



看家広報

●人々の暮らしと人生を応援!

はなえみ

2026

9月号
隔月刊

NO.170

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会

◆ Special Interview

くすりと暮らしに寄り添う薬剤師が 描く、これからの健康支援



家政士資格は、医師や薬剤師とともに人生を支える強力なネットワーク!

日本女性医学学会認定薬剤師 宮原 富士子さん....1

●SPOT LIGHT....6

AI活用が、急速に拡大中! 会員各社と共に、**前編**
効果的なAI活用について考え、共有していきましょう。

●MOVEMENT....7

8年度紹介業運営セミナーのテーマは、
求人者と求職者のベストマッチング推進。

●World Now....8

世界一幸福な国の幸福とは?

●「家政士」感動体験レポート....9

有限会社稲木ケア・サービス 大坂 留美さん・井澤 千代美さん

花知識◆ルリタマアザミ

●山腹の草原や牧草地などの日当たりが良い場所に
自生している花で、花期は7月から9月。

花期になると茎の頭頂部に花序を出し、多数の花を咲かせます。

花序は、直径3.5センチから5センチで
小さな花が球形に集まっています。

小さな花は、長さ1.2センチから1.7センチの
筒状の雄しべ5個が合着しており花冠から突出します。

青紫色の落ち着いた高貴な印象を与える花で、
生け花に活用されたり、上品な花束を
つくる際に加えられることの多い花です。

●花ことば:「鋭敏」「傷つく心」「豊かな感情」
「権威」「貴族」「独立」「秘密の恋」

青紫色は「権威」「貴族」 白は「独立」

●植物分類:キク科ヒゴタイ属の多年草

●原産地:ヨーロッパから中東 中央アジア



くすりと暮らしに寄り添う薬剤師が描く、 これからの健康支援

家政士資格は、医師や薬剤師とともに人生を支える強力なネットワーク!

日本女性医学学会認定薬剤師

宮原富士子さん

医薬品は病気や症状を改善するために欠かせない存在ですが、その力を十分に発揮するためには、食事や睡眠、住環境など毎日の暮らしが大きく関わっています。薬剤師として長年、医療や健康支援の現場に携わってきた宮原富士子さんに、「くすりと人」とのつながりの重要性について伺いました。

また、看護や介護と同じように、人の暮らしを支える家政婦（夫）は、健康づくりを支える大切な存在です。医療と生活をつなぐ視点から、これからの家政婦（夫）に期待される役割についてお話しいただきました。

——人々の生活、人生を支える上で自分に合った医薬品の知識を持ち、健康に役立てていくことはとても大切ですね。昨今は、かかりつけ薬剤師を持つことが推奨されていますが薬剤師の方の役割をまず教えていただけますか。

地域で選ばれる

「かかりつけ」の本当の意味

2016年4月かかりつけ薬剤師制度ができました。一定の基準をクリアした薬局で、同様に一定の基準をクリアした薬剤師が担当になります。患者様が直接申し込みます。くすりについてだけでなくいろいろな相談にも寄り添ってもらえます。

また、「くすりはどこの薬局でもらっても同じ」「先生もどこでも同じ」と思われている方もいます。でも、特に最近の在宅医療においては自分で選ぶことなく言われるがままの方も多く、これからの時代は自分で選ぶということがとても大切になってきます。



▲宮原富士子(みやはら・ふじこ)プロフィール:株式会社ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長／特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women(NPO法人HAP)理事長／一般社団法人がん哲学外来理事、事務局長。1981年東京薬科大学薬学部卒業後、外資系製薬会社に勤務、2000年退職。2001年女性の健康支援と栄養疫学研究(株)ジェンダーメディカルリサーチを設立する一方、薬局にも勤務し薬局長の役割も持つ。2013年より女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長、浅草をはじめ全国で女性の健康講座を展開し現在に至る。2022年には、令和4年度母子保健家族計画事業功労者厚生労働大臣表彰受賞。

私たち薬剤師は、地域の医師が書いた処方箋やケアプランを見る機会が日常的にあります。そこで、どの先生がどんな医療をしているのか、地域の情報が自然と入ってきます。優秀な医師は誰かが、一目でわかるんですよ。昔で言えば、「あの薬剤師さんに聞けば、近所のお医者さんのことから葬儀屋さんまで何でも分かる」というような存在なんです。地域

には、そういう人が必要だったと思うんです。これからの薬局や薬剤師にも、そういう役割が求められているのではないかと考えています。そして今、薬局の役割も大きく変わってきています。

薬剤師は、くすりを渡すだけではなく 患者さんを守る専門職

2007年には、調剤を行う薬局が医療提供施設として位置づけられました。医療提供施設というのは病院、診療所、調剤薬局、老健の4つを指します。これは薬局が地域の医療を担う場所として認められたということです。薬剤師は医師と並ぶ独立した専門職として位置づけられています。そして、医師の処方に対して必要があれば意見を述べなければならぬ役割があります。どんなに良い先生が出した処方でも、「本当にこの患者さんにとって一番良いのか」「間違いはないか」と確認する。それによって患者さんを守ることが、薬剤師の大切な仕事なんです。

