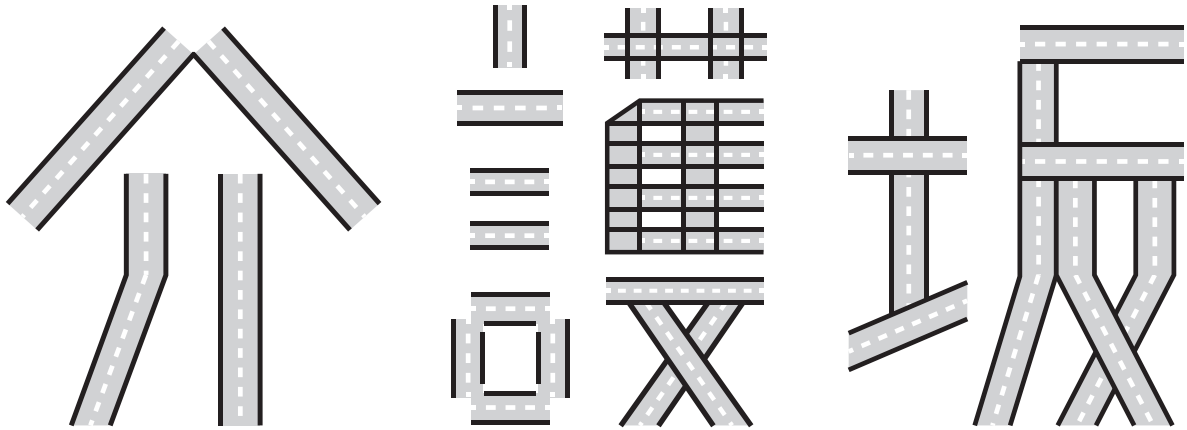


か い ご ざ か



文京区内の介護職員発！
読んでつながるフリーペーパー

こんな時、
どうしてた？



聞かせてほしい！介護職の気持ち

人間関係に疲れた Aさんの場合（介護職歴13年）

介護の仕事を辞めたいと思った時の状況

介護職5年目の頃、人間関係で疲れた時。

振り返ってみた今、当時の自分に声を掛けるなら・・・

一旦距離を置いて正解だったよ！色んなことが学べて、自分のスキルアップになったよ！

どのように対応したか？

介護の仕事が嫌なのか、職場が嫌なのかじっくり考えた。結果、まずは違うサービス種別の事業所へ転職することにした。

この経験から学んだこと

仕事をしていると、嫌な事ももちろんある。それが仕事自体なのか、それとも職場の人間関係なのか整理した方が良い。うまく行かない時は何もかもがうまく行かないように感じるので、世間体等を気にせずに、環境を変えてみるのも良いと学んだ。

利用者さんの対応に苦慮した Bさんの場合（介護職歴9年）

介護の仕事を辞めたいと思った時の状況

介護職2年目のころ、地域で有名な困難ケースのケアに自分だけが入ることになり、スムーズなケアができるよう努めたが、利用者さんからの言葉に傷ついた。疾患によるものと理解していても訪問すること自体が怖くなり、ケアの遂行に支障が出るようになっていた。

振り返ってみた今、当時の自分に声を掛けるなら・・・

怯えた状態で良いケアはできないよ。利用者さんの為に充分頑張ってきたのだから、今度は自分を守って優しくしてもいいと思うよ。

どのように対応したか？

上司に相談した。しばらくは「勉強だと思ってもう少し頑張りなさい」と言われケアを続けたが、それ以降も厳しい状態が続いた。具体的に困っている点や、訪問が怖いと感じる状況について上司に伝えたところ、上司が関係機関と調整するなど配慮のある対応してくれて、他の職員が引き継ぐことになった。

この経験から学んだこと

辛い気持ちを、自分の努力不足だという考えで蓋をせずに表に出すこと。辛い状態のときは、自分の状況を客観的に見られないので、第三者からの視点で判断してもらうことが必要。

