

人の役に立つ仕事、  
みんなを笑顔にする仕事がしたい!

# 感謝されるシゴト、 ケアワーカー。



SAPP  
RO

札幌市



# 「自分らしく生きる」に 寄り添う仕事、 ケアワーカー。

「いつまでも元気でいたい」という思いに反して、  
介護が必要になる瞬間が訪れる人はたくさんいます。

ただ、共通して言えるのは、生まれ育った地域で暮らし続けたい、  
自宅に戻って家族と過ごしたいといった切なる願いを抱いていること。

ケアワーカーは、そんな「自分らしく生きる」に寄り添う仕事です。

かつてイメージされた介護職とは異なり、今は環境やツールも進化し、  
働きやすさに力を入れている職場も多くなっています。

つまり、ケアワーカーは数え切れないほどの笑顔と感謝を受け取りながら、  
「自分らしく働ける仕事」でもあるのです。



人の役に立つ仕事、  
みんなを笑顔にする仕事をしたい！

## 感謝されるシゴト、 ケアワーカー。

進化するケアワーカー、  
働きやすさのポイント 3

月寒あさがおの郷 鎌田 一郎さん

意外なこと、発見がいっぱい！  
働く先輩のリアルボイス！  
仕事のここが楽しい、おもしろい 5

ツクイ札幌稲穂 皆木 真由さん  
サポーターイ・もみじ台 平井 透さん

ケアワーカーの一年生に聞きました。  
働き始めて、正直、どう？ 9

カルナシア菊水 今田 花佳さん  
ノテ新さっぽろの里 濱田 尚弥さん

シゴトも道も、一つじゃない。  
ケアワーカーのイロイロ知識。 11

もっと、調べてみよう。  
ケアワーカーの世界。 14

「感謝されるシゴト、ケアワーカー。」は、札幌市が若い世代にもケアワーカーのやりがいや、従来のイメージとは異なる働き方を伝えるために、現場で働く人の生の声や本音を交えて制作した小冊子です。



\\ 進化するケアワーカー /

# 働きやすさのポイント

「体力的に大変そう」「規則が厳しいのでは」「休みが少ないとか…」

そんな印象を持っている学生も多いとか。

そんなイメージは、今や昔の話。

ケアワーカーの世界の「働きやすさ」は、日に日にスピードアップしているのです。

## 休日数↑と 残業↓

アシスタントの雇用、シフトの工夫、さらに設備の最新化などで、残業が激減! 週休二日も今や当たり前前、「たっぷり休んでしっかり働く」が広がってきています。



## ゼロから プロに?!

「おじいちゃん、おばあちゃんが好き」「興味がわいたから」そんな気軽な気持ちからスタートする方も歓迎。働きながらステップアップするなど、一歩ずつ成長していく道も用意されています。

## ICTで テキパキと!

ロボットやカメラを導入したり、スマホ一台でお年寄りの一日の情報を共有したり。ICT導入で日々のお仕事や作業がラクラク&スピーディになってきています。



## 髪の色も 個性だもん!

自分らしく、明るく元気に働いてほしい…そんな思いはケアワーカー業界共通。不潔さや不快感を与えなければ、髪の毛や化粧も自由、そんな施設が増えていきます。



## 将来も 安心!

誰でも年を重ねていく…ケアワーカーはこの先も決してなくならない仕事。それまでの「経験」をちゃんと「将来」や「役職」に生かせる点も魅力です。



“ 皆さんが就職するころは  
さらに働きやすくなっているでしょう。”

社会福祉法人 湊仁会 月寒あさがおの郷  
施設ケア部生活支援課 課長 鎌田 一郎さん



私がこの世界で働き始めたのは16年前。その頃はまだ「先輩の背中を見て仕事を覚える」というような雰囲気が残っていましたが、少子化や人手不足の今、そんな厳しい職場では誰も働きたいと思わないでしょう。

今日の業界は「スタッフの方々に無理なく楽しく働いてもらう」のが大前提。どの法人や施設でも、その実現のための仕組みや制度づくりに一生懸命取り組んでいます。

私が所属する施設でも、個人の働き方を尊重するために「週休3日制度」を導入した他、お年寄りを「見守るカメラ」の設置、職員同士が気軽に連絡できる「インカム」の装着、コミュニケーションを盛り上げる「ロボット」の配置などを次々に実現。スムーズで楽しく仕事に打ち込めると、職員間の評判も上々です。





意外なこと、発見がいっぱい!

