ほほえみ

2026.11
秋号
Vol. 79

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

株式会社 Ms.（ミズ）

楽しく読んで学べるコラム

掃除する場所と方法

家電のプロのアドバイス

写真：干し柿（ほしがき）とは、柿の果実を乾燥させた食品で、ドライフルーツの一種である。ころ柿（枯露柿、転柿、ころがき）、白柿（しろがき）とも呼ぶ。その歴史は奈良時代から平安時代にさかのぼり、甘柿よりも古い伝統的な保存食。758年～770年頃の木簡に取引や価格を記した記録が残っている。

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・代表 布施悦子さん、右・矢内和子さん

人と人との繋がりを大切にしながら、この仕事を続けていきたい。

株式会社 Ms.（ミズ）は東京・日本橋人形町にあります。紹介所を始めたのは2021 年 3 月。起業のきっかけは、友人からのひと言だったといいます。家政婦の仕事をしていた友人から、「このお仕事、してみない？」といわれ、とても興味を持ったそうです。家政婦の経験もなく、まして紹介所の存在や業界のことは何も知らなかったため、本当に出来るだろうかとの不安を抱えながら、それでもすぐに行動に移したとのこと。一人で労働局に行くと、周りはスーツを着た男性ばかり。とても混んでいて途方に暮れていると、女性職員が声をかけてくれ、すぐに奥へと案内され、手続き方法、書類の書き方など丁寧に教えてくれたそうです。その出会いが今に繋がっています。と布施代表は語ります。



「人と人との繋がりを大切にする」「人を大切にする」こちらが紹介所のモットーです。「紹介所を始めてみると、この仕事で働きたい人がたくさんいることや、自分と同じく紹介所の存在そのものを知らない人もまだまだ多いこともわかりました。これからも、人と人とを繋ぐ大切な仕事を頑張って続けていきたい」と語っていました。

株式会社 Ms.（ミズ）
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-8-1 301号　TEL:03-5644-0707

利用者さんに寄り添いながら、望まれている以上の仕事をしたい。

家政婦を始めて約５年半になります。それまでは、タクシードライバー、パンとケーキのお店のマネージャー、またデフリンピックの手話のボランティアなど、いろいろな経験をしてきました。仕事を始めるきっかけは友達の紹介でした。仕事で関わった友達に、布施所長のことや仕事の話を聞いて興味を持ち、ぜひお会いしたいと思い、紹介していただきました。

家政士検定試験を受けたのは昨年の11月、布施所長に薦められて受けました。試験前にしたことといえば、テキストを読むことだけ。講習会は仕事が忙しくて受けられませんでした。

それでも、子どもの頃に母親から家事を徹底的に仕込まれていましたし、普段から家政婦の仕事も徹底的に基本を守ってやっていましたので、自信はありました。また、清掃に関しては、清掃会社で仕事をした経験もありますし、介護に関しても資格を取るために研修を受けておりました。

当日は落ちついて試験を受けることができました。もともとあがり症ではないし、傾聴ボランティアの活動もしており、またタクシー勤務時代には、人とのコミュニケーションの研修や、実際の仕事で会話も鍛えられましたので、面接など初めての人との会話でも、ドキドキしてあがることはありませんでした。

検定試験に合格して、家族はとても喜んでくれました。３人の孫がちょうど受験の時期でしたので、幸先良く合格してくれて勇気づけられたと、とても褒めてくれました。自分にとっても、公的な資格が得られたことは、とても自信になっています。不在のお宅に伺うことが多いので、SNSで仕事の開始と終了のご報告をしますが、そうすると感謝のお言葉の返信をいただけることが多く、そんなことも大変励みになります。

仕事での印象深かったエピソードとしては、小学生のお子さんのお宅に、週2回2時間、料理を作りに行っていた時のこと。小学生の女の子が毎回とても楽しみにしてくれ、図書館に行って作ってもらいたい料理を調べて、毎回リクエストしてくれました。そしてそのことを夏休みの宿題のレポートとして学校で発表してくれました。ご家族が引越されることになったため、短い期間の仕事でしたが、最後の日は非常に残念がってもらい、お花もいただき、とても印象に残っています。



矢内和子（やうちかずこ）さん

これからも、各家庭、各利用者さんに寄り添いながら、望まれている以上の仕事をしたいといつも思っています。そしてコミュニケーションを大事に、迷ったらすぐに利用者さんに確認することも、とても大事だと思います。家政婦の仕事は、AIやロボットには出来ない、永遠に必要とされる仕事だと思います。

知っておきたい

楽しく読んで学べるコラム

第2節　掃除をする場所と方法

「家政士養成テキスト 第２巻 家事サービス 第３章 住」から

洗面所

❶ 鏡



洗面所は使用頻度も高く、鏡には歯磨き粉や石けんなどが飛び散り、汚れとなってこびりつきやすい場所です。時間が経っていない汚れは水ぶきで十分ですが、時間が経ってしまい固まり、落ちにくくなった汚れは、ぬるま湯や中性洗剤、重曹水を活用して取り除き、水滴はしっかりふき取るようにします。

