

令和 6 年度「介護家政サービス向上セミナー」について

1. テーマ

「ステップアップ家政婦（夫）！」

2. 趣旨

家事サービスニーズの多様化や家電製品の進化に対応するとともに、増加する短時間の仕事を段取りよくこなせるようになることがますます重要になってきています。このようなニーズの変化に的確に対応するためには、家政婦（夫）は自ら研鑽に励み、知識とスキルの向上を図ることが重要です。

このため、①自主的な研鑽の必要性和取組み方法、②決められた時間内に仕事をやりきるタイムマネジメント（時間管理）の方法、③これからの時代の家政サービスのあり方、について DVD 及び冊子の教材による講義とともに受講者によるグループワークを行います。

3. 研修カリキュラム（一例案）

●1 日でまとめて実施した場合の目安

内容	時間配分
趣旨、セミナーの流れを説明	10 分
①DVD 視聴（15 分）グループワーク等（30 分）休憩（10 分）	55 分※
②DVD 視聴（15 分）グループワーク等（30 分）休憩（10 分）	55 分※
③DVD 視聴（15 分）グループワーク等（30 分）休憩（10 分）	55 分※
質疑応答・アンケート等	5 分
合 計 時 間	180 分

※ グループワークの時間は参加人数によって異なります

●3 日に分けて実施した場合の 1 日の目安（DVD は 1 日 1 枚視聴）

内容	時間配分
趣旨、セミナーの流れを説明	5 分
DVD 視聴（記入時間含む）	20 分
グループワーク等	30 分※
質疑応答・アンケート等	5 分
合 計 時 間	60 分

※ グループワークの時間は参加人数によって異なります

4. 使用テキスト ※

- DVD（3 枚）
 - ・自己啓発のやり方
 - ・タイムマネジメントの方法
 - ・これからの時代の家政婦（夫）のあり方
- テキスト「ステップアップ家政婦（夫）！」
- 参考資料「働く上で参考にしているもの」

※ DVD 3 枚およびテキストは、令和 5 年度委託事業で作成した教材のため、令和 6 年 3 月に全紹介所に送付済です
(発送元は看家協会ではなく、「(株)PHP 研究所」となっております。)

5. 受講対象者

家政婦（夫）および家事業務や介護業務に従事する者等

6. 期間（～令和 7 年 1 月 31 日）

期間内に 1 回以上実施いただき、実施回数、受講人数を添付の「**実績報告書**」用紙にて協会事務局へご報告ください。（FAX 可）※アンケートも一緒にご返送ください。