また、2014年には、くすりを患者さん本人、または主に看護をしている方以外に渡すことについても考え方が整理されました。在宅では、ヘルパーさんがくすりを取りに来るという場面もあります。でも、それではヘルパーさんに責任を背負わせてしまうことがあります。だから私の場合は、ケアマネジャーさんにも、「くすりのことは私たち薬剤師が訪問してお話しますから、ヘルパーさんが取りに来なくていいですよ」とお伝えしています。2016年には、おくすり手帳の責任所在、かかりつけ薬剤師制度、健康サポート薬局制度など、薬局を取り巻く環境がさらに大きく変化しました。「健康サポート薬局」というのは、病



気になる前から健康について相談できる場所です。

「こういうことをするといいですよ」と情報提供したり、生活面から健康を支える役割があります。

一方、「かかりつけ薬剤師」は、患者さんから同意をいただいたうえで、その方を継続的に見守って伴走していく存在です。

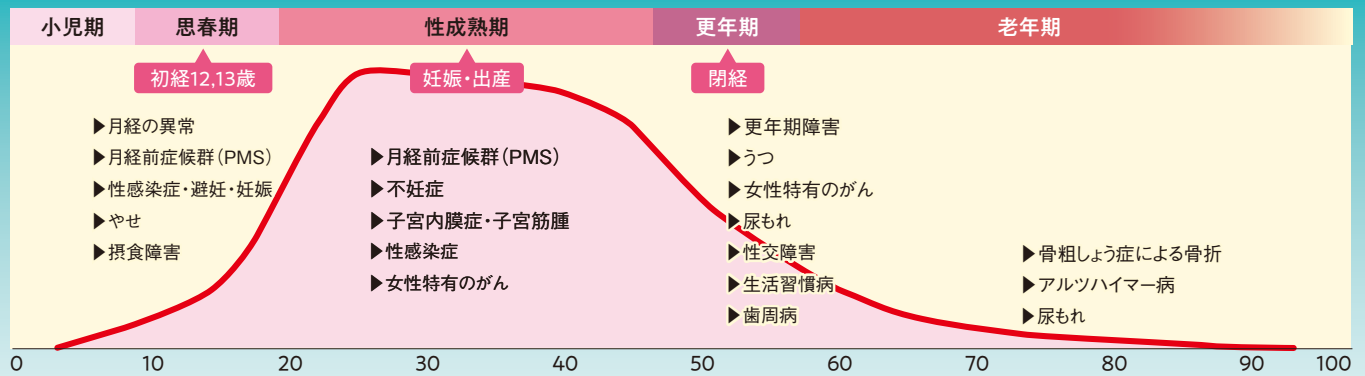
私たちは自分たちの地域で八百屋さんや床屋さんのように昔から地域に根を張り、その中で「困った時に相談できる場所」として存在してきた薬局です。一方で会社組織で運営されるチェーン薬局やドラッグストアもあります。もちろん、どこでもおくすりはもらえますが、それぞれの考え方はどこでも同じというわけではありません。

制度を超えて、 人と人とのつながりを支える

例えば、私は一人の患者さんを30年間見てきたことがあります。60代の頃から関わって、その方が高齢になり、最期を迎えるまで見届ける。もちろん、すべての方にそこまで関われるわけではありません。でも、自分に関わってきた方は最後まで支えてあげたいと思うんです。

それは薬剤師という仕事を超えて、人としてのつながりだと思っています。薬局も、家政婦（夫）さんの仕事も、少し似ているところがあると思います。

もともとは「困っている人がいたら助けたい」という思いから始まった仕事です。でも制度化される中で、できること、できないことが細かく決められていきました。ですから今私は資格として生活全体のサポー



トをする家政婦（夫）という仕事が、「家政士」として資格として認められるようになっていることは正しい方向だと思います。

——核家族化が進み、地域のつながりが弱くなってきている今、宮原さんのような「薬剤師」は少なくなっているのではないのでしょうか。

私は「宮原さんみたいな薬剤師はなかなかいない」と言われることがあります。でも、私はそうは思いません。地域には、私のような薬剤師はたくさんいるんです。ただ、日本では医師の存在が大きく、「薬局を選ぶ」という文化がまだ十分に育っていません。飲食店なら、料理がおいしくなければ次から行かなくなりますよね。でも薬局は、なぜか複数の中から選ばれる機会が少ない。お医者さんも普段だったらこの先生、具合が悪くなったらもっと違う先生、と選んでいたのも私たちの時代で、今の人たちはとにかく医者に行けば、という方も多い。本当は患者さん自身が、自分に合った医療者を選ぶ時代になっていくべきだと思っています。

薬局もまた「くすりをもらう場所」ではなく、「自分の健康を一緒に考えてくれる場所」として選んでほしいと思っています。

人生100年時代、健康を支える薬剤師へ

私が今、ライフワークとして取り組んでいることの一つに、病院への同行があります。患者さんは、病院で突然いくつもの治療の選択肢を説明されても、すぐに理解することは難しいです。医師は責任を持って診療されていますが、限られた診療時間の中で、患者さんの不安や生活背景まで十分に聞くことは簡単ではありません。だからこそ、患者さんの横にいて、一緒に考える人が必要なんです。

