



いくつになっても自分らしさを
發揮できるフィールドがある!

Careケア

vol.2

介護の現場で
必要とされる
シニアの力



新しく始めて
みませんか？

From now on !

介護って、

実はとてもクリエイティブ。

自分らしさが 人との出会いが

長年培ってきたキャリアが

今まで生きてきた人生そのものが

そのまま投影される。

人生の先輩たちの伴走者として

自分がどこまでやれるのか？

シニア世代に甘んじるのではなく

いまを生きる一人の人間として

挑戦するのにぴったりのこの仕事を

セカンドキャリアと考え、

新しく始めてみませんか？

いま…

Careケア

いくつになっても自分らしさを
発揮できるフィールドがある！

介護の現場で必要とされるシニアの力

1 介護の仕事つてこんなに素敵！

特集

思ってもみなかつた、主婦50歳からのチャレンジ。
人生がこんなにも輝き、魅力的になるなんて…：

2

海上保安庁のパイロットから転じて、 ヘルパーの仕事をセカンドキャリアに選んだわけ

特集

操縦かんから自転車のハンドルに変わつても
信念だけは変わらない 僕の人生がある

経営者に聞きました

労働力が不足するこれからの時代、シニア層の活躍に期待しています！！

シニア1500人にアンケート

介護の仕事についてどのくらい知っていますか??

12

16

20

24

26

働き方診断チャート：タイプ別の解説つき

「働きたい」条件と事情に合わせてこんな職場がある

いまからでも遅くない資格ゲットへの道

福祉のフィールドで必要な資格＆取得法

施設？ヘルパーステーション？デイサービス？

意外に知らない福祉の現場…シニアから働く職場はこんなにある！



発行：『民間事業者の質を高める』

一般社団法人 全国介護事業者協議会

〒101-0047 東京都千代田区内神田 2-5-3 児谷ビル 3F TEL 03-5289-4381 FAX 03-5289-4382

特集 転職して介護の仕事を始めた人にインタビュー

ケース① エリアマネージャー

市村 都さん 61歳

◎非常勤のヘルパーから正社員。そして京都地区のエリアマネージャーに

ケース② デイサービス職員

山田 泰吏さん 67歳

◎熟練の印刷工からの転身先は、思いもよらぬデイサービス職員

ケース③ デイサービスドライバー 川畠 三喜男さん 64歳

◎第二の人生を延髄梗塞で中断。ラガーリー魂で渾身のリハビリ、ドライバーとして完全復帰！

ケース④ 人事・総務

神田 求さん 64歳

◎外資系企業から人事総務のプロとしてキャリア転職。前職の経験を活かせる職場へ

ケース⑤ ボランティア活動

酒井田 久美子さん 74歳

◎家に閉じこもつていないで、だれかのお役に立ちたい！ボランティア活動が生きがいに

ケース⑥ ボランティア活動

峯崎 光恵さん 64歳

◎母を見送って4年余。自分の老後も考え、ボランティアをしながら、楽しんで暮らす毎日

ケース⑦ シニアクラブ立ち上げ

竹本 是さん 73歳

◎地域を自分の住みやすい場所に！400世帯居住のマンションでシニアクラブを立ち上げる

Talk&Talk

自分より少し先を行く方々と仕事で接すること

來し方行く末がわかる。老いることを自ら見つめるよい機会にも。

シニアになつてからの就活。不安にお答えする Q&A

48

44

42

40

38

36

34

30

28

介護の仕事つてこんなに素敵 毎日毎日、人が相手の仕事だから 気も使うが、楽しいし刺激的！

思つてもみなかつた、主婦50歳からのチャレンジ。
人生がこんなにも輝き、魅力的になるなんて…

仕事を辞めて
ぶらぶらしているとき
ヘルパーという
仕事に出会う

の世界に入つたきっかけだ。
「それがちょうどノバの立ち
上げのときで、以来ずっと」

で働いています（笑）」
その間、介護福祉士の資格を
取つてサービス提供責任者とい

岐阜県郡上市八幡町にある訪
問介護事業所「ノバネットワー
クス」の藤田則子さん（65歳）

はヘルパー歴17年のベテラン介
護職員だ。40代の終わりころ、
仕事を辞めてぶらぶらしていた
ときに、たまたま近所に回覧板
を届けに行つた先が田中栄子社
長の家で、「ヘルパー講習受け
てみん？」と誘われたのが、こ

佐藤恵代子さん 64歳
（旧）ノバネットワークス ヘルパー



朝出社して、まず今日の訪問先の資料を見る佐藤さん。

うヘルパーを束ねるリーダー役も務めた。いまでは後輩にそれを譲り、一ヘルパーとして、利用者さんの家をまわり、若いスタッフの相談に乗ったり、アドバイスもしたりする。

**お姑さんを亡くして
心にぽっかり穴が空く
そのとき勧められた
仕事にすっかりハマる**

一方、佐藤恵代子さん（64歳）は、ヘルパー歴11年。子育てが落ち着き、ご主人の両親の介護をしていた。長年お世話したお姑さんが亡くなつて、心にぽっかり穴が空いてしまつた。それ

を埋められず、鬱々とした毎日を送っていたある日、縁あって田中社長と出会う。仕事に対する社長の考え方に対する共鳴して、ヘルパーの仕事を始めるなどに。

「ヘルパーの資格は、家で介護するのに役立つ知識が得られると思ってだいぶ前に取っていましたが、まさか自分がヘルパーの仕事をするなんて思ってもみませんでした」。新人とし

て入り、先輩の藤田さんから教えてもらいながら、一人前のヘルパーに成長した。人生の大先輩が相手なので、いろいろあつたが、それを一つひとつクリアすることで、どんどん仕事にハマつていった。非常勤としての働き方を貢いでいるが、介護福祉士の資格も取得。訪問回数を増やして働いたころもあるが、今はだいぶ減らして、働き方をゆとりを持たせていく。



藤田 則子さん 65歳
㈱ノバネットワークス ヘルパー
ふじた のりこ



朝のミーティング。利用者さんに関する申し送りや注意事項をチームで確認し合う。

ヘルパー始めてから、まわりの人に 「若くなつたね」と言われるんです…

チームで働くから
職場はいつも
和気あいあい

人。それが大事ですね。自然と輪
ができ、チームとしてやりやすく
なっています」（藤田さん）。

ノバでは、幅広い年代層のス
タッフが一緒に働いているが、よ
くある女性の職場特有の面倒くさ
さは、感じられない。

モチベーションが
高いのでお互いが
刺激し合う

人。それが大事ですね。自然と輪
をして働いているんだ
という実感があります
ね」（藤田さん）。

「不思議なことに、ここには同
じ思いをもつた人が集まってきたま
す。だれでもフィットするとい
うわけではなくて、思いが一緒の

生きていると
チャンスがいっぱいある
それを自分で上手に
取りに行くことが大事

「私、ノバに入つてから、人生
ちょっとと変わったんじゃないかなと
思うんです。スタッフはみんなモ
チベーションが高くて、もっとや
れるんじゃない？ もつと、もつ

もし、この仕事に出会わなかっ
たらどうしていただろう、と佐藤

と一つて、お互いいい意味で刺
激し合つて切磋琢磨しているんで
す」

ヘルパーの仕事を始めてから、
周囲の人から、「すごく変わった。
若々しくなつたね」と言われる。
「事務所にもどつて、その日のケ
アの様子を同僚に話しているとき、
本当に生きがいを感じます。



さんも藤田さんもいがいがきを覚える。

孫のお守りでもしていたかな?と。

若い女性たちを見ていると、子育てや家庭のことに忙しくて、余裕をなかなかつくりにくい。しかし、自分たちぐらいの年代になると、経験を積んで、年も重ねているので、お年寄りの気持ちがよくわかる。細かい気づきも生まれるようになる。

「ああ来ててくれたんか」って、

安堵の声を聞くとき、この仕事をやっててよかつたなと思う。「寂しかったんやで」「そうやな」と言い合える信頼関係は、何ものに力的になつていきました。健康管理やケガにも気をつけ、細く長くこれからも仕事を続けていきたいですね」(佐藤さん)。

「仕事を楽しんで、私がだんだん生き生きしてくると、家族も協力的になつていきました。健康管理やケガにも気をつけ、細く長くこれからも仕事を続けていきたいですね」(佐藤さん)。

現場で活きるシニアの力

シニアでスタートするからこそ「味のある仕事」ができる

(有)バネットワークス社長 田中栄子さん

弊社では、子育てが一段落してから入ってくるヘルパーの方が多い。ですから、50代の人たちがいちばん頑張ってくれています。そ

んなシニア層の方たちの活躍があつたことや、今までやつてこれたのだと思つています。

みんな粘り強いですね。「自身も両親をみてきたりで、介護経験が多少なりともあるということ

も、大きいです。

いままでの女性の働き方って、どちらかというと能動的な仕事は少なかつたイメージですが、ヘルパーの仕事は違います。自分からどんどん動かないと成立しないので、みんなが刺激し合い成長していくところまで出してもらえるか、期待

たのがうれしいですね。

シニア層の方のほうが、細かいことに気づくし、

利用者さんの気持ちもよく理解してくださる。

言われないことでも察知して反応する能力も備えています。

「味のある仕事」ができる

きると思っています。会社としては、こういった方たちにその「味」をどこまで出してもらえるか、期待



経営者に 聞きました

介護事業所の経営者は、シニア人材を雇用することについてどのように考えているのでしょうか？

シニア層の活用状況は？なぜ戦力として重宝するのか？
雇用にあたって留意している点は？

など、さまざまな角度から質問してみました。

Q1

シニアの方々は、

介護の現場でどんな仕事を
しているのでしょうか？

さまざま領域で
活躍されています。
たとえばこんな職場です。

—ホームヘルパーで60歳を超えて活躍している方が、多数在籍しています。比較的年輩のヘルパーが現場を支えているケースが多いですね。彼女（彼）らがいなければ、サービスが成り立たないんです。
—60歳を超えてから介護の仕事を始めた方もいますが、もう少し

し若い年齢から働き始め、そのまま継続して働いてもらっている方が比較的多いですね。
—通所介護事業所の送迎ドライバーやレクリエーション活動の補助、地域で開催する介護予防教室のスタッフとして、働いていただいている。なかには70歳代の方も！元気でやる気があれば、いつまでも働いてもらいたいと考えています。

—在宅高齢者の生活を支える生活支援ボランティアとして、シニア人材の方が多数在籍しています。自分や家族に介護が必要になったときの備えとして、介護技術や社会保障制度などについていろいろ学べることが、モチベーションにつながっている

—利用者の方と年齢が近く、しかも社会人としての基本的なマナーやコミュニケーションスキルを身につけている方が多いため、介護職としての立ち上がりが早いように思います。長く専業主婦だった人の場合、家事スキルが高いのも特長です。家事援助のヘルパーとしての活躍が期待されますね。

—現役時代の職業生活で身につけた経理や人事、マネジメントのスキルなどを活かして、介護職が苦手な業務をサポートしていただければ…。
—介護の専門職が、より専門性の

シニア人材が
介護の仕事に
フィットする理由は
何でしょうか？

Q2

し若い年齢から働き始め、そのまま継続して働いてもらっている方が比較的多いですね。

—通所介護事業所の送迎ドライバーやレクリエーション活動の補助、地域で開催する介護予防教室のスタッフとして、働いていただいている。なかには70歳代の方も！元気でやる気があれば、いつまでも働いてもらいたいと考えています。

—利用者の方と年齢が近く、しかも社会人としての基本的なマナーやコミュニケーションスキルを身につけている方が多いため、介護職としての立ち上がりが早いように思います。長く専業主婦だった人の場合、家事スキルが高いのも特長です。家事援助のヘルパーとしての活躍が期待されますね。

—現役時代の職業生活で身につけた経理や人事、マネジメントのスキルなどを活かして、介護職が苦手な業務をサポートしていただければ…。
—介護の専門職が、より専門性の

必要なケアに注力できるよう、要介護度が軽度な方への支援の担い手や介護補助職として働いてもらいたいと考えています。

—年齢の若い方が地域のコミュニティや介護予防教室にいることで、

高齢者の方もそこに参加しやすくなります。事業所内だけでなく地域活動の場などでも、ぜひ活躍してもらいたいですね。

—仕事が一段落して、社会貢献をしたいという高い意識をもつ方が多いので、志がしっかりとった方が多いと感じています。

介護未経験のシニア人材を雇用して、長く働いてもらうためには、体力面・技術面に対する不安への対応、介護業界固有の風土や文化に適応するためのサポートを行って、働きやすい環境づくりを心がけています。

Q3

雇用に際して、留意している点を教えてください。

—採用時に年齢制限を設けず、人柄重視で採用しています。

シニアの方たちにも、役職登用や研修の機会を公平に提供しています。

—長く働き続けてもらいたいので、夜勤や入浴介助など、体力面で負担の大きい業務・活動を減らし、比較的負担の少ない活動のフレードを、さまざまに用意しています。

—歳を重ねてから新しいことを覚えるのは大変です。

若手職員と比較すると、業務内容などを覚えるには時間を見るため、長い目で見たOJTを行うよう、指導にあたる職員には伝えています。

—介護未経験の方や体力に自信がない方もいらっしゃるため、身体に負担のかからない介助技術や認知症の方への対応などについて、入職時にしっかりと研修をするよ

うにしています。

—介護の仕事はチームワークが重要です。以前の職場で人と接する機会が少なかつた方については特に力を入れて、チームワークの重要性を説明し、指導しています。

—これまでの役職や社会的な地位、プライドを一度忘れ、初心にもどって学んでもらうことが大切です。

利用者さんと年齢が近く、社会経験も豊富、コミュニケーションスキルも高いので、信頼関係が築きやすいことが、魅力です。

Q4

今後は、シニア人材の活躍の場はどう広がっていくと考えますか？

—シニア人材をいま以上に積極的に活用していきたいです。現在、

在籍しているシニアの方も元気なうちは、なるべく長く働き続けてもらいたいと思っています。

—自分の体調や体力と相談しながら無理がないよう、自分のペースで働いてもらいたいですね。

—第一線の介護職としては、体力面や技術面で不安がありますが、これからスタートする総合事業のスタッフとして活躍していただけるのでないかと考えています。

資格を取つて
働くだけでなく、
介護の世界も違う働き方が
生まれてきます。
そういったジャンルに
フィットしていくのでは
ないでしょうか。

シニア1500人に アンケート。

介護の仕事に
ついてどのくらい
知っていますか??