## 働く先輩のリアルボイス!

仕事の

# ここが楽しい、 おもしろい。

未知の世界を  
垣間見るような  
新鮮な感動があります。



株式会社ツクイ  
小規模多機能型居宅介護  
ツクイ札幌稲穂  
皆木 真由さん  
介護スタッフ

### 職業体験での触れ合いが 介護の道を選ぶきっかけに。

中学生の時の職業体験で、高齢者施設を訪問したことが、今の仕事に興味を持ったきっかけです。その時はお年寄りと一緒に折り紙をしたり、お散歩をしたりというちょっとした触れ合いだったのですが、新鮮な楽しさを感じました。その記憶がずっと心に残っていて、大学進学では介護や福祉について専門的に学べる学科を選択。大学で得た知識を社会で

生かせればと介護業界への就職を志望しました。この企業を選んだのは、見学に訪れた際に感じた職場の雰囲気に惹かれたから。スタッフがいきいきと働いていて、お客様も笑顔で過ごしていて、こんな環境で働けたら楽しいだろうなと。全国展開している企業という安心感も大きかったですね。



働く先輩のリアルボイス!

### スマホで学べるe-ラーニングなど スキルアップの仕組みが充実。

大学では実践的な介護技術を学ぶ機会がなかったので、入社当初は、正直、戸惑いの連続でした。歩行介助一つとっても、どこをどう支えて良いかわからず、転ばせてしまったらどうしよう…と緊張感でドキドキ。日々の会話も何を話して良いかわからず、不安を抱えていました。ただ、新人時代の研修は、指導役の先輩がマンツーマンで丁寧に指導してくれたので、必要な技術やノウハウをしっかり身につけることができました。ツクイには介護について自宅のPCやスマホで学べるe-ラーニングの仕組みもあり、働きながらのスキルアップもしやすいと感じました。

### 信頼関係を育んでいけるのが この仕事の醍醐味。

私が感じるこの仕事のやりがいは、お客様との信頼関係を育んでいけること。認知症の影響で気分が波があったり、他人を受け入れるのに時間が掛かる方はいるのですが、

それでも、丁寧に対話を重ねれば少しずつ心を開いてくれることがほとんど。初めは険しい表情だったお客様が笑顔を見せてくれたり、「ありがとう」の言葉を掛けてくれたりした時は、この仕事をしていて良かったと嬉しい気持ちになります。日々のコミュニケーションを通じて、私よりもずっと長く人生を歩んできたお客様の経験に触れられるのもこの仕事ならではの醍醐味。知らない世界を垣間見るような、新鮮な感動に出会える仕事だと感じています。

とある1日	
8:30	出勤／申し送り
9:00	送迎
10:30	体操
12:00	食事準備・配膳
12:30	休憩
14:00	レク
15:00	おやつ
16:00	送迎
17:30	退勤

株式会社ツクイ 小規模多機能型居宅介護 ツクイ札幌稲穂  
札幌市手稲区稲穂3条4-5-37 <https://www.tsukui.net/home-care/2282>

素の自分でいられる、  
それが自分の  
働く理由です。



社会福祉法人  
ほくろう福祉協会  
特別養護老人ホーム  
サポーティ・もみじ台

平井 透さん  
介護福祉士

## 施設を見学することで 職場のリアルや雰囲気が分かる。

幼いころからお年寄りとおしゃべりをするのが好きでした。この気持ちを将来の仕事に生かしたいと考え、福祉系の大学へ進学。在学中にプライベートを含めると60を越える介護施設を訪ね、施設ごとに違う現場の様子を見学しました。パンフレットやホームページなどで基礎的な情報は分かりますが、一人ひとりの職員のケアの様子、お年寄りや職員間での会話、皆さんの表情、施設内に

漂う雰囲気は、自分の目や耳で感じるからこそ理解できるもの。ケアワーカーの世界に関心がある学生さんは一つでも多くの職場や施設を経験し、この仕事に対する自分なりの考えや理想を抱いてみるのもいいと思います。

ちなみに自分がこの職場を選んだのは、新人のサポートが細やかだから。すぐに凹んじゃう性格なので、先輩や上司が小さな悩みや



働く先輩のリアルボイス!