私はもともと更年期を専門にしてきましたが、今はその先のプレフェイル期、65歳から100歳までをどう生きるかということを考えています。人には、生活のために働く仕事があります。そして社会的な役割としての仕事があります。さらに、自分自身が生きがいとして取り組むライフワークがあります。

年齢を重ねた時になってこそ、それまで培ってきた経験や知恵を、誰かのために使える時期だと思っています。

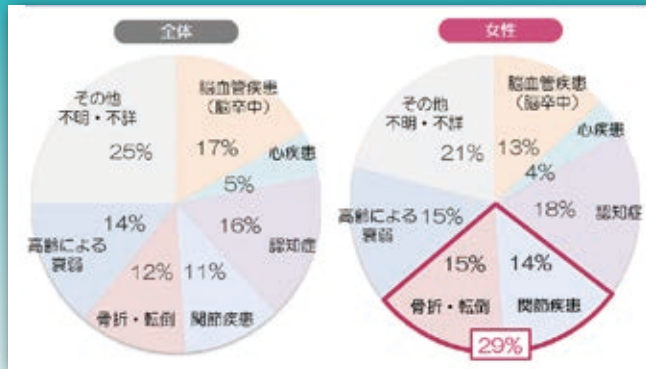
在宅医療の現場では、「薬剤師なのになぜそこまでするのですか」と言われることがあります。例えば、朝決まった時間にくすりをのまなければいけない患者さんがいて、3か月間、毎朝訪問して、おにぎりを届けたり、病院同行したことがあります。もちろん、それに対する報酬があるわけではありません。でも私の場合、それは薬剤師としてのサービスというより、薬局としての考え方、方針なんです。

一方で私は市民後見人の研修も終えていて、生活支援もしています。年齢を重ねていくうちに福祉の視点が自分の生き方ではないか、と思っているんです。ですから「地域に貢献する」という思いで仕事をしています。薬剤師はくすりを渡すだけの仕事ではありません。

——薬剤師の方々の仕事や役割の範囲について私たちは十分気づいていなかったようですね。

なんとなく医薬品を供給して、渡しているだけと思われがちですが、医師と薬剤師と歯科医師しかない法律の条文があ





り、そこには国民の健康な生活を守るという大切な役割があります。コロナの時に消毒剤を配ったり、食中毒を起こさないように地域の飲食店などの衛生管理について考えたりすることも、薬剤師の大切な仕事でした。

薬剤師には「疑義照会」という重要な仕事がある

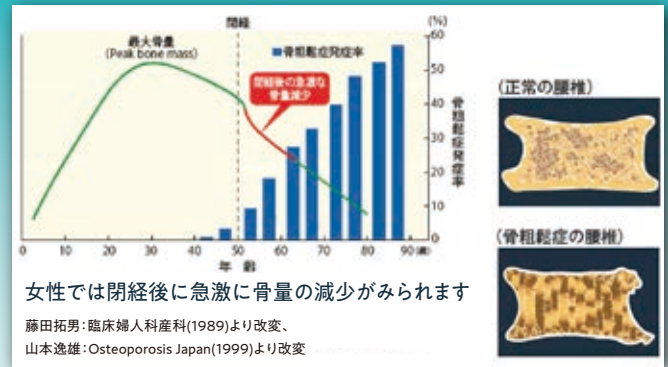
そして、もう一つ、薬剤師にしかできない重要な仕事があります。それが「疑義照会」です。医師の処方箋の監視があります。これがとても重要で、処方箋を見た時に、「本当にこのくすりでいいのだろうか」と考えるのです。

「新しいガイドラインと違ってないか」、「なぜこのくすりが出ているのか」、「患者さんにとって本当に必要なのか」と。

そこを確認するのも薬剤師の大きな役割です。くすりは、ただ数を合わせて渡すものではありません。必要な分を必要な時に使う。そして役割を終えたくすりは見直していく。それが本当のくすりとの正しい付き合い方だと思っています。

女性の人生に寄り添う、これからの健康支援

特に女性の場合、更年期以降は体が大きく変化します。その時のくすりとの関わり方にも薬剤師の視点からお手伝いできることがあります。100歳まで生き



る時代ですから、閉経後の長い人生をどう健やかに過ごすかを考えることが大切になってきます。更年期は「さなぎの時期」と表現することがあります。体の中では大きな変化が起きています。一つの症状が落ち着いたと思ったら、また別の症状が出てくることもあります。だからこそ、自分の体で何が起きているのかを知っておくことが大切です。

——更年期には、自分の体質が変化する重要な時期なんですね。くすりの知識や薬局のアドバイスが必要な時期なんですね。

例えば、足が痛いから整形外科へ行く。コレステロール値が高いから内科へ行く。眠れないから睡眠薬をもらう。それぞれの症状だけを見ると、別々の病気のように感じます。でも、実は更年期による体の変化が関係していることもあります。そこを理解しないままくすりだけが増えると、ポリファーマシー（薬の多剤使用による問題）につながります。くすりが多いことが安心なのではありません。

