどを紹介したリーフレットを作成しました。

また、会員紹介所が求職者を開拓、募集するためのリーフレットも作成しました。家政婦の仕事内容や家政婦として働くことのメリットなどをまとめています。

いずれもQRコードにより、お近くの会員紹介所を簡単に検索することができるようになっています。各家政婦紹介所にそれぞれ10部ずつ送付いたしました。



◀リーフレット

これらに加え、シニア世代をメインの会員とするインターネットページである「趣味人倶楽部」と「おしるこ」に、家政婦(夫)サービスの利用促進と家政婦(夫)として家事・子育てサポートを行うことを勧誘するインターネット広告を掲載しました。

## 健康の新常識 肌の健康

## 肌は健康のバロメータ。日々の丁寧な手入れが重要！

昨今は男性も女性も、若い人も高齢者も「肌の美しさ・ケア」に注意を払うようになってきました。

このことは、自分という生命体の命を大切にすることに繋がります。

骨密度を下げないために、1日20分程度の紫外線を浴びることも必要とされ始めています。

## 3つの基本は

## 洗う・補う・守る

顔の色・つやは、その時の体調や心理状態を表しています。常に顔色に留意し、自分の心と体のコンディションを確かめ、顔だけでなく全身の健康状態との関係を考えていきましょう。自分の体を丁寧にケアする人が、心と体の健康寿命を延ばしていける時代なのです。

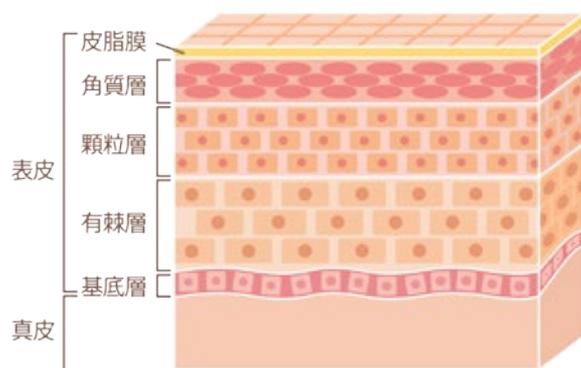
大手化粧品メーカー・コーセーのスキンケアサイト「Maison KOSÉ」を見ると、「スキンケアの基本は、『洗う・補う・守る』の3つ」と書かれています。

**【洗う】** 化粧をしたら、洗顔料やクレンジング料、ポイントメイク落としを適切に使って、寝る前には必ず洗い落とす。

**【補う】** 洗顔で肌を清潔にしたら、化粧水でしっかり保湿し、乳液・クリームで油分を補う。適度な油分がないと水分がどんどん蒸発してしまい、肌のかさつきの原因になります。

**【守る】** 同サイトによると「活性酸素・栄養不良・ストレス・血行不良・睡眠不足」の5大要素が、「肌の敵!」。これらの「敵」をなるべく遠ざけ、ビタミンA・ビタミンCやリコピン、アスタキサンチン、ポリフェノールといった抗酸化成分を食事から摂取すること。

こうした“スキンケアの基本”は、化粧をしない男性や子どもにも、もちろん有益であるはずです。



## 肌の状態は「人生の結果」

## 早いうちから取り組みたい

ヒトの皮膚は内側から「皮下組織」「真皮」「表皮」の3つに大きく分類され、表皮はさらに内側から「基底層」「有棘層」「顆粒層」「角質層」によって構成されています。表皮の基底層で生まれた新しい角化細胞（ケラチノサイト）が、古くなった角化細胞を押し出して、垢として剥落させる——このプロセスが、「ターンオーバー」と呼ばれる肌の新陳代謝のメカニズム。ターンオーバーには周期があり、20代の健康な人で約28日。40代になると45日ほどにもなります。

肌が大きなダメージを受けてしまった場合、自己の肌細胞を培養して移植する再生医療術があるようですが、この施術では効果を実感できるまでに約3か月。

肌の状態は、それまでの人生の「肌ケア」の結果であり、健康的な美しい肌は日々の丁寧なケアの成果。逆に言えば、一朝一夕に改善することが難しいのも肌ケアというものです。