この本を作成するにあたり、

1500人の中高年齢層(55歳~70歳)の人たちに、今後の働き方やボランティア活動参加への意向、介護の仕事への興味・関心などについて、インターネット上で以下のようない

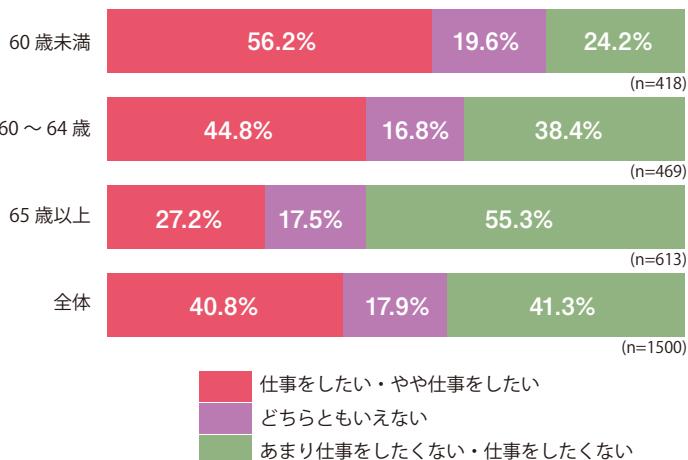
アンケート調査を実施しました。

結果として中高年齢層の人たちの介護分野への参入が期待できるでしょうか? 結果を踏まえ、考えてみました。

調査項目	調査手法	実施時期	調査件数	調査対象
・回答者の属性 ・今後の就業意向について ・今後のボランティア活動への参画意向について ・ふだんの生活における介護との接点 ・介護業界に対するイメージおよび就業・活動意向など	WEBアンケート調査会社(楽天リサーチ)のモニターを対象としたWEB調査	2016年11月22日~11月25日	1500件	過去に介護事業所で仕事をしたことがないかつ介護事業所で定期的にボランティア活動に従事したことがない、全国の55歳から70歳までの方

中高年層で仕事をしたいと
考えている人は意外と多い

図1: 今後の就業意向 (単数回答)



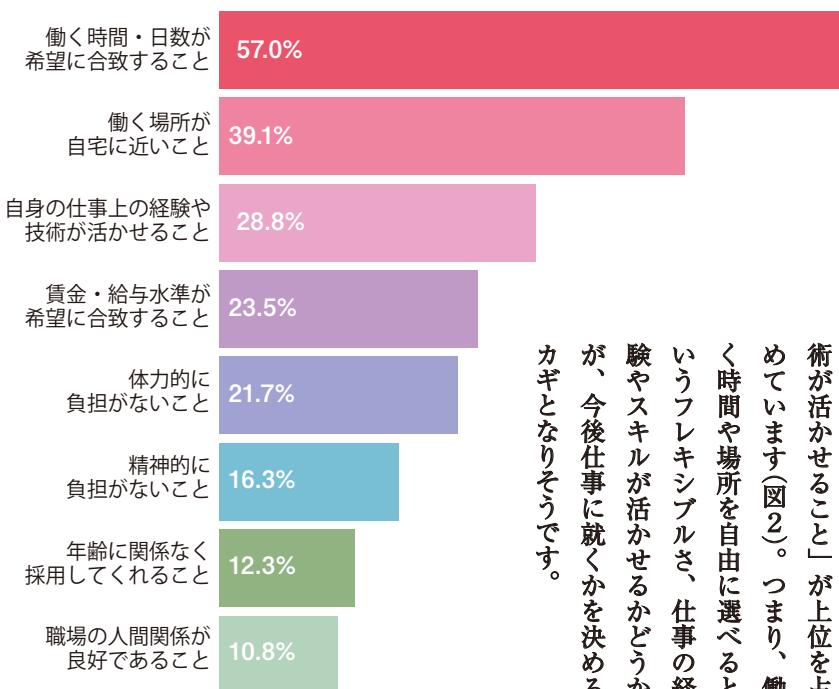
可能性も見逃せません。

労働条件や就業場所が折り合い、
自身のスキルや
経験が活かせるかが力ぎに…

介護の仕事への関心はどうか？

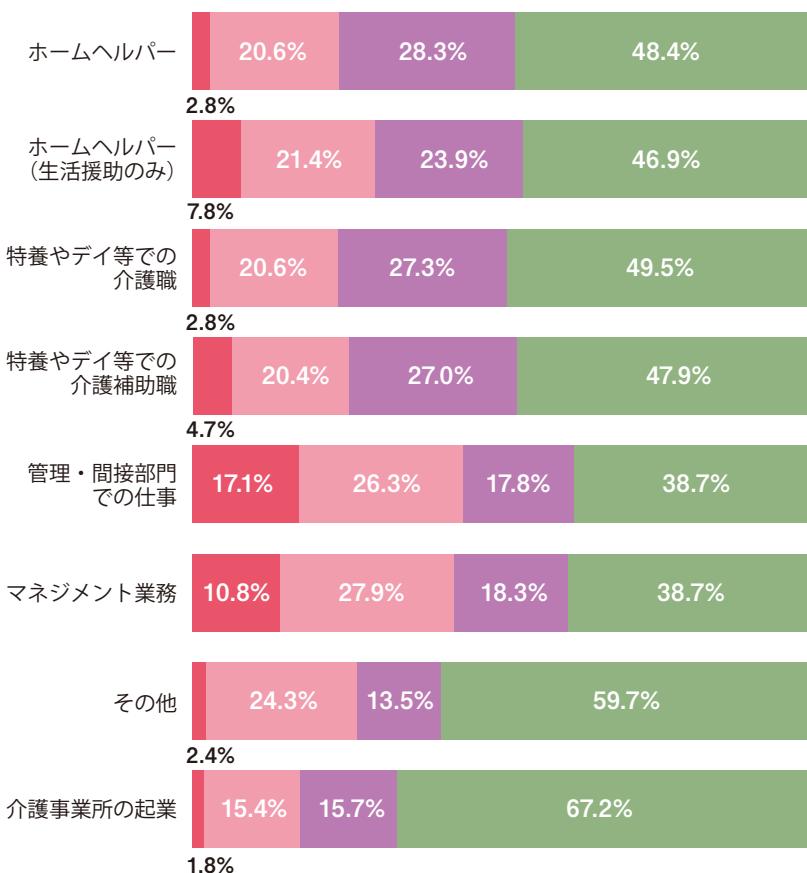
図2：今後、仕事をする際に重視する点
(複数回答・回答割合10%超のものを抜粋)

n=612



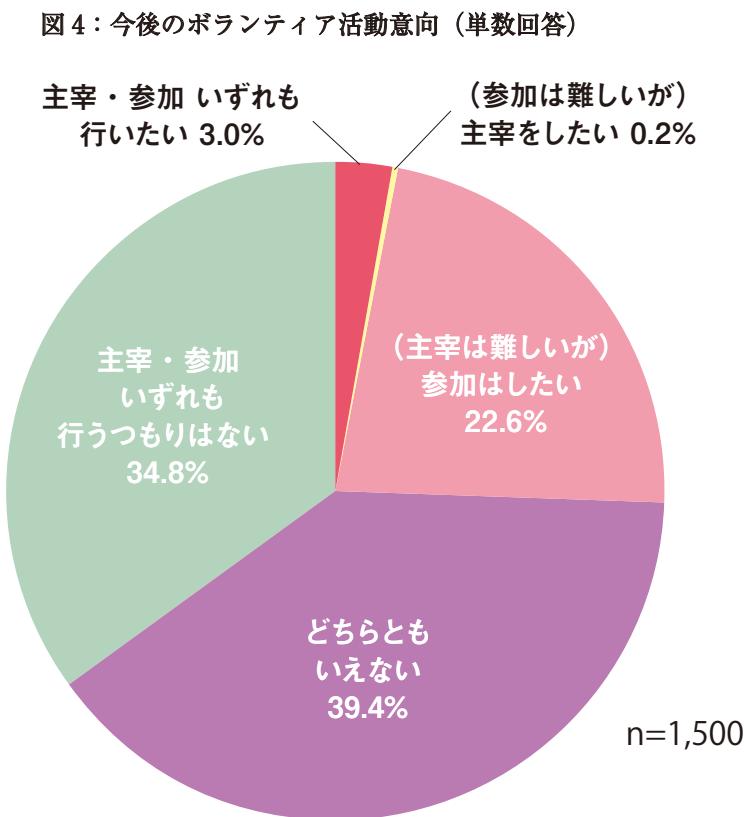
「仕事をしたい」「やや仕事をしたい」と答えた人に、その理由を尋ねると、「生活費を得るために」「健康維持のために」と答える人が約6割いて、「自分の小遣いのため」「将来の生活資金のため」「余暇の時間を有効に使いたいため」が続きます。仕事をする際に重視することは、「働く時間・日数が希望に合致すること」がいちばん多く、次に「働く場所が自宅に近いこと」、「自身の仕事上の経験や技術が活かせること」が上位を占めています(図2)。つまり、働く時間や場所を自由に選べるというフレキシブルさ、仕事の経験やスキルが活かせるかどうかが、今後仕事に就くかを決めるカギとなりそうです。

図3：介護の仕事への就業意向 (それぞれ単数回答)



さらに、介護の仕事に就きたいかを、各職種別に尋ねたところ、「仕事をしたい」「やや仕事をしたい」という人の合計は、残念ながらあまり高い数字は出ませんでした。それに対し、生活援助のみのホームヘルパーや、管理・間接部門での仕事、マネジメント業務などは、他に比べてやや高くなっています(図3)。関心を少しでも示している職種については、「どちらともいえない」層に、強くアピールしていくことで、仕事への興味につながる可能性が考えられます。

ボランティア志向は結構高い

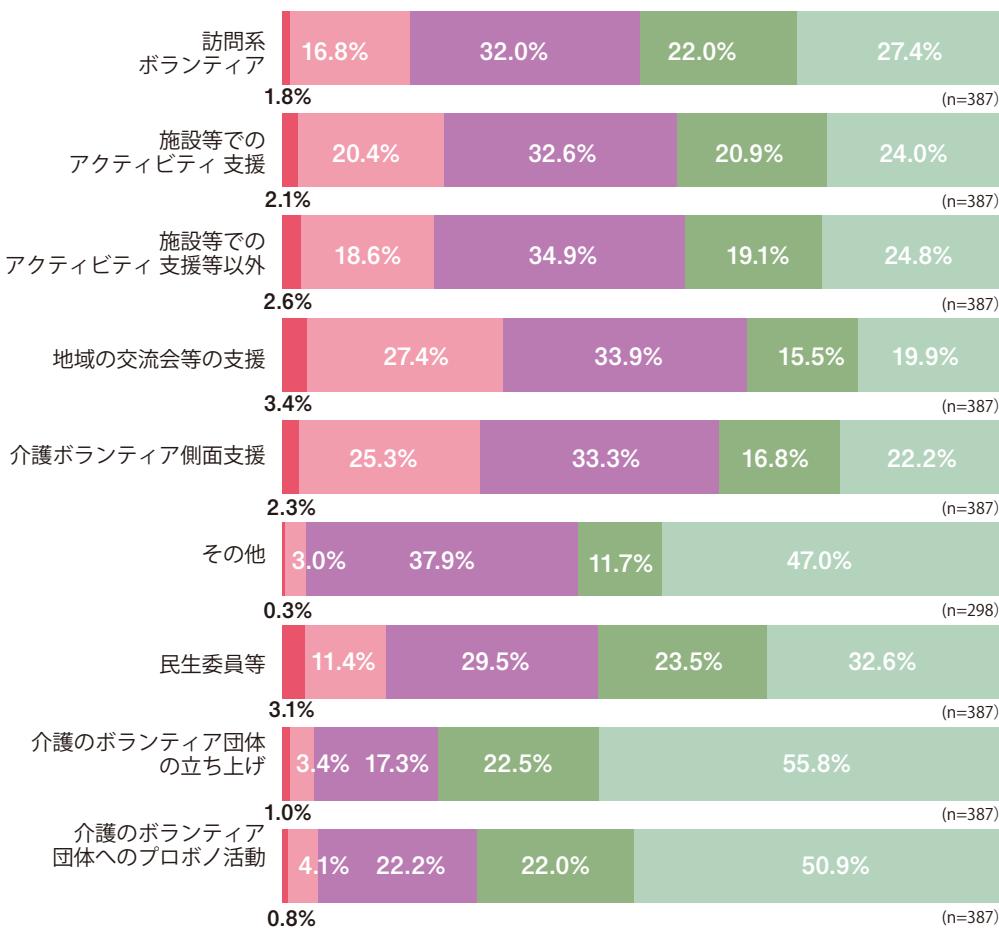


ボランティア活動については、4人に1人が、何らかの関わりをもちたいと回答しました（図4）。分野としては、「自然保護や環境保全活動」「地域イベント（夏祭りなど）の運営支援」が大半を占めています。なかに

は高齢者に関する活動を挙げる人も3割程度存在しました。このことから地域に貢献したり、社会に貢献したりすることに意義を感じている人が一定数存在することがわかります。

ボランティアなら介護関連の仕事にも興味を示す傾向が

図5：介護関連のボランティアへの参画意向（それぞれ単数回答）



介護系のボランティアなら、やつてもいいと考える人が2割前後存在しています（図5）。また、地域の交流会等にも関心を示していますので、ボランティア活動を、介護の仕事を知るきっかけにしてもらうことが大事ではないでしょうか。

■ 活動したい ■ やや活動したい ■ どちらともいえない ■ あまり活動したくない ■ 活動したくない

介護の仕事のイメージアップには、 まず接点づくりから

介護の仕事は、(特に訪問介護の場合)働く時間や場所が自由に選べ、また、年齢に関係なく正規職員として雇用される機会も多いのです。介護業界や介護の仕事に対する総合的なイメージを尋ねたところ、全体の24%がよいイメージをもつていました(図6)。あとは「どちらともいえない」「まあまあよい」が36%近くを占め、「どちらともいえない」が36%近くを占め、「よい」となる可能性を秘めています。図7に

この層に好感をもつてもらえば、6割近くが「よい」となる
可能性を秘めています。図7に
あるように、介護事業所との接
点をもつ機会が増えれば、仕事
へのイメージはもつとよくなる
でしょう。介護の仕事とより多
くの接点をもつていただくため
にも、本書を活用していただけ
れば幸いです。