骨粗しょう症も同じです。骨は高齢になって突然弱くなるわけではありません。女性の場合、閉経をきっかけに骨量は低下します。だから若い時から、運動をして、カルシウムやビタミンDをとり、十分な骨量を作っておくことが大切なんです。

そして65歳以降、一番大事なのは何かと聞かれたら、私は「転ばないこと」と答えます。骨折をすると、生活が大きく変わってしまうことがあります。くすりだけに頼るのではなく、筋肉をつけること、タンパク質をとること、体を動かすこと。転ばない体を作ることが、健康寿命につながります。血圧も同じです。血圧は単なる数字ではなく、体からのサインです。女性は閉経後、女性ホルモンの低下によって血圧が変化しやすくなります。だから家庭で測り、記録をつけて、その情報をもとに医師と相談することが大切

● 前のめりしたとき

手を出さず肘を丸めて横回転



● 後ろに倒れたとき

手を出さず丸くなって頭を守る



です。

認知症も、なったら終わりではありません。人と話すこと、社会とのつながりを持つことは、とても大切です。いつも行っていた場所に行かなくなる、友達と話さなくなる。そうした変化に地域の人気が気づくこともあります。

人々の生活に寄り添う家政婦(夫)とともに、暮らしを支える時期がきている

薬局は地域の人々が安心して相談できる場所でありたいと思っています。そして、そこには家政婦(夫)さんの役割も大きいと思っています。家政婦(夫)さんは、単なる家事支援ではありません。その人の暮らしを見て、その人らしく生きることを支える仕事です。

高齢者の場合は特に、決められた家事だけを短時間で済ませるのではなく、一緒に時間を過ごし、話をすることにも大きな意味があります。暮らしの中で小さな変化に気づけるのは、人々の生活に長く寄り添う家政婦(夫)だからこそできることではないでしょうか。

また、医療的ケアが必要なお子さんを育ててきたご家族の中には、長年の介護を通して高い技術や経験を身につけている方がたくさんいます。しかし、その力を社会で生かせる仕組みは、まだ十分とは言えません。家政士という資格が、その経験を社会につなぎ、人を支える力として生かしていく一つの道になるのではないかと思います。

女性の培ってきた力を社会が評価し、活用する時代へ

私は、女性がこれまで家庭や地域で培ってきた力を、もっと社会の力に変えていけたらいいと思っています。

ます。家事、介護、子育てという「人を支える経験」は、決して「ただのお手伝い」ではありません。だからこそ、「家政士」という資格として学び、社会の中で評価されることには大きな意味があります。

また、薬剤師や看護師が家政婦(夫)の視点を持つことも、とても意味があると思います。暮らしを見る視点が加わることで、その人をより深く支えられるようになりますし、家政婦(夫)の中にも医療や介護の資格を持つ方が増えれば、お互いの専門性を生かした支援ができるようになるでしょう。

——家政士という資格に、今後の活動や可能性について、大変力強いお話をいただきました。

今後に向けての家政婦(夫)の心構えや期待の言葉をいただけるでしょうか。

これからは職種の壁を越えて、一緒に人を支える時代です。薬剤師の一人として、家政婦(夫)はある意味、私の「推し」です。くすりのことだけではなく、「その人の人生や暮らしに寄り添える存在」が地域に増えていくことを心より願っています。

(インタビュー／高橋和子)



AI活用が、急速に拡大中！ 会員各社と共に、効果的なAI活用について考え、共有していきましょう。

昨今、日常業務においてAIを様々な場面で活用するケースが増えてきています。便利な反面、注意すべき点もあります。利用目的を考え、慎重に効果的に活用していくことが必要です。

(株)北海サービス 代表 北 寛

AI（人工知能）とは、人間の学習・推論・認識・判断などの知的な活動を、コンピューターで再現する技術の総称です。連日のように AI の話題が報じられていますが、家政婦紹介事業や介護関連事業に携わる経営者・関係者の皆さまに向けて、現場での AI・デジタル活用についてお伝えしたいと思います。

現在では、文章・画像・音声などを新しく作り出す生成 AI が普及し、ChatGPT、Gemini、Claude などの AI サービスを仕事で利用することも珍しくなくなりました。AI を使うことが特別なことではない時代になったといえるでしょう。

AIの利用と注意点

AI の活用方法としてまず考えられるのは、定型作業やデータ処理の効率化です。メールや顧客への連絡文書などの下書き、情報整理などは、比較的组合みやすいでしょう。

紹介事業では、求人票、紹介状、労働条件通知書など、多くの文書を作成します。このほか、紹介手数料の売上管理、家政婦（夫）さんの賃金計算の補助、勤務変更などに伴う調整など、日常業務は多岐にわたります。少人数で事務を担う事業所では、こうした業務の効率化に AI を役立てる余地があります。