上司とうまくコミュニケーションがとれなかった Cさんの場合（介護職歴6年）

介護の仕事を辞めたいと思った時の状況

介護職5年目の頃、仕事がうまく出来ないことについて上司から理解を得られなかった。

振り返ってみた今、当時の自分に声を掛けるなら・・・

精神的に厳しくなったら溜め込まずに頼りになる人に相談しよう！

どのように対応したか？

以前、同じ事業所で働いていた上司に相談した。

この経験から学んだこと

困った時は、自分だけで抱え込んでも状況は悪化する場合が多いから、信頼できる人に相談して打開策を見出すようにした方が良い。

夜勤で余裕がなかった Dさんの場合（介護職歴5年）

介護の仕事を辞めたいと思った時の状況

介護職1,2年目の頃、夜勤中。

振り返ってみた今、当時の自分に声を掛けるなら・・・

習うより慣れる！

どのように対応したか？

タイムマネジメントや事前に優先順位を決定しておくことで、余裕ができた。

この経験から学んだこと

焦っても仕方がないので、その時できる最善策を考え実施することは現在にも活かしている。

大変な時はひとりで抱え込まずに周りに意思表示をしてみよう！



「介護の仕事を続けていく上で、壁にぶつかった時、どうすれば良いのか？」 その解決のヒントになればと思い、先輩介護職にアンケートを取り、その結果をまとめました。

介護の仕事を辞めたいと思っ
たことがない先輩もいました！
その理由もお伺いしました。

仕事は辛いと思うことも
あるけれど、それ以上に楽しいと
思えることが多いから。

(介護職歴 3年)

年々情勢が変わり、休日が増えたり、
収入が増えたり、働く環境が
良くなっているし、楽しいから。

(介護職歴 30年)

辞めたいと思った時に、介護の仕事の面白さや
魅力を感じてとどまった先輩も多くいました。
その“介護の面白さや魅力”とは？

声掛けや対応次第で相手の行動も大きく変わるところ。
利用者さんに笑顔になってもらえたりすると
すごく嬉しくなります。

(介護職歴 5年)

1人ひとり異なる生活習慣に
自分を合わせていくことで多様な
価値観に触れられること。

(介護職歴 9年)

研究の余地が大きい。

(介護職歴 10年)



職場の仲間と共に、1人ひとりに合った、より良いケアを
目指して試行錯誤する過程は、まさに“研究”ですね！

介護職の先輩は、何を原動力に仕事を続けているの？

これからの社会や、年を重ねる自分自身を
支えることに繋がる仕事をしているのだ、
という自負。

(介護職歴 9年)

お客様が待っていてくれるから。

(介護職歴 2年)

利用者さんと生きる今日が、
たぶん好きなのだと思う。
寝息が聞こえると安心する。

(介護職歴 4年)

最後に、先輩介護職から メッセージを頂戴しました！



介護の仕事は向き不向きがあり、思った通りにならないのが現状ですが、それが面白いと思えるのであればおすすめです。今後、ますます必要とされる仕事ですし、自分の祖父母や親の介護が必要となった時、強い力になると思います。自分がやりたいとおもっているのであれば挑戦するべき。

介護の仕事は楽しいことばかりではなく、辛いことも多いと思います。しかし、相手の人生に密接に関われる仕事は介護くらいだと思っています。それが大きな魅力の1つです。なので、これから働く方も今働いている方もそれを誇りに思って働いてほしいです。

助けてくれる方がきっと周りにいます。抱え込まずに声をあげていきましょう！また、介護職仲間を職場以外にも作ると、新たな価値観に触れられて仕事が面白くなり、自信に繋がりますよ。

介護の仕事に就いて1年目の介護坂新メンバー森山さんは、 先輩介護職の皆様の意見を読んで、どのように感じたのでしょうか？



社の癒しハウス文京関口
森山 友貴 さん

仕事で悩む場面はあると思いますが、その時に助けてくれる相談相手として、上司、同期などが挙げられていたので、職場の環境は大事だと感じました。今のところ辞めたいと思うことはないのですが、そういうことがあった時には、このアンケートを参考にして、介護の仕事に長く携われたらいいなと思いました。

先輩介護職の皆様、貴重なご意見をお聞かせいただきありがとうございました！

介護職のキャリアってどんなものがあるの？ 介護坂メンバーの多種多様なキャリア

介護の仕事に携わる人は、どのようなキャリアを描いているのでしょうか？
多様なキャリアを歩む介護坂メンバーがお互いの“これまでのキャリア”と
“今後のビジョン”について聞き合う座談会を開催しました。
メンバーそれぞれの多種多様なキャリアをまとめてお届けします。



介護現場でのプロフェッショナル

01



アースサポート株式会社
アースサポート文京

訪問介護職員

藤松美香さん

大学で、小学校での学習支援ボランティアを続けた。個々に合わせた支援を考え試行錯誤を重ねることにやりがいを感じ、多世代と関わることも楽しかった。就職活動で現在勤めている会社の理念に共感して入社。訪問介護にもやりがいや楽しさを感じ、この4月で10年となる。訪問介護職員としての専門性を高めている。

教えて！
今後の
ビジョン

仕事を通して、多世代との交流は高齢者の暮らしを張りのあるものになると感じた。将来は、高齢者やそのご家族が気軽に集まり、子どもや若者と交流できる取り組みに関わりたいと考えている。

