

ほほえみ

2026.5

春号

Vol. 77

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

愛育ケア・ワーカー紹介所

楽しく読んで学べるコラム

調理

家電のプロのアドバイス

写真:3色団子は、ピンク・白・緑の順で串に刺さった、春(お花見)の和菓子。ピンクは「桜(つぼみ)」、白は「雪(残雪・満開の桜)」、緑は「草(新緑・よもぎ)」を表し、春の情景や「春夏冬(秋がない=飽きない)」の商売繁盛の縁起担ぎ、豊田秀吉の「醍醐の花見」が由来とされる説が有名。



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・橋本夏子さん、右・代表 林美佐子さん

地域に根ざしつつ、愛され喜ばれ信頼される紹介所を心がける。

愛育ケア・ワーカー紹介所は、昭和 29 (1954) 年に現所長・林美佐子さんのお婆さまが創業。次いでお母さまが継承の後、平成 19 (2007) 年 7 月からは現所長が代表に就任、現在に至っています。「家政婦の依頼があれば、いち早く動き、適切な人材を紹介する」「スタッフとの会話を常に大切に、相談や悩みごとはすぐに解決し、ストレスをためずに仕事に向き合えるように努める」をモットーに掲げ、市内東部を中心に地域に根ざしたサービスを展開しながら、「愛され、喜ばれ、信頼される紹介所」として、多様なニーズへの迅速な対応を心がけています。

昨年は家政士検定試験の合格者第一号が誕生。「大きな動きのあった昨年に続き、今年もいろいろとチャレンジして、良い年になれば嬉しい。また、コロナ前まで実施していた勉強会・交流会を昨年 (2025 年) 久しぶりに再開したところ、仕事への相乗効果も生まれるなど評判が良かったので、今後も続けていきたい」と、林所長は抱負を語ってくださいました。



愛育ケア・ワーカー紹介所

〒680-0032 鳥取県鳥取市茶町320

TEL:0857-22-4546 FAX:0857-21-8472

家政婦の仕事は人に喜ばれながら、自分を輝かせることもできます。

家政婦を始めて約2年になります。この仕事を始めたのは、子育てもひと段落した時に、いったい自分らしい生き方とは何だろうと、これまでの人生を振り返り、これからは自分の好きなことを仕事にしたいと考えたことがきっかけです。

それまでも看護助手や清掃員や事務員など、いろいろな仕事を経験してきましたし、もともと料理作りが大好きだったこともあり、これらを活かせる仕事は何かと調べた結果、当てはまったのが家政婦という仕事でした。早速、鳥取市内の家政婦の仕事を検索したところ、愛育ケア・ワーカー紹介所が見つかったので、すぐに応募しました。

家政士検定試験を受けたのは昨年の11月。もともと何か資格は取りたいなどの思いがあり、介護の資格などもゆくゆくは挑戦したいと考えていたところ、検定試験の話聞き、ちょうど良いきっかけだと思い、迷わず受けることにしました。

試験勉強は、2ヶ月前から始めました。仕事が終わってから夜に集中して勉強しました。週6日、日曜日以外は家政婦の仕事なの

で、毎回仕事が終わってから勉強しました。勉強は「家事サービス」を中心にしました。これまで看護や介護、保育の経験など、さまざまな職種に関わったことが思わぬところで役に立ったと思います。

検定試験は岡山で行われました。自宅からは車でも電車でも2時間ぐらいかかるので、岡山に前泊して万全な状態で臨みました。実技試験は初めての経験なのでとても緊張しました。大丈夫だと自分に言い聞かせ、心を落ち着かせて受けました。学科は十分に勉強したので何とかなると思って臨みました。

年が明けて合格通知が届いた時はすごく嬉しかったです。岡山まで行って前泊までして受けたので、是が非でも合格したいと思っていたので、とても嬉しかったです。資格を取ったことは、これからの自信にもなるので、とても良かったと思います。

「橋本さんが作ってくれた料理は箸が止まらない！なんだろう？」—利用者さんからいただいたこのお褒めの言葉が、私にとって最高



はしもとなつこ
橋本夏子さん

にうれしい言葉となりました。家政婦の仕事は1～2時間程度と短いのですが、一所懸命に仕事して、喜んでいただける上、人のために役立っている、徳を積むことができるという実感もあります。とても自分の性に合っている、やりがいのある仕事だと思います。

これからは家政婦の仕事メジャーにしていけたらと思っています。若い人から年配の人まで、家政婦という仕事を知ってもらい、利用してもらいたい、そして自分らしく仕事をして、輝いていきたい。定年のない仕事なので、まわりの先輩方を見習って、まだまだ数十年はバリバリと働きたいと思っています。

知って
おきたい

楽しく読んで **学** べるコラム

第2節 調理

「家政士養成テキスト 第2巻 家事サービス 第2章 食」から

調理とは

調理とは、野菜や肉、魚などの食材を、切る、焼く、煮る、ゆでるなどの方法で、おいしい料理に仕上げる作業です。今や、デパ地下にはお弁当やお惣菜がたくさん並び、街中にレストランが数えきれないほどあります。でも、贅沢なお弁当やお惣菜でも、毎日食べると飽きてしまいます。毎日食べても、何年食べても飽きな