一方で、個人情報などのプライバシーに関わる情報を AI に入

力することは、情報漏えいのリスクにつながる場合があります。AI サービスには、入力したデータの取り扱いや学習への利用について、さまざまな仕組みや設定があります。そのため、「AI に個人情報を入力してはいけない」と一律に考えるのではなく、利用するサービスの規約やデータの取り扱い、社内のルールなどを確認し、どのような情報を入力してよいのかをあらかじめ決めておくことが大切です。必要に応じて個人を特定できない形に加工するなど、情報の重要度や利用目的に応じて慎重に判断する必要があります。

また、AI は「もっともらしい誤情報」を生成することがあります。AI が作成した文章や情報をそのまま利用するのではなく、最終的には人間が内容を確認することが重要です。特に、AI の出力を正しいと思い込んでしまうと、重要な誤りに気づけない可能性があります。次号の後編では、AI を安全に活用する方法はどのようなものがあるのかお伝えします。





8年度紹介業運営セミナーのテーマは、 求人者と求職者のベストマッチング推進。

いかにふさわしい人材を集められるか?の基本は、求人票の記述にある。そこで、8年度の運営セミナーは、求人・求職者双方にとって、いかに納得性の高い求人票をまとめ上げるか?についての「考え方とポイント」が詳しく解説された。

「求人票」に焦点を当て全国9ブロックで 運営セミナーが開催された

今年度の紹介業運営セミナーは、「人材不足下での新規求職者の獲得と求人・求職者双方の納得性の高いマッチングに向けて」をテーマに開催されました。

近年、家政婦（夫）による家事支援サービスへのニーズは多様化し短日・短時間就業の求人も増加中です。この状況を踏まえ、家政婦（夫）紹介所の紹介業務の向上を目的に以下の3点を学ぶ内容となりました。

- ① 求人内容や労働条件をより正確に把握し、求人票や労働条件明示書を的確・適正に作成するポイント
- ② 24時間泊まりこみ勤務や短日・短時間就業など、多様な就業形態の賃金設定方法
- ③ 紹介後のトラブルを未然に防ぐ求人者・求職者への適切な対応方法

7月14日の東京・四谷の主婦会館「プラザエフ」で開かれた関東ブロックのセミナーでは、教育研修委員の奥村直樹氏による講義「人材不足下の新規求職者の獲得と求人者・求職者双方の納得性の高いマッチングに向け～求職者を引きつける求人票のポイント」が行われました。ダイジェストで、内容を報告いたします。

求人票は採用の最重要な武器で 2つの役割りをもっている

求人票は以下の2つの役割りを持っています。

- ① 求職者の関心を引き応募へ一歩を踏み出させる魅力を示す
- ② 正確な雇用条件を明示し紹介所の誠実さを証明する。現在はネットで仕事を探すことが主流で求職者が最初に目にするのは求人票です。画面の求人票で関心を得られれば自然に応募者が集まってくるので、求人票は採用の最重要な武器です。記載内容や表現ぶりで働く人に対する「誠実さ」を伝えることが必要です。

求人するには「雇用主である」という 自覚を持っていただく意識改革が必要

求人者＝雇用主であるということを自覚いただくことが高い就労意欲とトラブル防止につながります。紹介所は、求人者と求職者の間に立ち適切な業務範囲の設定や安心して働ける仕事環境を整える役割であることを確認します。紹介所利用の安心のポイントは、次の4点です。① ミスマッチの防止 ② 法的な整合性の確保 ③ トラブル発生時の緩衝材となること ④ 継続的なサポート

業務内容の上手な記載方法

求人票に業務内容をどのように記載するかには工夫が必要です。あまりに詳細に書きすぎると働く側が「大変そう」と感じ、応募者が減ってしまいます。一方、「家事全般」など抽象的に記載すると、ミスマッチが生じ、早期の離職につながってしまいます。このため、以下のように主な仕事内容と優先順位を示すことが効果的です。

- 【主な仕事内容】 ● 日常の掃除、洗濯、整理整頓
● 買い物代行、調理、後片づけ

- 【優先順位】 ① リビング・水回りの清掃 ② 夕食の準備(3品程度)

あわせて、「味付けの好み」や「ゴミ出しの細かいルール」など求人票に書ききれないものは、別紙としてつけることによりトラブル防止につながります。

求人者、求職者が納得できる 賃金設定を

多様な就業形態に応じて、求人者、求職者双方が納得できる賃金設定をすることが大切です。泊まり込み勤務の場合は実働時間と拘束時間を示したうえで、賃金の算出根拠を示すと良いでしょう。また、2時間勤務など短時間の場合は、収入が低く不人気になりがちですので、1時間当たりの時給単価を上げることも有効です。

世界一幸福な国の 幸福とは？

1人あたり国内総生産 (GDP)	肯定的な感情体験
社会的支援	心配事や怒り
健康寿命	最近寄付をしたか
人生の選択の自由	ボランティア活動
寛容さ	見知らぬ人を助けた経験
汚職・腐敗のなさ	

