

ほほえみ

2024.11

秋号

Vol. 71

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)ケア・サービス 小牧

楽しく読んで学べるコラム

洗濯

家電のプロのアドバイス

写真:「つまみ細工」とは小さな布を「折り」
『つまみ』複数を組み合わせて四季折々の
花鳥風月を形作り、櫛やかんざしを華やか
に彩る江戸時代から伝わる伝統工芸です。
つまみ細工の歴史は約200年前、宮中の女
官や大名の奥女中が趣味として楽しんでい
た『和小物』の技法が始まりです。

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・菊地章子所長、右・福田千枝子さん

住みなれた在宅の生活、穏やかな暮らしのお手伝い。適切なニーズにきめ細やかなサービス！

ケア・サービス 苦小牧は菊地章子代表の母である先代によって昭和 39 年に「苦小牧家政婦紹介所」として設立されました。当初から寮を完備して女性の生活をサポートしてきました。また閑静な住宅街に事務所をかまえたのも女性が入りやすい環境を考えてのことでした。

事業内容は、家事全般、在宅介護、ベビーシッター、病院付き添い、お産手伝いなどのサービスの提供。平成 12 年 4 月より介護保険制度に参入し、訪問介護、居宅介護支援を紹介事業と併設しました。「住みなれた在宅での生活、穏やかな暮らしのお手伝い」の実現に向け、モットーは、「変わることのない、人間への愛・優しいところ」——このモットーを胸に日々きめ細やかなサービスを提供しています。



家政士検定試験に関しては当初から従業員に受検を勧めており、これまでに 10 名ほどの合格者を出してきました。今年も多く家政婦に受験してもらおう予定とのこと。また、生活スタイルの多様化が進んでいるなか、所長としては、これからも新しいライフスタイルの広がりをとらえ、その新しいニーズにも的確に対応していきたいと考えているとのこと。

(有)ケア・サービス 苦小牧

〒053-0807 北海道苦小牧市青葉町1丁目2-3 TEL 0144-72-4811

利用者が日々健やかに暮らせるようにサポートしていきたい。

家政婦を始めて3年目になります。その前は介護の仕事長くしておりました。69歳で定年退職し、数年は家でゆっくりしていましたが、3年ほど前に知人の紹介で家政婦を始めることにしました。

仕事内容としては、70代の単身女性の方を担当しています。月6回程度の勤務ですが、泊りがあるので1泊2日となり、トータルで月に12日間程の勤務となります。昼から次の日の昼まで、仕事の内容は、24時間見守り、3食の食事の提供、通院されるときの介助、1日おきの入浴準備・介助、散歩の手伝いや買い物のサポートなどとなります。

服薬管理もとても大事な仕事です。大切な薬が出ていますので、間違えなく、同じ時間に適切な数量の薬をきちんと飲んでいただきます。

家政婦を始めた頃は、ご利用者の生活スタイルや性格などを理解しなくてはいけないとのプレッシャーがありました。訪問介護などとは全然違いました。まずは1か月間頑張ろうと思いました。この利用者さんは普通の会話はできるのですが、心の

バランスが不安定になるときがあり、コミュニケーションが難しいときもありました。最初の頃は、「こんにちは」の挨拶や帰り際の挨拶に対する返事もありませんでした。それでも毎回、挨拶や声かけは続け、常にご利用者さんのことを考え、理解に努めながら行動を取りました。数か月たった頃から、「こんにちは」に返事をいただけるようになりました。帰りにも、「またね」「また来てね」と返事をいただけました。それはとても嬉しかったです。それから、ご本人からいろいろと「リクエスト」がもらえたときもとても嬉しかったです。

家政士検定試験は、2022年に受けました。紹介所の方から家政士検定試験というものの存在を教えてください、勧められて受けました。久しぶりの試験勉強になりますが、勉強することは嫌いでなかったのと、介護の勉強は資格取得のためにしておりましたが、家政婦の勉強は初めてだったので興味もあり、受けることにしました。勉強方法は家政士テキストと家政婦の仕事の動画をまとめたDVDもありましたので、そちらも参考に



ふくだ ちえこ
福田千枝子さん

になりました。

検定試験を受けると決めてから試験の日までの準備期間があまりなかったので、効率的な勉強を心がけ無事に合格できました。合格は本当に嬉しかったです。仕事は家政婦ですと胸を張って言えますが、その上で検定試験にも合格し認定をいただいた、いわゆるお墨付きの「家政士」として認めていただきましたのでなおさらです。

これからもご利用者の方が日々一日一日を暮せるように、必要な部分、不足している部分をサポートできるような家政婦として仕事を続けていきたいと思っています。

第1節 洗濯

『家政士養成テキスト 第2巻 家事サービス 第1章 衣』から

◆ 洗濯機を操作する手順とポイント

- ①洗濯物と使用する水の量に応じた洗剤を洗濯機の指定の投入口に入れる。
- ②柔軟剤を使用する場合には、洗濯をスタートする前に柔軟剤の投入口に入れておく。

- ③衣類に適したコース（表1）を選び、スタートボタンを押す。コースの名称や内容は洗濯機のメーカーによって異なるため、取り扱い説明書などを確認する。

表1 洗濯コースの例

コース名	適した衣類
標準コース（すすぎ2回）	肌着、パジャマ、タオル類など普段着（すすぎ1回用の洗剤の場合は、1回に設定）
手洗いコース、弱水流コース、ソフトコース	おしゃれ着や手洗い表示の衣類
ドライ表示対応コース	ドライ表示、水洗い不可の表示がある衣類。 素材や色落ちに注意が必要
大物洗いコース	タオルケット、毛布、カーテン
スピードコース	簡単な汚れもの

