

ほほえみ

2025.1

冬号

Vol. 72

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

信愛看護婦家政婦紹介所

楽しく読んで学べるコラム

基本的マナー

家電のプロのアドバイス

写真: 独楽(こま)は世界各地に見られその歴史も古いです。日本には中国から朝鮮半島を経由して伝わったと考えられており、平安時代ごろには存在していたと考えられています。手回しこまや投げこまなど、様々なタイプの和こまが登場するのは江戸時代です。

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・工藤かず子さん、清水彰子所長、右・藤原絵里奈さん

創業は大正3年。愛と感謝をモットーに、地元で親しまれてきた“京都の家政婦さん”。

京都市東山区に事務所をかまえる信愛看護婦家政婦紹介所は、今をさかのぼること百年以上も前の大正3(1914)年に看護婦養成学校「信愛会」としてスタートしました。創立111周年を迎えた現在も、地元では信頼と安心の“京都の家政婦さん”として親しまれていて、「人間の尊厳を第一に考えるサービス、家族愛のお手伝い、愛と感謝」をモットーとする老舗的な存在です。職場の雰囲気もよく、スタッフがみな笑顔で楽しく働いている様子が印象的です。

業務内容は家政婦(夫)の紹介、在宅や入院・通院中の利用者様への付き添い、見守り、介護、掃除・洗濯・調理などの家事のお手伝いなど。お客様の家庭や就労先の状況や仕事の内容に応じて、最適な家政婦(夫)を紹介しながら幅広いサポートをしています。

家政士検定については、検定試験がスタートした初期のころから積極的に参加しており、毎年欠かさず複数名が受験し、合格者を出してきました。受験にあたっては、みな楽しくいきいきと勉強に励んでおり、例年、家政士検定試験を受験してよかったとの声が聞かれることから、事業所全体の意識の向上に非常に役立っているとのこと。



信愛看護婦家政婦紹介所

〒605-0989 京都府京都市東山区本町新五丁目163-4
TEL:075-561-3236

利用者さんに喜んでもらえて、とてもやりがいを感じます。

くどうかずこ
工藤かず子さん

家政婦を始めて20年目になります。母も家政婦としてお世話になっていましたので、私もこちらで紹介いただき働いています。また、自分ができる仕事で、しかも楽しく働けるという点も、この仕事を選んだ理由です。

家政士検定試験は一昨年受けました。実技は「掃除の仕方」でしたが、落ち着いて受けられました。学科試験もしっかりと勉強していたので問題なく答えられました。

勉強方法としては、テキストをしっかりと読みこむことを心がけるとともに、講

習会にも参加しました。たとえば「洗濯マーク」など、昔と内容が変わって新しくなったことなどは、注意しながら覚えました。

掃除の仕方や拭き方など、今まで自己流でこなしていたものが多かったのですが、試験勉強で改めて学んだことが現在の実際の仕事にも役立っています。また、アイロンのあて方などでは実技の講習もあり、こちらも今の仕事にとっても役に立っています。

掃除や片付けなど家事の仕事は、利用者さんに喜ん



でもらえたり満足いただけたりと、とてもやりがいを感じますし、私自身も気持ちがスッキリします。今後も、家政士としての誇りを持ちながら、元気なうちは頑張っ

試験勉強で学んだことが今の仕事でも役立っています。

ふじわらえりな
藤原絵里奈さん

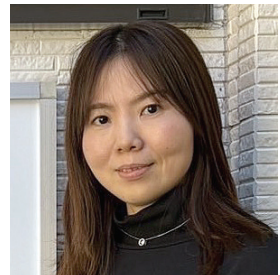
家政婦を始めて10年近くになります。家政士検定試験は3年前に受けました。

試験勉強は受験直前に紹介所のスタッフにマンツーマンで教えてもらいました。覚えることが苦手だったので、そこで教えてもらったポイントを集中的に勉強しました。また、数週間前には講習会があり、それもスタッフの方に同行してもらい、ご指導いただきました。野菜のむき方、切り方などを改めて学ぶことができ、今もとても役立っています。

試験当日、学科試験は集

中勉強のおかげでスラスラと書けました。実技も落ち着いて受けられ、大丈夫かなと思いました。これもご指導いただいたスタッフや所長さんのおかげだと感謝しています。

利用者さんからは、私の仕事ぶりを見て、作業内容が自分の家事の勉強にもなるとおっしゃっていただきました。テキストや講習会で学んだことがここでも役立っているのだと思います。また、私が家政士に合格をしたことを知った、週4で通っている利用者さんから



は、自主的に時給を上げてもらうこともできました。

家政士検定試験で学んだことは仕事に役立ちますし、自分のためにもなります。その経験はとても有意義でした、まだの方はぜひ受けることをお勧めします。

知って
おきたい

楽しく読んで **学** べるコラム

第1節 ビジネスマナーの基本

『家政士養成テキスト 第1巻 家政サービスの基本 第3章 基本的マナー』から

ビジネスマナーとは、仕事を進めていくうえでよい人間関係、信頼関係をつくるための基本的態度・行動です。一般的なマナーは、周囲の人に迷惑をかけない、互いに気づかう、思いやるということですが、その基本をふまえてビジネスマナーの観点から家政サービスならではのマナーについて学びましょう。

