

仕事内容や
やりがい知れる
先輩たちの
Interview



**介護職は自分の成長が感じられる仕事。
先輩たちから介助方法やコミュニケーションを学んでいます。**

高校を卒業してすぐに現在のグループホームに就職した高橋さん。介護の仕事を選んだ理由について「母は介護福祉士で、素敵な利用者さんがいるという話などをいつも聞いていたこと。祖母の介護ヘルパーさんに会う機会が何度かあり、楽しそうに話している様子がすごく良い雰囲気だったから」と教えてくれました。高校在学中には現場の様子も見学でき、最終的に現在の職場に就職を決めました。仕事のやりがいや大変さについて、「『明るくていいわね』などと声をかけていただき、褒められたときには特にやりがいを感じます。最近、ある入居者さまにようやく入浴を任せてもらえてすごく嬉しかった」という一方で、「入居者さまは年齢を重ねて、少しずつ体力が衰えてくると、介助に体力が必要になってくるので、食事をしっかりとってスタミナをつけるよう心がけています」と話します。「月に9～10日ある休みの日には、友達と話してリフレッシュしたり、猫と一緒にまったりして過ごしています」とうまく気持ちの切り替えができているようです。

高橋さんは、来年1月に、介護福祉士の資格取得のための試験を控えています。「資格を取ることはスキルアップになるのはもちろんですが、いつもの仕事にも自信がつかますし、入居者さまの安心感にもつながると思います」と語ってくれました。試験前の研修に関しても「職場の先輩が、資格が取れるようにサポートしてくれました」というように、先輩たちは頼りになる存在。「話しかけ方ひとつで、その場の雰囲気を変えてしまうスゴイ先輩がいます。コミュニケーションや素早い判断など、教わるのがたくさんある」と身近にいる先輩が目標。「これからもっと先輩たちから吸収し、経験を積んで入居者さまの気持ちができるようになっていきたい」となりたいたい自分に向かっていく姿勢が印象的でした。

医療法人社団 清山会
グループホームゆめみの杜
高橋 菜々子さん
(20歳 柴田高校出身)



**1日の
仕事の流れ(早番)**

※は日勤・遅番、夜勤

- 7:45 出勤(早番)
- 8:00 起床介助 体操
- 8:30 ※出勤(日勤)
- 9:00 施設掃除
- 10:00 屋食の準備
- 10:30 入浴の介助
- 10:45 ※出勤(遅番)
- 12:00 休憩(日勤・遅番と交代)
- 13:00 お昼寝の介助
- 13:30 施設掃除
- 夕食の準備
- 入浴の介助
- 15:00 おやつタイムでの介助
- 16:00 レクリエーション
- 16:30 ※出勤(夜勤～翌9:30)
- 16:45 退勤(早番)
- 17:30 ※退勤(日勤)
- 19:45 ※退勤(遅番)

仕事内容や
やりがい知れる
先輩たちの
Interview



**大切にしているのは、入居者さまの笑顔を引き出すこと。
介護の楽しさや奥深さをもっと多くの人に伝えたい。**

幼稚園の時に祖父さまの認知症に触れ、小学生のときに介護という仕事を知り、「大好きな祖父と笑いながら、もっと一緒に過ごしたかった」という思いから介護士を目指すことを決めた橋爪さん。その思いはずっと変わることがなく、有料老人ホームなどさまざまなタイプの介護施設や病院の勤務によって、介護職の経験値を高めてきました。仕事の中で最も大切にしているのは、「笑顔を引き出すこと」。「施設内で長い時間を過ごすなかで、イベントやゲームを通じて非日常性を感じたり、昔のことを思い出したりすることをきっかけに、笑顔になってほしい」と語ります。「息子さんのことを認識できない入居者様がいたので、なんとか力になれないかと思い、息子さんが小さいころからのアルバムで成長をたどっていきました。すると記憶が合致し、目の前にいる息子さんを認識することができました」。このように、「入居者さんの人生に少しでも関わることができたり、リハビリを通して体調がよくなったりすることが、仕事のやりがいにつながっている」と話してくれました。

介助では普段使うことのない筋肉を使うので、「腹筋や背筋を鍛えている」ほか、片道6kmという距離を自転車通勤し、体づくりに取り組んでいるとのこと。その一方で現在の職場のように、タブレット端末を活用して記録をとることで事務作業が減ったり、スマートフォンを介して入居者様を見守るシステムが導入されているなど、さまざまな技術によって介護負担を軽減する工夫が普及していることを教えてくれました。「職場には同年代が多く、理解や協力がしあえる」ことや、休みの日にお子さんと遊ぶことなどで気持ちをリフレッシュできるのだそうです。「いずれは、自分の体験をもとに新人教育などにもかかわっていったら」と、技術だけではなく、介護の楽しさや奥深さを多くの人に伝えるという次の目標に向かって取り組んでいます。

社会福祉法人七日会
特別養護老人ホーム 八沢の杜
介護福祉士 橋爪 亮さん
(31歳 明成高校出身)



**1日の
仕事の流れ(早番)**

※は日勤・遅番、夜勤

- 7:00 出勤(早番)
- 起床介助 体操
- 7:30 朝食の準備
- 9:00 ※出勤(日勤)
- 9:30 ※退勤(夜勤)
- 10:00 コーヒータイムでの介助
- 入浴の介助
- ※出勤(遅番)
- 11:00 休憩
- 12:00 屋食の準備
- 13:00 お昼寝の介助
- 14:00 記録事務
- 15:00 おやつタイムでの介助
- 16:00 退勤(早番)
- 16:30 ※出勤(夜勤)
- 17:00 夕食の準備
- 18:00 ※退勤(日勤)
- 19:00 ※退勤(遅番)