◆協会ホームページからご確認いただけます◆

- ・映像をご視聴いただけます。
- ・教材をダウンロードできます。

<http://kanka.or.jp/chosa>

3 家政婦（夫）研修カリキュラム・ビデオ教材

I 家事サービスを行う際に必要な知識・技能を付与するもの

- ・自己啓発のやり方
- ・タイムマネジメント

II ベテランの家政婦さんにスキルアップを目指すための心構えを付与するもの

- ・座談会

家政婦（夫）として働く上で参考にしているもの

種類	媒体	参考にしているもの	詳細・特徴・活用方法
食	TV	キューピー 3分クッキング	日本テレビ：月～土11:45～11:55 CBCテレビ：月～金11:20～11:30・土11:30～11:40他
食	TV	NHK「きょうの料理」	月～水 午後9:00～9:24/再放送午前11:30～11:54 旬の素材を使ったもので調理できるので材料を揃えやすい
食	TV	NHK『きょうの料理ビギナーズ』	月～木 午後9:25～9:30/再放送午前11:25～11:30
食	TV	NHK「あさイチ」で紹介される料理レシピ	月～金午前8:15～
食	TV	テレビ出演番組をチェック 「伝説の家政婦サタン志麻さん」	時短料理や身近な素材で変化のあるメニューのヒントになる
食	ネット	○料理レシピサイト 『クックパッド』 https://cookpad.com/ 『Nadia』 https://oceans-nadia.com/ 『クラシル』 https://www.kurashiru.com/	冷蔵庫の残り物等、使いたい食材で検索できる 世代に合った料理が作れる
食	ネット	料理レシピサイト 「つくおき」 https://cookien.com/	作り置きが前提のレシピが便利
食	ネット	LINEで公式アカウントを登録 「クックパッド」や「Tasty Japan」など	料理動画の配信サービス 季節に合ったレシピが毎日配信されてくるので便利
食	ネット	YouTubeやTikTokで調べる	
食	本	○テレビ番組の雑誌版 「3分クッキング」（KADOKAWA） 「NHKきょうの料理」（NHK出版）	
食	本	定期購読 「ESSE」（扶桑社）	料理、家事のコツ、その他の生活の知恵を気軽に学べる
食	本	「電子レンジ3分ラクチン♪おかず&おやつ」	学研パブリッシング（2012/02発売）
食	本	「フライパンひとつで魚料理 かんたんおいしい魚介のレシピ80」	池田書店（2016/10発売）
食	本	「体脂肪計タニタの社員食堂 ～500kcalのまんぷく定食～」	大和書房（2010/01発売） 身体に良い食材や調理方法のコツが学べる
食	本	「シニアの食卓」	婦人之友社（2000/5発売）
食	本	「免疫力をつける食事とおかず: おいしく食べて医者いらず」	ルックナウ（2003/11発売）
食	本	「血液サラサラ食材事典- 台所漢方この素材・この食べ方で効果200%」	主婦の友社（2001/12発売）
食	本	「腎臓病たんぱく質40gの献立表」 宮本 佳代子（監修）	女子栄養大学出版部（2019/8発売（改訂版）） 透析をされている利用者のため
食	本	「東京通信病院のおいしい腎臓病レシピ組合せ 自由自在275レシピ（実用No.1）」	主婦の友社（2014/11発売） 著者／編集：東京通信病院, 岩崎啓子

種類	媒体	参考にしているもの	詳細・特徴・活用方法
食	本	「栗原はるみ」著書の本	「別冊 ESSE 栗原はるみのもてなし上手（扶桑社）」 その他多数
食	本	「タサン・志麻」著書の本	「別冊 ESSE 志麻さんのベストおかず 料理のきほん編（扶桑社）」 「1分で決まる！志麻さんの献立の作り方（マガジンハウス）」等 ※下処理のポイントと理由が記載されている
衣食住	本	「ラクラク楽しい家事の基本大辞典」	成美堂出版（2015/11発売） 掃除、洗濯、収納、炊事、修繕、マナー作法、応急手当等、家計の基礎知識などの基本 おねしょでぬれた寝具の洗い方、浴槽内での「毛布の踏み洗い」など、実践的な手法を写真を多用して紹介している
衣	ネット	○洗濯メーカーのホームページ P&G「マイレピ」 https://www.myrepi.com/ LION「リディア」 https://lidea.today/about	洗濯方法のポイントなど ・洗濯のコツ ・食べこぼしなど部分的な汚れの洗濯（特に手洗い） ・洋服を痛めずに綺麗に
衣	本	「わたしたちの掃除と片付け」	マイナビ出版（2017/11発売）
住	本	「シニアの断捨離」	宝島社（2019/11発売） 著者：やましたひでこ
住	本	「婦人公論」の掃除や片付けなどの特集	中央公論新社（毎月15日）
住	本	「おばあちゃんの知恵袋（宝島社）」 （シリーズもの）	宝島社（発売：随時） 片づけ等のコツ
住	本	シンプルライフをめざす基本の掃除	婦人之友社（2006/5発売）
住	本	15分掃除が我が家を変える	世界文化社（2017/3発売）
住	ネット	○ネットニュース（家事に纏わるコラム） 「ESSE Online」 https://esse-online.jp/ 「暮らしニスタ」 https://kurashinista.jp/ 「くらしのマーケットマガジン」 https://curama.jp/magazine/	ニュースでの配信は情報源が色々あり、更にそこから検索できて幅広い知識が得られる。 最新の知識が得られやすい。
住	資格	資格をユーキャンで取得 ・整理収納アドバイザー （特定非営利活動法人ハウスキーピング協会） 2級（講義）、準1級（講義）、1級（試験）	収納しても、場所を探したり、散らかってしまうことがあるから。物の出し入れがスムーズになり、時間的に余裕が生まれた
マナー	本	「接遇道 凛と際立つ女性となれ 不思議なくらい心をつかむ「気づかい」の教科書」	三笠書房（2012/2発売） 著者：平林都
健康	TV本	「きょうの健康」 TV：NHK 1回15分 本：NHK出版（月刊誌）	高齢者にありがちな病気についてわかりやすく書いてある （認知症について、「高齢者と薬」など）