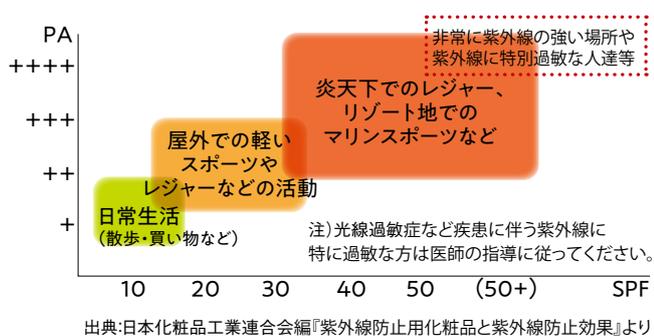
肌つやの良さは、他者に良好な第一印象を与える基本中の基本。若いうちはよくても、高齢となって介護が必要になったり、認知症を患ったりすれば、メイクをしない、できない、という状態になることも充分考えられます。ノーメイクでも好印象を与えられる素肌の健康的な美しさを確保するためにも、早いうちから日々のケアに取り組むことが大切です。

## “自撮り画像”で

## セルフチェックのススメ

多くの人が肌の美しさに関心を持つようになった背景に、カメラ機能付き携帯電話の普及と自撮りの流行があるのは間違いないことでしょう。最近のケータイカメラは解像度が高いので、肌荒れも大人ニキビも見逃しません。スマホ画面に映った自分の顔色の悪

## ■ 生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方



さに、愕然となった経験のある方も少なくないのでは？

ケータイ画像なら画像修正アプリで簡単に“盛る”こともできるわけですが、その前に……せっかくの日常的な記録画像なのだから、自撮りを健康維持に利用しない手はありません。

自撮り画像を眺めることは、鏡を覗くこと以上に、自分の顔色や肌状態を客観視する手段といえるでしょう。「他人にはこう見える」と知れば、スキンケアへの意識を高めることに繋がるはず。

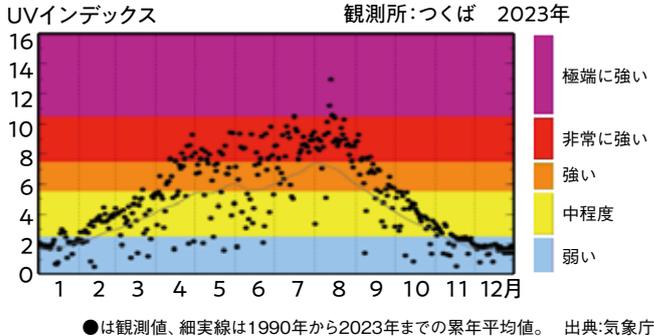
また最近では、「スマホで顔写真を撮るだけ」で心拍数やストレスレベルなども記録できる健康管理アプリも多くリリースされており、中には無料でかなりのことができるものもあります。“自撮り画像”でのセルフチェックは、今や健康生活のはじめの一歩といえそうです。

## ■ 自分の肌の変化に 最初に気付けるように

幼少の頃から炎天下でプレーしてきたはずのメジャーリーガー・大谷翔平さんの肌がテレビの映像できれいだと話題になり、男性が肌ケア商品を使用することに拍車をかけたといわれています。

今や男だから女だからという時代ではなくなり、男女共に肌の美しさに関心を持ち、基礎化粧品を活用する時代になってきました。吹き出物やしみ、しわなどに実際的な効果が期待できる製品も、化粧品メーカー各社が競うようにリリースしています。百貨店の化粧品売場に足を運んで、美容部員の懇切丁寧なカウンセリングを受けてみるのも楽しみというものかもしれません。肌の質は一人ひとり違いますから、自分の肌について、日頃から留意し詳しくしておくことが大事。ほくろやしみ、あざといった肌の変化は深刻な病気のサインであることも珍しくありません。適切な医療機関の受診に繋げるためにも、自分に起きた

## ■ 日最大UVインデックス(観測値)の年間推移グラフ



変化に、最初に気付ける自分でありたいものです。

また、しかめっ面をすることが多いとしわが増えていきます。心の安定・明るさを保つ生き方も考えていきましょう。

## ■ 日焼け止めは 季節を問わず日常的に使う

これからの季節では、紫外線対策が重要です。とって日光の紫外線 (UVB) をまったく浴びないと、カルシウムの吸収に必要なビタミンDが不活化して骨密度不足に陥る懸念が生じてきます。1日20分程度の日光浴は必須で、目覚めのときにカーテンを開けて朝日を浴びることがおすすめです。

外出の際には、帽子・サングラス・マスク・腕までの長手袋などの着用が望ましいところですが、難しい場合も多いはず。真夏でなくとも、日焼け止めを積極的に使用しましょう。