不安にもしっかり寄り添ってくれる環境に惹かれたんです。

## 「働きやすさ」を基準に 仕事環境を工夫しています。

実際に働き始める前は、「とはいえ残業が多いんじゃないか…」「体力が持たないかも…」という思いはありました。けれどこの法人はもちろん、業界全体でもスピーディな働き方改革が進んでいるようで、つらさを感じることはありません。

例えば朝7時出勤なら15時40分には退勤ですし、(何らかのトラブルがない限り)基本的に残業はありません。夜勤専門のスタッフがいたので、自分たちの夜勤は月に3回程度。時間も7時間40分と短めです。週休はもちろん、有給休暇も完璧に消化しています。介護ロボット、モバイルの活用、ダストシュート(上の階から簡単にゴミを捨てられる設備)など設備も年々新しくなっていますし、お風呂やトイレなどもとても清潔。介助作業がラクになるよう、「エアコンや空気清浄機の設置」「腰を曲げないで作業できるスペース」など随所に「やさしい工夫」が施されています。

## かけがえのない瞬間が 働くエネルギー。

お年寄りの多くは認知症です。昨日のことを覚えられない…そんなことも日常。だけど、僕の目を見てたどたく「ありがとう」と言ったり、満面の笑顔を見せてくれたり…その瞬間は、一人の人としての精一杯の感謝を伝えてくれるんです。そのかけがえのない瞬間が自分のやりがい、この仕事を続けていく原動力だと思っています。

### とある1日

7:00	出勤/起床のサポート
8:00	食事のサポート
10:00	体操
11:00	休憩
12:00	食事のサポート
13:00	レクリエーション
15:00	お菓子タイム
15:40	退勤

社会福祉法人ほくろう福祉協会 特別養護老人ホーム サポーティ・もみじ台  
札幌市厚別区もみじ台北6丁目2番5-2号 <http://hokurou.or.jp/activity/momijidai>



盛り上げています。  
レクタイムを  
ゲームや芝居を企画し



株式会社健康会  
カルナシア菊水

今田 花佳さん(24)  
北海道医療専門学校卒

ケアワーカーの一年生に聞きました。

## 働き始めて、正直、どう?

Q どうしてケアワーカーに?

もともと人の役に立つ仕事がしたいと考えていました。中学3年生のころ、祖母が祖父を老々介護する姿が大変そうで、ケアワーカーとして介護の世界で働こうと決めました。

Q イメージと違うことは?

タブレットを使った入力も多くて書類業務はわりと効率化されています。あと、休みが少ないだろうと思っていましたが…新人でも全然有休が取れます(笑)。

Q 仕事で楽しい瞬間は?

利用者様から感謝の言葉をいただく時はもちろん、例えばAさんは天気が悪い日は気分が良くないなど、一人ひとりの小さな変化に気づけるのが楽しいです。

Q どうしてケアワーカーに?

医療の現場で働いていた時、多くのお年寄りと触れ合う中で、高齢者介護の仕事を**突き詰めてみたい**という思いが生まれてきました。

Q 学校の学びと違う部分は?

専門学校は医療系なので、介護の勉強も**基礎程度**。現場で先輩に教わることの方が何倍も多いです。

Q 先輩方の指導はどうか?

未経験なので、日々の作業は疑問だらけ。先輩たちの**親身な指導に助けられています**。心の中にためず、質問すること…が私のモットーです。

Q 仕事で楽しい瞬間は?

