

ほほえみ

2026.7

夏号

Vol. 78

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

令和8年度 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:かき氷(かきごおり)とは、氷を細かく削るか砕いて、シロップ等をかけた氷菓。「かき氷」は、東京方言の「ぶっかきごおり」に由来する。近畿では「かちわり(ごおり)」などとも呼ばれる。史上上の記録は平安時代に清少納言の『枕草子』「あてなるもの」(上品なもの、良いもの)と記述されている。藤原定家の『明月記』にも登場する。

厚生労働大臣認定

令和8年度 家政士検定への受験準備

家政士検定は、公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会が実施する厚生労働大臣認定の団体検定制度(認定番号団第1号)です。

「家政士」は本検定試験合格者の称号であり、また、公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会の登録商標です。

本年度の検定試験は、11月21日(土)に予定されています。

受験案内詳細は8月3日(月)に公表されます。

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。

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病気の時のケア 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。ビニールクロスの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、マナーなどが評価されます。

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8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30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 福井市下六条町16-15	学科	10時00分 開始
		実技	12時30分 以降
静 岡	静岡県総合社会福祉会館シズウエル 静岡市葵区駿府町 1-70	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	12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
鹿児島	鹿児島建築設計会館 鹿児島市上荒田町 29-33	学科	10時00分 開始
		実技	12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(木)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3日(月)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

TEL. 03-3353-4641 FAX. 03-3353-4326

家政士検定試験 合格者の声



信頼され求めら
れる人材になっ
ていきたい。



北海道
みねよし まい こ
峯吉麻衣子さん

家政婦の仕事を始めて3年になります。もともとは介護福祉士をしており、介護業界の仕事を10年ほどしていました。2023年から家事サービスの仕事を始めました。10年の経験がある介護の仕事にプラスして、得意な家事のスキルをさらに伸ばしたいと考えていたとき、どんな資格があるのかを調べたところ、「家政士検定」の存在を知り、看家協会に連絡して家政士検定試験を受けること

にしました。

ところが、その2022年に、流行していた新型コロナにかかってしまい、受けることができませんでした。さらに翌年も翌々年も、北海道では検定試験が行われませんでした。2025年によく札幌で開催されることが決まり、この機会を逃してはいけないと思い、すぐに申し込み受験しました。このような経緯でしたので、試験までの準備期間は十分にありました。他の方よりは、テキストをしっかりと読み込んで勉強することができたと思っています。

私の住んでいる豊浦町から札幌までは車で2時間半の距離がありますので、検定試験では、前泊して臨みました。筆記試験では十分に勉強していたので緊張はしませんでした。しかし実技は、試験官数人の前での作業でしたので、とても緊張しました。作業だけではなく、振るまいや身だしなみなども見られていると思うとなおさらです。そ

れでもなんとか心を落ち着かせ、無事終えることができました。

家政婦の仕事はお客様と信頼関係を築くことができ、その結果として「またお願いします」「本当に助かりました」など感謝の言葉が返ってきた時は、とてもうれしく、やりがいを感じます。また、高齢の方のお宅で、汚れていた部屋をお掃除できれいにし、栄養のあるお食事を作ってしっかり食べていただき、お客様が心身共に健康になられたのを目にした時は、とても幸せになります。

この仕事は、人の手じゃないとできない仕事の代表だと思っていますので、とても大切にしていきたいと考えています。これからますます、お客様に信頼され求められるような人材になっていきたいと思っています。現在住んでいる地域では、家事サービスの仕事が少ないので、将来はこの地域で家事サービスの仕事を定着させていきたいとも思っています。

※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。

冷風機(スポットクーラー)と冷風扇の特徴と利用方法

扇風機だけでは物足りないけどエアコンの冷房は苦手という方におすすめです。さらに取り付け工事が不要で設置場所も選びません。



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー 青木 唯さん

冷風機

冷風機はスポットクーラーと呼ばれ、暖房機能も備わっているものはスポットエアコンとも呼ばれます。冷やす仕組みはエアコンとよく似ており、熱交換器を通じて空気を冷やします。ただし、エアコンと違って室外機がなく、排出口が本体と一体化していますので、冷気とは別に排気口からは熱い空気も排出されます。冷気が直接あたる部分は涼しく、室外機につながらないため置く場所を選ばない点は大変便利ですが、部屋全体を冷やすのはやや苦手。部屋全体を冷やすには、専用の排出ダクトを使用して室外に排熱するなどの工夫も必要です。

冷風扇

冷風扇は扇風機よりも優しい冷風を送るエコな冷房器具です。水が蒸発する際の気化熱を利用しており、消費電力量が小さく、部屋の温度を適度に下げため、冷えすぎを起こしにくく、お年寄りでも安心して使えます。ただし、冷風扇は気化した水蒸気も一緒に送風するため、温度は下がりますが、一方で湿度が上がることも知っておきましょう。

冷風扇は水を利用するため、給水タンクに水を定期的に補給する必要があります。なお、水は水道水を使用してください。ミネラルウォーターの使用はNGで

す。製品にもよりますが、水の補給を行わずに連続運転できる時間の目安は6～8時間程度です。冷風扇を使う際、水タンクに保冷剤を入れるのも上手な使い方です。より涼しい風が出て快適に利用することができます。

メンテナンスと保管時の注意点

冷風機や冷風扇は水や湿気を扱うため、どちらもカビや雑菌が繁殖しやすい家電です。冷風機では結露水（ドレン水）の処理と熱交換器（アルミフィン）のお手入れや交換が必要となります。冷風扇では、悪臭や冷却能力の低下を防ぐために給水タンクの頻繁な水洗い、フィルターのホコリ取りを徹底してください。また、しまっておくときは内部を完全に乾燥させて、清潔に保管することを心がけてください。



冷風機（スポットクーラー）と冷風扇



“ラズベリー”

私のお休みはもっぱら庭いじりを好んでやっております。ここ数年は庭にラズベリーを植えております。それが、このラズベリーは年々どんどん増えていくのです。なので植えるスペースもそれに合わせて拡張しており、拡張に合わせてレンガを敷いて区切ってみたり、レンガを組んで花壇にしてみたり、毎年『今年はどこにどう作るか?』を含め楽しんでおります。そしてなにより、実の収穫が一番の楽しみなんです。ラズベリーは年1回実をつける1季種と年

2回実をつける2季種があり、私の庭には両種を植えてあり、年に2回収穫をします。収穫した実は自家製ジャムを作ってみたり、実をそのまま炭酸水に沈めたラズベリー水などで楽しんでおります。最近はそれでもまだ余るくらい収穫できるので、余ったものは知人のブルーベリーと交換して、より楽しんでおります。そして、いつの日かラズベリー屋敷と言われたいなどか思っております。

(岩手・池田貴穂)



2026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) ミズ総合企画

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

Email:mizmail@sepia.ocn.ne.jp