

ほほえみ

2025.7

夏号

Vol. 74

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

第10回 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:琉球ガラス(りゅうきゅうガラス)は、
沖縄県の沖縄本島を中心に生産される、吹
きガラスなどのホットワーク作業のガラス工
芸品である。「沖縄ガラス」「琉球硝子」と表
記されることもある。

厚生労働大臣認定

第10回 家政士検定への受験準備

本年度の検定試験は、11月22日(土)に予定されています。

受験案内詳細は8月1日(金)に公表されます。

第10回検定試験の記念事業として、①全国10か所と過去最大規模での実施 ②受験者に記念クオカード(額面2,000円)を進呈 ③合格者のスキルアップのための教材、資料等の支援サービスの提供はじめ、さまざまな企画を用意しております。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。

これから3ヵ月余を有意義に使ってしっかり準備し、合格を目指しましょう!

検定内容

【学科試験】

多枝択一式問題 40問

◎ 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) 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

■ 合格基準

学科試験 80 %以上

実技試験 70%以上

受験資格

次の①～④のいずれかの要件を満たしていれば受験できます。

- 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学生で、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。

〈 試験範囲 〉

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

(1) 衣生活サービス

「洗濯表示」「取扱い絵表」を理解し、衣類等の種類別に正しい方法でアイロンがけができる。ドライとスチームの使いわけができる。

(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。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。ビニールクロス掃除を的確に行うことができる。



実技試験では、(1)衣生活サービス (2)食生活サービス (3)住生活サービスの3科目の実技が出題され、また、実技試験を通じてコミュニケーション・マナーも評価されます。

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。

いつものとおり仕事を思い浮かべながら取り組むといいでしょう。

令和7年度 家政士検定試験会場

試験地	場 所	時 間	
札幌	札幌エルプラザ 札幌市北区北8条西3丁目	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
さいたま	ソニックシティ さいたま市大宮区桜木町1-7-5	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
千葉	千葉県教育会館 千葉市中央区中央4-13-10	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
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	学科	9時00分 開始
		実技	13時00分 以降
横浜	ウィリング横浜 横浜市港南区上大岡西1-6-1	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
福井	福井県中小企業産業大学校 福井県福井市下六条町16-15	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
静岡	静岡県産業経済会館 静岡市葵区追手町44-1	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
尼崎	ポリテクセンター兵庫 尼崎市武庫豊町3-1-50	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
岡山	ポリテクセンター岡山 岡山市北区田中580	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降
宮崎	宮崎県婦人会館 宮崎市旭1-3-10	学科	10時00分 開始
		実技	13時00分 以降

「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おいに期待されています。

家政士の資格を持つことは、生涯現役で活躍し収入を得るための有効な手段となります。また、利用者の皆様にとっては安心と信頼のシンボルとなっています。

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

22日(水)までに、「家政士検定試験受験申込書」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(金)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、日ごろの実力を存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。

『家政士養成テキスト』販売ご案内 価格は税込

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。



第1巻
家政サービスの基本
会員価格 1408円
(定価 1760円)



第2巻
家事サービス
会員価格 1936円
(定価 2420円)



第3巻
介護サービス
会員価格 1408円
(定価 1760円)



第4巻
子育て支援サービス
会員価格 1408円
(定価 1760円)

1~4巻セット 会員価格 6160円 (定価 7700円)

※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

家政士検定試験 合格者の声



ご利用者さんの立
場に立ったお世話
を心がけたい



栃木県

手塚久子さん

家政婦の仕事を始めて12年になります。知人が家政婦の仕事をやっているのを見て興味を持ち、私自身家事も人とコミュニケーションをとることも好きなので、自分の性に合っていると思い、この仕事を始めました。

検定試験は所長さんから勧められたのがきっかけです。もともとチャレンジできるものがあれば挑戦し

たい性格でしたし、合格して資格を取れば自分の強みにもなり、自信も持てて、自分のキャリアや将来にも役立つと思い、ためらわずに受けることにしました。

試験勉強は2～3ヶ月前から始め、空いている時間や、夜寝る前の時間を利用して、購入したテキストを一生懸命読み込みました。特に重要だと思ったところ、覚えなといけなところなどは、ノートに書き込んで覚えました。さらに試験の1週間前には集中的に勉強し、頭に叩き込みました。また、講習会も受けました。千葉の会場に早起きをして行きましたが、受講はとても役に立ちました。当時、制度が始まって2回目の試験ということもあり、試験に関する情報がまだなく、手探り状態でしたので、講習会でのアドバイスである程度のイメージが付けられたことがとても良かったと記憶しています。