❷ 蛇口

鏡を水ぶきするときに、蛇口も一緒にふくようにします。 金属のくすみはスポンジでこするだけでも取ることができますが、それでも落ちないくすみは中性洗剤をつけたスポンジで洗うか、クエン酸水でふき取ります。

❸ カウンターシンク

マイクロファイバークロスで、くすみや水滴をふき取ります。汚れがあるときは中性洗剤とスポンジで汚れを取り除き、乾ぶきを行います。

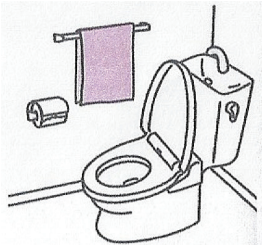
シンク内は、日常的にはスポンジで水洗いするだけできれいになりますが、汚れが付いてしまった場合は、中性洗剤を付けたスポンジで汚れをこすり落とします。水垢はクエン酸水を活用して落とし、排水溝は歯ブラシなどを使って取ります。メラミンスポンジを使うこともできますが、こすりすぎると表面を削り取ってしまうので、使い方に気をつけます。

掃除をする際、重曹は、排水溝周りのぬめりや手垢などの皮脂汚れを落とすのに適しており、酢やクエン酸は固まった水垢、石けんかす汚れを落とすのに適しています。ただし、アルミ部分に重曹を使用すると表面が黒ずんでしまうなど、浴槽、洗面台の材質によっては傷めてしまうこともあるので、使う前に目立たないところで試し、変色などないことを確認してから使用します。

トイレ

トイレには、尿石や水垢、黄ばみ、黒ずみなどさまざまな汚れがつきます。さらに、排泄物などによるにおいも発生するので、日々の掃除は欠かせません。最近は脱臭機能付きのものや、汚れが付きにくいトイレもあります。毎日使う場所だからこそ、いつも清潔にしておきましょう。

❶ 便器



便器の内側は、トイレ用洗剤を吹き付けて便器用ブラシで汚れをこすり落とします。ふちの裏側にも汚れが付いているので、忘れずに掃除を行います。ブラシはトイレの水を流したときによくすすぎ、しっかり水を切ってからケースに収納します。

ふちや外側は、トイレ用の掃除シートでふきます。最近の便器や便座・ふたはコーティングされているものが多いため、研磨剤入りのクレンザーや強い酸性・アルカリ性洗剤を使用すると、表面を傷つけ、つやや光沢が失われることもあるため、トイレ掃除には使用しないように注意します。

黄ばみなどのがんこな汚れは、いったん付いてしまうとブラシでこすっただけではなかなか落とすことができないので、便座の黄ばみはトイレットペーパーを汚れに当て、クエン酸をスプレーしてラップをのせ、そのまましばらくおいてからふき取ります。便器の黄ばみはトイレットペーパーを汚れに当て、トイレ用中性洗剤をたっぷりしみ込ませ、30分ほどおいてからトイレブラシでこすり洗いします。ふちの裏側も同様に、中性洗剤を汚れに浸透させてから歯ブラシでこすり落とします。

トイレットペーパーは使用後すぐに流せるので、トイレ掃除には便利なアイテムですが、水に溶けるので、ふき掃除に使用する場合は素早く行います。

❷ 洗浄機ノズル

洗浄機能付きの洋式便座の場合は、「ノズル掃除」ボタンを押してノズルを出し、クエン酸を吹きかけてトイレットペーパーでふき、使ったトイレットペーパーはトイレに流します。ノズルはふだん収納されているため気づきにくい場所ですが、意外と汚れているものなので、汚れがひどいときは歯ブラシでこすり落とします。

❸ 便座・ふた

トイレ用掃除シート、またはトイレ用中性洗剤を吹き付けたトイレットペーパーでふきますが、便座の裏の汚れがひどいときは、クエン酸をスプレーしてトイレットペーパーでふき取ります。ふたの取り付け部はほこりがたまりやすい場所なので、お掃除棒や割り箸に布を巻き付けたものを使い、汚れを取り除きます。

❹ 床

床にはほこりなどのほかにも、尿の飛び散り汚れも付きやすいので、ペーパーモップやトイレ用掃除シートで、ごみやほこりをかき集めながらふき取った後、ペーパーにトイレ用洗剤を吹きつけてふき、最後に水ぶきを行います。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

『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！

右のQRコードを読み取って、きれいに掃除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

合格

今後もしっかりと自分を磨いていきたいと思っています。



東京都
高田初江（たかたはつえ）さん

家政婦の仕事を始めて６年になります。2000年に介護福祉士の資格を取って、2005年から介護の仕事をしておりましたが、介護の仕事を一緒にしていた知人に現紹介所を勧められて、家政婦の仕事を始めました。現在、レギュラーで週２日と単発の仕事が月に６日程度になります。レギュラーの仕事は泊まりで、見守りが中心となります。単発の仕事としては、家事全般の掃除と調理、それと通院介助などです。