マナーとは社会的なルールと言い換えることもできます。長きにわたってつちかわれてきた知恵の結晶でもあり文化といえます。自分がされてはいやなこと、不快に思うことを他人にしないというこ

とが基本です。さらに、ビジネスマナーとは仕事や人間関係を円滑にするために必要な決まりごととすることができます。

家政サービスにおいては、お客様、家政婦紹介所といった関係者の間で交わされるコミュニケーションはビジネスマナーをふまえて行われるものです。家政婦からみたお客様は「雇用主」というだけではなく、「お客様」であるという認識に立ち、お客様に対する思いやりのことから、きちんとしたマナーを実践できるようにしましょう。

第2節 ビジネスマナーの実践

身だしなみ

身だしなみとは、服装などの身なりや言葉づかい、態度、ふるまいを整えることです。相手に対して好印象を与えることになり、服装などの身なりを適切に整えることは効率よく安全に職務を遂行するために必要なことです。身だしなみは、相手に与える印象に大きく影響し、その人物への信頼や仕事に対する評価にも影響することを覚えておかななくてはなりません。

服装などの身なりについて大切なことは、個性的であることを目指したり、最先端の流行を取り入れたりする「おしゃれ」をすることではありません。ビジネスにおいては、立場や役割、場所などを

わきまを、周囲の人に不快感を与えないように心がけることが大切です。ポイントは、何よりも清潔感があること、それから、周囲との調和がとれていて、機能的であることです。

あいさつ・お辞儀・姿勢

「立ち居ふるまい」はその人物の評価に影響を与えるものです。いくつかの基本的な事項を押さえておきましょう。

◆あいさつ

あいさつには、人のところどころをつなぎ、スムーズに会話をスタートさせる重要な役割があります。視線を合わせ、ところをこめて元気よくあいさつをすれ

ば、相手は好感をもってくれるはずです。また、あいさつをされた場合も、元気よくあいさつを返しましょう。あいさつを返すことで、あいさつをした人の気持ちを受け止めたことになります。

あいさつのポイント

- ①自分から率先して行う
- ②相手に聞こえるように、元気よく明るくハキハキした声でところをこめて行う
- ③必ず相手の目を見る
- ④自然な笑顔で誠実な印象を与えるようにする
- ⑤相手の立場に合わせて、適切なあいさつ言葉を使い分ける
- ⑥あいさつをされたら、必ずあいさつを返す

◆お辞儀

お辞儀は、場面により次の3通りを使い分けれます。

お辞儀の種類

- ①会釈…軽いお辞儀です。上半身を軽く15度程度傾けます。
- ②敬礼…上半身を30度程度傾けます。来客に対するあいさつや、出迎えのときなど。
- ③最敬礼…上半身を45度程度傾けます。感謝や謝罪、大切なお客様にあいさつするとき用います。謝罪の場合はより深く頭を下げるようにします。



お辞儀のポイント

- ①背筋を伸ばし両足をそろえる
- ②あいさつの言葉を伝えた後に頭を下げる
- ③両手を前へ自然にすべらせ、軽く身体

の前で合わせる(肘を不自然に張り出さず、腹より上の位置で手を組まない)

- ④首を曲げないように気をつけながら、腰から上体を折る
- ⑤視線を下に落としながら礼をする
- ⑥頭を下げて一度止め、ゆっくりと頭を起こす

◆姿勢

ビジネスマナーで正しい姿勢を保つのは、立ち居ふるまいが好印象につながるという理由からですが、姿勢を保つことは健康上にもよく、安全な作業姿勢につながるといった点もメリットとしてあげられます。特に仕事のなかでは立ち・座りの動作が幾度となくあります。例えば物を拾うときは必ず「腰を下ろす」ようにすると腰への負担が少なく、その動作も美しいものです。しゃがむのが面倒で立ったまま拾ったりすると腰を痛めてしまうことがあります。

立ち方のポイント

- ①背筋を伸ばして立つ
- ②あごを引き、胸を張り、おなかを出さない
- ③肩は力を抜き、左右の高さをそろえる
- ④女性は左手を上にして手をそろえる
- ⑤つま先は、30～60度に開く

歩き方のポイント

- ①背筋を伸ばして歩く
- ②あごを軽く引き、膝を伸ばす
- ③肩を揺すって歩かない
- ④足を引きずったり、大きな足音を立てたりしない
- ⑤身長^{きんちよう}の重心を前方にかけて、テンポよく颯爽^{さつそう}と歩く

座り方のポイント

- ①背筋を伸ばし、背もたれにはもたれかからない
- ②女性は膝をそろえ、手を重ねて股^{また}の上に置く

家政士検定試験 合格者の声



家政士としての誇り
を持って仕事をして
います!