図6：介護業界や介護の仕事に対するイメージ（単数回答）

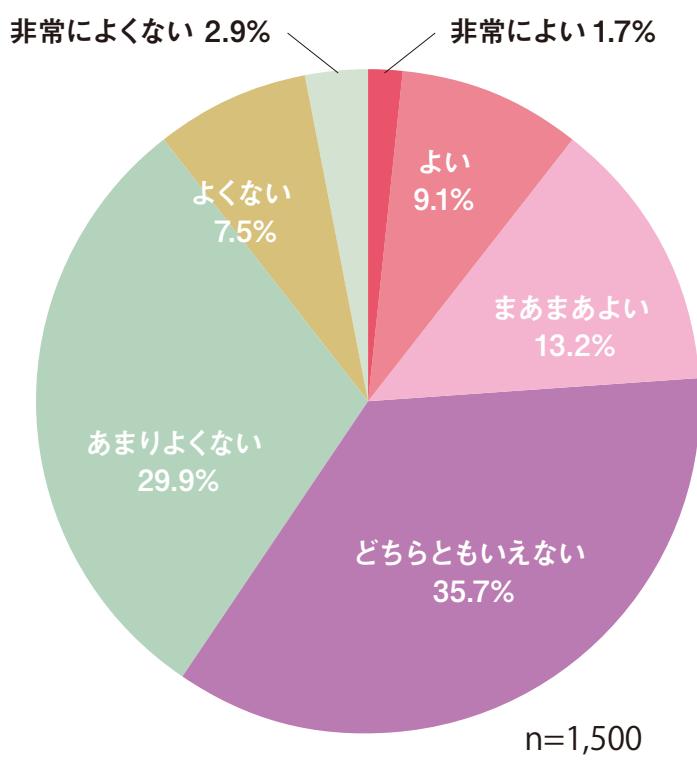
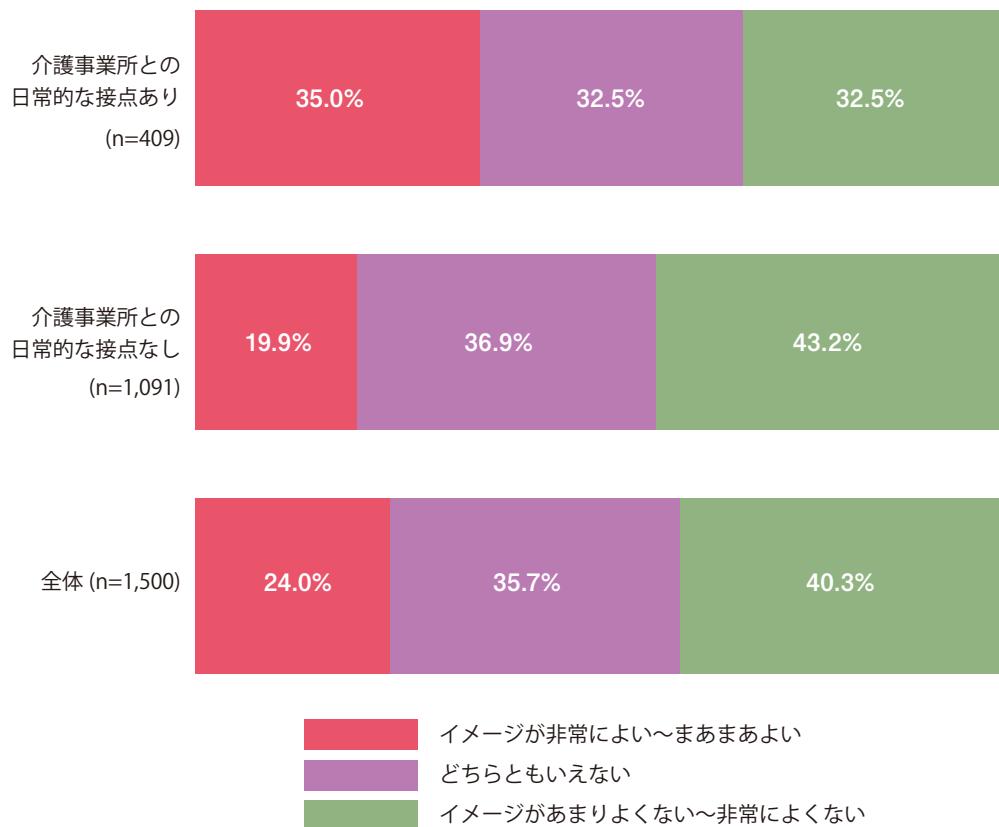


図7：介護事業所との日常的な接点と介護に対するイメージ



海上保安庁のパイロットから 転じて、ヘルパーの仕事を セカンドキャリアに選んだわけ

操縦かんから

自転車のハンドルに変わっても

信念だけは変わらない

僕の人生がある

「鬼の『ゴリ勝』と呼ばれた

海上保安庁時代

ロットを務め、本庁で事務方の
仕事を務めた後、海上保安学校
の教官を6年間やりました。

高校を出て海上保安庁に入りました。航空機のパイロットになりました。なりたかったんです。自衛隊で2年間訓練して、現場にもどり広島航空基地に赴任しました。

それから大阪の八尾、羽田を経て釧路航空基地へ、その後、釧路保安部の巡視船そうやの次席操縦士としてヘリコプターを操縦していました。10年間パイ

interviewee

介護サービスセンター菜の花 ヘルパー
矢野 勝則さん 68歳



室の専門官として配属されました。全国に11管区あるなかの第4管区本部・名古屋を最初に全國いろいろなところに転勤し、最後は運用司令センターの所長を2ヵ所、海上保安署長を務め、60歳で退職しました。



介護の世界への転身
女房には反対されたけど
結構自分に合っている

退職後は、小型船舶検査機構に7年間勤めました。船の船検と言つて、自動車の車検にすることを行うところです。

そこを勤め終わるころから、自分には、もっとやりたいことがあるはずだと思い始めるようになりました。僕は生涯現役を貫きたいので、何かもっと人を

助けるような、役に立つ仕事はないものかと。それで介護の資格を取ろうと思ったのです。女房に相談すると、「やめときなさい、続かないから」と反対されました。一瞬諦めたんですが、ちょうど辞めるタイミングで、シルバー人材センターの初任者研修の募集があり、無料でしたので、すぐに応募しました。

研修が始まると、スイスイ学んだことが頭に入つてくるんです。自分にこれは向いてるんじゃないかなって思いました。人を助ける、尽くすという意味では、今までやつてきた仕事と通じるものがあるのかもしれません。



究極の幸せって何だろう？・と 考えると、物や金じやない。

障がいのある人への 支援に目覚める

不思議なんですが、今まで身内

にも介護の必要な人がおらず、介護は遠い世界の出来事でした。でも、研修を受けてみると、どれもが、非常に自分にも役に立つ。

受講当初は、認知症の方の支援に携わろうと考えていたのですが、修了するころになると、障がいのある方の支援をしたいと思うようになりました。

今は、発達障害のある方の支援を行つ一方で、ガイドヘルパー（障がいのある人の移動支援）の仕事をもっています。

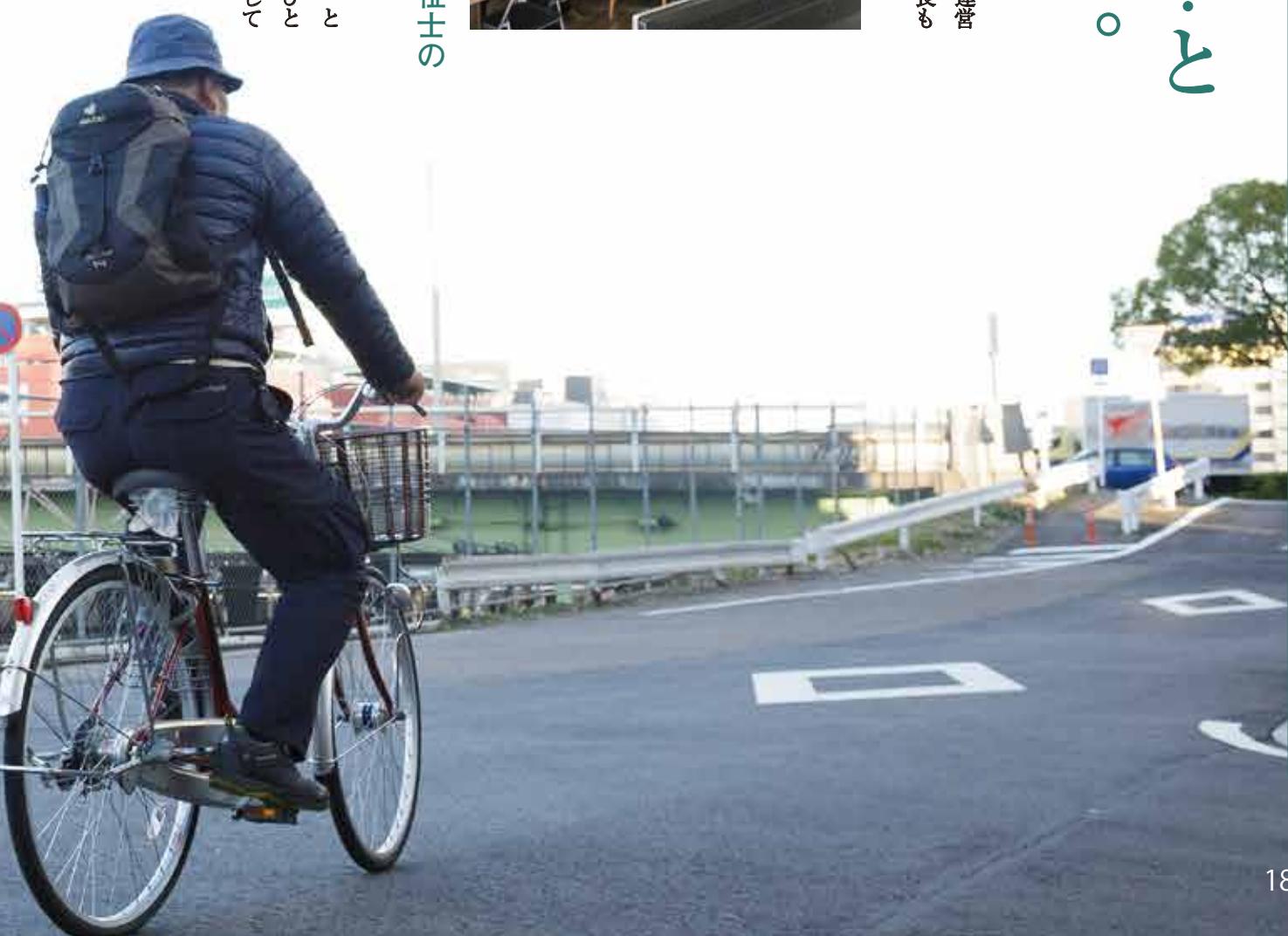
「菜の花」に出会ったのは、シルバー人材センターの就職フェアに参加したのがきっかけ。家から近かったのと、職員の方の雰囲気がとてもよかつたので、決めました。介護の仕事を始めて1年も経

たないところから、同じ法人が運営しているカラオケサロンの店長も任されています。



夢は3年後、介護福祉士の資格を取得すること

究極の幸せって何だろう？・と考えると、物や金じやない。ひとつは人から愛されること、そして人から褒められること、それから、人の役に立つこと、最後に、人から必要とされるこ



だと思います。

介護の仕事を始めてから、自分は結構変わったと思います。まず人に對してやさしくなりました。

まちを歩いていても、電車のホームとエレベーターの位置関係とか車いすの人がすっと入れる建物とか、そういうことが気になるようになりました。トイレも気にかかりますし、ちょっととした段差

も気をつけます。

介護の世界は一生涯働く仕事だから、魅力があります。リタイア後の男性がもつと増えればいいなと思っています。そして私自身は、実務経験3年が過ぎたら介護福祉士を取りたいですね。そのころには70歳になります。僕より少し若い同期がいるので、お互い励まし合って頑張ります。