利用者様の笑顔が見られる**レクリエーション**。最近ではミニお芝居やゲームなど、自分たちが企画した催しを披露しています。

Q 今後の目標を教えてください!

ストレスのないことが一番の魅力。これから先も介護の仕事は続けたいと思っています。当面の目標は、**介護福祉士の資格を取得**することかな。



Q 先輩方の指導はどうか?

とにかくやさしい!ミスしても必ずカバーしてくれますし、利用者様に心地良く過ごしてもらおう接し方は**先輩方のアドバイス**にとっても助けられています。

Q 今後の目標を教えてください!

困ったことがあるとすぐに助けてくれる先輩方のように、利用者様からも仲間からも**信頼されるケアワーカー**になりたいです!



社会福祉法人ノテ福祉会  
特別養護老人ホーム  
ノテ新さっぽろの里

濱田 尚弥さん(23)  
北翔大学卒

一人ひとりの小さな変化に気づいた瞬間が楽しい!



# シゴトも道も、一つじゃない。 ケアワーカーの いろいろう知識。

介護の世界とひと口に言っても、  
働く場所も違えば、役割も違い、  
「なり方」だってさまざまです。

どんな仕事があるのか、どんな施設があるのか、  
将来ケアワーカーとして活躍するための  
基礎情報をご紹介します。

## Q どんな仕事をするの？

利用者様(主に介護サービスを利用している高齢者)の食事や入浴、着替えといった個別のケアが中心。自立した日常生活を送ることができるよう家事や買い物などを支援することもあります。この他、健康状態の記録や薬の管理、ご家族への情報共有もケアワーカーの役割です。

## Q 職場の種類は？

職場は大きく分けて2タイプ。一つは高齢者の「自宅」を訪問するケース。もう一つは自宅以外の「施設」で働くこともできます。

### 高齢者の自宅

自宅で暮らす高齢者を訪問し、掃除や買い物の支援、入浴介助などの介護サービスを提供します。

#### 代表的な職場(事業所)

- ◎訪問介護
- ◎訪問入浴
- ◎小規模多機能型居宅介護など

### 通所施設

自宅で生活する人が通って利用する施設。食事や入浴の介助、レクリエーションなどを行います。

#### 代表的な職場(事業所)

- ◎デイサービス
- ◎デイケア(通所リハビリ)など

### 入所施設

自宅での生活が難しい人の暮らす施設。24時間体制で介護サービスを提供するのが一般的です。

#### 代表的な職場(事業所)

- ◎介護老人保健施設
- ◎特別養護老人ホーム
- ◎グループホーム
- ◎有料老人ホーム など

## Q ケアワーカーになるためには？

2024年4月から医療や福祉の資格をもっていない介護職は「認知症介護基礎研修」の受講が義務化され、未受講の人は介護の現場で働くことができなくなります。とはいえ、受講するために必要な経歴や資格はなく、所要時間は6時間程度。eラーニング化もされているので、ケアワーカーを目指している人は学生のうちから受講しておくのもオススメです。