東京都

狩野美津子さん

家政婦の仕事は12年ほど前に友人の紹介で始めました。また、平成31年に家政士検定試験のことを紹介所から教えてもらい、受験しました。

勉強の仕方としては、仕事の無い日や仕事の後などに、テキストを徹底的に読み込みました。洗濯の仕方を表すマークなど、新たに変更になったものなども徹底的に勉強しました。また、講習会

で注意ポイントとして指摘されたところにはマーカーをし、集中的に勉強しました。

試験当日はかなり緊張しました。学科は数週間違えると不合格と聞いていましたし、実技も何が出るか想像もつかなかったので、とても不安でした。試験後に一緒に受けた仲間とお茶をしながら感想を話しあったときもまだ不安でした。絶対に合格したいと思ってはいましたが、せっかく努力して勉強したものをムダにたくないという思いも強かったので、万一不合格でも来年も受験しようと考えていました。ですので、合格通知を受けたときはとても嬉しかったです。

しっかりと勉強をし、試験にちゃんと合格して家政士になれたことが精神的にも自信となり、今は誇りを持って仕事できています。

新たに何うお宅では、家政士として紹介されて仕事をしています。今ま

で通っていた利用者さんにも家政士取得を伝えたところ、とても喜んでいただきました。さらに、家政士はトータルに勉強して知識があるということが理解されていますので、今までにない仕事も頼まれるようになり、仕事の幅も増えました。

掃除をして、「とてもきれいになった!」「これは良い仕事をしてくれたね!」などのお声をいただけるときはとても嬉しく、やりがいを感じます。昨年まで家政婦の仕事はほぼ毎日していて、自分の生活の一部となっていました。今年は足のケガをきっかけに少し仕事のペースを落としました。

今後も自分の時間とのバランスを保ちながら、長く続けていきたいと考えています。これからも、利用者さんのご希望・ご要望にお応えして、満足いただけるような仕事を続けていければと思っています。

※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。

防犯カメラの特徴と利用方法

窃盗事件が多発している昨今、ご自宅に防犯カメラを設置することで犯罪抑止効果が見込めます。

不審者や泥棒が近づきにくい家にするためには、防犯対策を行うことが大切です。特に防犯カメラの設置は効果的です。防犯カメラを設置することにより、犯罪を行おうとする者にカメラの存在を気づかせ、犯行をあきらめらせることができるなど、犯罪抑止効果が見込めます。また、万が一被害が起こった際には、録画映像を証拠として提出することができます。

選ぶときのポイント

製品を選ぶにあたっては、まず、撮影範囲が垂直方向も水平方向も広範囲なものが良いでしょう。カメラによっては首振りやズーム機能が付いているものもあります。また、画質の良さも重要で、画素数としては100万～500万程度のものが多く、画素数が大きいほど解像度が高く、精密な映像を撮影できます。一般的には約200万画素のフルハイビジョンであれば、部分的に映像を拡大しても画像があまり粗くなりません。

電源は、乾電池式、充電式、電源コード式、ソーラパネル式などがあります。乾電池は電池交換、充電式は充電が定期的に必要です。電源コード式は近くに電源が必要です。ソーラーパネルの場合、日当たりや天候に左右されます。それぞれの環境にあったものをお選びください。

防犯カメラのタイプには大きく分けて、「モニター付きカメラ」と「ネットワークカメラ」があります。



ビックカメラ有楽町店
PCコーナー 近澤裕太さん

モニター付きカメラ

カメラとモニターがセットのタイプです。モニターが付いていますので、ご家庭にWi-Fi環境がなくても設置してすぐに利用できます。外付けのハードディスクも設置できますので、画像を長時間保存できます。ただし値段は高めで、安いものでも5万円ほどします。

ネットワークカメラ

Wi-Fi環境があれば、ネットワークタイプもおすすめです。

ネットワークカメラとは、カメラで撮影した映像をネットワークを通して、パソコンやスマートフォン、タブレットから見ることのできるデジタルビデオカメラです。遠隔操作が可能なものもあり、外出先からカメラを動かしたり、ズームしたりもできます。モニターはなく、カメラのみなので、値段も手頃で、安いものでは5千円程度で購入できます。

録画は、SDカードなどカード類に記憶するタイプが多いのですが、中にはクラウドシステムを導入しているものもあり、インターネットに接続してクラウド上で映像を保存できます。ただし、このタイプは月々のクラウド利用料金がかります。



モニター付き防犯カメラ



“常にペンとメモを持ち歩き”

35歳頃、自己流で始めた「絵手紙」に夢中になりました。常にペンとメモを持ち歩き、さまざまな情景を書き留めていきました。書くことが日常になりとても

楽しい日々を過ごしました。

今では、目の疲れが有りここ10年以上は書いておりません。もっぱらラインでの挨拶が多くなってきております。

(東京・五味さき子)



2025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