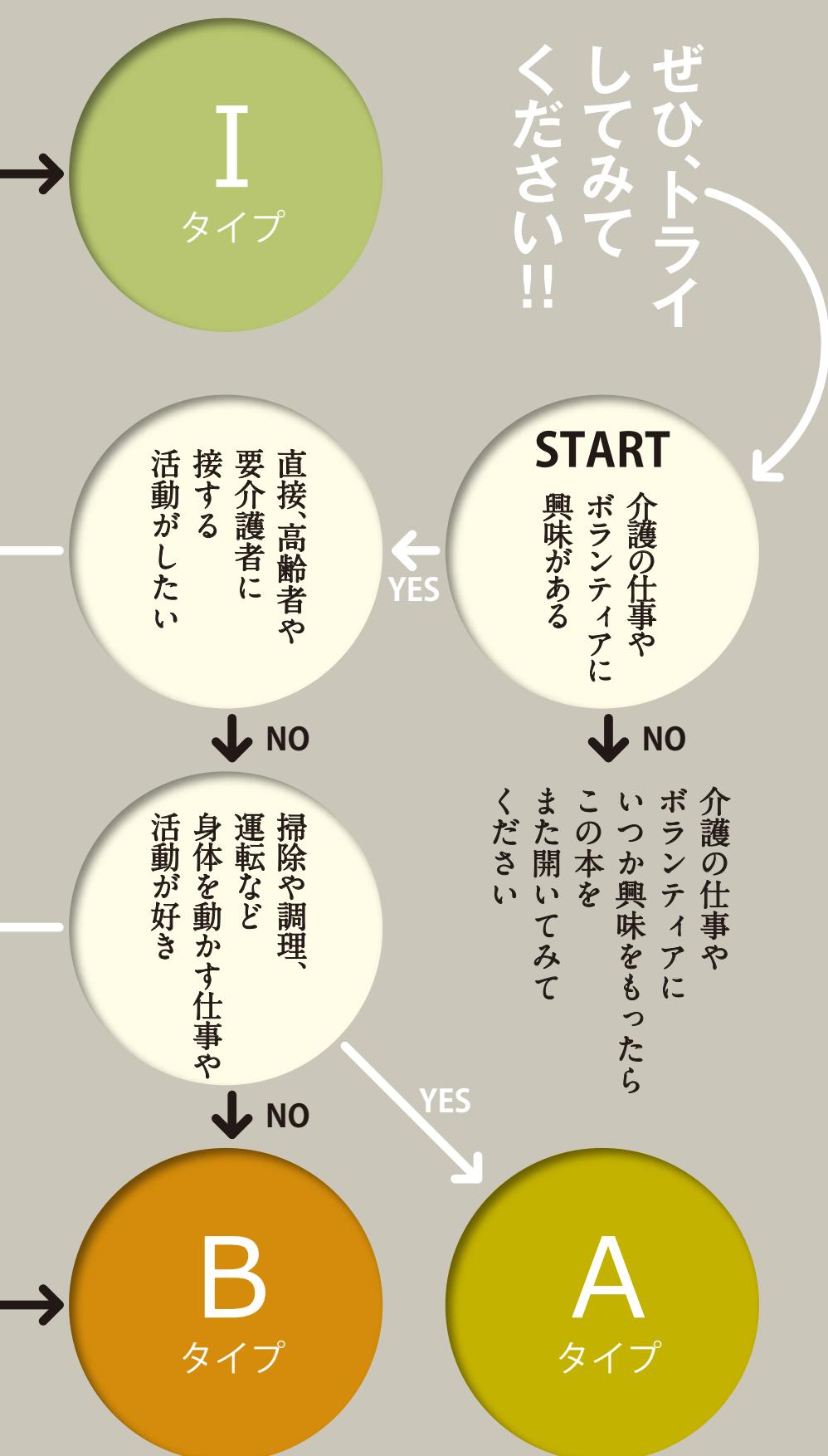
ゴリ勝さんの海上保安庁時代

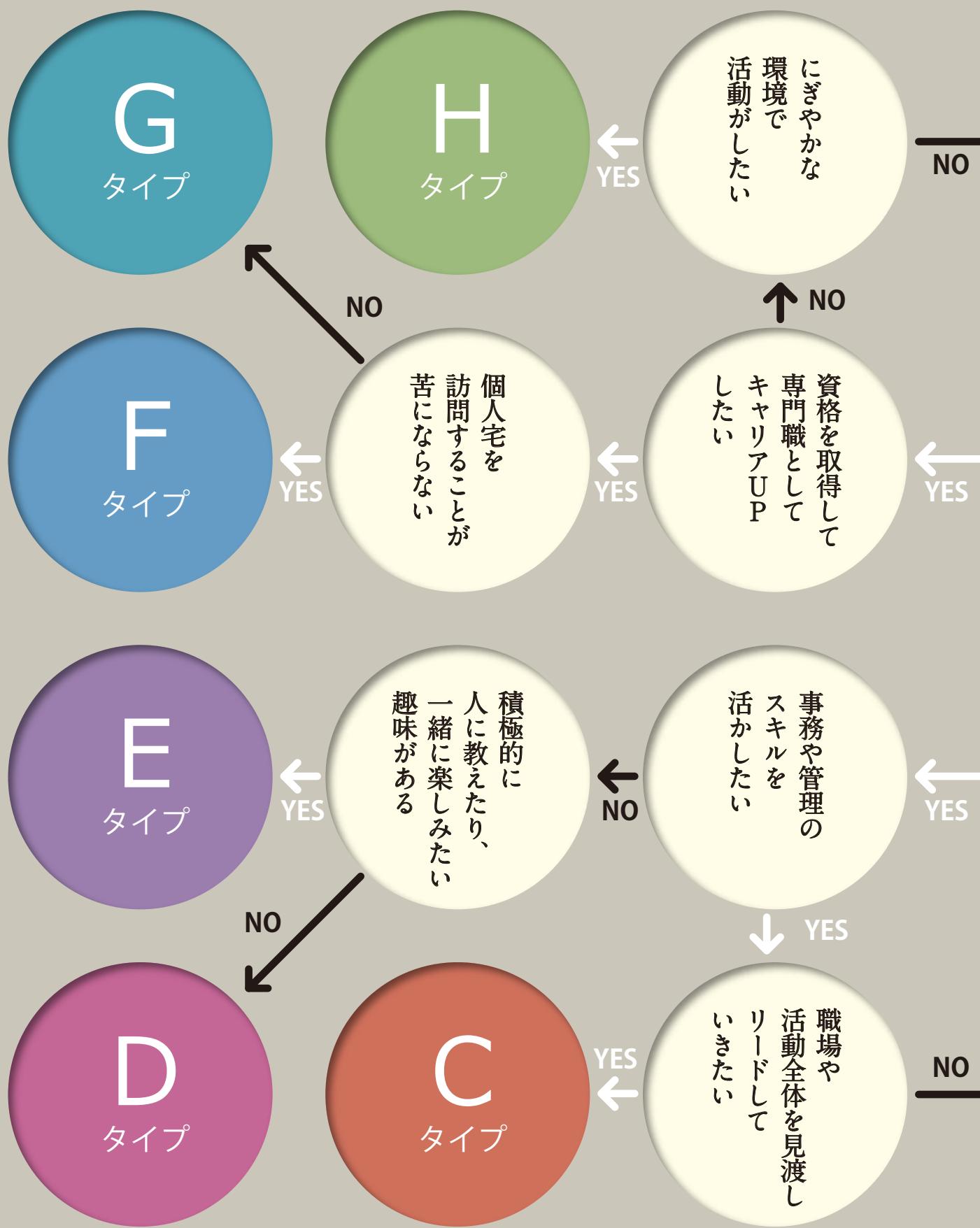
教官時代、矢野さんはゴリ勝さんと呼ばれて親しまれ、その厳しさは「鬼」と言われるほどだった。
懐かしい、矢野さんのバリバリ現役時代の写真だ。



「働きたい」 条件と事情に 合わせてこんな職場がある

介護業界にはさまざまな種類の仕事やボランティア活動の場があります。
活躍のフィールドが広くて、懐が深い…
どのような仕事や活動があなたに向いているのか?
介護の仕事やボランティアに果たして向いているのか?
それを知るためのチャートをつくりてみました。





タイプ別の解説は、次のページです。

「働きたい」条件と事情に
合わせてこんな職場がある

タイプ別の解説



A
タイプ

Aタイプの人は、家事や運転などのスキルを活かして、「縁の下の力持ち」として介護事業所を支えていく仕事や活動が向いています。



B
タイプ

具体的な活躍の場としては、デイサービスを利用する方の自宅と事業所間を送迎するドライバーや特別養護老人ホームやグループホームなど施設のリネンスタッフや厨房スタッフの仕事などがあります。

や活動の企画立案、助成金獲得のための資料作成、ホームページ制作など、お持ちの知識やスキルを活用し、ボランティア団体の活動を支援する道もあります。



C
タイプ

Cタイプを選んだ人は、現役時代に経営者や管理職として企業などで活躍をされていた経歴をお持ちなのではないでしょうか？

介護業界では職員の現場志向が強く、そのためマネジメント人材の確保に苦労している事業所も多くあります。こうしたところでは、他事業同様に優秀なミドルマネジメントやトップマネジメントを行える人材に対して根強いニーズがあります。

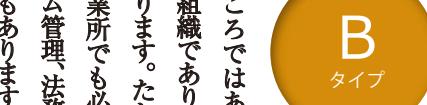


D
タイプ

Dタイプを選んだ人は、介護事業者や地域のNPO法人、行政などが開催する高齢者向け地域交流イベントのスタッフなどが向いているでしょう。

現在、全国各地で高齢者の方が自宅に閉じこもり、運動不足が災いして、要介護状態になってしまふケースが問題となっています。それを避けるため、地域交流イベント（会食、カラオケ大会など）や運動教室などが多数開催されています。

こうした集まりでは、地域への周知・声掛け、開催当日の会場設営や参加者対応（話し相手）など、協力してもらえるボランティアを求めてています。自分の健康づくりや友人づくりを兼ねて、右記のような活動のお手伝いをしてみてはいかがでしょうか？



E
タイプ

Aタイプの人は、家事や運転などのスキルを活かして、「縁の下の力持ち」として介護事業所を支えていく仕事や活動が向いています。

Bタイプの人は、事務スキルを活かし、事業所の間接部門で活躍できる人です。

介護事業所とはいって、特別なところではありません。通常の企業や団体と同じ組織であり、運営については類似する点が多くあります。たとえば、経理や人事の仕事はどこの事業所でも必要ですし、大手法人であればシステム管理、法務などの部署が設けられているケースもあります。

また、ボランティア団体においても、事務スキルをもつ人のニーズは高まっています。イベント

や活動の企画立案、助成金獲得のための資料作成、ホームページ制作など、お持ちの知識やスキルを活用し、ボランティア団体の活動を支援する道もあります。

介護事業所のマネジメントに関する情報としては、いくつかこの業界特有の留意点があります。介護事業

所やボランティア団体のマネジメントに興味をお持ちの方は、当協議会発行の報告書などをぜひご覧になってください（民介協ホームページをご覧いただけます）。

「Eタイプ」と呼ばれます)。こうした日中活動は、利用者だけでなく介護職やボランティアの方も一緒に参加しますし、外部の講師が絵画や俳句、囲碁・将棋などの指導に訪れるケースもあります。

Eタイプの人は、「特養やデイサービスなどでのアクティビティのサポートとしての活躍が期待されます。長年の趣味の成果を人に伝えたり、ともにゲームや趣味を楽しむことが、社会貢献につながるでしょう。

F タイプ

Fタイプの人は、「介護職員初任者研修」を受講し、ホームヘルパー(訪問介護員)として働くことがあります。

ホームヘルパーとは、訪問介護事業所に所属し、介護が必要な方の居宅を訪問して介護サービスを提供する仕事です。住み慣れた地域や自宅での生活を支えていくという、非常に重要な役割を担っています。

また、比較的元気な方から介護度が高い方、がんなどの終末期を自宅で過ごす医療ニーズの高い方など、さまざまな利用者と接し、人生経験を深め、介護技術を高めていくことができます。**登録ヘルパー(非常勤)**になると、特別養護老人ホームやデイサービスなどのスタッフとは異なり、自分の都合のよい時間帯を選んで働くことが可能ですが、自由な働き方ができる点もホームヘルパーの魅力の一つです。

Gタイプの人は、「特別養護老人ホーム(特養)やデイサービスなどでの施設系介護職として働く」ことなどがでいいかがでしようか。

施設系介護職は、特養入所者やデイサービス利用者に対して介護サービスを提供する仕事です。訪問介護とは異なり、業務に従事するにあたり、必ずしも公的な資格が必須ではありません。しかし、より質の高いサービスを提供するため、あるいはキャリアアップのためには、勉強し、資格を取得することが重要です。

G タイプ

Gタイプの人は、「特別養護老人ホーム(特養)やデイサービスなどでの施設系介護職として働く」ことなどがでいいかがでしようか。

することもあります。こうしたボランティアの方がいれば、介護職の負担は軽減され、より専門性を必要とする介護に対応して集中できる環境が整つので、非常にありがたい存在です。

バックヤードの仕事や事業所内の趣味や日中活動(アクティビティ)の支援などと比べて、利用者の悩みや思いを深く理解することができるため、介護職により近い活動が経験できます。

I タイプ

Iタイプの人は、何らかの支援が必要な高齢者の自宅などを訪問して、生活援助を行う仕事、あるいはボランティアが向いていると考えられます。

Iタイプの人は、「特別養護老人ホーム(特養)やデイサービスなどにおける傾聴ボランティアやいわゆる通常のボランティアとして活動なさってはいかがでしょうか。こうしたボランティア活動を通じて介護との接点を持ち、その後、ホームヘルパーとして活躍する人も出てきます。

「他人の家」を訪問することに躊躇するという人もいらっしゃるでしょうが、主宰のボランティア団体や介護事業者によつては、最初は友人・知人のお手伝いや、複数人で訪問するといった関わり方からスタートする場合もあります。

H タイプ

Hタイプの人は、「特別養護老人ホーム(特養)やデイサービスなどにおける傾聴ボランティアやいわゆる通常のボランティアとして活動なさってはいかがでしょうか。こうしたボランティアは、資格の必要な介護職とは異なり、直接的な対人援助業務はできません。しかし、職員のように時間に縛られることなく、ゆっくりと利用者と接することができます。サービスを利用する方の悩みや不安などに耳を傾け、話を伺うことで不安定な利用者の状態が安定することもあります。

いまからでも遅くない資格ゲットへの道

介護の職場にはさまざまな働き方が用意されています。

資格が必要ない仕事もありますが、もっと専門性の高い業務に従事したい、

キャリアアップをしたい、と思う人には、資格が必要になります。介護業界で働くために必要な

10の資格（養成講座も含む）をここに紹介しましょう。

1 ヘルパー

介護職員初任者研修

介護業務を行つうえで必要な基礎的な知識・技術を身につけることを目的とした研修です。介護の基本的な考え方を130時間勉強するほか、コミュニケーション、認知症などに関する研修を受講し、修了時の筆記試験に合格すると、ヘルパーとして働けるようになります。

実務者研修

初任者研修と比較すると、より実践的で専門的な介護に関する知識や技術を学ぶための研修です。3年以上の実務経験に加え、この研修の修了が、いわゆる「実務経験ルート」となり、介護福祉士（後述）の国家試験を受験する際の必須条件に。介護の初心者でも450時間の通信教育とスクーリングを受けることで、取得できます。

ガイドヘルパー（移動介護従事者）

障害のある方の移動を支援するための資格で、前述の介護職員初任者研修などとは別に、専門の研修を受講します。視覚障害の方を対象とした「同行援護従事者養成研修」、全身性障害のあ

る方や児童の動介助を行う「全身性障害者ガイドヘルパー養成研修」、知的障害や精神障害のある方の移動介助に必要な知識・技能を学ぶ「行動援護従事者養成研修」の3種類があり、市町村や都道府県が指定する講座を受講できます。いずれの資格も短時間の研修（3日程度）で修了可能で、同行援護と行動援護は介護資格や実務経験がなくても受講できます。

トラベルヘルパー

介護が必要な方や認知症をもつ方の旅行を支援する介護と旅の専門家です。NPO法人日本トラベルヘルパー協会が独自に実施する1級から3級までの検定試験に合格すると、資格が取得できます。3級は家族など身近な人の外出の支援が可能なレベル。仕事として「宿泊を伴う周遊型の介護旅行に同行できるレベル」（同法人ホームページより）は2級からとなります。

2 介護福祉士

介護福祉士は、「社会福祉士及び介護福祉士法」に基づく国家資格で、介護が必要な方の生活行

3 ケアマネジャー (介護支援専門員)

介護が必要な方の相談に乗つて、最適なサービスが受けられるようコーディネートする仕事です。ケアプランを作成し、ケアがスタートしたら、介護事業所や医療機関との連絡・調整の基点となり、サービス全体をマネジメントし、介護保険サービスの要となる役割を担います。保健・医療・福祉の実務経験を有し、「介護支援専門員実務研修受講試験」に合格後、実務研修を修了。各都道府県の介護支援専門員名簿に登録を行つて、介護支援専門員証の交付を受けることが必要です。

