

ほほえみ

2026.1

冬号

Vol. 76

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
(株)美徳介護サービス

楽しく読んで学べるコラム

アイロンがけ

家電のプロのアドバイス

写真：節分（せつぶん）は、季節の変わり目に邪気を払い、無病息災や幸福を願う年中行事、特に立春の前日（2月3日頃）に行われ、豆まきが有名です。「鬼は外！福は内！」と唱えながら、炒った大豆をまきます。豆は「魔（マ）」を「減（メ）」する語呂合わせや、生命力の強い穀物で厄を払う意味があります。

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・藤崎紀美子さん・右・代表取締役 大蔵祐子さん

信用第一! 経験豊かなスタッフが真心を込めてサポートします。

新宿区若葉に事務所を構える株式会社美徳介護サービスは、大正4(1915)年に看護婦幹旋所としてスタート、令和8年には創業111年を迎えます。現代表・大蔵祐子さんの祖母による創業であり、その後大蔵さんのお母様へ受け継がれましたが、平成23年にお母様が病氣になられたのを機に、妹さんと共同で運営を引き継ぎました。その後、大蔵さんは令和5年5月に正式に代表に就任し、現在に至っています。

平成12(2000)年から訪問介護・居宅介護支援もしていましたが、平成31年4月からは家政婦紹介業のみを業務内容とし、「家事のお手伝い」「ご病人のお世話」をサービスの二つの柱と位置づけています。

「家事のお手伝い」では、高齢者・病人を抱える家庭の家事全般のサポートをしています。サポートの内容はおもに買い物、掃除、洗濯、食事の支援など。また、「ご病人のお世話」では、夜勤型、昼勤型、住込型など時間帯を選択できるなど、依頼先の要望や病状に合わせた最適なサービスを提供できる体制を整えています。



「大切な方を、信用第一に、経験豊かなスタッフが真心をこめてお手伝い」——美徳介護サービスでは、家政サービス事業を通じて社会貢献しながら、誰もが住み慣れた地域で生活できる社会を実現するために日々の業務にあたっています。

(株) 美徳介護サービス

〒160-0011 東京都新宿区若葉1-8-2 TEL 03-3351-1806

気持ちの面でもつながりの持てる家政婦が理想です。

家政婦を始めて25年目になります。当時、父が倒れ、看護師だった姉が仕事を辞めて父の介護をするのを見て、家政婦という存在を意識し興味を持ちました。その後、以前から知っていた美德介護サービスに問い合わせ、家政婦を始めました。

家政士検定試験を令和元年に受け、翌年の令和2年1月に合格通知と証明書をいただきました。試験勉強は、3～4か月ほど前から、通勤の電車の中や寝前の時間を使ってテキストをしっかりと読み込みました。テキストで得た知識と実際自分が経験してきたことを比較して、違っているところは修正するなどの整理の仕方ではじめていきました。

検定試験を経験して、家政婦の基本を知ることができたのはとても大きなことだと感じました。テキストにより体系的に学べたことがとても良かったと思います。まだ受けてない方、特に若い方は、家政婦の仕事の基本をこの検定試験の勉強を通して知ってもらいたいと思います。とても便利

な世の中になって家事も簡略化している今だからこそ、基本を知っていることが大切だと思います。

現在訪問しているお宅は3軒です。月曜と木曜は高齢男性のお宅に料理を作りに行っています。火曜は、高齢のお母様と息子さんに車椅子のお嫁さんのお宅です。部屋の掃除やお母様の世話をしています。お母様に対しては、年齢の近い私がこれまで経験したことを踏まえてお話ししますと、お嫁さんよりも素直に願いを聞いてくれます。歳がいついっても役に立てることもあるのだなと実感しました。水曜日は老人ホームに入居されている女性の所へうかがいます。自宅にお住まいの頃からの長いお付き合いで、老人ホームに入られてからもつながりを持ちたいとご依頼いただき、おもに買い物とお話しの相手をしています。

家政婦の仕事をしていて、ご利用者さんに満足していただき、お礼の言葉をいただいたときが一番うれしく、やりがいを感じます。理想



ふじさき きこ
藤崎紀美子さん

的な家政婦像とは、その方の生活の中で手の届かない所に手を差し伸べてあげたり、アドバイスをしてあげたりできる家政婦だと思います。ただ仕事するというのではなく、人と人とのつながりが大切。気持ちの面でつながりを持てる関係が一番良いと思います。私はそのような家政婦を目指しながら、これからも働いていきたいと考えています。

知って
おきたい

楽しく読んで **学** べるコラム

第3節 アイロンがけ

『家政士養成テキスト 第2巻 家事サービス 第1章 衣』から

アイロンの機能と使い方

アイロンをかけることで、衣類のしわを伸ばし、仕上がりがきれいになります。

◆アイロン表示

衣類には、アイロンの**取り扱い絵表示**がついています。アイロンをかける前に必ず確認しましょう。

◆アイロンがけの手順

一般的なアイロンがけの手順は以下のとおりです。

- ①アイロンとアイロン台を用意し、スイッチを入れて衣類に合わせた温度に設定する。
- ②アイロン台の上に衣類を広げて置き、しわを伸ばす。
- ③アイロンを持たないほうの手で衣類を押さえたり、引っ張りながらアイロンをかける。アイロンを一方向にゆっくりすべらせることでしわを伸ばし、押さえることで折り目をつけることができる。
- ④かけ終わったら、スイッチを切ってコンセントを抜き、冷めたら収納する。