相談業務のプロフェッショナル

02



株式会社RARECREW
いきいきらいふ
居宅介護支援センター

ケアマネジャー

松本悠暉さん

福祉系の専門学校卒業後、デイサービスに就職した。実習で介護施設を見学した際、住み慣れた地域での在宅生活を望む利用者さんがいる、という現状を感じたことから、在宅サービスで働きたいと思った。その後は管理者や地域連携担当を務め、資格を取得し、ケアマネジャーとしても働いた。介護保険は制度で報酬が決まっていて、制限も多い。そのためBEYOND THE BORDER「境界を越えて、他者を助ける社会を創る」をビジョンに掲げる現在の会社へ転職した。居宅事業グループのスーパーバイザーを担当している。

教えて！
今後の
ビジョン

「現場での仕事は続けたい」と思うので、主任ケアマネジャーの資格を取得し、人材育成に関わっていききたいと考えている。また、介護現場で働く方向けの研修講師など、ダブルワークも検討中。将来は、どの地域でも、必要な支援ができるケアマネジャーになりたい。



プランをご紹介します！



マネジメント

03

介護職員 ▶▶▶ ユニットリーダー

専門学校で保育士と介護福祉士の資格を取得し、ユニット型の特別養護老人ホームに就職した。2020年からユニットリーダーとして勤務している。リーダー着任前までは、良いと思ったことを提案し、実践させてもらっていたが、着任後は、スタッフの提案に根拠を持って返答し、指示を出す立場となり、事務仕事も増え大変だと感じている。一方で、他の専門職と接する場面が増え、連携しやすくなったことにやりがいを見いだしている。

教えて！
今後の
ビジョン

手相では2年後に結婚できることになっている(笑)。結婚しても介護の仕事は続けたい。今年は、ケアマネジャー等の資格の取得を検討している。



社会福祉法人寿心会
フォーライフ桃郷

介護職員

大澤菜穂子さん

介護職員 ▶▶▶ サービス提供責任者

大学時代にボクシングをやっていた、減量の時に料理の美味しさに目覚め、料理人を目指して就職したが、挫折した。体1つで勝負したいと考えた結果、高齢者の生活を支える介護の仕事に興味を持った。就職説明会で料理のスキルが役立つ訪問介護を知り、今の会社に就職して9年目になる。高齢者の住み慣れた自宅での生活を支えることができる訪問介護に魅力を感じている。今はサービス提供責任者としてヘルパー育成に力を入れている。

教えて！
今後の
ビジョン

10分程度の安否確認でも、ただ決まった項目をチェックするだけでなく、“専門職としての気づき”が必要とされる仕事だと思う。その専門性を突き詰めることが重要であると考えている人が少しでも増えてくれるよう、伝えていきたい。



株式会社グッド
ライフケア東京
グッドライフケア江東

訪問介護職員

藤井陽介さん

子育てとの両立

04

大学では福祉系学部へ属し、まちづくりを学ぶ。卒業後、有料老人ホームで介護職員として3年間勤務し、介護福祉士の資格を取得した。在宅サービスに興味があったため、訪問介護職員として2年間勤務した。料理が得意ではないので不安があったが、そのことを理解してもらった上で採用してもらった。働きながら学校に通い、2019年には社会福祉士の資格も取得した。現在は、結婚し愛媛県で育児中。



教えて！
今後の
ビジョン

来年以降、介護福祉士として働くか、社会福祉士として働くかを考え中。介護職を経験したからこそ、大学で学んだまちづくりの重要性を実感している。



室岡愛さん



株式会社ケアワーク弥生
小規模多機能型居宅介護
ユアハウス弥生

介護職員

木場猛さん

介護の知識を活かして転職

「世にも珍しい東大卒ヘルパー」として活動。在学中から重度訪問介護のヘルパーのアルバイトをしていて、介護福祉士の資格を取得した後、サービス提供責任者となった。3年前からは、週1回は介護現場に出つつ、介護系ITベンチャーの株式会社リクシスに転職した。リクシスでは、仕事と介護の両立支援や、シニア市場向けマーケティング事業を行なっている。

教えて！
今後の
ビジョン

今の会社で取り組んでいる現役世代向けの介護相談や情報提供に価値を感じているので、介護現場に出ながら続けていきたい。



文京区内認知症対応型
共同生活介護
(グループホーム)