衣類の種類やお客様のご家庭のやりかたに合わせて洗濯コースや機能を選択しましょう。
洗剤を衣類に直接かけると、溶け残りや色むらの原因になることがあるため、専用の投入口に入れましょう。

洗濯物をたくさん詰め込みすぎると汚れが落ちにくくなります。洗濯機に表示されている洗濯量の7～8割程度にとどめ、入れすぎないように注意しましょう。

◆ 洗うときの注意

より効率よく汚れを落とすために、洗濯する際の注意点も理解しておきましょう。

①きれいな水で洗う

お風呂の残り湯を使用する場合は、最初の「洗い」のときだけにし、すすぎはきれいな水で行います。入浴剤が入っていないかの確認が必要です。

②水温は25～40℃が適温

一般的には水温が25～40℃のときに、洗剤に含まれる酵素の働きがよくなるとされています。ただし、ウールやシルクなど、水温により縮みや色落ちが発生しやすくなる素材もあるため、取り扱い絵表示に従って洗います。

③すすぎは必要以上に長くしない

すすぎの時間を長くしすぎると生地を傷

めることがあるので、必要以上のすすぎには注意が必要です。

④脱水しすぎず終わったらすぐに干す

脱水のかけすぎはしわの原因となります。

◆ つけ置き洗い

時間がたってしまった汚れや、衣類の広範囲にわたる汚れがある場合には、濃いめの洗濯液にひたしておく**つけ置き洗い**をしてから洗濯機で洗います。

洗濯槽や洗面器などに、衣類がひたる程度の湯（約 40℃）を入れ、通常使用す

特にレーヨンやポリエステル素材はしわになりやすいため、脱水時間は1分程度とし、脱水が終わったらすぐに洗濯機から出し、干すことが大切です。

る1回分の量の酵素入り洗剤を溶かし、その洗剤液に30分～2時間つけ置きし、その後、ほかの洗濯物と一緒に洗います。ただし、色落ちする衣類や、ウール、シルクなどの素材の衣類はつけ置きしてはいけません。

◆ 部分洗い(襟や袖の黒ずみ)

襟や袖口の汚れは、皮脂や垢、ほこりなどが混じったもので落ちにくいことが多いので、洗濯機で洗う前に**部分洗い**をしておくといでしょう。

汚れた部分を濡らし、洗濯石けんや洗剤を直接その部分に塗り込み、手でもむように洗い、また、洗濯ブラシでこするなどの方法で汚れを落とします。冷水ではなく、ぬるま湯で洗うほうが効果的で

す。汚れが落ちにくい場合は、洗剤と漂白剤を合わせた洗剤液に30分～2時間つけ置きしてから洗うと落ちやすくなります。汚れが落ちたら、洗濯機でほかの衣類と一緒に洗いましょう。

泥や砂の汚れは、汚れた部分を一度乾かしてからブラシやタワシなどでこすって汚れを落とし、洗濯石けんや洗剤を使ってもみ洗いかこすり洗いをし、その後、洗濯機で洗いましょう。

◆ 洗濯ネットの使い方

洗濯ネットは、デリケートな衣類が水洗やほかの衣類との摩擦などによって傷むことを防ぎます。使うときは、汚れた部分が外側になるように、また、装飾部

分や摩擦に弱いもの、毛玉がしやすいものなどは内側になるように裏返してたたみ、1枚の洗濯ネットに1枚の衣類を入れます。**表2**のような衣類は洗濯ネットを活用するといでしょう。

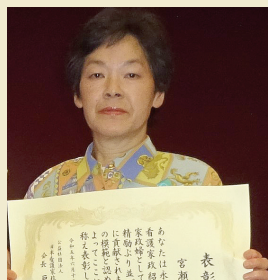
表2 洗濯ネットを活用する衣類

- ニットなど、型くずれしやすいもの
- ウールやシルクなど、デリケートな素材のもの
- 刺繍やレース、ラメなど、装飾品が付いているもの
- ホックや金属など、ほかの衣類を傷つける付属品があるもの
- コーデュロイや濃い色のパイル地など、綿ぼこりの付着が目立つもの
- ひも類、ストッキングなど、ほかの衣類とからんでしまうもの
- 毛布やタオルケットなど、かさばるもの

家政士検定試験 合格者の声



家政士に恥じない
よう誇りと緊張感を
持って仕事をして
います!