いのが、家庭の味。それは、料理にはつくる人の愛情が込められているからなのです。

料理にも、**その家庭ごとに長年守られてきた流儀や味**があります。まずは調理の基本をしっかりと理解・習得し、そのうえで、お客様の家庭のやり方、好みの味つけを把握し、お客様に満足していただける調理ができるよう心がけましょう。

調理の流れ

一般的に、調理は以下の手順で行います。流れを覚えておきましょう。

- ① 献立を決める
- ② 必要な食材、お客様宅にある食材を確認して足りないもののメモをとる
- ③ 買い物をする

- ④ 手を洗う
- ⑤ 調理する
- ⑥ 包丁やまな板、鍋など使用した調理器具を洗って片づける
- ⑦ 食事
- ⑧ 後片づけをする
- ⑨ 残った調理品を保存する

献立を考える

調理において、最初に行うのが献立を考えることです。家政婦として献立を立てるうえで最も優先すべきは**お客様の体調と食の好み**です。病気の治療などによって食事制限があるか、アレルギーがあるかなどを確認し、食べられないもの

や食べないほうがよいものがある場合には、忘れないように必ずメモを取りましょう。ほかにも、お客様の好きな食材、嫌いな食材、好みの味つけ、家庭の流儀などを確認し、お客様の要望に応じた献立を考えましょう。

また、調理をする際、お客様によつ

て「冷蔵庫など家庭にあるもので献立を考えてつくる」場合と、「おまかせで献立を考え食材を購入していい」場合があるため、必ず確認しましょう。買い物に行く場合は、食費にかける予算の上限や、食材の銘柄、購入する店が決まっている

かなども確認することが必要です。そのうえで、主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせで栄養バランスよく食べていただけるよう、一汁二菜、または一汁三菜の献立を心がけましょう。

◆栄養バランスを考えた献立づくり

献立を考えるときは、「主食」「主菜」「副菜」を基本に考えます。その3品に「汁物」「果物」「飲み物」「デザート」を加えれば、栄養バランスも食べる楽しさもさらに充実します。主食は、エネルギー源となる料理で、ごはん、めん、パンなどがメインの食材となります。主菜は、献立の中心となるおかずで、たんぱく質や

脂質をとるためのメニュー。肉、魚介、卵、大豆製品などをメインに考えます。副菜は野菜や海藻、きのこなどを使ったメニューで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをとるためのおかずです

「主食」「主菜」「副菜」の内容と、バランスよいメニューをつくるための3つのポイントに注意しましょう。

① それぞれ1品が原則

「主食」「主菜」「副菜」のうち、どれか1つが欠けると栄養バランスがくずれ、反対に、主食の量や主菜が多すぎても、摂取する栄養量が多くなるので、「主食」「主菜」「副菜」それぞれ1品ずつを原則に献立を考えるとよいでしょう。1回の食事での主食の量は約250kcal（ごはんの場合約150g、食パンの場合約90gが目安）、主菜の量は、卵では1個、豆腐では半丁、肉では50～70gが適量。副菜の量は野菜100g以上が目安となります。

を煮物にするなど調理法が重なると、油や塩分、糖分などのとりすぎにつながるだけでなく、味にも飽きてしまいます。

③ メインの食材は同じものを使わない

例えば、主菜が肉じゃがやポテトコロッケ、副菜がポテトサラダなど、メインの食材が同じになると、摂取できる栄養素の数が少なくなり、食感や味も似たものになりがちなので、なるべく多くの食品が含まれる献立を工夫して考えます。

『Youtube 看家協会チャンネル』家事サービスのプロ、家政士が教える！

② 調理法はそれぞれで変える

主菜が油を使った炒め物や揚げ物なら副菜は油を使わないおひたしや酢の物にするなど、なるべく調理法が重ならないよう献立を考えます。例えば、主菜も副菜も炒め物にしたり、朝、昼、晩の3食とも副菜

右のQRコードを読み取って、上手に調理するコツを動画で学びましょう。



家政士検定試験 合格者の声



家政婦は人と人が接する貴重な仕事。



兵庫県

中澤利美子さん

家政婦の仕事を始めて8年になります。私の友人がたまたま家政婦紹介所で働いている方とお友達だったこともあり、家政婦の仕事についての話を聞くうちに、友人からも「家政婦の仕事が合っているのでは」と勧められたことがきっかけで、そのお友達が登録している家政婦紹介所に私も登録することになりました。現在は週4日ほど、高齢のご夫婦のお宅に伺って、掃除、買い物、食事の用意、