◆スチームとドライの使い分け

アイロンには、蒸気が出る**スチーム機能**と**ドライ機能**があります。スチーム機能は、ニットなどの形を整え、ふんわり仕上げたいときに使用します。ドライ機

能は、綿や麻などの素材に適しており、霧吹きで水分を与えてからかけるとスムーズにしわを伸ばすことができます。

内部の水垢を防ぐために、スチーム機能を使用した後は、スチームボタンを押してスチームを出し切り、タンクから水を抜いてから収納しましょう。

内部の水垢を防ぐために、スチーム機能を使用した後は、スチームボタンを押してスチームを出し切り、タンクから水を抜いてから収納しましょう。

◆生地素材に応じたアイロンがけ

綿のYシャツなどは、霧吹きをしてからドライでかけることでビシッと上げることができます。レーヨン素材も霧吹きで水分を与えてからかけることで、しわを伸ばすことができます。ただし、かけ終わった後に生地に水分が残っていると、再びしわになってしまうため、アイロンをかけた後はしばらくハンガーにかけてしっかり乾燥させてから収納しましょう。

ナイロンなどの合成繊維は、水分による効果はないため霧吹きは不要です。しわが伸びにくい場合は、アイロン用のしわ取りスプレーなどを使用してもいいでしょう。

ウールやシルク、化学繊維などは、テカリや生地が傷むのを予防するために、

生地の上に手ぬぐいや綿のハンカチなどで当て布をしてかけます。

◆アイロンを収納する際の注意点

アイロンは使用時には非常に高温になり、スイッチを切ってからもしばらくは

熱い状態が続きます。完全に冷めてから収納しますが、乳幼児がいるご家庭などでは、子どもが誤って触れたり、高いところから落下したりすることがないように、細心の注意を払う必要があります。

衣類スチーマーとは？

スーツやブラウスなどの衣類をハンガーにかけたまま、軽いしわを伸ばしたり、形を整えたりするために使うものです。アイロン台を使わずで済むので、スーツやスラックスの気になる部分のみしわを伸ばしたいときや、ブラウスの襟や袖、フリルなどをふんわり仕上げたいときなどに便利です。

アイロンがけの手順とポイント

Y シャツやブラウスなどのアイロンのかけ方を紹介します。しわを伸ばすため、アイロンをかける前に全体に霧吹きをしておきましょう。

裏から、左手で布を押さえ、軽く引っ張るようにしながら端から中心部分に向かい、表側も同様に行います。

①襟

襟の裏側を上にし、左手で縫い目の部分を軽く引っ張りながら、襟先から中央部分に向けてかけます。その後、表側も同様に行います。生地が厚くなっている襟の部分は、表と裏の両面をかけると、きれいにしわを取ることができます。

②肩ヨーク

肩のヨーク（布が2枚重ねになっている部分）をアイロン台の角にかけて広げ、軽くしわを伸ばします。最初は縫い目の部分をアイロンの先を使ってかけ、その後ヨーク全体にかけるようにします。

③カフス

カフスも襟と同様、生地が厚いので、裏と表の両面にかけるようにします。まずは

④袖

袖下の縫い目で折って、アイロン台の上に伸ばして軽く手でしわを伸ばし、形を整えます。袖口から肩に向かってまっすぐにかけて、袖ぐり、袖山、袖口、あきの順でかけます。タックは押さえるようにしながら袖口までかけます。

⑤身頃

身頃は、右身頃→右脇→後身頃→左脇→左身頃の順にかけます。

脇の部分は、縫い目を引っ張りながら袖下から裾に向けてかけます。

後身頃は裾から襟に向けてかけ、タックは手で整え、軽く押さえながらかけます。

ポケットは下から上、外から中に向けてかけます。

家政士検定試験 合格者の声



人のために役に
立つことが嬉し
く、やりがいを感じ
ます。



宮崎県

三雲昭子さん

65歳まで看護師・家政婦紹介所で事務の仕事をしていましたが、定年をきっかけに同紹介所で家政婦の仕事を始めました。今年で4年目になります。この仕事に就いた理由は、働く時間の調整ができること、もともと働いていた職場であること、家事の経験を活かせる仕事であることなどです。現在、月曜から金曜まで週5件ほど利用者さんのお宅に伺って、掃除

や洗濯など家事全般を手がけています。

検定試験は2024年に受けました。所長さんから勧められたのがきっかけです。合格して資格を得ることができれば、自分の強みになり、自信も持てると思いました。学生時代を思い出して、まずテキストをしっかりと読み、大事なところはノートに書き込みました。ノートに書くことでちゃんと覚えられました。