※一定の事務経験がある方などは、実技試験が免除されます。

4. 社会福祉士

社会福祉士は「社会福祉士及び介護福祉士法」に位置づけられる国家資格で、一般的に「ソーシャルワーカー」と呼ばれます。介護事業所や行政、病院などに勤務して、高齢者、障害者、子ども、生活困窮者など、さまざまな支援を要する方々に対し、専門的な知識と技術に基づく相談援助を行います。社会福祉士国家試験に合格する必要があり、受験資格を得るためにには福祉系大学等で指定科目を履修するなど、12の資格取得ルートがあります。

5. 精神保健福祉士

精神保健福祉士は、社会福祉士と並ぶソーシャルワーカーの国家資格（精神保健福祉士法）です。「精神科ソーシャルワーカー（P.S.W.）」と呼ばれ、主に統合失調症やうつ病など、精神障害心をもつ方を対象として他の専門職と連携をしながら、利用者の方の社会復帰や社会参加の支援を行います。障害福祉事業所や医療機関に加え、福祉行政や司法施設などで活躍する人もいます。社会福祉士と同様、大学等での指定科目の履修を経て、精神保健福祉士国家試験に合格することが資格取得のためには必要です。

6. 看護師・准看護師

看護師は、医師の指示のもと、患者の療養上の世話をしたり、診療の補助を行う医療専門職です。患者といちばん身近に接し、心と身体両面を支える、医療現場には不可欠の職種です。また近年は、慢性疾患を抱えながら在宅での生活を継続

する方や在宅での看取りを希望される方に対応する、訪問看護師のニーズも急速に高まり、活躍のフィールドは医療機関だけでなく、地域にも広がっています。

看護師になるためには、看護学校を卒業し、国家試験に合格する必要があります。准看護師については、准看護学校卒業後に都道府県知事が実施する資格取得試験に合格しなければなりません。

7. 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

リハビリテーション専門職の国家資格で3職種あります。

理学療法士（P.T.）は、ケガや病気などで身体に障害のある人などの、座る、立つ、歩くといった基本動作能力の回復や維持を目的とした運動療法や物理療法などを提供する職種です。作業療法士（O.T.）は、食事や入浴など日常生活を送るうえで必要な機能の回復をサポートします。言語聴覚士（S.T.）は、生まれつき、あるいは病気や加齢、事故などによって言語によるコミュニケーションや嚥下に問題がある方に訓練・指導を行い、社会復帰などを支援します。

3職種ともに国が指定する養成校を卒業し、国家試験に合格することが必須となります。

8. 福祉用具専門相談員

福祉用具専門相談員は、介護保険の指定を受けた福祉用具貸与・販売事業所に2名以上の配置が義務づけられている福祉用具の専門職です。

福祉用具の選定相談への対応、福祉用具サービス計画の作成、各種用具の調整、モニタリングなどの業務に従事します。

都道府県知事の指定を受けた研修事業者が実施する「福祉用具専門相談員指定講習」を受講し、50時間のカリキュラムを修了する必要があります。

9. 福祉住環境コーディネーター

福祉住環境コーディネーターは、高齢者や障害者に対し、自立した生活ができる住環境を提案するアドバイザーです。医療・福祉・建築などの幅広い知識を身につけ、他の専門職種と連携しながら住宅改修を行う際の助言を行います。東京商工会議所が主催する1級から3級までの検定試験に合格することで資格が取得できます。受験の際に、医療福祉の実務経験は不要です。

10. 認知症サポーター

自治体や※キャラバン・メイトが講師となつて実施する「認知症サポーター養成講座」を受講・修了した人です。

地域住民や小中学生、金融機関や小売店の従業員など、現在、全国に約850万人（平成28年12月末現在）の認知症サポーターがいます。認知症を正しく理解し、まちの中で認知症をもつ方が困っているのを見かけた際にはひと声かけるといつた、緩やかな見守りの担い手として、役割が期待されます。

*キャラバン・メイトとは、認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務める人。

全国キャラバン・メイト連絡協議会と自治体や企業等が主催する「キャラバン・メイト養成研修」を受け、修了したうえで、登録された人です。

施設？ ヘルパーステーション？

デイサービス？

意外に知らない福祉の現場・・・ シニアから働く職場はこんなにある！

介護の仕事、というと皆さんは何を思い浮かべますか？

ヘルパーさん？ 施設の職員？ ケアマネさん？

ざっくりとそんな印象しかないので??

実は介護の業界の仕事はもっともっと、いろいろあるんです。

ボランティアも含めると、働く職場の選択肢が広くて、実は懐の深い仕事なんです！



01

シニアでも 介護保険サービスの 種類に応じて 働く職場は 用意されている

左の表は、介護保険サービスのもとで運営されている事業所の種類と仕事内容です。
働く場所は結構たくさん用意されています。

いずれの職場でも、働く際には資格等が必要となります、年齢に関して制限はありません。むしろ、介護経営者は、シニア層のチャレンジを大歓迎していますので、チャンスはいっぱいあります。

これ以外にも、管理・間接部門で働く事務職の仕事や厨房スタッフ、送迎スタッフの仕事など、資格を必要としないさまざまな職種のニーズがあります。

介護の専門職として働きたいのか、それ以外の職種として働きたいのかによつても、選択肢は変わってきます。

02

好きなジャンルで いろいろある 自由に行えるのが魅力に

高齢の方のなかには、介護保険サービスをまだ使うほどではないが、そろそろ生活に不便を感じている。一人暮らしでゴミ出しがきつい、老夫婦なので、掃除が行き届かない。足腰が弱って、2階に上がれなくなり不自由しているなど、毎日の生活に困っている人が意外と多くいらっしゃいます。

このように、制度では支援を受けられない方々に対して、ボランティア活動団体や自治会などが、さまざまなサービスを提供しています。ボランティアによる家事援助や見守り・安否確認、地域の公民館などを活用した茶話会やカラオケ大会など交流イベントの開催など、内容は多岐にわたります。

また、地域での活動だけでなく、介護事業所内でのボランティア活動（事業所内の日中活動の支援、傾聴ボランティアなど）もあります。

今後、このような活動の必要性はますます高まるものと考えられ、担い手の確保も重要になっていきます。介護や高齢者の支援に興味はあるものの、介護事業所で働くことには躊躇してしまうという場合、まずは地域活動やボランティア活動に参加してみてはいかがでしょうか。そうすることでき、介護を理解し、また、ご自身の健康づくりや地域での新たな友人づくりにもつながっていきます。

なお、介護ボランティアについては、家事援助や交流イベントなどで高齢者とかに接する活動のほか、ボランティア団体の運営を支える事務スタッフや※プロボノなどの活躍の領域があります。

※財務や法律、マーケティングやーーーなどの専門家が専門知識やスキルを活かして、非営利団体などの支援を行うボランティア活動のこと。

どんな仕事？	職場の名称（例）	仕事の内容
介護サービスの利用にかかる相談、ケアプランの作成	居宅介護支援事業所	介護に関する相談を受けたり、実際に介護サービスを利用する際の計画（ケアプラン）を作成します。
利用者の自宅に行って働く	訪問介護事業所／訪問入浴／訪問看護／訪問リハビリテーション	介護職や看護師、リハビリテーションなどの専門職が、利用者の自宅を訪問し、身体介護や家事援助、医療ケア、リハビリテーションなどを行います。
事業所に行って働く	通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション 認知症対応型通所介護	利用者が週に何度か事業所に通い、運動やレクリエーションをしたり、リハビリテーションを受ける際にケアやリハビリを提供します。入浴や食事などの介助も行います。
施設などに行って働く	特別養護老人ホーム／介護老人保健施設（老健）／ショートステイ／有料老人ホーム／グループホーム	介護施設に入所していて常に介護が必要な方に、適切なリハビリテーションや生活支援・身体介護などを行います。また、介護をする家族などの不在時に介護施設で一時的に宿泊し、介護サービスが受けられるショートステイでの生活支援や身体介護も行います。
施設や利用者の自宅に行って働く	小規模多機能型居宅介護	通い・泊まり・訪問を利用者の都合に合わせて提供する介護サービスなので、職員もそれに合わせて、利用者宅を訪問したり、デイサービスで働いたり、夜勤をしたり、とフレキシブルに働きます。
福祉用具販売店で働く	福祉用具貸与 特定福祉用具販売	利用者が自立した生活を送るために必要な杖や車いす、手すりやスロープなどの福祉用具を購入またはレンタルする際のサポートを行います。用具選択時のアドバイスや用具の調整なども行います。

※厚生労働省ホームページ等より編集部にて改変・作成

非常勤のヘルパーから正社員。 そして京都地区のエリアマネージャーに

— 45歳の転機。子どもから手が離れたので
仕事に就きたい！そんな思いが募つて始めた仕事 —

40代での再スタートは 家族の反対から始まつた

45歳になるころ、ふと思つたん
です。

「そろそろ仕事がしたい！して
もいいころかな？」って。2人の
子どもも手が離れてきて、少し
自分の時間が取れるようになつた。

O.L.だった若いころのように、
また社会に出て働きたいなど…。
とはいふものの、そのころ、40
過ぎてからの女性がやれる仕事
は、スーパーのレジ打ちぐらい
しかありませんでした。

そこにタイミングよく登場した
のが、ヘルパーという仕事です。

ちょうど介護保険制度がスタート
して、ヘルパーの資格ができた。

これだーと思い、2ヵ月ほど研修
を受けて資格を取り、働き始め
ました。

家族(特に主人)は仕事なんか
私にできるわけない、と反対し
ていましたが、私が生き生きと働
く姿を見て、次第に認めてくれる
ようになりました。

1件ずつ訪問しながら
気持ちがリセットできる

ヘルパーの仕事は
私に向いている！

初めは、特養がやつているヘル
パーステーションで働きましたが、
そこが思つたより忙しく、夜遅く
や早朝の仕事もしなければならな
いようになつて、家族と一緒に
とお休みが取りにくくなります。

市村 都さん 61歳

(株)ソラスト介護事業本部 関西介護ブロック
訪問介護サービス スーパーバイザー
いちむらみやこ

MY history

東京生まれ

大手町のO.L時代、京都好きが高じて、
京都在住の夫と出会い結婚

45歳のとき、ヘルパーの資格を取る

京都で別の訪問介護事業所に勤務したのち、
きらめいと(ソラスト)に移る

当初は非常勤からスタートしたが、
すぐに正社員となり常勤に

新規で立ち上げる事業所に異動、
営業をしながらサービス提供責任者として働く

たら出会つたのが「きらめいと」

です。

まず、名前に夢があつていいな
と思いました。最初は太秦の事業

所で非常勤として登録しました。

管理者になる
後輩の指導にあたる

売り上げを伸ばしたことが評価されて、
京都のエリアマネージャーに抜擢される。

さらにディレクターも務める

定年

現在はスーパーバイザーとして、
後輩の指導にあたる



その点、非常勤だと、自分の働きたい時間が選べて、生活リズムも乱れず、家族との時間も取りやすいからです。

訪問介護のヘルパーの仕事つて1時間のサービスのなかに、「起承転結」があり、いろいろな利用者さんとの出会いもある。お宅に伺って、「また、来ますねーーー」と自転車に乗り、次のお宅まで移動する間は、自分の気持ちをリセットする時間です。精神的にため込んだりせずに消化できる。

気持ちを引きずられたりすることが苦手な私にとって、向いている仕事だな、と感じました。

がむしゃらに働いた
時代もあつたけど
いまはいつたんリタイア
し後輩の指導に

そうこうしているうちに、会社から、常勤になつてヘルパーステーションの立ち上げに関わつてほしいと言われました。新しい事業所なので、営業に行ったり、ヘルパーさんのシフトもガンガンつくりました。その後、

管理者になり、管理業務にもハマりました。京都のエリアマネージャーを務めたあと、本社でデイ

レクターをやり、60歳で定年を

迎えました。現在はスーパーバイザーの仕事をしています。

私自身、むしゃらに働いた時代もあるけど、いま思うと、ヘルパーの仕事のいいところは、自分の年齢や家庭環境、体力に合わせて仕事が選べる点です。稼ぎたい人は、毎日仕事をすることもできる。もし、「私は孫と遊びたいけど、おもちゃも買ってあげたい」という人なら、目標の収入が得られるだけ働いてもいい。

訪問介護事業所に登録して、非常勤としてヘルパーを務める場合と、正規雇用の常勤として働く場合があります。

非常勤の場合は、自分が働きたい時間の希望が出せて、ゆるくも、ハードでも、働き方を自分で選べる点が魅力です。

私も60過ぎて、これから自分の人生に後悔しない生き方をしたいと思うようになりました。自分のこれから的人生のなかに、上手にヘルパーの仕事を組み込むことで、気持ちが豊かになり、元気になれる気がします。

それが私のチャレンジです。チャレンジというのは若い人の特権ではない。むしろ60になつてできることがあるので、これから私は自分の60代を仕事を続けながらデザインしたいと思います。



P23

「働き方診断チャート」
Fタイプをチェック!!

F
タイプ

訪問介護事業所で働くくて?