犬の世話などをしております。

家政士検定試験は令和6(2024)年に受けました。紹介所の方から勧められて、自分の能力がどれほどなのか確認してみようとの思いからチャレンジしました。

試験勉強としては、試験の半年ほど前にテキスト4冊をいただき、まずそれらを読むことから始めました。試験の1ヶ月ほど前には講習会もあり、それをきっかけに集中的に勉強しました。講習では試験に出るポイントを学べたのでとても役に立ちました。実技の模擬のようなこともあったので、本番の実技では落ち着いてできました。これから受験される方には、講習会を受けることもお勧めします。

受験対策用のテキストで家事全般の知識を学ぶことができるので、改めて家事に関する知識が総合的に身につきます。たとえばお子さんのいるお宅の仕事が来た場合でも、テキストで学んだ子育てに関

する知識があれば役に立つというように、普段は携わっていないような案件にも柔軟に対応できます。また、試験勉強を通して学ぶ姿勢が身についたことや、情報や知識に対しての感度が上がったことも、結果的に良かったと感じています。テキストを中心にしっかりと学べば、合格という結果は必ずついてくると思いますので、皆さんもぜひ受けてみてください。

家政婦の仕事は、「来てくれてありがとう」などと利用者さんから感謝の言葉をよくいただくので、とてもやりがいがあります。テクノロジーがどんどん発達し、ITやAIの進化にともなって無くなる仕事もあると聞いていますが、人と人がじかに接する家政婦の仕事は、これからも絶対に無くならない貴重なお仕事であると思っています。幸いにもこの仕事を長く続けてこられたのは、家政婦という仕事が自分に合っているからだと思います。そういった意味では天職だと思っています。

※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。

布団クリーナーの特徴と利用方法

梅雨時や日当たりの良くない環境では、布団は湿気を含んでダニやカビが発生しやすく、アレルギーや不快感の原因にもなります。そんな時に役立つのが布団クリーナーです。



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー 佐藤長門さん

布団クリーナーとは

布団クリーナーは布団やベッドなどの寝具のための掃除機です。布団の繊維に絡まったダニの死骸やフン、花粉、ハウスダストを効率的に取り除くための専用機能が備わっており、布団の上でスムーズに動かせ、寝具を傷めないように、吸込口が布を巻き込みにくい形状になっています。床などには使用しないため、雑菌が布団に付着するリスクも低く、ソファやクッションにも使用できる、清潔で快適な住環境を整えてくれる優秀な家電といえます。

高速振動や高速回転による「たたき機能」も特長の一つ。毎分、数千回～数万回の振動（たたき）で、繊維の奥にあるほこりやダニを表面に浮かび上げらせて吸引します。さらに、紫外線（UV）を照射して除菌するものや、約50～65℃の温風を吹き付けて布団の湿気を取り除き、ダニが繁殖しにくい環境を作るタイプもあります。

用途に応じたタイプ選びとお手入れの仕方

給電方法は、長時間しっかり掃除できる「コード式」と、取り回しの良い「コードレス式」があります。コード式のほうが吸引パワーがあり、長時間使えるので家族の多い家庭向きです。ただし、本

体がやや重いため、軽さ重視であればコードレス式がおすすめです。

集塵は「サイクロン式」と「紙パック式」があります。サイクロン式は、遠心力でゴミを空気と効率的に分離してダストカップに集め、さらにフィルターで微細なゴミも捕集できます。目詰まりによる吸引力の低下が起こりにくい反面、フィルターの性能を維持するために定期的なお手入れが必要です。ダストカップを取り外して水洗いできるタイプであれば清潔に保ちやすいでしょう。紙パック式は、紙パックをセットし、ゴミを紙パック内に集める方式です。ゴミ捨てが簡単かつ衛生的で、ゴミ捨ての頻度も比較的少ない点が特長ですが、紙パックの交換が必要なため、コストがかかります。クリーナーの使用は、週1～2回が目安です。特にダニやハウスダストが気になる場合、こまめな使用がおすすめです。



青と赤のブラシ部分が「たたき機能」

みんなのお便り

“フリマ活”

昨今こそ、リサイクルショップは数多くあれど、昔はあまりなかった…

私、いや私たちは既に20数年前から、このフリーマーケットを開催している。原則年2回、6月と12月、関連会社の研修室を無料で借りてた。商品は、基本的に寄付。ご家庭から不用品がごっそり出る。求人者さんや所長さん方からはブランド品が持ち込まれることもある。

6月は春夏物、12月は秋冬

物が中心。土日の2日間、近隣のデイサービスにも声をかける。高齢者はつつましく、不用品を買って家に持ち帰れば家族に怒られることを考慮して、ハンカチや小物など3点50円を用意する。愉しんで帰られるのは嬉しいしやり甲斐になる。

もちろん、おしゃれなファッションが売れ筋。洋服、バッグ、靴、スニーカー、帽子、アクセサリーなどなど。売上げ?そこそこ、ある。仲間10人位で打ち上げ会をやっても、少々余るのだ。最近は災害地への寄付活動もしている。

(東京・鈴木みよ子)



2026年5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

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

Email:mizmail@sepia.ocn.ne.jp