東京都

宮瀬五月さん

家政婦の仕事は10年ほど前に知人の紹介で始めました。現在は、週5日、2軒のお宅に伺っています。家政士検定試験は8年ほど前に自分を試してみたいと思い、応募しました。

当時は仕事がとても忙しい時期でしたので、試験勉強は効率良く集中的に行いました。試験に出るだろうと思われるポイントを自ら

考えながら集中して勉強した結果、学科試験では手応えがありました。試験を受けてからもうだいぶ経ちますが、今でもテキストを見返すことがあります。テキストはその頃勉強したときの色ペンの書き込みでいっぱいです。

また、実技試験では複数の面接官に対して実技をするため、とても緊張しました。しかし、いつも仕事で実際にやっていることだからと、心を落ち着けて挑み、無事終えることができました。

試験対策として、講習会への出席もとても役に立ちました。これから検定試験を受ける方には、ぜひ講習を受けることをお勧めします。参加した際にはしっかりと話を聞き、「ここがポイント」と挙げられたところは忘れずマーキングすること。自分の経験からとても大切だと思います。

「家政士」という資格を得てみると、得る前とは全

然違う心持ちになるものです。「家政婦」と「家政士」では気持ち的に全然違うと思います。しっかりとした認定のお墨付きをもらえていることによる誇りと自信が持てます。自信は、検定試験に向けてしっかり勉強したことと身についた知識からも来ているのだと思います。

資格を持ったことで、「家政士」という名に恥じないように行動することも、それまで以上に心がけるようになりました。今も、誇りを持ってより緊張感を持ちながら仕事をしていると思います。

その日の仕事が終わって、帰り際に「ありがとう」「また来週お願いします」などとお礼のお言葉をいただいたときはほんとに安心して、喜びや充実感とともに家政婦という仕事にやりがいを感じます。からだ元気が続けられるかぎり、この家政婦の仕事をこれからもずっと続けていきたいと思っています。

※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、2025年は、11月22日(土)に全国の主要都市で実施いたします。

ロースターの特徴と利用方法

煙やニオイの発生が少なく気軽に美味しい焼き魚やグリル料理が楽しめます。

ロースターとは

ロースターとは、主に魚や肉などを焼くときに使用する調理器具で、ふくしゃねつ輻射熱を使って、上方、下方や側方から熱を加えて調理を行うことが特徴です。さらに、煙やニオイの発生が少なくなるよう工夫されていたり、上下両面にヒーターがついているものが多いので、途中で裏返しなくても、気軽に美味しい焼き魚やグリル料理ができるようになっています。魚を置くアミにはアルミコーティングが施してあり、魚がこびりつかない工夫がされています。

タイプや機能

ロースターの種類としては、一般的なスタンダードタイプ、高機能なマルチタイプ、燗製のできるタイプなどがあります。

スタンダードタイプには、サンマが2本焼ける1人用・少人数用と、サンマが4本焼ける大人数用など、大きさの違うタイプがあります。また、ニオイの発生を抑える触媒フィルターを使用して、煙や匂いを約90%カットしてくれる高性能フィルタータイプなどもあります。

高機能なマルチタイプのロースターには、さまざまな食材をオート機能で調整してグリルしてくれるものや、お手入れモードがついたタイプなどもあります。

さらに、チーズやハム、肉など好きな食材と燗製チップを用意し、ロースターにセットするだけで、室内で簡単に燗製料理ができるタイプのロースターもあります。



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー 佐々木一輝さん

お手入れや注意点

手入れとしては、毎回使用した後にしっかり洗ってください。部品は取り外せますので、外して丸洗いしてください。お手入れモードの付いている機種は、使用頻度5回程度でお手入れモードを使用してください。

設置の際の注意点としては、電子レンジに比べて熱を持ちやすいので、より多めに周囲の空間をとることが必要です。ロースターのまわりの空間を、上部は30cmほど、側面と後面は10cmほどあけるようにしてください。

内蔵の脱臭フィルターは交換不要です。商品寿命が10年程度なので、その期間はフィルター交換は不要となります。

焼きとうもろこし、焼きナス、焼き芋など野菜のグリルもとても美味しいので、これからの野菜の美味しい季節にはおすすめです。



部品は取り外して洗えます

※輻射熱（ふくしゃねつ）とは、温度の高い物体から電磁波として放出され、周囲に熱を伝えていく現象です。遠赤外線などの熱線によって伝わる熱のことで、太陽や焼成炉などから放出される熱は輻射熱になります。



“華道と共に歩む 40 年”

私が華道を始めたきっかけは、中学生の頃に通い始めた近所の生け花教室でした。素晴らしい先生に恵まれ、楽しくお稽古を重ねていたのを今でも覚えています。その後、社会人となり落ち着いた頃、再び生け花に触れたいという気持ちが芽生え、古流松藤会の先生に師事し、40年以上の時が経ちました。現在は「副総司次席」の位を頂き、お弟子を取る立場となっています。

また、華道を通して世界平和や友好を目的とする「いけばなインターナショナル」の会員としても活動しており、世界各国の大使夫人との交流を深めています。世界各地に支部があり、



毎月行われるイベントにも積極的に参加しています。今年3月には、東京タワーメインデッキで開催されたイベントに参加し、その際の写真も思い出深い一枚となっています。

(埼玉・柳下みよ子)

2024 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) ミス総合企画

〒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