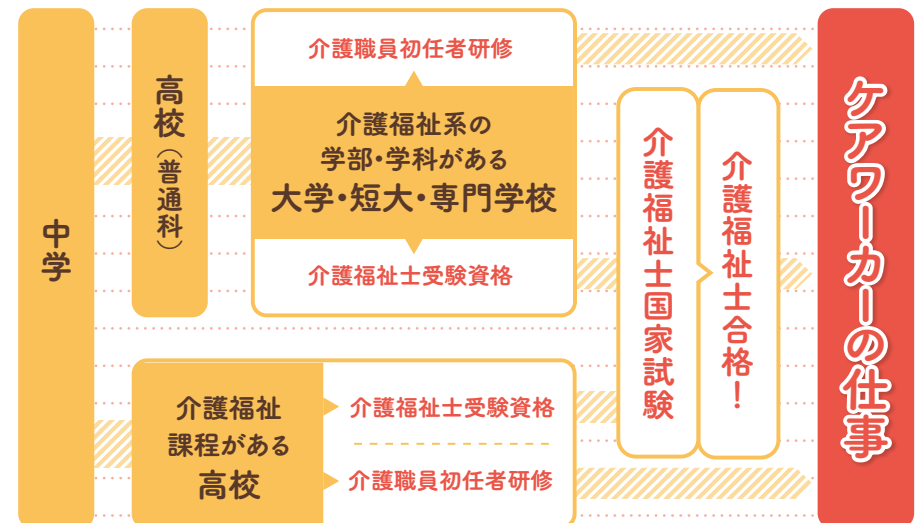
## Q 介護福祉士って何？

介護の世界で唯一の国家資格が「介護福祉士」。この資格を持つ人は介護の専門家として扱われ、事業者形態やサービス種別に関わらず、さまざまなステージでの活躍が可能。介護業務の他、チームケアのリーダーとしての役割も期待されている介護業界の中心的なポジションです。

介護の  
資格取得・研修修了後に  
働く主なルート

#### 介護福祉士受験資格を得るための主なルート

- ◎介護系専門学校などで学ぶ(2年間)
- ◎福祉系大学を卒業後、介護福祉士養成学校(1年間)に進学
- ◎介護施設などで3年以上働き、「実務者研修(450時間)」を修了



ケアワーカーの仕事

介護福祉士国家試験

介護福祉士合格!

介護職員初任者研修

介護福祉系の  
学部・学科がある  
大学・短大・専門学校

介護福祉士受験資格

介護福祉  
課程がある  
高校

介護福祉士受験資格

介護職員初任者研修

なるほど～



## Q ケアワーカーの 将来性は？

日本は世界の中でも特に高齢化が進んでいます。今後も高齢者が増えるということは、それだけニーズが大きくなるということ。国も介護サービスの充実を目指しているため、公的な資格取得支援や処遇改善（賃上げ）などにも期待が高まっています。さらに、AIやロボット技術が進むことで、働き方もより良くなっていく見通しです。

## Q 介護には他に どんな仕事があるの？

介護の現場で利用者様と向き合うケアワーカーの他、「相談」や「計画」、「送迎」といった役割を持つ仕事もあります。

### ケアマネジャー

利用者様の状況に応じた介護サービスが受けられるように、ケアプランを作成する職種です。

### サービス提供責任者

訪問介護計画書の作成や利用者様とヘルパーの調整、さらにヘルパーの管理・指導なども担います。

### ドライバー

自宅と施設などの送迎を行う他、利用者様の乗降をサポートするドライバーの仕事もあります。

### 生活相談員

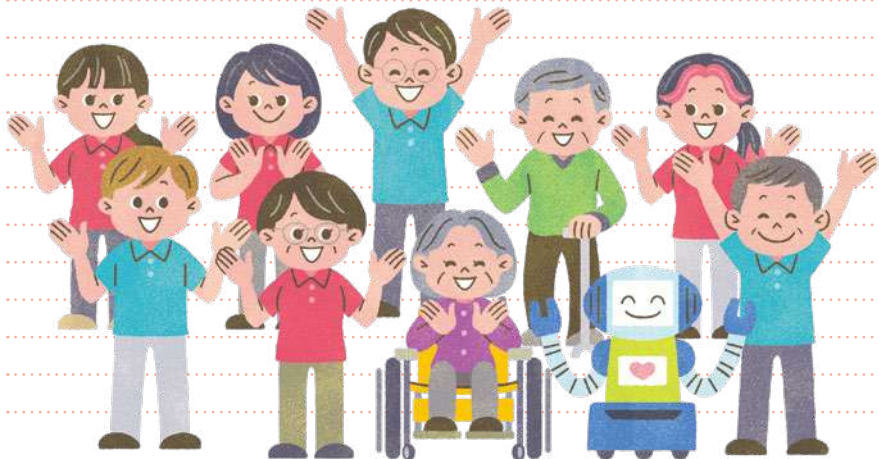
介護施設で利用者様やご家族の相談に乗り、関係者への連絡・調整や手続きなどを行う窓口役です。