2025年度調査^{*}の「世界幸福度ランキング」が発表された。9年連続でフィンランドが1位。2位にはデンマーク。3位アイスランド。4位に南米のコスタリカが入るものの、5位にスウェーデン、6位にノルウェーと、この調査報告の時ばかりは北欧諸国が上位を席卷し、注目され、話題にのぼる。

■ 北欧諸国が上位を占める ■ 「世界幸福度調査」

この調査は、11項目を数値化してリストアップされるので、その項目の数値が高いほど幸福度が高いと思われてしまいがちなのだが、そうではない。先に「あなたは幸福か」という質問をし、1～10のスケールで答えてもらい、数年間の平均をとってまず「幸福度」のランキングを作成する。そしてその理由となるであろう11項目に対し、それぞれの国の状況を数値化したランキングだ。

基本的に明るい性格とは言えない北欧人だし、仲間だけの時には大騒ぎしたりもするが、大体おとなしい。一方で、イエスはイエスでノーはノーという飾り気のない言葉遣いだから、時には人を傷つけるようなことも言うし、真正面から対立する口論でうるさいくらいのことも稀ではない。

だが雨でも雪でも文句は言わない。そこに何らかの楽しさ・心地よさを見つけ出す。見つけ出そうと努力しなくても、そう感じられるらしい。

刺激がなくても、自分から楽しみを見つけられる。その能力は素晴らしいと思う。

■ よく働くのは ■ よく眠るため

北欧の人たちがなぜそうなのかと聞かれたら、自然に恵まれた国土があり、そこでとにかくよく散歩するからだ、と答えたい。

散歩する人たちは世界中にいるから、北欧だけが特別ではないのだが、都市部でも身近に森があるというのが一つの特徴のように思う。

森の散歩は近年では認知症の改善や鬱病からの回復のためにも勧められているが、歩く場所が森と規定されているところが興味深い。

自分の体験でも、森には様々な情報があって、

ある程度の知識があればそれを解き明かす楽しみがあり、単純に目を喜ばせる植物や風景もその時々で変わってくる。お金がなければ楽しみきれないウィンドウショッピングやカフェ巡りなどに比べると、本当に手軽だ。そこでふと思いついたことをやってみたり、気になったことを調べたりと、さらに自分を豊かにするきっかけにもなる。

そんな風に何かに取り組み、また別の世界を見るような気持ちで森を散歩し、家でほっとする時間ができれば、それで「今日もいい一日だった」と満足するのが北欧の人々だ。平日ならきっちり働き、家に帰って読書したり映画を見たりし、散歩する。

■ 「笑い・楽しみ・興味」の ■ 体験は日本が上回る

幸福度の11指標のうち「昨日笑ったり楽しんだり関心を持ったことがあったか」を問う「肯定的な感情体験」という項目があるのだが、不思議なことにこのポイントでは、総合61位の日本をはじめとする東アジア諸国が北欧諸国を大きく上回っているのだ。

日本人の幸福度は6.130でトップのフィンランドと1.6ポイントあまりの差があるものの、日常的に笑ったり楽しく過ごしたりしているのは日本人の方だということになる。

確かに社会保障は北欧ほどの手厚さではないし、実施に問題点があることもよく報道されている。しかし幸福度が61位となるほど悪いものかといえば、そうとも思えない。

北欧の人たちから日本人はよく「あなたたちは本当によく笑うね。陽気な人たちだね」と言われる。そこで「ええ。でも世界幸福度調査では61位なんです」と言っても、誰も信じないだろう。

これは日本人が考える「幸福」というものの要素や尺度が欧米人とは違うからなのかもしれない。

ウィーンを拠点として活動中のライター：奈良伊久子

「家政士」感動体験レポート

家政士試験に挑戦し、合格した方々は、さらに自信と誇りが得られ、成長に結びついています！

●福井県 有限会社稲木ケア・サービス 大坂 留美さん

家政士という資格ができることで、仕事の幅が広くなったと思いました。現在ではできかねることであっても何かの時には資格というものが生きてくると思いました。

また仕事をさせて頂いていて気が付くことや介護の勉強に加えて復習までさせて頂けたと思っています。それが仕事や自分の家事をする時にも生きていと感じています。

筆記試験は、覚えていることだけで臨み、実技試験では、見られていると思うと緊張して忘れ、やらなかったり、落ち着いて臨むことができませんでした。ただ資格があっても無くてもさせて頂くことは同じだと思いましたが、合格し資格が増えたことをとても嬉しく思いました。

日頃から利用者様に寄り添ってサービスをさせて頂くことを信条としているのでこの気持ちを保ち続けていくことを確認いたしました。家政士の資格を取得し

て、咄嗟の出来事に知識を活用したり機転を利かすことができていることを実感し、改めて良かったと思わせて頂いております。ありがとうございます。

この仕事は、子育てがある程度済み、親の介護を目前にした段階で介護や家政士の資格を得てお仕事をすると、私生活でも仕事の面でも利点があると思います。この資格で身につける能力は今後は少子化、核家族化、そして高齢者社会に向かっていきますから、そういう問題に立ち向かう方たちの隙間にどんどん入っていかなくてはならない時がきていると思っています。この仕事のやりがいを感じるのは仕事先や家族に喜んでもらった時の笑顔、また難しいことをやり遂げた時の達成感です。

