

「介護助手」という働き方

佐久市根岸にある特別養護老人ホームシルバーランドきしので介護助手として、働くAさん（70代・女性）とBさん（50代・女性）

市が7月に開催した「介護助手養成研修」にご参加いただいたことがきっかけで、「介護助手」として働き始めています。

「介護助手」という新しい働き方を見つけたお二人にお話を伺いました。



介護助手とは・・・

介護職員をサポートするスタッフのことです。

施設によっては介護助手ではなく介護補助員や介護サポーター、ケアサポーターと呼ばれているところもあります。何歳からでも始められ、特別な資格を持たずに介護の仕事に従事できます。

経験豊富なAさんが見つけた「介護助手」という働き方



※イメージ写真

○これまでのキャリアについて教えてください。

この仕事に就く以前は、知り合いの縁で、知的障がい者施設に約15年間勤務していました。

入職当初は、福祉経験はなく全くの未経験からのスタートだったのですが、働きながらホームヘルパーと調理師の資格を取得しました。

仕事内容は、食事介助、車椅子の方の移乗介助、マッサージ、お風呂介助など多岐にわたる業務を経験しました。体力を使う仕事であり、周囲からは「1日で辞める」とまで言われたそうですが、逆にその言葉に燃え、15年間勤め上げました。

その後、社会福祉協議会主催の講演に聞きに行ったことが縁で、障がい者の就労支援施設に約10年間勤務しました。とてもよい職場で、非常にやりがいのある仕事だったのですが、年齢とともに体力的な厳しさを感じ、退職を決意しました。

○「介護助手」として働き始めたきっかけを教えてください。

～「隙間時間でも働いてほしい」と言ってもらえたことが大きな決め手となった～

退職後は、しばらく自宅にしようかと考えていましたが、うちにいるタイプではないと感じ、創練の森市民大学に参加したり、新たな仕事を探し始めました。そんな時に「介護助手養成研修」のことを知り、参加したことがきっかけで、現在の介護助手の仕事の話が舞い込んできました。

介護施設は初めての経験でしたが、働いている職員の皆さんの人柄がよかったこと、「隙間時間でも働いてほしい」と言ってもらえた点が大きな決め手となりました。

○「介護助手」というお仕事は、具体的にどのようなことをされていますか？

現在は9時から13時までの4時間の仕事を、週に2～3日程度行っています。

主な業務は、フロア内のゴミ集めやおむつ補充、部屋の掃除、洗濯物の整理、食事の配膳、片付けなどです。

現在は自分のペースで働けるようになってきて、「介護助手」の仕事が非常にしっくりきています。

○新しい仕事で、前向きになれたり、やりがいを感じる部分はありますか？

～仕事に行くことで「シャキッとするし、気持ち的にもすごく健康になった」～

積極的に働くのは、自分自身の健康維持のためでもあります。家にいると社会から置いていかれちゃうような気分になってしまうことがあるのですが、仕事に来ることで、シャキッとするし、気持ち的にもすごく健康になったと感じています。「皆さんに会える、人に会える」ことが働く大きなメリットであり、運動しなくても4時間働くことで十分な活動量を得られています。

○介護助手という仕事を、同世代の方にどのように勧めたいですか？

この仕事は、無理なく、隙間時間で働けることが最大の魅力です。人との関わりもあるので、気持ち的にも前向きになれます。私は、ただ家にいて社会から置いていかれたような気分になるよりは、誰かと繋がって、お仕事があった方が、自分の健康にも繋がるし、前向きになれると思っています。

介護のプロの皆さんは本当に尊敬します。雇ってくださった方々には感謝していますし、自分にできる範囲で貢献したいと思っています。

介護について新しく学び、地域で活躍するBさん



※イメージ写真

○「介護助手」として働き始めたきっかけを教えてください。

～働く主婦としては、自分のライフスタイルにあっていると感じた点が大きかったです～

地区の代表として参加させていただいていた、佐久市主催の「おたっしゃ応援団育成塾」で、「介護助手養成研修」のことで知り、両親が高齢なこともあり、介護について学びたいという気持ちから研修に参加しました。私は、家庭の事情で約3年間、仕事から離れており、働きたいという気持ちもあったのですが、長時間は働けないという制約もありました。この仕事は1回2時間で、週2回からでも大丈夫と研修の際に聞き、「私でも行けそうかな」と思ったことが一番の決め手でした。自分のライフスタイルに合っていると感じた点が大きかったです。

○現在、担当されている具体的な業務について教えてください。

出勤後、まずは、ポータブルトイレの洗浄を行い、その後は退所された方のお部屋の掃除やベッド作りなどをします。最近では洗濯物の畳み作業も任せていただけるようになりました。今は週2回、1日2時間で働いていますが、利用者様が退所される時間帯とちょうど重なるため、忙しい2時間になります。

介護の仕事は、初めは、力仕事をもっとあるのかなと心配していましたが、ICT 機器のおかげであまり力を使わずに済んでいるので、随分良いなと思いました。介護助手の業務は体に負担がかからない点も良かったと感じています。

○日頃、心がけていることはありますか？

私ができることをやることで、認知症の方々への対応で大変そうな介護士さんたちが楽になるのではないかと、思いながら業務に取り組んでいます。

また、ずっと仕事をしていなかったもので、仕事を通じて、自分の体作り、落ちた体力を取り戻しているような感じがして、とてもありがたいです。自分の健康づくりにもとても良いと感じています。

○今後、目標にされていることはありますか？

知識をつけながら自信を持って働きたいと思っています。近いうちに、認知症サポーターステップアップ講座があると聞いたので、参加してみようと考えています。

また、利用者さんと接する際、私はその方々の「今の姿」しか知らないのですが、昔の姿も想像しながら接したいと思っています。その方にはこれまで歩んでこられた歴史があるということを大事に関わっていきたいと思っています。

○介護助手のお仕事や養成研修を受けようとしている方へメッセージをお願いします。

体づくりというメリットもありますが、この仕事は60歳、65歳の定年を超えてもできるのではないかと思います。体力に不安な人は、この仕事で体づくりをしていけば、長く続けられると思います。

私たちができることで、介護士さんたちが少しでも楽になれば良いなと思っています。役に立てることがあるというのはありがたいなと感じています。まずは「自分でも行けそうかな」と思ったら、短時間からでもチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

(インタビューをしてみて)

今回インタビューをして、印象に残ったのは「介護助手」として働くことで、自身の心身の健康を保つことにもなりうるという点です。

介護人材が不足する中で、施設にとってお二人のような「介護助手」の皆さまは貴重な担い手であるため、施設、働く人双方にとってメリットのある「介護助手」という働き方を佐久市で広めていきたいと感じました。