

# ほほえみ

2024

夏号

Vol. 70

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

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：房州うちわ、日本三大うちわの一つ。生産は明治時代に始まり、千葉県を代表する伝統的工芸品として南房総地域で受け継がれてきました。南房総地域の良質な女竹の丸みを活かした「丸柄」と、半円で美しい格子模様の「窓」が特徴。

厚生労働大臣認定

# 「家政士」検定への受験準備

2024年度の検定試験は、11月16日(土)に予定されています。

受験案内詳細は8月1日(木)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】

多枝択一式問題 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

## 資格

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學生で、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。

2024年度の家政士検定試験は全国6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に、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839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16日

(水) 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(木)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、日ごろの実力を十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
千 葉	ポリテクカレッジ千葉 千葉市中央区問屋町2-25	11月16日(土) 学科試験・ 午前 実技試験・ 午後(※)
東 京	品川リハビリテーションパーク 品川区北品川5-2-1	
横 浜	ウィリング横浜 横浜市港南区上大岡西1-6-1	
福 井	ユニオンプラザ福井 福井市問屋町1-35	
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	

※ 実技試験の開始時刻は、受験者ごとに異なります。

# 家政士検定試験 合格者の声



検定試験を通して  
の勉強は本当に  
役立ちます!



東京都

小林幸子さん

24年前に夫の急死により東京へ移り、料理がとても得意だったこともあって家政婦になりました。最初は産婦人科の医院長ご夫婦のお宅で6年間勤めました。短い期間で代わる人が多かったお宅でしたが、料理の腕をかわれて長い期間雇っていただきました。とても良くしていただき、今でも奥様とはお付き合いがあります。

現在の家政婦の仕事は、週に3回、5時間から5時間半、家事全般にて個人宅に勤務しています。以前に比べて、歳なりに仕事を少し減らしましたので、勉強の時間がとれると思います、また、年齢的に資格にチャレンジすることは刺激になり、脳トレにもなると思います、自分から検定試験に応募しました。

検定試験では、実技は掃除でした。ふだんから仕事で気をつけているところと、テキストを読んでポイントにしていたところを注意しながら丁寧にを行いました。実技後の質疑応答では、日頃から仕事で大切にしていることなどを中心に丁寧に話しました。また、新型コロナの時期でしたので、前職(学校給食の仕事)で得た衛生面や消毒に関する知識や経験を最大限に活用していきたいということもお話ししました。

学科試験では、一度落

ちてしまい再チャレンジとなったので、今回は対策としてテキストをしっかりと読み込んだ勉強方法に変えました。当時は週5で働いていましたので、仕事から帰って食事をした後にひと休み、寝るまでの2~3時間を試験勉強に費やしました。自分の不得意分野を徹底的に読み込み、さらにノートやカレンダーの裏に何度も書き出しをして、頭に叩き込みました。得意な家事でも、「洗剤の使いわけ」など細かい部分は、読み込みと書き出しの方法を使い、頭に入れました。これが功を奏したと思います。

家政婦の仕事をしていく上では、知識や方法論があったほうがご利用者さんにも納得いただき、満足していただけるので、検定試験を通して勉強することは本当に役立ちます。

ぜひ皆様にも受験していただきたいと思います。

※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、2024年は、11月16日(土)に全国の主要都市で実施いたします。

## ウェアラブルファンの種類と特徴、利用方法

今年の夏も猛暑が予想されるなか、エアコンの効かない環境や屋外で作業しなければならない場合など、さまざまな場面で活用できます。

### ウェアラブルファンとは

大きく分けて、ハンディファンタイプ、首にかけるネッククーラータイプ、冷やして使うアイスリングタイプの3つのタイプがあります。

ハンディファンタイプは、もっとも普及している小型扇風機のタイプ、値段が手頃で長時間使用できるものも多く、折り畳みのできるものや机に立てて使えるもの、スイッチがダブルクリックになっていてカバンの中で誤作動しないように工夫されたものなどがあります。

ネッククーラータイプには、ペルチェ式クーラータイプ、風の出るファン式タイプ、両機能の混合タイプがあります。ペルチェ式クーラーは、熱電素子の1つであるペルチェ素子を用いた電動式冷却装置で、長時間の使用が可能です。ペルチェ素子による冷却とファンの両方を備えた混合タイプの場合、外気温より約10℃ほど低い温度を体感できるタイプもあります。また、スマホのアプリで温度を管理できるものや、冷やすだけでなく温めるカイロ機能が付いた高機能のものもあります。

アイスリングタイプは、溶けない氷として話題のPCM素材を使用しています。PCM素材は約28℃以下で凍結する素材です。短時間で凍結し、溶けても繰り返し使えるので、省電力で環境にやさしい素材です。火照った肌をすぐにクールダウンできるので、とくに屋外での使用には最適です。使用時間に限りがありますが、約28℃以下で凍結するので、水道水で冷や



ビックカメラ有楽町店  
家電コーナー担当 深川加奈さん

すだけで冷たさが回復します。選ぶ際のポイントは、輪の太さとサイズ。輪が太めであれば肌との接触面積が広いためひんやり感が得られます。ただし、サイズ調整ができないので、ジャストフィットなサイズを選ぶことが大切です。

様々な機種があるウェアラブルファンですので、店頭で実際に手にとってみることをおすすめします。用途、使用頻度、充電時間、稼働時間、重さや着け心地などを考えながら選びましょう。

### お手入れや注意点

ハンディファンタイプはカバーを外すことができないものが多いため、衛生面からも綿棒などでこまめな手入れを心がけてください。バッテリーを使ったものは、落としたり、強い衝撃を与えてしまうと、バッテリーが損傷して発火などの事故につながる危険性がありますので注意が必要です。ストラップを首にかけたり、手に巻くなどして落とさないようにしてください。充電しながらカバンに入れた状態にしておくのも危険です。



左からハンディファンタイプ、ネッククーラータイプ、アイスリングタイプ



## “今の楽しみ”

現在、住まいのある地域の手話サークルに通っていて仲間と手話を楽しんでいます。

サークル名は「やじろべえ」と言います。名前の由来は、健聴者と聴覚障害者がバランスよく支え合うという意味で命名されたそうです。例会でいろんな活動を通して手話を学んでいます。また、時々、視覚障害者作業所にボランティアに行くこともあります。

作業所には知的障害も併せ持った人もいて、ひとくくりにはできません。何回か参加させていただく中で、その方達のたくましさと力強さを感じられ一緒にいることが楽しくなってきました。簡単な作業のお手伝いと、休憩時には「お手話べり」を楽しんでいます。



何回も行くうちに顔を覚えてくれて親しくなったような気持ちです。今はボランティアに行くことが楽しくなりその日が待ち遠しいです。

他には24年続けている大正琴で澄んだ音色が癒しとなり、また弾くことで脳トレにもなりますのでやめられません。5人の仲間と月2回集まって練習をすることが楽しみで、レパートリーも増えてきました。これからも続けていきたいと思っています。

(東京・川崎美代子)

2024年7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