大変でも「ありがとう」という言葉に励まされています。



●福井県 有限会社稲木ケア・サービス 井澤 千代美さん

家政士という資格ができることによって、専門知識やスキルを得られると共に資格を持つことで、お客様は安心してサービスを依頼できるようになるので信頼を得やすくなれると思いました。

自分の能力・技術・視野の拡大につながったと感じるのは、料理を提供するお宅で、日々新しい料理にチャレンジし、上手くできた時にお客様に「美味しい、ありがとう」と言われた時、嬉しく思い、また頑張ろう思います。

当日の試験内容は、学科試験はほぼテキストから出る常識問題でした。勉強すれば簡単です。

実技試験の質疑応答は緊張しました。緊張のあまり、声が出なくなり上手く質問に答えられなかったから不合格だと思っていたので合格したとわかった時は、びっくりしました。そして、嬉しかったです。資格に挑戦し、専門知識やスキルの向上を得たことや、

実生活への応用ができたとき、お客様と信頼関係が得られた時など資格を取得して良かったと思いますね。

資格を持って、自信を持って仕事ができるようになりました。この仕事に向いている人は、心配りができる人。優しい人。家事、お料理が好きな人。子育てが済んだ主婦。元気な高齢者の方。

これからは、後期高齢者の人が多くなるため自宅でお世話をする方が増えていくと思いますので、そういう方々のお世話をする人が増えるといいと思います。

この仕事は、掃除をしてきれいになったあとに「ありがとう」と言われた時、お料理を提供して「美味しい」と言って下さった時、お料理のリクエストがあった時に仕事のやりがいを感じています。





AI活用のおすすめ

近頃は、周りで「チャッピー (ChatGPT) に聞いてみたら?」という言葉を目にする機会が増えました。以前は、何でも答えてくれると聞いても半信半疑でしたが、実際に使ってみると、その便利さに驚きました。

思い返せば、コンピューターが仕事に導入され始めた頃も、「本当に使いこなせるのだろうか」と感じたものです。しかし今では、パソコンを使うことは当たり前になっています。同じように、AI もこれからの時代には欠かせない存在になっていくのではないのでしょうか。

私はお客様へのご案内やお礼の文章など、「失礼のない表現」に悩んだ時に ChatGPT を活用しています。また、旅行の計画や交通ルート、お土産選び、日常のちょっとした疑問まで、幅広く相談できる心強い存在です。もちろん、最後に判断するのは自分自身です。AI を上手に活用しながら、より良い仕事や暮らしにつなげていきたいと思っています。(投稿 K.A.より)

★ 皆様からの投稿をお待ちしています ★

お便りと今号のご感想・要望など看家協会事務局 (E-mail: post@kanka.or.jp) まで、メールでお寄せください。また郵送の場合は協会 (下記) までお送りください。

〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会 はなえみ投稿係

編集委員会 (50音順、◎印委員長)

北 寛・古賀 道・酒井 ひろみ・渋谷 洋子・◎清水 保人・高橋 和子・茂木 芳枝・渡邊 嘉子(編集顧問)

編集後記

宮原富士子さんをお訪ねしました。言問通りを挟んで浅草寺の北、下町風情の残る地で薬局を運営されながら地域住民のための活動、女性の健康維持のための活動をされています。インタビューではお聞きできませんでしたが「浅草がん哲学外来Café」も開催されています。薬剤のことだけでなく医療、福祉なんでも困りごとの相談を引き受けるというスタンスです。薬剤師や薬局がそこまでするんですかと驚きました。パワフルな宮原さんのエネルギー源は「人の役に立ちたい」というお気持ちだそうです。私達は資格や専門性ということで働きを狭めているのでは? その知識やスキルは就職のためではなく応用して多職種が連携し人のために役立てるためにあると改めて気づかされました。宮原さんは地域での助け合いを実現するために「3人あなたのことを気にしてくれる人がいれば、災害時でも助かる。その3人を見つけることが重要と伝えています。そのうちの1人に薬局の薬剤師を選んでもらえると嬉しい。」とおっしゃっています。「かかりつけ薬剤師制度」を考え地域にある薬局を見直してみても如何でしょうか。(編集委員・高橋和子)

家事のような立ち働く仕事は 老化防止に繋がる健康的な仕事!

- 日本人は座りすぎで、世界の平均が1日に5時間くらいなのに日本人の平均は7時間なんだって!
- 座りすぎで立ち動く筋肉を使わないと、高齢になると慢性疾患が増え、杖が必要になったり、車椅子になる人も増えるそうだよ。
- パソコンを使うデスクワークの人は、座りっぱなしの人が多だね。
- オンラインの打ち合わせ会議や、講座や授業を受ける人も増えてきているね。
- 一日中座って、テレビを見ている人や長時間スマホゲームで夢中になる人もいるわ。
- 洗濯機や掃除ロボットを使う時代だから、ますます座ることが多くなりそうだね。
- 家政婦(夫)の仕事は、立って働くことが多いから考えてみると健康的な仕事ね。
- だから80歳代になっても、活躍しているんだ!
- 立ち食いソバも悪くないかもね!



