

いきいき
多摩市の介護職
インタビュー

育児と家事を一生懸命やってきた経験が
今、介護の仕事に役立っています
育児・家事は立派なスキルです！



介護職員（介護福祉士）
松本 暢子さん（あいフィットネスサロンさくら）

利用者さんの笑顔がやりがい！

介護の仕事とは無縁で、専業主婦期間を経て40歳過ぎてからの挑戦でした。今は「こんなに合う仕事があったんだ！」と思いながら働いています。

通所介護って？

通称「デイサービス」と言われています。自宅で過ごしている要介護者等の方を、日中にデイサービスセンターへ車で送迎し、入浴や食事の提供、生活等に関する相談・助言、健康状態の確認、その他の日常生活上の支援、機能訓練などを行います。介護職員は入浴や食事、体操やレクリエーションなどを担当します。

今回ご紹介する、あいフィットネスサロンさくらは、介護予防に特化した短時間型デイサービスであり、体操やレクリエーションを提供しています。

1day スケジュール

9時	出勤 午前の部 利用者さんお迎え バイタルチェックのフォローなど
9時20分	朝の会と準備体操
9時45分	プログラムを実施。(1プログラム30分を4つ実施。18種類の中から実施内容が決まり、いくつかのプログラムを受け持つ。) その他の時間帯にケア記録、ケアプラン作成などを実施
11時30分	休憩
12時	送迎(午前の部の利用者さんをお送りし、午後の部の利用者さんをお迎え)
13時15分	休憩
13時15分	プログラムを実施。(1プログラム30分を4つ実施。18種類の中から実施内容が決まり、いくつかのプログラムを受け持つ。) その他の時間帯にケア記録、ケアプラン作成などを実施
16時30分	午後の部 利用者さんお送り
17時30分	退勤

メッセージ

介護の仕事に
“ハマって”しまいました！

最初はママ友に誘われて、何も知らずに飛び込んだ介護の仕事でした。でもやってみたら、利用者さんとお話するのが楽しくって(笑)。相手のことを知って信頼関係が築かれると、自然と相手のことを考えて動けるんですね。「次はどうしたいのかな。私のできることは何かな」って。そして自分のやったことを喜んでもらえる。利用者さんの極上の笑顔を見られたとき、「もうこの仕事は辞められない！」ってやりがいを感じます。



1day スケジュール

9時	出勤 午前の部 利用者さんお迎え バイタルチェックのフォローなど
9時20分	朝の会と準備体操
9時45分	プログラムを実施。(1プログラム30分を4つ実施。18種類の中から実施内容が決まり、いくつかのプログラムを受け持つ。) その他の時間帯にケア記録、ケアプラン作成などを実施
11時30分	休憩
12時	送迎(午前の部の利用者さんをお送りし、午後の部の利用者さんをお迎え)
13時15分	休憩
13時15分	プログラムを実施。(1プログラム30分を4つ実施。18種類の中から実施内容が決まり、いくつかのプログラムを受け持つ。) その他の時間帯にケア記録、ケアプラン作成などを実施
16時30分	午後の部 利用者さんお送り
17時30分	退勤

Q 介護職員になったきっかけは？

A ママ友から誘われました。

育児から手が離れ、資格をとってじっくり働きたいと思っていたとき、ママ友からヘルパー2級(※1)の資格と一緒に取らない？と誘われました。さらに介護事業所に働いている他のママ友から職員募集の話聞いて、トントン拍子に採用に進みました。

Q 笑いの健康体操のリーダーをされていると伺いました。

A 他の職員がまだやっていない、自分の強みとなるものを身につけたかったんです。

職場では、利用者さんへの体操やレクリエーションの実践が求められました。初めは他の職員との知識や経験に歴然とした差を感じて焦っていました。自分にしかできないことをやりたい、それは何だろうと思っていたときに笑いの健康体操に挑戦しようと思いました。面白さに頼らず笑うという体操ですが、逆に言うと面白いことがなくても笑ってられる、という魅力がある。利用者さんの健康意識が高く、笑いが健康に良いと理解ある方が多いので、前向きに参加してください。毎回大盛り上がりになり、役に立っているかなと喜びがあります。

※1 ヘルパー2級とは…2013年4月より「介護職員初任者研修」に変更。身体介護をするための入門的な資格として位置づけられています。

Q 介護の仕事に誇りを感じるのはどんな時ですか？

A 利用者さんも意識していない、だけど「これがしたかった！」という求めていたものを一緒に見つけ、極上の笑顔で喜んでくれた時です。

利用者さんと通じ合えた瞬間がやりがいに繋がっています。利用者さんの求めているものを点だとすると、それを線に繋いで願いを叶え、喜んでもらえる仕事だと思います。

Q 子育てや家事の経験は介護の仕事に役立ちますか？

A 役立ちます！

育児と家事を頑張ってきた！という子育て経験がある方にぜひ挑戦していただきたい仕事です。利用者さんの中には、思いを上手に伝えられなかったり、動作がゆっくりな方もいらっしゃいます。そんなとき、子育てでやっていた、意思疎通が難しい生まれたての赤ちゃんや何をして嫌がるイヤイヤ期などに、「どうしたのかな？ どうしたいのかな？」と慮る経験や相手に合わせるという忍耐力が介護の仕事に活かされており、何よりの強みです。普段から作っている料理の経験は介護食を作ることに役立ちます。

介護職のフポイント

介護職の活躍の場はたくさんあります！

松本さんが最初に働いた介護事業所は、グループホーム(認知症対応型共同生活介護)でした。介護の仕事の楽しさを知り、4年以上勤めた頃、仕事の原因ではないのですが、手の関節の病気を患い動かしくなりました。職場の上司に相談したところ、「入浴など身体介護をしなくてもよい、体操の指導やレクリエーションが中心の通所介護事業所で働いてみてはどうか」と勧められ、現在の事業所へ異動しました。松本さんはグループホームでの経験を活かしながら、現在の事業所で利用者さんがいつまでも元気でいられる支援を行っています。