介護職員

法律事務所でも勤務中

高木友寛さん

介護の現場経験を活かしてダブルワーク

大学卒業後、証券会社と製造メーカーに勤務していた。祖母が認知症になり、叔母が介護している様子を見て介護に興味を持った。また、役に立ちたいという思いから、約10年前に介護業界へ。特に、認知症に関心があったことから、府中の老人保健施設の認知症専門棟に1年半勤務し、その後、系列の新規事業所(文京区内の認知症グループホーム)の立ち上げに合わせて異動した。現在も文京区の認知症グループホームで勤務し、7年目となる。

教えて！
今後の
ビジョン

文京区の認知症グループホームでの勤務も継続しつつ、社会福祉士の資格を取得して法律事務所に就職した。法律事務所では精神疾患を持つ方の相談も受けており、これまでの介護の経験が活かされていると感じている。将来は、成年後見人として認知症の方、障害を持つ方を支えたいと思っている。



新メンバーから一言！

最後に、介護職員1年目の森山友貴さんが、他のメンバーのキャリアに関する話について感想をお話してくれました。



社会福祉法人三幸福社会
社の癒しハウス文京関口

介護職員

森山友貴さん

皆さん、介護職として働くなかで“思ったこと”や“感じたこと”をもとに、様々なことにチャレンジされているなと思いました。僕は介護の仕事始めたばかりですが、現職場でキャリアアップをして、これから入職する後輩も含め、介護職員が働きやすい環境を作れるようにしていきたいです。

編集担当より一言

介護坂メンバーの座談会を通して、介護の知識やスキルの活かし方はたくさんあり、キャリアプランも多くの選択肢があることがわかりました。読者の方に参考にしていただけたら嬉しいです。(森近恵梨子)

最後に、これまでの「介護坂」プロジェクトの感想について語り合いました

室岡：介護坂は、他のメディアには掲載されていない介護職のリアルな声を集めることができたと思うので、多くの人に届けたい。

大澤：そうだね。このプロジェクトを通して介護の色々な魅力を感じたので伝わればいいな……。

高木：元々、僕は「楽しそうだな」と思って参加して、取材したり、記事を書く経験もできて良かった。

藤松：私はアンケート担当だったこともあり、自分の知りたいことを皆と共有し、意見を聞けたので貴重な経験になった。これだけ“地域”にこだわって、職場以外で同年代の方々と話せる機会を持てて嬉しかった。

木場：そうそう。同じ地域で働く若手でやる気のある介護職がいることを知れて良かった。3年間通してかかわったメンバーと一緒に成長できた気がする。

松本：職場以外での成長の場になったよね。

藤井：他のメンバーの「提案力」、「分析力」や「自分事として考える姿勢」に刺激を受けた。

森山：僕は、自分の会社の人以外の意見を聞く機会が得られると思って、この第3号からかかわった。

藤井：新メンバーの森山さんの存在は大きかったよね。やっぱり、新しい風は必要だと感じた。こうやって色々な人と繋がっていききたいな。

松本：いままで、メンバーだけでなく、取材先の方とか協力してくれた方とか色々な人と出会ってつながれた。もっとこの輪が大きくなっていくといいね！



介護坂とは

文京区では、KAIGO LEADERS と一緒に、文京区及び近隣区に勤務する介護職同士のネットワークの構築、定着促進、スキルアップなどを目的とする研修を行っており、その実践プログラムとして『介護坂』を作成しています。2020年3月に第1号、2021年3月に第2号を発行し、本冊子は第3号となります。プロジェクトメンバー自ら企画し、取材や記事の執筆を行いました。



第1号

第2号

なぜ、タイトルが『介護坂』なのか？

文京区は坂が多い地域です。タイトルに文京区らしい要素を盛り込みたく、“坂”をタイトルに入れました。坂をのぼるシーンを表紙にしている背景には、「介護の仕事の大変さも含めた、リアルな内容を伝えたい」や「介護業界を上り調子に！」といったメッセージが込められています。

サポーター

文京区福祉部介護保険課
大川 杏子 奥沢 紘子

カメラマン：
近藤 浩紀
(担当ページ：表紙・裏表紙)

株式会社Blanket
秋本 可愛 森近 恵梨子
奈良 明日香

デザイン：
株式会社 Grand Slam

SPECIAL THANKS 表紙モデル 田中 美穂様 (文京区在住 薬剤師)

KAIGO LEADERS とは？

「2025年、介護のリーダーは日本のリーダーになる」をミッションに掲げ、介護に志をもつ仲間とのつながりや、学ぶ機会を通じて、1人ひとりの一歩を応援するコミュニティです。様々なイベントやプロジェクトに、ぜひ一度遊びにいらしてください！



「
超えられない坂はない」

2022年3月発行

文京区福祉部介護保険課

印刷物番号 E0520058