看家広報 はなえみ170号 Hanaemi Bimonthly170
2026年9月25日発行

発行 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

URL <https://kanka.or.jp/>

E-mail post@kanka.or.jp

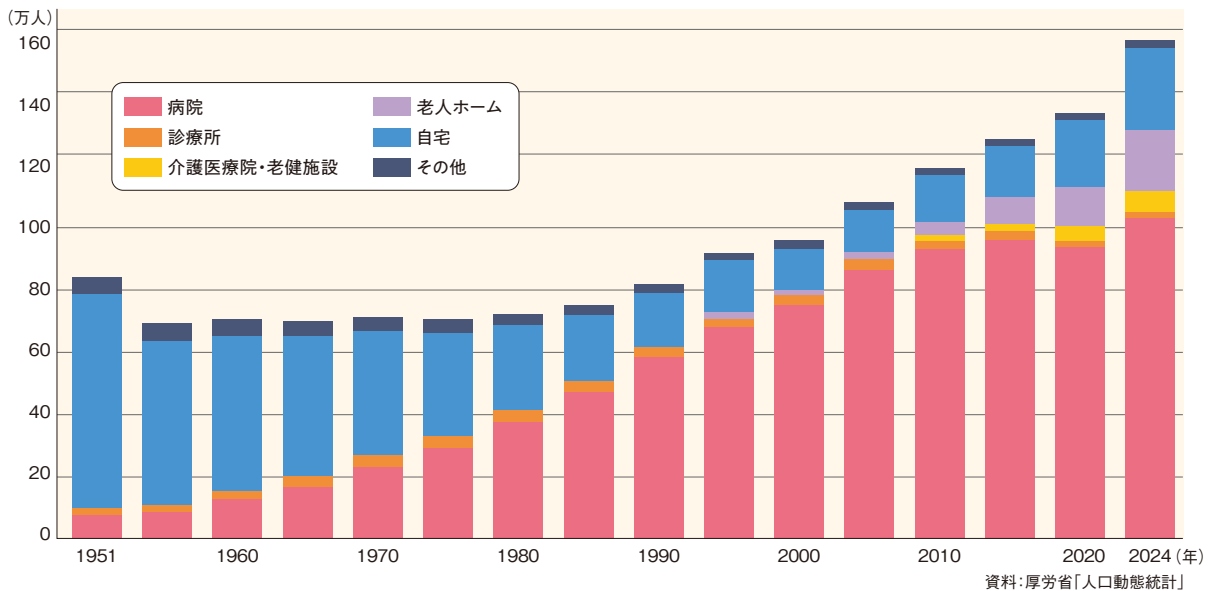


制作会社: 株式会社ヒューマン・コミュニケーション研究所
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-7-14ライオンズ原宿402
研究室: 〒104-0045 東京都中央区築地2-15-10-1602
TEL: 03-3545-8038
E-mail: yoshiko.w@human-c-labo.net

高齢化が進み、老衰で亡くなる方が増え、 人生の最期を自宅や老人ホームで迎える人が増加。

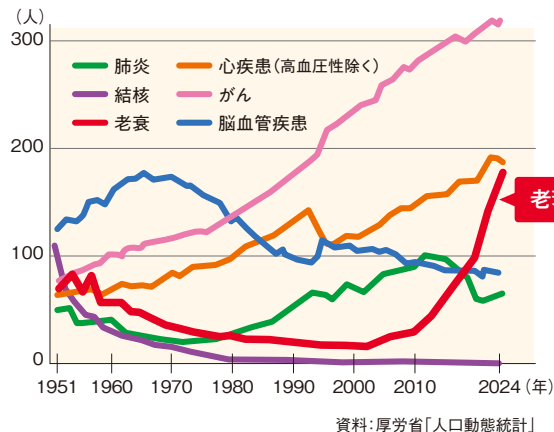
日本国内で2024年に亡くなった人は、160万5378人で、過去最多を更新。人生最後の看取りの場が変化してきており、自宅や老人ホームで最期を迎える人が増加。この背景には「老衰」で亡くなる人が急速に増えてきているということがある。死因のトップは「がん」で、老衰は3位だが数年以内に2位の心疾患を超えるとみられている。厚生労働省の22年度調査では、病気で治る見込みがなく約1年以内に死に至る場合に「自宅で最期を迎えたい人」が52.6%の最多で、都市部に多い傾向がみられた。政府は容体急変の際には24時間体制で診療できる診療所や病院を増やし「在宅療養支援」体制を整えてきている。自宅での人生最期の生活をサポートする家政婦(夫)の活躍がいよいよ期待される時代になってきているのだ。

◆看取りの場、病院から自宅・施設へ



◆高齢化で急増する老衰による死亡

死亡率＝人口10万人あたりの死亡者数



◆自宅での看取り、都市部ほど高い