日焼け止め製品には、「SPF」「PA」という単位が表示されています。この単位を見て、使用するシーンで使い分けることも重要です。

「SPF」は、日焼けを起こす紫外線であるUVBに対する効用時間の単位で、1 SPF=約20分。日常生活なら「SPF30」と表示された約10時間の製品で充分でしょう。

「PA」は、健康被害がより懸念される紫外線成分UVAに対する単位で、最大は「PA++++」。屋外での軽いレジャー程度ならPA++の製品が向いています。紫外線については、気象庁が定点観測した1時間毎のデータを毎日公開しています ([https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/info\\_uv.html](https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/info_uv.html))。これを見ると、日焼け止めの出番が、必ずしも夏だけではないと理解できます。

時季や生活シーンに適切な日焼け止めを使って、日々の暮らしを、そして人生を快適にしよう！

## 令和5年度 寄付者の皆様 (50音順)

協会の事業運営のために、次の方々および匿名希望の正会員1名の皆様から寄付金を賜りました。

皆様からのご芳志は、協会活動の充実、強化に活用させていただきます。厚くお礼を申し上げます。

寄付者	
明山 和子 様	白百合看護婦家政婦紹介所
飯塚美代子 様	(株)ケアワーク弥生
生形 千絵 様	港南家政婦紹介所
梅香家利枝子 様	平安看護婦家政婦紹介所
大島美代子 様	(有)おおしま
奥村 直樹 様	(株)ケアフレンドモリタ家政婦紹介所
蔵野 靖浩 様	(有)平林看護婦家政婦紹介所
笹島 美子 様	(有)笹島看護師家政婦紹介所
塩谷 倫子 様	(有)トータルサービス御殿場
渋谷 洋子 様	(有)加島看護婦家政婦紹介所
清水 彰子 様	信愛看護婦家政婦紹介所
高橋 和子 様	(株)グレイス・ケアー

寄付者	
塚原 聰 様	宮下家政婦紹介所
土田有紀子 様	(株)都島ナース
堤 優子 様	堤看護婦家政婦紹介所
樋田 栄子 様	(有)水戸介護家事サービス水戸看護婦家政婦紹介所
戸苺 利和 様	会長
徳野 純子 様	西神看護師家政婦紹介所
永岡 好子 様	(有)市川家政婦紹介所
古澤 洋子 様	(有)ケアサービス田之上 人材センター
松本 真二 様	(株)ポノ
宮本 嘉子 様	宮本看護婦家政婦紹介所
茂木 芳枝 様	(株)モテギ

会員の皆様方には、協会の効果的かつ持続的な事業運営のため、ご寄付をお願い申し上げます。

公益社団法人である当協会への寄付金には、税法上の優遇措置が適用され、所得税(個人)と法人税(法人)の控除を受けることができます。

皆様の温かいご支援をお待ち申し上げます。

●当協会への寄付の詳細につきましては、協会ホームページ(<http://kanka.or.jp/kifu>)をご覧ください。



### KEY WORD

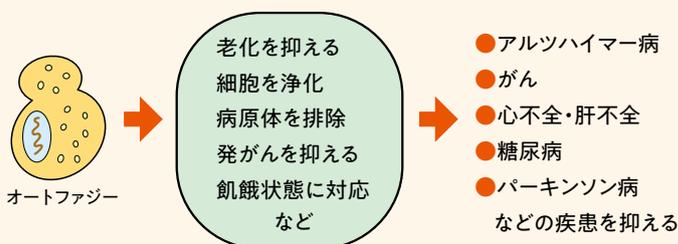
## 気になる言葉 「オートファジー」

生命科学の最前線で、現在注目を集めている言葉です。自分の細胞が自分(オート)の力で細胞内の老化したタンパク質を食べて(ファジー)、新しい細胞の材料を作り出し、細胞を若返らせていく機能のことです。

オートファジーは、細胞をリサイクルし、病原体を排除して、生体の恒常性維持に寄与しています。この仕組みに関する研究がさらに進めば、がんをはじめとする加齢に伴う疾患や、さまざまな感染症を抑

制することが可能になっていきます。ある研究者によるとこの機能を有効に活用すれば、健康寿命を20%延ばすことができるとのこと。このことは、“人生120年時代”の到来も夢ではないかもしれません。これからのこの言葉に関心を持っていきましょう。