家政士検定試験を受けたのは、紹介所から会報誌『ほほえみ』を見せてもらい、家政士の存在を知ったことがきっかけです。会報誌の記事で、家政士さんがトータルに学んだ知識を仕事に活かされている様子に感銘を受け、そのことを所長さんに伝えたところ、受験を勧められ、受けることを決めました。

受験は昨年（2025年）の11月なので、もうすぐ１年になります。勉強方法は２ヶ月ほど前からテキストを読み始めました。最初は得意な分野から始め、最後に苦手な分野を学びました。

また、講習会も受けました。講習会を受けたことは、一段と勉強に集中するきっかけになりました。自分だけではなく、紹介所からも応援されていることを改めて意識しました。紹介所の応援が勉強の支えになったことは間違いありません。

仕上げとして、講習会で学んだポイントやテキストで読んだことを整理し、全部ノートに書き写しました。さらに、手帳サイズの小さいノートに、ポイントなどをもう一度整理して書き写しました。それを常にカバンに入れて持ち歩き、仕事の合間の休憩時やお茶の時間に目を通すなど、隙間時間を上手に使って勉強をしました。

実技試験は不安な部分もありましたが、合格できて本当に安心しました。ただそれ以上に、今回の機会が自分のために役立ったと強く感じました。また、検定試験を通してトータルな知識の裏付けが出来たので、仕事に関して自己流にならず、正しく出来るようになりました。

今後も、現在の利用者さんはもとより、今後出会うであろう利用者さんたちの要望にもしっかりと応えられるように、また、より地域に貢献出来るように、自分を磨いていきたいと思っています。

家電のプロのアドバイス

電気圧力鍋の特徴と利用方法

調理中は「ほったらかし」でOK！　火も使わないので安全。
空いた時間を有効に活用できる優れものの調理器です。



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー　小谷野 歩さん

電気圧力鍋とは

電気圧力鍋とは、火を使わずに電気の力で密閉した鍋の内部を高圧・高温に保ち、肉や魚を骨まで柔らかく、煮込み料理を短時間で美味しく仕上げる自動調理家電です。従来のガス式圧力鍋と異なり、温度や圧力の調整を自動でコントロールするため、調理中はつきっきりにならずに「ほったらかし」で大丈夫。火を使わず、調理中に目を離しても安全なのが特徴です。

タイプとしては、一般的な機能をもつタイプのほかに、多機能でナビゲーションが充実しているものもあります。サイズは１～３人の少人数向きコンパクトサイズと、４人以上のファミリー向けで、作り置きにも適した大容量サイズに分けられます。

多機能タイプには、圧力調理、煮込む、蒸す、炒める、低温調理、炊飯、保温など、８役から１２役をこなすタイプもあります。自動調理機能も充実しています。画面の指示どおりに具材を入れるだけで迷わず作れるレシピ内蔵型、また、新しいメニューをインターネットからダウンロード出来るタイプもあり、料理のレパートリーを広げたい人におすすめです。



多機能で自動調理メニューも充実

正しい使い方とメンテナンスの仕方

使う際は、①蓋のマークを合わせ、カチッと音がするまで正しく確実に閉める、②パッキンが正しく装着されているか、毎回確認する、③「排気・密封」ピンの確認：圧力調理を行う場合は、必ずバルブ（ピン）を「密封」に合わせます。調理が終了しても、すぐに蓋を開けてはいけません。圧力が下がり、圧力表示ピンが完全に下がったことを確認してから蓋を開けてください。

メンテナンスは、使用後に必ずコンセントから電源プラグを抜き、本体や部品が完全に冷めてから行ってください。本体は固く絞った布で汚れを拭き取り、内なべ・ふた・パッキンなど取り外せる部品は、中性洗剤と柔らかいスポンジでの水洗いが基本です。 本体自体の丸洗いは内部の電気基板がショートする原因になるため避けてください。

みんなのお便り

“バイブルキルト”

アメリカの宣教師からこのバイブルキルトを習いました。聖書の物語“創世記から黙示録”までを20ピースで紡いでいきます。30㎝角のパッチワークキルトを繋ぎベッドカバーを作っています。

元になるアメリカンパッチワークキルトの歴史は17世紀まで遡ります。ヨーロッパから来た移民たちは、当時布は大変貴重でしたから着古した服をほどいて使える部分だけを残し一定の大きさに揃えて縫い合わせパッチワークキルトを作りました。毛布のようにして重ねて掛布団にしたそうです。



型紙作りや裁断は手間がかかり苦手ですが、生地選びや一針ずつ縫っていくのは楽しいものです。1ピースずつ仕上がっていく小さな達成感を味わいながら1年後の完成を目指し縫い進めています。

（東京都・KT）



2026年11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