訪問介護事業所に登録して、非常勤としてヘルパーを務める場合と、正規雇用の常勤として働く場合があります。

常勤の場合は、サラリーマンと同じで、決められた勤務時間がるので、たとえ、利用者宅への訪問サービスがなくても、会社

において、さまざまな業務を行わなければなりません。一方で毎月決まった収入が得られる魅力があります。

熟練の印刷工からの転身先は、 思いもよらぬデイサービス職員

—まさかのリストラから警備員…そしてデイの人気者に！—

同郷の社長からの依頼で年に1回三線のコンサートを開いていたのがきっかけ

を開いていた。そのときに、三線が達者な山田さんを同郷のよしみで招き、何度も演奏を依頼していたのがきっかけだ。

山田さんと社長の當さんは徳之島の出身で、旧知の仲。當さんは、デイを始める前、大阪の鴻池新田の駅前にすでに介護保険事業所を運営していて、月1回敬老会

「それまで、介護の仕事なんて全然知らなかつたし、縁もなかつたんです」と話す山田さん。

実は、中学を出て大阪の岸和田

で印刷工として40年間働いたが、

57歳のときにリストラに遭う。

「まさかと思ったけど、まあご時世やね」

勤めていた印刷屋は小さい工場で、製版から刷版まで全部一人で担当していたのだが、晴天の霹靂のような出来事だった。

その後、警備員を経て、「ついだの家」に来たのが3年前のこと。當社長の長年の夢、デイサービスを

オープンさせるにあたり、人柄の良さと何でもできる器用さを買われて入社した。

デイサービスでの仕事を断り続けていたが熱心な誘いに根負けして

最初デイサービスに誘われたとき、山田さんは固く辞退した。

「しゃべるのが僕は苦手やら、そんな人間が役に立つはずはないと思った」(山田さん)。

それでも當さんは諦めなかつた。

「なかなか『イエス』がもらえないかったけどしつこく説きました。山田さんは、三線のほかにも畠仕事が得意で、しかも大工仕事もやるし、器用で何でもできることを

山田 泰吏さん 67歳

(有)デイサービスセンター いだの家 職員
やまとよしひと

鹿児島県奄美群島徳之島生まれ

16歳のときリストラに遭遇
その後警備員として勤務
3年前からいだの家の立ち上げ
スタッフとして正社員になる

My history



知つていましたから。人柄の誠実さもわかつていただし…」

いつまで経っても山田さんが首を縦に振らないので、拳句の果てに當さんは「しゃべらんでいいから、来て！」と、まで言った。

実際にディが始まつてみたら、山田さんの多彩な才能が花開いた。

送迎のドライバー役から、ディ

サービスの補助的な仕事、そして

玄関のポーチの設計から施工までを成し遂げ、園芸・畑仕事は趣味の域を超えたプロ級の腕前。玄

関の植え込みや屋上庭園も全部山田さんが世話をしている。

そのほか、体操を利用者さんと一緒に行つたり、三線の演奏、ゲームの道具づくりと、さまざま

な仕事をこなす。どちらかというと口下手で朴訥^{ぱくのづか}な山田さんだが、利用者さんからの人気は高い。

ウイークデーは

社宅で単身生活

週末は岸和田の自宅に

帰つて趣味に没頭する

自宅は岸和田にあるのだが、鴻池新田まで通うのは距離がある

てキツイので、ウイークデーは自宅を離れ、単身社宅で暮らしてい

る。勤務時間は正社員なので、朝8時半から5時半までだ。

一日の仕事が終わつて帰宅してから、家で一杯やりながら、好きな大工仕事をするのが至福のひととき。

「大工仕事はひらめいたときが勝負。いろんなアイディアを忘れないと」

社会経験が人を育むケース



(有)愛のかけはし
社長
あたり

當のぶ子さん

何でもできる

山田さんのような人が

来てくれて
とても助かっています

山田さんのような年代の方は、人生経験も豊富ですし、企業で働いてきた方ですので、介護だけでなく違った感覚をもつています。

企業で勤め、経営戦略的なことも経験しているので、視点が違います。新しい事業展開を考えなければいけない時代になつて、他の職場で働いてきた方たちから、自由な発想に基づくアドバイスをもらえた、うれしいですね。



手を動かす。

山田さんの場合は、人生において趣味でやってきたことがいま、全部活かされて、開花している感じ、と當さんは言う。人生むだなことは何一つない。

「土日のお休みの日は岸和田に帰つて、奥さんと釣りに行き、新鮮なうちに料理した魚を差し入れてくれたり、大きな烟をお友だちと一緒に借りているので、収穫した野菜も持つてきてくれます」

ていだの家には、事業所内にキッチャンがあり、食事もそこでつくつてるので、山田さんの大根、キャベツ、白菜、玉ねぎが昼食の食卓に上ることも多い。利用者さんも毎日の食事を楽しみにしている。

屋上庭園でも、大根やさまざまな野菜を栽培していて、気候のよいときは利用者さんと屋上に出で、園芸を楽しむ。



9:15
利用者さん到着 連絡帳の入ったバッグを運んだり、介護職員をサポート(バイタルチェックなど)。



朝8時前に出社
カギを開け、玄関まわりや部屋を整える。山田さんが自ら育てている草花に水をやったり、準備に忙しい。



10:30～11:45
ストレッチ・生活動作改善運動・ラジオ体操・認知症予防体操・嚥下体操など、利用者さんとともにを行う。



山田さんの一日に密着!!

いちばんうれしいのは、利用者さんから「ありがとうね」と言われるとき。



8:45ごろ
利用者さん宅へ車で出発。送迎開始。



無口で口下手の
自分が、
人と人とは
心でつながれる

デイサービスの仕事を始めた
当初、山田さんは、舌がまわらず、
苦労した。

「特に体操のときとか、ずっと
しゃべらなかんから、最初の
うちは慣れないで、声が枯れて
風邪ひいたみたいに出らんよう
になりました(笑)」

警備員で、仕事人生はもう終
わりと思っていたが、山田さん
の人生は思わぬ方向に開けて
いった。いまは、仕事の流れも
しっかりと理解でき、自分の立ち
位置もわかっている。

人一倍働くのに、相変わらず
の口下手で照れ性だから、自分
から進んでスタッフに声をかけ
るのが苦手だ。そこが山田さん
の課題だと當社長は言う。
「いちばんうれしいのは、利用
者さんに『山田さんありがとね』
と声をかけてもらったとき。そ
んなときは疲れも何も一気に飛
びますわ。人と人とは心でつな
がれると思う瞬間やね」



15:30～ 送迎開始。



ゲームタイム
自分でつくったゲームで利用者さんが盛り上がる。



昼食配膳のサポート
食事中の利用者さんの見守り。



音楽療法のひとつ。得意の三線で懐メロを演奏。利用者さんと歌う。



13:30～ 足湯の準備。
浴槽を掃除し、湯を貼り、場をセット。

一日終了

P22

「働き方診断チャート!!
Eタイプをチェック!!」

E
タイプ

退職後の第二の人生を病気で中断。 ラガード魂で渾身のリハビリ ドライバーとして完全復帰！

一年金生活になつて始めた朝夕2時間勤務のドライバーの仕事。

闘病を経て、さらに新しい人生が開けるー

LPGガスを配達して35年

退職後に考えたのは
身体のコンディションづ
くり。全部仕事を辞めて
はダメになる

最初は、11トントラックで砂利
を運ぶ仕事がいいな、と思いま
たが、ハローワークに相談する
と、「ダンプの仕事は朝の8時か
ら午後5時までのフルタイムし
かありません」と言われました。

厚生年金と企業年金をもらいました

よく同年代の友だちを見てい
ると、会社をリタイアしてから
「毎日が日曜日」で、一気に身体が
なまつていくのが、よくわかりま
す。

ずっとLPGガスの配達の仕事
をしてきて退職が決まったとき、
私自身、それだけは避けたいと思
いました。今までみたいにバリバ
リ働かなくてもいいけど、社会の
役に立ち、自分の健康のためにも
なるような仕事を探そぐと……。

川畑 三喜男さん 64歳
(株)ライフサービスセントラルたぶの木 ドライバー
 かわばた みき お

MY history

福井県小浜市生まれ

井田石油(株)にて、約35年LPGガスの
配達に携わる

経営が変わり、LPGガスの充填所で働く
60歳で退職し、デイサービスたぶの木で
送迎ドライバーとして勤務

62歳のとき、延髄梗塞で入院
62歳、猛烈なりハビリを経て、
医師の診断書つきでドライバーとして完全復帰

現在、送迎ドライバーの仕事を
中心に行っている

あるとき、「たぶの木」というデ
イサービスが、ドライバーを探し
ているという情報がハローワー
クを通じて入りました。朝夕2時
間ずつの仕事です。



正直、ドライバーの仕事が特別
したいというわけでもなかつたの
ですが、たまたま条件が折り合つ

たので、チャレンジしてみようと考えました。

もちろん、介護の「か」の字も知りません。研修を受け、いざドライバーの仕事を始めてみると、

責任の重い仕事だということがよくわかりました。LPGガスは危険物ですが、今度は人間相手ですからさらに手ごわいのです。

高齢の方が乗っているので、遙れに気を使つたり、急がず慌てずをモットーに、常に安全を心がけなければなりません。朝夕の勤務時間の合間に自宅に帰つて、趣味のいたけ栽培や田んぼ仕事に精を出しています。

ドライバーになつて2年が経ち、仕事にも慣れてやりがいを感じていた矢先、突然病に襲われました。

でも、家族のためにリハビリだけはきちんとやろうと、病院で課されたメニュー以外にも、非常階段の昇降など、勝手に自分が考えたメニューをつけ加え、やつしました。困った患者です。ラグビーをやっていたので、根性だけは自信があります(笑)。

その成果か、延髄梗塞を克服、医師からも、「こんなに早く回復するとは思わなかつた」と褒めてもらひ、ドライバーをやつても大丈夫だという証明書まで書いてもらいました。

強い意志でリハビリを重ね 医師の証明書をもらつて 延髄梗塞から完全復帰



意外と多い 男性リタイア組 非常勤のディイ サービスドライバー

最近増えてきているのが、川畠さんのような男性リタイア組です。送迎は、デイサービスの肝ともいわれるほど大事な仕事。

お迎えに始まり、お送りに終わる送迎のなかで、スタッフとしての目配り、気配り、運転技術等、高いスキルが要求されます。その点、企業に長年勤務した経験のある男性はマナーもしっかりしていますし、判断力もあり、頼りになります。

働きやすいし、何よりも利用者

になります。本人とご家族の笑顔が見たい！みんなそこは一緒にやないでしようか？対人関係の仕事が好きな人にはお勧めの職場です。



P22
「働き方診断チャート」
Aタイプをチェック!!

A
タイプ

長年勤めた外資系企業から社会福祉法人に転職。前職のキャリアが十分に活かされ職場にやりがいを感じる日々

一畠は違つても、人事管理の専門職としての

スキルが發揮できる職場――

神田 求さん 64歳
社会福祉法人 伸こう福祉会
人事・総務室
かん だ もとむ

長年外資系の会社に勤め
キャリアを積んだ後
早期退職し、日本企業へ

でした。

そこでは、会社の理念の一つで

なります。本社がシカゴにある、
携帯電話と半導体の多国籍企業

母がお世話になつた法人の
人事総務・管理部門に転職
培つたキャリアを活かす

新卒で外資化粧品関係の企業
に入社。工学系の専攻であつたた
め、SEを希望しての就活でした
が、戦後最大と言われた不況期
で、経理部門からのスタートにな
りました。数年後、人事部門に異
動、この経験が現在の私のキャリ
アにつながっています。

新卒として入社6年が経つた
とき、声をかけてくれたのがその
企業に人事労務の担当者とし
て転職しました。

53歳のときに早期退職し、日本
の企業に人事労務の担当者とし
て転職しました。

保育・介護の仕事は、対人サー

ある個人の尊厳やダイバーシ
ティー、コンプライアンスを業務
の基底とした人事制度の整備や
労務管理を学びました。

そして現在の「伸こう福祉会」
管理本部に移つて、人事総務・労
務管理を務めています。きつかけ
となつたのは、私が入職する10年
前から法人の経営する特別養護
老人ホームに母がお世話になつ
ていたこと、そして、偶然にも友
人が理事長と知り合つたの

その後、縁あつて伸こう福祉会の
理事長と知り合い、
法人の管理本部で
人事・総務の仕事を

58歳までの5年間、日本人材紹介会社で
人事・総務の仕事を携わる
33歳で早期退職するまでの23年間勤く
別の外資系企業から誘いを受け、
人事・総務担当として入社

58歳までの5年間、日本人材紹介会社で
人事・総務の仕事を携わる
33歳で早期退職するまでの23年間勤く
別の外資系企業から誘いを受け、
人事・総務担当として入社



ビスであるという点で、今までの会社とは異なっていましたが、仕事の内容は人事・労務関係ですから、自分が培ったキャリアを活かすことができました。

ダイバーシティー マネジメントという 法人の取り組みにも 積極的に改革案を提示

現在勤める法人の特徴の一つとして、人材の多様性を推進している点があります。当法人では、現在130名ほど（全体の12%）の、65歳以上の高齢者や外国籍の方、障がいを持つ方を雇用しています。

このような人材の多様性に対応しながら、人事労務の担当者として、職員が心身ともに安心・安定して長く働ける就労環境を目ざし、就業規則の見直しや新たな制度の構築などに努めています。

また、介護職は職員がお客様の看取りケアをすることが少なくありません。そういう事例に対

しては、外国籍の方については、雇用している職員の国籍が14カ国にもわたるため、コミュニケーションの面で苦労があります。日本語も英語も通じないスタッフもあり、就労するための基本的なルールをどのように伝えていくか、課題と感じています。

私のように、いつたん退職してから新たに他の企業に移るのは、チャレンジだと思いますが、介護

業界にも、一般企業で経験してきて、ノウハウが活かせるフィールドがあるということは、知っています。

現場の仕事だけではなく、今までのひとつとなり得ますね。

ます。地域に貢献することを目的とする社会福祉法人として、この比率を、今後さらに高めていこうとしています。

しかし、そこにはもちろんさまざまなりリスクもあります。「定年70歳（80歳まで継続勤務可能）」と



介護業界にも 管理・間接部門がある

介護の仕事というと、利用者さんと接する仕事ばかりを思い浮かべがちですが、実はそれだけではありません。なかには、人事・労務管理など、採用や人事配置、職場環境の整備などに力を入れている法人も多く、介護の資格をもっていないくでも、企業にお勤めの経験やスキルをフルに活用して、働くフィールドがあります。人材の定着が課題となっている業界ですので、今後ますます雇用のニーズが高まる部門でしょう。



P22 「働き方診断チャート」
Bタイプをチェック!!