### ■「オートファジー」が持つ機能





## 家政士検定について

2016年から始まった家政士検定が今年で9年目を迎えますが、年々受験者数が減少傾向にある理由を、私なりに考えてみました。理由の一つとして、まだまだ知名度が足りないと思います。厚生労働大臣認定の公的である「家政士」という資格を知っている人を増やすことが何よりも必要だと思います。どうやって周知活動するべきか。既に各紹介所様で対応されていらっしゃると思いますが、家政婦(夫)さんに対しては、メール、チラシで、新規登録者には、登録してもらう時点で知ってもらう。利用者に対しても広く知って頂いた方が良いと思うので、可能であればテレビ、新聞、雑誌等のメディアで扱ってもらうというのは、いかがでしょうか。知名度が高ければ受験者は増えると思います。もう一つの理由として、一度合格してしまえば、もう二度と受ける必要がなくなってしまうということがあげられます。それを解消するために、グレードを設けるのはいかがでしょうか。家政士検定3級、2級、1級など。級が上がる程に、難易度が高くなり合格率は低くなる。受験料も級によって変えるという案です。当然、級に応じて賃金を上げたり、優先的に紹介してもらえる等の対応は必要ですが、家政婦(夫)さんのスキルアップとモチベーションアップにつながると思います。机上の空論にならないように、これからの家政士検定を発展させるために一石を投じさせていただきます。(投稿 匿名の方より)

### ★皆様からの投稿をお待ちしています。

お便りと今号のご感想・要望など看家協会事務局(E-mail: post@kanka.or.jp)まで、メールでお寄せください。また郵送の場合は協会(下記)までお送りください。

〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会 はなえみ投稿係

編纂委員会 (50音順、◎印委員長)

板井仁志、古賀道、渋谷洋子、◎清水保人、高橋和子、茂木芳枝  
渡邊嘉子(編集顧問)

## 編集後記

例年に比べ桜の開花も遅れ、春の嵐のために開花の期間も短かったような気がいたしますが皆様の地域はいかがでしたか?

今月の巻頭インタビューは女性建築家の徳川宜子さんに話を伺ってまいりました。設計された建物の写真を拝見し、女性の視点だからこそ気付ける様々な工夫や和洋をミックスした居空間の提案に、そこに住み続ける人へのやさしさを感じました。沢山の資料や文献に囲まれた事務所での取材を通して、プロとしての心意気を学ばせていただきました。

(編纂委員・渋谷洋子)

## 度の合った眼鏡をかけて 注意力の低下を防ごう!

- 視力と注意力・記憶力がずいぶん関係があるそうだよ。
- 眼鏡が似合わないからってかけない人もいるけど、ぼやけた中にいると、頭もぼんやりしてくるわね。
- 敏捷性がなくなり、反応も鈍くなるね。探し物がなかなか見つからない。
- 年齢とともに知らない間に視力がおちてくるから、眼鏡は時々作り替えなきゃね。
- いろんな資料を探す時に、色で分類できると見つけやすいよ。
- バッグの中は暗くなるから携帯や財布は明るい色をしているわ。
- ちょっとした工夫で、忘れ物を少なくしたり、探し物を減らしたりできるね。
- 私は電車の中で傘を忘れそうになるから傘をポケットに引っ掛けるようにしてる。
- 早足歩きなど有酸素運動で脳に酸素を送り込むといいそうだよ。



看家広報 はなえみ156号 Hanaemi Bimonthly156  
2024年5月25日発行

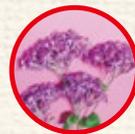
発行 公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会  
〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2

TEL 03-3353-4641

FAX 03-3353-4326

URL <http://kanka.or.jp/>

E-mail post@kanka.or.jp



制作会社: 株式会社ヒューマン・コミュニケーション研究所  
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-7-14ライオンズ原宿402  
研究室: 〒104-0045 東京都中央区築地2-15-10-1602  
TEL: 03-3545-8038  
E-mail: yoshiko.w@human-c-labo.net