### 管理者（施設長・ホーム長）

事業所のトップ責任者として、介護業務や人材、収支といった全体のマネジメントを行います。

### 介護事務

介護報酬請求（レセプト）や来客・電話対応、備品の管理など、介護にまつわる事務業務に携わります。



# もっと、調べてみよう。 ケアワーカーの世界。

この小冊子でご紹介したケアワーカーの業務や職種、資格などは介護業界のほんの一部。ケアワーカーの世界に興味を持った方が仕事についてもっと深掘りできるよう、公的機関を中心とするお役立ちサイトをご紹介します。

介護業務の魅力・やりがいを  
現役介護職員が生のお届けするPR動画。



札幌市 HP  
介護のおしごと  
「PR動画」

<https://www.city.sapporo.jp/kaigo/k200jigyo/kaigooshigotodouga.html>



インタビューやコラム、ガイドブックなど  
豊富なコンテンツがそろうサイト。

介護福祉士の仕事や現場で活躍する  
先輩たちのインタビューなどを紹介。

北海道 HP

介護のおしごと

<https://www.kitanokaigo.net>



公益社団法人日本介護福祉士養成施設協会 HP

介護協

<https://kaiyokyo.net>



動画やパンフレットなどで  
介護の仕事を分かりやすく紹介。

介護職への就労に向けた札幌市の  
支援事業や関係機関のリンクが豊富。

厚生労働省 HP

介護の仕事と  
魅力紹介

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kaigo\\_22168.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kaigo_22168.html)



札幌市 HP

介護のおしごと  
に興味のある方へ

<https://www.city.sapporo.jp/kaigo/kaigonosigoto.html>



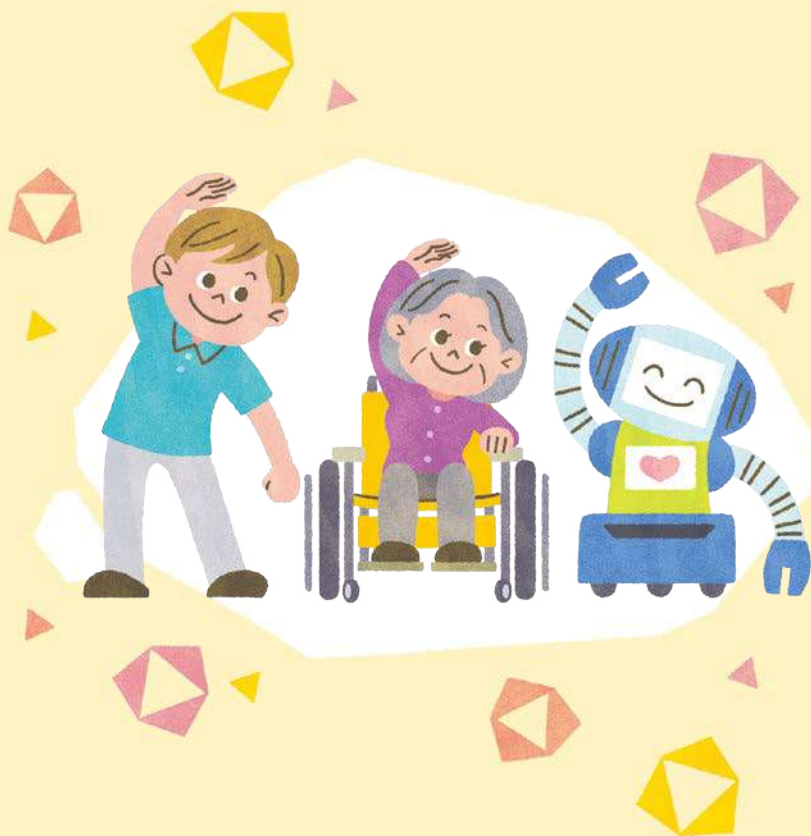


発行：令和6年(2024年)2月

制作：札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

TEL.011-211-2972 FAX.011-218-5117



さっぽろ市  
01-F03-23-2445  
R5-1-162