B
タイプ

家に閉じこもつていないで、だれかのお役に立ちたい！
そんな思いで始めたボランティア活動が生きがいに



—ライフサポーターの仕事には介護保険とは違つて粹がない。それが面白くて楽しいー
歳を取つて一人で生活すると困りごとが増える。
それをお手伝いするのが私たちの役目

ライフサポーター（有償ボランティア）のお話をいただいたのはいまは週に3回ぐらいお仕事をさせていただいています。内容

68歳になったころ、主人が大病を患つたので、看病のため、いままでしていた仕事をいつさり辞めました。50代半ばからヘルパーの仕事を始めて、ケアマネもやっていましたが、いつ何があるかわからない状況で、職場の人にも迷惑がかかると思つたからです。

幸いにも主人の病気は次第によくなりました。すると、今度はやることがなくなつてしまつて。このまま家にいると、引きこもりになつてしまふ、ある種危機感を抱き始めた…そこに、

ふつうの主婦のやること
がサポート内容だから
無理なくできる

いまは週に3回ぐらいお仕事をさせていただいています。内容は依頼のあつた利用者さん（主に高齢の方）のお宅のお掃除や片づけ、外出・散歩のサポートなど。うまく条件がマッチしたるべくお受けしています。

だれもが歳を取るとお困りごとが増えます。ヘルパーさんなどができないことを、私たちボランティアがお手伝いするといふがたちですね。

主婦からある会社の女子の寮母にケアマネジャーの資格を取つて勤務55歳でヘルパーの資格を取つて（株新生メディカルで訪問介護に携わる）68歳のとき、夫が大病を患い、退職ボランティアとして活動を始める

NPO法人 校舎のない学校
ライフサポートつみ
さかいだくみ
酒井田久美子さん 74歳
My history



サポーターの仕事は、負担や

無理がないところが魅力。つまりふつうの主婦ならだれもがやっていることを、ボランティアとして提供していますので、だれでもできます。

しかも、私たちサポーターは、

みんなシニア層ですから、利用者さんも親近感を抱いてくださいます。仕事のスキルや雇用条件など関係ありませんから、いつも気楽にできます。等身大の感覚でできるんですね。男性サポーターの場合も、簡単な大工仕事やドライバー役、ちょっとした力仕事など、需要がたくさんあるようです。

こんなちょっとしたことで、喜んでいただけるなんて、うれしくて張り合いを感じながら務めています。

利用者の方と話すと 来し方行く末が 自然と見えてくる

利用者さんは、80代、90代の高齢者の方が多く、たとえお子さんと一緒に住んでいても、相談しにくいくことつ

てあるみたいです。

いま、私が伺っている90歳の方もそんなふうで、「ああ、話を聞いてもらってほっとした!」って喜んでくださる。

家族には言えないけど、他人には言えてすつきりすることつてあるんですね。私自身も歳を

取つて年齢が近いから、「ああそれもわかる! これもわかる!」といった具合で(笑)。

私たちが何うことか、生活が生き生きとしてくる様子が伝わってくるのがうれしいですね。自分が頼りにしてくれる方がいらっしゃるというのは、やりがいに通じます。

サポーターの仕事を通して、いろいろな方の人生を知ることで、自分の行く末もわかります。利用者がさんが先生で、私たちは生徒。学ぶことが大きいですね。

人のためって言いながら、結局は自分のため(笑)。私自身も70代で先が見えてきました。もつと歳を取つたら自分はどうしていいのか?を考えのですが、そのヒントがここにある、と感

What's ライフサポーター



介護保険でできないことを行つて高齢者を支えるのが私たちのボランティア活動

*ライフソーラーの仕事は、

介護保険制度でサービスに入つてゐるヘルパーさんにはできない、日常生活のいろいろな困りごとをお手伝いする内容です。

家族がいても高齢だつたり、独居だつたり、それに近い状況だつたり、と高齢の方を取り巻く状況は困難がつきまといます。サポーターが入ることで、少しでも生活が豊かになれば、と思つて取り組んでいる活動です。

主婦でもできますし、やりたい仕事の内容を、好きな時間帯にやつていただなかつちで、多くのシニア層の男女が登録しています。

P23

「働き方診断チャート」
－タイプをチェック!!

I
タイプ

※ライフソーラーは1回利用すると1,000円(事務費500円+ライフソーラー活動費500円)。ソーラーがプロ意識と責任感をもるように有償としています。

母を見送つて4年余。自分の老後を考えるようになつた 地域でボランティアをしながら、楽しんで暮らす生活がいい



— 地域から少しずつ何かを発信したい。
自分が80・90歳になつたとき

住みやすいまちであるように—

認知症カフェで

**地域の方が私たちと
話すことで少しでも
気持ちが軽くなつて
いただければ…**

なりました。

アラジンさんとの出会いは、一

昨年から。かねてより認知症の方
のためのカフェをお手伝いした
かったのと、ボランティア養成講
座を受講したのがきっかけです。

「アラジン」が運営するオレン
ジカフェには、ボランティアとし
て登録しています。月に5回カ
フェはあるのですが、私は2ヶ月
に一度参加しています。

オレンジカフェでのボラン
ティア活動の内容は、お茶をお出
ししたり、参加者の方の横に座つ
て一緒にお話ししたり…。

ご家族と一緒にいらした方が、
ご家族が別の部屋で相談を受け
たり、家族会に出ている間、ひと
りぼっちで不安にならないよう
に、お話し相手を務めます。

少し前まで、主人の両親と同居
していましたが、二人とも看取
り、子どもも独立しています。子
育て中は専業主婦でしたが、一段
落した40代後半から、ヘルパーの
仕事もしています。介護の仕事は
時間に融通が利くので、ボラン
ティア活動にも参加するように
楽しんでいる

ボランティアをする

NPO法人
介護者サポートネットワークセンター アラジン
峯崎 光恵さん 64歳
My history



子育てしながら両親を介護
47歳でヘルパーの資格を取つて
働き始める
62歳からボランティア養成講座を受講
アラジンに登録
ボランティアとして活動を始める

「ボランティアに登録しよう」

そんな思いが急に芽生えたのは、
一昨年のことです。それからいろいろなボランティア養成講座を受けて始めました。

きっかけは、自分の将来とか、老後について考えるようになつたからです。

「自分が80や90歳になつたとき、どうだらう?」
自分が住んでいる地域に、しっかりと根ざして暮らしていくと、もし認知症になつたとき、つながりがなくて、見捨てられるかもしれない。

きちんと仲間づくりをしておかないで、「だれ? あの人」になりかねません。でも、関係をつくつておけば、「峯崎さん、どうかしたの? 一緒にお話ししましよう」って、家に迎えに来てくれるかもしれません。ですから、私の目的は、地域に貢献しながら自分の居場所をつくることです。

仕事は「きちんとやる」が基本ですが、ボランティアは、「自分が楽しむ」感覚がある。何のしがらみもなく、ある意味、私がいちばん自由で居られる場所ですね。

What's ボランティア養成講座

峯崎さんのように、ボランティアをしてみたい、ボランティア活動に興味がある、と思っているなら、自分の住んでいるまちの、社会福祉協議会や、ボラン

私たちシニア層が
社会貢献することで
地域に根ざす
それが大事、と思う

いま考えているのは、仕事をしながら、こんなふうにボランティア活動を続けていて、ゆくゆくは近所の仲間とサロンをやれたらいいなど…。

いまのカフェやサロンって、元気な方が自分の意思で参加していることが多いのですが、身体が弱くなつて歩けなくなつたり、認知症になつたりしたら、一人で通えないかもしれません。

そのための養成講座も紹介していますので、便利です。

そこでは役に立つボランティア協議会に足を運ぶことをおすすめします。

いまのカフェやサロンって、元気な方が自分の意思で参加していることが多いのですが、身体が弱くなつて歩けなくなつたり、認知症になつたりしたら、一人で通えないかもしれません。

そう思つたときに、まず大事なのは、身近な場所にあるサロンです。

町会単位の、お隣り同士で手をつないで行けるようななどころがあればいいな、と感じています。

来るのはお年寄りばかりじゃなくて、若い人も、子育て中のお母さんも、だれでも来られる場所をつくるのが私の夢です。

P22
「働き方診断チャート」
Dタイプをチェック!!

D
タイプ



自分の住んでいる地域のために役に立ちたい！ 400世帯居住の大型マンションで、 シニアクラブを立ち上げる

—自身が高齢になつたときを考えた。

居場所をつくりたい。仲間をつくり
一緒に活動できる喜びは大きいー

竹本 是さん 73歳

My history

東京都大田区多摩川芙蓉ハイツ
シニアクラブ世話人代表
たけもと すなお



現役時代は単身赴任が長く 地域の実情を知らなかつた

のか、と考えていたときに、知人から、
これから高齢化が進むので、社会福祉
士の資格を取つてみないかと勧められ、資格に挑戦しました。

リタイア後の人生は
意外と長い
健康であれば、働いて
きたのと同じくらい
生きることになる

我々の世代には珍しく、僕は自分の
キャリアをつくつては転職し、また

キャリアをつくつて転職、といったふ
うに、アメリカ的に一つの会社にとど
まらない仕事人生を歩んできました。
そしてペプシコーラのボトラーの社長
を務めたのが最後、57歳で会社を辞め
ました。

リタイアしてから、先が長い。健康な

人生が残っている。今後どうしたも

り自分が働いてきた期間と同じくらい
の人生が残っている。今後どうしたも

外資系の企業に長年勤務

57歳のとき、当時社長を務めていた
ペプシコーラのボトラー経営をリタイア
リタイア後、四国八十八ヶ所を歩いて
遍路する。同時に母の遠距離介護をする

60歳のとき、社会福祉士の資格を取得

特別養護老人ホームとデイサービスで、介
護職として働きました。現場で働くと

いろいろなことが見えてきます。

ソーシャルワーカーとして残つて

いました。



くられませんか? というお誘いも受けました。でも、それよりも、もっと身近なところで、何かやりたいと思ったんです。給料をもらって働く、というスタンスよりも。

身近なところ…そういうえば、ずっと仕事に出ていて、地域のことを何も知らない自分に気づきました。

自分の住んでるところで、自分たちのためになることをしたい、と考え始めたんです。

いつかは自分ももっと歳を取つて困ることが出てくるわけだから。それでこのシニアクラブを、住んでいるマンションに立ち上げました。

地域にもどつて
気づいたことは
高齢者が多く、
居場所や仲間がない
ことだった

最初、マンションに住んでる皆さんの見守りとか、お手伝いとかしたら喜ばれるかなって、教科書で習つたような発想からスタートしました。でも、すぐにこれはうまくいかないなって感じたんです。

アンケートを取つて、どんなお手伝

いならやりたいのか、項目を挙げて聞きました。でも、集まってきた人の雰囲気がバラバラでした。それと、できることがあればやつてもいいけど、ぐらいの感じでした。シニアクラブなど、だれも知らないですから。

このマンション内で、居住者同士の顔見知りの輪が、思つていたより広がつていなさい。

そんななかで互助活動しても、形だけになるだろう。ラボール・つながり、顔見知り、知り合いの輪が浸透していくかないとうまいくいかないと思いました。

そこで、同好会をどんどん立ち上げました。卓球や太極拳、グランドゴルフに、麻雀、ポールウォーキングに散策歩き etc. 講演会や音楽会を開いたりしました。

そうすると顔見知りの輪が広がつて、自然と「見守りをやりませんか?」という声が出てきました。自然とそういう声が出てくればやりやすいです。

いまでは皆さんが出発的にいろんな活動を行うようになつて、活発な動きになつています。僕も、自分ごととして、この見守り活動に参加し、歳を重ねていきたいと思っています。

What's シニアクラブ

高齢者同士が
お互いに
「輪」をつくり、
支え合う

少子高齢化で、多くの高齢者は単身になつたり、夫婦だけの世帯になつてます。地域とのつながりが希薄だと、孤立する人がどんどん増えていくので、互いに支え合う、困りごとを相談する、居場所がある、情報を得られる手段がある、そんなしくみが必要となります。

シニアクラブのような、高齢者同士が集まつて仲間づくりをし、顔の見える関係になつてサポートし合う場が必要です。

P22
「働き方診断チャート」
Cタイプをチェック!!

C
タイプ

をもつと るには？



シニアが働きやすい環境づくりを！

司会

これえだ さちこ
是枝 祥子さん

大妻女子大学 名誉教授

シニア層の介護業界への
参入はこれからどんどん
期待される

是枝 少子高齢社会と言われて、高齢者がどんどん増え、介護の必要な方が増えています。ところが、現場で介護を担つてくださる若い方は減っています。そんな状況下、シニアの方々に介護現場にどんどん参入していただきたいと思っているのですが…。

佐藤 これから、元気な高齢者が地域の中で活躍できる環境が整います。元気な高齢者が介護の世界に参加してもらえるようしなければ、介護保険制度を維持していくうえでも必要となってくるでしょう。実際、弊社にも50歳以上の社員が6割ほどいます。戦力となるシニア層の活躍を業界が渴望しているのではないでしょうか？

田中 私はいま、65歳ですが、44歳のときに父母を立て続けに亡くしました。そのときに両親をしつかりケアできなかつた思いが動機となっています。2003年にヘルパーの養成講座を受け、2007年には介護福祉士の資格も取つて、現在介護福祉士として、現場で働いています。

が、53歳のときに辞め、准看護師の学校に入りました。2年で資格を取得して、その後2年間勉強して正看護師の資格も取りました。病棟勤務の正看護師を60歳まで2年ほど勤め、ちょっと休もうかと思っていたところに、現在勤めているカラーズさんからお声がかかり、月曜はヘルパーとして働いています。それ以外の火・水・木・金は、別のところで看護師としてフリーで働いています。

是枝 看護師の資格をもちながら、ヘルパーとして働いているんですね。珍しいケースですね。

柴野 看護と介護は、実は重なる部分が多いと思います。毎日現場に入り、利用者さんと深く接することでのけるヘルパーの仕事はエキサイティングです。ヘルパーの仕事に興味をもつたきっかけは、自分もいつか衰えていく、看護や介護が必要になつたときに、ちゃんとした知識と人脈をもつて、セーフティネットを張り巡らしておくことは絶対プラスになると思ったからです。

ひいては自分の
介護予防にも

自分より少し先を行く方々と仕事を接することで来し方行く末がわかる 老いることを自ら見つめるよい機会にも。

—利用者さんとも歳が近いシニア層。心も身体のこともよく理解できる—

シニア層活用す

企業の努力もそこには必要

民介協理事長

さとう ゆうじ

佐藤 優治さん



是枝 いろいろある事業者の中で、「カラーズ」を選んだ理由は何ですか？

柴野 たまたま准看護学校のときのクラスメートが、カラーズでアルバイトをしていたのが縁です。それまで病院の世界しか知らないくて、そことは違った何かを感じました。

田中 田中さんは、「葉っぱのフレディ」にはどんな経緯で入職したのですか？

佐藤 最初は、ライフプランニングセンターというところで介護を勉強しました。そこの講師に弊社社長の片山がいて、実習も葉っぱのフレディに行き、生き生きと働くヘルパーさんたちを見て、いいなと思ったのです。

是枝 いま、柴野さんから介護の世界で働くのは自分のためでもあるといつたお話が出ましたが、田中さんはその辺どうですか？

田中 たしかに自分のため、という部分は大きいと思います。結局ヘルパー自身も健康管理をしなければなりません。風邪をひかないように、手の傷もつくらないようにと…お食事の支度もしますので。家にずっといるとわがまま放題。でも、一歩社会に出ると、多くの方に出会えますし、お叱りを受けることもあります。利用者さ