厚生労働大臣認定

# 家政士検定

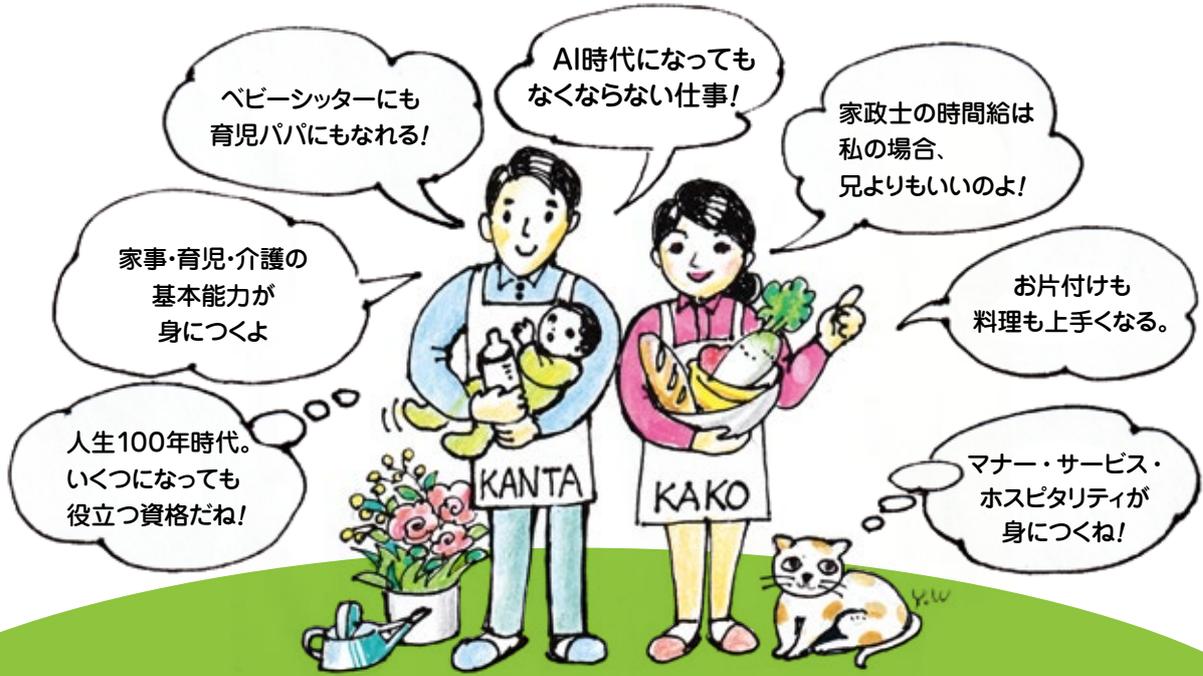
試験日程(予定)

- 学科試験  
令和6年 11月16日(土)
- 実技試験※  
令和6年 11月16日(土)  
～22日(金)のいずれか1日

## 「家政士」資格への挑戦は、 家事 介護 育児 のプロとして活動ができる 知識・能力が身につきます。

「家政士」とは…衣食住に係る家事サービスを中心に、介護や子育て支援、社会関係維持の支援など、家族に寄り添って生活全体をサポートする仕事。また、コミュニケーションやホスピタリティなど、人間関係力にすぐれた「家族のパートナー」としての役割を担う「オールラウンドの生活支援パートナー」です。学科及び実技試験を通じて専門知識と技術を有していると評価された方に授与される公的資格です。

※試験会場により実技試験の日程が異なることがあります。※検定試験の詳細は、令和6年8月初旬に公表します。



- 試験前講習会でも使用
- 研修材料として使用可能

全4巻

## 家政士養成テキスト

編集：公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会  
B5判／本文2色刷り／並製 ●2016年8月発行

### 第1巻 家政サービスの基本

●100頁／定価 1,760円

主な目次：家政サービスの基礎知識、コミュニケーション、基本的マナー、外部関係団体との連携、目標管理、お客様の安全確保・トラブルの未然防止のための対応、家政サービス実施における基本事項



### 第3巻 介護サービス

●100頁／定価 1,760円

主な目次：介護の基礎知識、身体介助、認知症に関する対応、看取りのケア、ケアサポートに必要な知識と技術



### 第2巻 家事サービス

●160頁／定価 2,420円

主な目次：家事全般についての基礎知識、衣、食、住、買い物、その他の生活管理



### 第4巻 子育て支援サービス

●96頁／定価 1,760円

主な目次：子育てケアの基礎知識、子どもの身体とこころの発達、衣服の着替えのケア、就寝のためのケア、排泄のケア、清潔を保つケア、遊びのケア、食事とおやつケア、子どもの緊急時への対応



公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会  
看家協会YouTubeチャンネルをどうぞご覧ください。