また、試験前講習も受けました。講習では試験のポイントを学べたのでとても役に立ちました。これから受験される方にはオススメです。試験当日、実技は緊張してしまい、普段の自分のやり方が自然と出てしまいましたが、いったん気持ちを落ち着け勉強したことを思い出して、何とか対応することができました。学科はしっかりと勉強していたので、問題なくでき、手応えもありました。

検定試験を受けて良かったのは、体系的・効率的に家事ができるようになった点です。今までは家

事に正解はないのかなと思っており、自己流で家事を行っていました。しかし、検定試験をきっかけに、あらためて基本から学ぶことで、自分の知らなかった方法や新しい知識を身に付けることができ、とてもためになりました。

合格通知は自信にもつながり、プロ意識もさらに高まりました。仕事の問い合わせも多くなったように感じます。

人のために働く家政婦の仕事は、困っている方の手助けや支えとなる本当に素敵な仕事だと思います。人の役に立つことが嬉しく、やりがいを感じます。徳を積んでいると思うこともあります。

仕事以外の時間は趣味のガーデニングをしたりして、楽しみながらリフレッシュしています。元気でからだ動く限りはこの仕事を続けて、利用者の方から頼りにされ、気軽に声をかけてもらえるような家政婦でい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、2026年は、11月21日（土）に全国の主要都市で実施いたします。

電気式蒸し調理器の特徴と利用方法

簡単・ヘルシー・時短、さらに見た目も映える料理として今や幅広い世代に大人気の「せいろ蒸し」。手軽に使える電気式蒸し器が便利です。

電気式蒸し調理器とは

蒸し料理は油をほとんど使わないため、ヘルシーで食材本来の栄養や風味を保ちやすく、高齢者や子育て世代はもとより、「映える」料理として2025年のトレンド大賞にも選ばれるなど若い世代にも人気。最近では、電気式蒸し調理器、電子レンジ用の簡易スチーマー、蒸し器など、手軽に使える蒸し調理器が普及してきていますが、今回はその中でもより手軽に蒸し料理を作れる電気式蒸し調理器を紹介します。

電気式蒸し調理器には、専用のせいろを乗せるタイプとシリコン製スチーマーを乗せるタイプがあります。せいろタイプはせいろが二段式になっています。竹製のせいろなので本格的なせいろ蒸し料理が楽しめます。シリコンタイプは手入れが簡単で、食洗機で洗うことができます。シリコン製スチーマーをはずせばエッグボイラーとしても使えます。

火を使わない機器なので安全性が高く、タイマーを入れるだけの手間いらず。朝食時や弁当作りなどにとても重宝します。両タイプとも専用のレシピブック付きですので、初心者でもすぐに蒸し料理に挑戦できます。

賢い使い方と保管の方法

調理時は蒸し時間を少し短めに設定して、調整しながら仕上げていくことがコツです。また、二段式のせいろの場合は



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー 見目康子さん

途中で上下を入れ替えてください。クッキングペーパーで素材別に区切れば、ワンプレートでの調理もできます。蒸している間に水分がなくなった場合は、温度低下を防ぐために、水ではなく熱湯を加えることもポイントです。

蒸し調理器は水分が残りやすいため、使用後はこまめに洗浄し、通気性の良い所に置くなど、乾燥をしっかりとすることが重要です。おもな注意点は以下のとおり。

- ・使用後はすぐに洗う。
- ・食材カスが残りにやすい「すのこ」「水受け」「蓋の裏」をていねいに洗う。
- ・水分を拭き取り、しっかり乾燥させる。カビやにおいの原因になるため、各パーツを分解し、風通しの良い場所で乾かす。

なお、保管する際は、ケーブル類は無理に曲げないようにしながら軽くまとめ、もう一度水分が残っていないかの確認もお忘れなく。



左：専用のせいろを乗せるタイプ、
右：シリコン製スチーマーを乗せるタイプ



“クラフトバンド（紙バンド）手芸”

地域に配布される会報誌を見ていると、その中に公民館で行われる手芸教室があることに気が付きました。一人で参加するのは勇気がいるので、娘に声を掛けて一緒に参加してみました。それをきっかけにクラフトバンド（紙バンド）手芸も楽しくてはまってしまいました。籠を1つ作るのに9時間くらいかけて完成させています。作業中は無心になり、ストレスの発散にもなります。作品が完成した時の喜びはひとしおです。材料の紙バンドや飾り用のビー

ズ、LEDなどは、100円ショップで揃えることができます。とはいえ、店に置いてある種類は少ないので、材料を集めるために時間があるときには、いろいろな100円ショップを回っています。まだ始めてから1年くらいですが、少しずつ慣れてきていろいろな作品を作ってみたくなっています。本などから情報を得て、自分なりにアレンジを加えて作るのがとても楽しいです。これから作るのは、お正月用のリースです。季節に合わせた作品も今後作っていこうと思っています。

（東京・三浦まき）



2026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