んのなかには人生のお手本になる方もたくさんいらっしゃるので、学びにもつながります。

柴野 シニア同士が助け合い、かつ自分のこととしても助かるというコンセプトですね。

佐藤 実際に親の介護と対峙したとき、介護をきちんと勉強しなければ、ということで興味をもち、リタイアするときに介護の勉強を始めようとする人が結構いますね。柴野さんが53歳でこういう決断をなさつたのはすごいことだと思います。理想は40代のころからそういう方が増えるともっといいですね。

柴野 私はそのころは、もっとギラギラしていました(笑)。

田中 40代のころは私も気づかなかつた。だんだん歳を重ねて気づくこともありますね。

佐藤 歳を重ねたからこそ良さですね。

是枝 そういう意味でも介護の仕事は、シニアに向いていると思います。

田中 利用者の方とだんだん年が近くなつてくると、気持ちが少し近づける。若いころは両親の気持ちがわからなかつたのに、いまやっとわかる気がしています。シニアになるとできないこ



働き方は自分でアレンジできます。



(株)カラーズ／ヘルパー・看護師

しばのじろう

柴野 次郎さん 62歳

新聞社に編集者として勤務。

53歳のとき早期退職し、准看護師・正看護師資格を取得。

病院で臨床を経験し、60歳よりフリーに。

現在障がい児のサポートや、

カラーズでヘルパーの仕事に携わる。

とが増えてくるので、利用者さんの気持ちに寄り添えるようになるのかも知れません。

今までの人生経験、 仕事経験、 いろんな意味での 経験が役に立つ！

是枝 柴野さんは、新聞社というジャンルの違うお仕事をずっとなさってきて、今までの経験が活かされていると感じることはありますか？

柴野 人を相手にしてきましたので、やはりコミュニケーションなしには成り立たない仕事です。そういう意味では介護や看護と共通していると思います。若いころほどはハッピーじゃない、と感じて日々暮らしている

利用者さんと接するわけですから、対人関係といいますか、コミュニケーションをうまく取ることが重要になつてきます。コミュニケーションに関しては前の職場でさんざん経験してきましたから…。

是枝 人生経験も含め、いろんな経験が役に立つんですね。雇う側はどうでしょうか？

ということは、そういう年齢層の方たちがたくさん手を挙げてくださっている結果だと思います。ここが途絶えないように。次の50代の方にもっと入っていただけるように、そしてその方が60になり70になつても働きやすい環境をつくれるようにしていきたく思います。肉体的負担も軽減できるような企業努力ができると、好循環が生まれてくる気がします。

是枝 若い人が採用できないから、シニア層を雇う、という意識はもう経営者もやめてほしいですね。セカンドキャリアという考え方で。

田中 利用者の方も、なかにはそうとうわがままな方もいらっしゃいます。でもこちらも経験を積んでいますので、そこに対応できる。これがシニアのいいところではないでしょうか？

柴野 自分がよりハッピーになるための仕事、と考えると楽しいですし、メリットです。介護の知識を持つていると、その後の人生も大きく変わります。歳を取る、介護が必要になる、この問題から逃げるわけにはいかないで、知識を得ておくことはプラスになります。この世界を知り、コネもてきて、いざというときに助けてもらえますし。

世界はもっと広い 働き方も自分でアレンジ できる介護の仕事は シニア層にフィットする



佐藤

現状、50歳以上の方が多いと

是枝 サラリーマンの世界は男社会と言いますが、かつてはそのおいしい世界に私はいたわけです。ところが、看護師になつて180度ひっくり返ってしまいました。多数派は女性。師長も看護部長も全部女性で、男の肩身は非常に狭い（笑）。でも、多数派が

自分より少し先に行く方々と仕事で接すること で来し方行く末がわかる 老いることを自ら見つめるよい機会にも。

—利用者さんとも歳が近いシニア層。心も身体のこともよく理解できる—



優勢なのは、男社会も女社会も一緒に（笑）。その点、介護の世界はフラットで、それが新鮮でした。

田中 私が変わったと思うのは、先ほども少しお話ししましたが、自己管理をするようになつたこと。健康診断もきちんと受けれるようになつたし、それだけじゃ足りないから人間ドックも受けています。私自身の介護予防にもなっています（笑）。介護で肩や腰を使うので、ストレッチも欠かせません。自分の身体を常により状態にすることを考えるようになりました。

佐藤 シニアの方にこの世界をお勧めするのに、声をかけるとしたら？

柴野 世界はもう少し広いですよ。ずっと自分がやつてきたことを続け

るのは楽です。定年後も嘱託をやり、同じ職場にしがみつくと言うと、ちょっとと語弊がありますが、現役からみれば煙つたいんです。それよりももう少し視野と世界を広げ、自分のためになつて、「ありがとう」と言つてもらえる職場の選択もありでは？

是枝 シニアを受け入れる企業にも、シニアの方が働くのに優しい労働環境をつくっていただきたいですね。

ぜひ！

佐藤 もっと働きやすい環境を整えれば、人が来るようになる。働きたくなるようなきっかけを企業側がもつとつくればいい。そうすれば、労働力確保に加え、地域のなかで高齢者を支える元気な高齢者を育成できるようになります。相乗効果として大きいですね。我々事業者もそこに一步踏み込んでいきたい。シニア層を活用していきたいですね。

田中 介護予防ですね。

柴野 月曜はスポーツクラブへ、火曜は介護の仕事をして、といったふうに、二者択一ではなくいろんな選択肢をもつてやっていけたら楽しいのではないかでしようか？あなたのプログラムの中のひとつに、この仕事を組み込んでいかがでしょうか？

（株）ケアアカデミー葉っぱのフレディ／
介護福祉士

たなかともこ

田中 友子さん 65歳

40代で父母を亡くし、十分にケアできなかった思いがきっかけで、介護の道に。
ヘルパーを経て介護福祉士の資格を取得。
葉っぱのフレディに勤務。
自分の健康管理と、介護予防のためにも仕事を続けている。

自分の健康管理
介護予防にも



シニアになってからの就活

不安にお答えする Q&A

この仕事に興味がある。楽しく仕事をしたい。
だけど・・・資格なしでも大丈夫??
年金をもらって生活していても、働けるのだろうか?
どこに行ったら、仕事の相談ができるの?
そんな不安にお答えする Q&A です。



Q1 介護業界で働いた経験がなく、資格も持っていないません。 そんな私でも働けますか？

A1. 経験や資格がなくても活躍の場は多数あります。

趣味を活かすなら、デイサービスやグループホームなどのレクリエーション支援。企業人としてのビジネススキルを活かすなら、事業所の人事や経理業務など、この業界での経験や資格がなくても、活躍できるフィールドがたくさんあります。

これを機に資格にチャレンジしたい、という方には、介護職員初任者研修といった資格取得のための公的な支援が活用できます。また、事業所独自で資格取得のための支援を行っているケースもありますので、そこで働きながら資格を取得することも可能です。



どうしても、一步を踏み出せないという方には、ボランティアとしてのスタートをお勧めします。
介護との接点づくりから始めてみるのも、一つの方法ですね。

※介護の資格取得に向けた支援については、自治体や介護事業者、各都道府県の介護労働安定センターなどにお問い合わせください。

Q2 介護の仕事は重労働のイメージが… 体力に自信がなくても大丈夫でしょうか？

A2. 介護の仕事は体力が必要なものばかりではありません。

傾聴ボランティアやデイサービスの送迎、法人の間接業務など、身体的な負担がかからない仕事や活動もたくさんあります。また、資格を取って、介護職として働く場合は、介護技術に関する専門的な研修を受けて身体への負担の少ない方法を学べるので、車いすへの移乗や入浴の支援、体位変換など体力を使う行為も、不安なく行えるようになります。テクノロジーの発達で、介護負担を軽減するロボットの導入も今後増えていくので、身体への負担はさらに減っていくと予想されます。



Q3 年金をもらっていても、働くことは可能ですか？

A3. 介護の職場にはフルタイムで働くだけでなく、さまざまな働き方があります。
年金受給額を減らさずに働く方法もあります。

年金額と給与収入の合計金額によっては、年金の一部または全部が支給停止となる在職老齢年金という制度※があります。年金を受給しながら働くとする場合、この在職老齢年金制度が適用されるかどうかは大きな関心事でしょう。

その点、介護業界では常に人材が不足しているため、フルタイムで働きたい、夜勤だけ入りたい、週1日午後だけ働きたいといった多様な働き方のニーズに対し、多くの事業所が受け皿を用意しています。通常は、最低週3日以上といった求人条件が多いのですが、介護業界は、働き方にもっとフレキシブルに対応していますから、あなた自身の年金額や都合に合わせて、働く先が見つかる可能性はとても高いです。

また、定年退職後も「バリバリ稼ぎたい」という方でも、「年齢問わず」の条件で職員を募集している事業所も多いので、行きたい職場が見つかるかもしれません。

※在職老齢年金制度の詳細は、日本年金機構などにお問い合わせください。



Q4 認知症をもつ方との接し方に不安があります。 働き始める前に、ちゃんと研修が受けられますか？

A4. 認知症をもつ方と接する際にはいくつかの留意点があります。研修などで必要な知識を身につけることで、不安はだんだんなくなっていくでしょう。



認知症をもつ方に見られる症状や行動（記憶障害や失語、徘徊、暴言、妄想、睡眠障害など）に初めて遭遇した場合、驚かれる方が多いかもしれません。しかしその症状や行動の背景には、理由と原因があります。専門的な知識に基づく接し方をすれば、表情も穏やかになり、安定します。事業所などでも、認知症に関する正しい知識を得るための研修はよく行われています。

正確な知識と適切な接し方を身につければ、必要以上の不安を感じることはありません。もし、そういう研修を事業所が行ていなければ、そこで就業やボランティア活動は避けたほうがよいでしょう。

Q5 実際に介護の仕事やボランティアをしたいと考えた場合、 どこに連絡をすればよいでしょうか？

A5. ハローワークや都道府県の社会福祉協議会のボランティアセンターなどが一般的ですが、身边にある介護事業所を訪ねてみるのも一つの手です。

介護の仕事の求職方法としては、ハローワークや都道府県の社会福祉協議会が運営する福祉人材センターなどの窓口を訪ねてみるのが一般的な方法です。また、ボランティアであれば、同じく社会福祉協議会が運営するボランティアセンターでも情報を得ることができます。

また、身边にある介護事業所を訪問し、相談してみるのも一つの方法でしょう。仕事の中身やボランティアとして役立てることなどを尋ねてみてください。実際に働いているスタッフの表情を見ることで、職場の雰囲気もわかります。

介護事業所は、地域の方々とのつながりをとても重視しています。まちのよろず相談窓口として常に開かれていますので、常日ごろから事業所主催の地域イベントなどにも気軽に出来かけ、職員に積極的に話しかけてみてください。



民介協とは？

民介協は、一般社団法人『民間事業者の質を高める』全国介護事業者協議会（略称：民介協）という在宅介護サービス事業者の全国団体であり、平成28年12月末時点では600社を超える介護事業者が加盟しています。

平成14年の団体設立以来、「介護サービスの質を高める」「介護が必要な方の地域での生活を支える」という使命のもと、全国8ブロックでの研修会の開催、厚生労働省をはじめとする関係機関への政策提言や要望書の提出、介護の質の向上に向けた調査研究などを実施してきました。

また、特に力を入れている取り組みとして、「全国事例発表会」と「若手経営者研修会」を毎年実施しています。事例発表会は、全国の会員事業者が日々実践しているケアの好事例に関する研究発表を行う場であり、開催回数は11回を数えます。他方、若手経営者研修会は、次世代の介護業界を担う若手経営者・経営幹部を対象に2泊3日の合宿形式で開催していて、次世代育成に特化した、業界内でも珍しい取り組みとして、マスメディア等で取り上げられる機会も増えてきました。

「団塊の世代」が後期高齢者となる2025年に向けて、在宅介護サービスのニーズはますます増加していくでしょう。急増する需要に対し、質の高いサービスを継続的に提供していくために、当協議会ではどんどん積極的に活動を行っていきたいと考えています。

この本のねらい

本書は、これまで介護というものにあまり接点のなかったシニアの方々に、介護業界や介護の仕事の現状と魅力について知っていただくことを目的に、作成いたしました。

介護の仕事は、人が人を支えることがその業務の中心にあります。そのため、気力・体力を要し、苦労すること、つらさを感じることも少なくありません。しかし、さまざまな人と直接接するがゆえに、人間というものに対する新たな学びや発見がある。何歳になっても成長することができる非常にやりがいのある仕事だと当協議会では考えています。

本書をお読みになり、介護について少しでも興味をおもちになった方は、ぜひお近くの介護事業所が主催する地域イベントやセミナーなどに参加してみてください。介護サービスの内容や介護事業所で働く人々のことをより身近に感じていただければ、セカンドキャリアとしての介護の仕事やボランティアの魅力をご理解いただけるものと考えます。本書をお読みになられた方が、介護の現場で活躍されることを楽しみにしております。



『民間事業者の質を高める』

一般社団法人 全国介護事業者協議会

理事長 佐藤 優治

いくつになっても自分らしさを
発揮できるフィールドがある!



介護の現場で必要とされるシニアの力

平成 29 年 3 月発行

発行 「民間事業者の質を高める」

一般社団法人 全国介護事業者協議会

〒101-0047 東京都千代田区内神田 2-5-3 児谷ビル 3F

TEL:03-5289-4381 FAX:03-5289-43852

企画・編集・制作 年友企画(株)

制作協力 (株)浜銀総合研究所

編集委員長

是枝 祥子 大妻女子大学 名誉教授

編集委員

田中 栄子 (有)ノバネットワークス代表取締役社長 (民介協 副理事長)

扇田 守 民介協 専務理事

牧野 史子 NPO法人 介護者サポートネットワークセンター アラジン 代表

石井 久恵 (公財) 介護労働安定センター 業務部次長

田尻 久美子 (株)カラーズ 代表取締役 (民介協 理事)

菅野 雅子 フォスターリンク(株) コンサルタント

迫田 三佳 年友企画(株) 企画編集部次長

田中 知宏 (株)浜銀総合研究所 主任研究員

写真撮影 藤牧 徹也

イラスト 本山 浩子

デザイン 廣田 修／中西 章夫

取材・文 迫田 三佳

執筆協力：田中 知宏

Careケア

いくつになっても自分らしさを
発揮できるフィールドがある!

新しく始めて
みませんか？



発行：『民間事業者の質を高める』

一般社団法人 全国介護事業者協議会

〒101-0047 東京都千代田区内神田 2-5-3 児谷ビル 3F
TEL 03-5289-4381 FAX 03-5289-4382