試験当日、学科試験は

落ち着いて受けられました。実技のほうは準備の段階では勝手がわからずすごく緊張しましたが、実際に始めてからは落ち着いて受けられました。家政士となって、資格を持っている安心感とともに、一生懸命勉強をして受かったことで自信が付き、利用者さんにも有資格だということを提示できて、安心してもらえるのが良い点だと思います。

現在、3軒のお宅に伺っています。ご利用者さんの要望はさまざまですが、それぞれのお話を伺いながらお世話をすることに喜びを感じます。日頃からご利用者さんのために何ができるか、相手の立場ならどうだろうかと考えながら対応した結果、改めて、「ありがとう!助かります!おいしかった!」などと言ってももらえると、とてもうれしく、やりがいを感じます。今後相手立場になって、家族のようなお付き合いができ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。第10回検定試験となることから、記念企画を用意していますので多くの皆様に受験いただくようお願いいたします。

エアコンの正しい使い方を学び、熱中症を予防しましょう!

近年は、夏になると異常に暑い日が続いており、熱中症にかかる人も増えています。特に高齢者は暑さを感じにくく、体温調節機能も低下しているため、部屋の温度が高くなっているのに気づかず室内で熱中症にかかるリスクも高まります。予防のためにもエアコンを使用して、室温を適切な温度に保つことが必要です。



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー 公文龍之介さん

エアコンのタイプと畳数の目安

エアコンは大きく分けて、エントリータイプ、自動清掃タイプ、省エネタイプの3つのタイプがあります。エントリータイプはシンプルな基本性能中心で値段も手頃です。自動清掃タイプはフィルターを自動で清掃する機能が付いています。省エネタイプは節電のための機能が付いていて、最新のものでは、安定運転した状態で電力を20%程度カットできます。通常モデルと省エネモデルを比較した場合、14畳タイプでは1年間に1万～1万2千円程度の電気代が節約できます。

ちなみに、部屋の広さに合う適切な畳数の目安は、鉄筋造・木造などの構造の違い、設置部屋の日当たりの有無や使い方の違いなどで変わってきます。たとえば、木造住宅より鉄筋住宅のほうが気密性が高いため、同じ広さの部屋でも木造住宅のほうがより大きな能力が必要になります。カタログなどに記載されている畳数の目安は、小さい数字が「木造平屋建て」、大きい数字はマンションやアパートなど気密性・断熱性の高い「鉄筋集合住宅」で利用することを想定した畳数となっています。「8～12畳」のように表記されているのは、「木造平屋（和室）なら8畳」「鉄筋アパート（洋室）なら12畳」という意味です。

賢い使い方について

電源はこまめに切るより、自動運転で付けっぱなしにしておいたほうが経済的。使用前の室温から設定目標温度に達するために冷風や暖風で調整する作業が一番電気を使うため、目標温度になるたびに電源を切ったりすると、逆に電気を多く使用してしまうからです。

また、自動清掃タイプではないエアコンでは、機能が低下しないように2週間に1度はフィルターの掃除を心がけてください。フィルターが自動的に掃除される機種でも、集めたホコリを溜めるダストボックスのホコリを捨て、必要であれば掃除機で吸いとったり、水洗いするなどのお手入れが必要となります。ダストボックスのお手入れは機種によって異なりますが、一般的には半年から1年に1回程度の実施が目安です。

さらに、室外機の前には物を置かないようにしてください。置く場合でも20～30cmぐらいいは間隔をあけてください。日光が当たり続ける場所では機能低下を起こす場合もあるため、日除けのカバーなどで直射日光が当たらないようにしてあげるとよいでしょう。



“川柳にハマる”

今回は利用者さんからの投稿になります。サービスを受けている側から見ている景色を川柳でよんでいます。「家事・料理 家政婦さんの作ったお昼ごはんを食べて…」 「家事・清掃

家政婦さんに部屋を掃除してもらって…」それぞれ心にのこったシーンを切り取り、自分の思いを自由に伝えられるのが川柳の魅力です。

(よみ人しらず)

●家事・料理 家政婦さんの作ったお昼ごはんを食べて：

なぜうまい 同じ材料 同じ鍋

そのひと手間 出来ずじまいの わたしの手

調理お任せ 私は仕事 片付けもなし

そろそろか 音と匂いを 待つわたし

●家事・清掃 家政婦さんに部屋を掃除してもらって：

久しぶり 床から 物が生えてない部屋

整理整頓 ここは誰んち 俺のうち

青空に 手の跡残さぬ ガラス窓

●その他の景色で：

簾の音 陰翳に浮かぶ 畳の艶

庭の木戸 笑顔で迎える 家族のひと

家政婦さんの やめると言った日 家族会議

2025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) ミス総合企画

TEL:03-5467-4530/FAX:050-6875-5907

Email:mizmail@sepia.ocn.ne.jp