



北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。

今月のテーマ 「介護のワンポイント」

「介護現場に復帰するにあたって」

一般社団法人北海道介護福祉士会 石狩支部 小野 千晴 氏
医療法人中山会 グループホーム冬桜

■はじめに



はじめまして、私は介護の専門学校を卒業後、高齢者施設で介護福祉士として勤務し、その後は介護福祉士の養成校で教員として勤務してきました。この度、十数年ぶりに介護現場に復帰し、現在は医療法人中山会のグループホーム冬桜に勤務しております。

今回、この「ふくし・かいご通信」のお話をいただき、何を書こうかと迷いましたが、一人でも多くの方に介護や福祉の世界にカムバックしてもらえたらと思い、【介護現場に復帰するにあたって】をテーマに、私自身が介護現場に復帰するために、行ったことや考えたことをお伝えいたします。

■私の求職活動① ～介護の仕事について振り返る～

私は介護関係の仕事の経験しかありませんが、介護の仕事が好きです。しかし一般的には、まだまだ介護や福祉のイメージは良くないように感じます。私は、インターネットの動画サイトを見ることが趣味の一つですが、ある動画で介護は、【底辺の仕事トップ10】にランクインしていました。キツイ・汚い・危険・給料が安い・休暇が取れない・人間関係が悪い・社会的地位が低いなどの理由が挙げられていました。考えは人それぞれですし、当てはまる部分もあるので、仕方がないとも感じますが何もそこまで言わなくても、複雑な気持ちになりました。

しかし、一度でも経験のある方はわかると思いますが、介護の仕事は嫌なことや辛いことばかりではありません。やりがいを感じることができます。月並みですが、ご利用者様から「ありがとうね」と言われたら、嬉しくて、次も頑張ろうと思えます。食事のとき「おいしかった」と言われたら、もっとおいしく食べてもらうにはどうすればよいのかを考えてみたくなります。直接ご利用者様から感情を伝えていただけることは、私の介護の仕事に対するモチベーションの一つです。だからこそ、介護現場に戻ろうと決めました。



まずは、ハローワークを利用した求職活動を始め、高齢者関係であれば施設の種類の問わず探すことにしました。自分の年齢にやや不安を感じましたが、求人はチェックしきれないほどあり、条件に合うところを探し、事業所見学、面接という流れになりました。

■私の求職活動② ～ブランクがあっても働きやすい職場を選ぶために～

・自分に合った、働きやすそうな職場を見つける

教育、研修体制が充実しているのか、時短勤務やシフトの柔軟性があるのかななどを重視して求人を探しました。

・働き方を考える

働き方を正職員やパート職員など選択することも方法の一つだと思います。私は諸事情により、最初からパート職員を希望していました。パートから正職員への雇用が可能かどうかを調べておくとういかもしれません。

・実際に現場を見る

事前に職場見学をして、事業所の雰囲気や働いている方の様子を確認しました。

・面接準備、対策

面接では、なぜ介護職を辞めたのか、なぜまた介護職として働きたいのかを私は正直にお伝えしました。またブランク期間で得た能力やスキルが介護の仕事にどう活かせるのかを具体的に説明できるとよいと思いました。

■私の求職活動③ ～知識、技術のアップデート～

・法令、制度の再確認

復職先となる認知症対応型共同生活介護（グループホーム）のサービス内容や対象となるご利用者様などについて、確認しました。自分が働こうとしている施設、事業所について、再確認をするとよいと思います。

・基礎知識、技術の復習

私が一番不安だった部分です。食事、排せつ、移動、入浴、着替えの介助方法について、テキストと動画をみて、それぞれの方法と根拠について確認しました。動画は短時間で見るができるものが多くあるので、おすすめです。

また、ボディメカニクスについても確認しました。自分の身体を守るだけでなく、ご利用者様の身体を守ることになるので重要なポイントです。

認知症については、アルツハイマー型、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症の原因や症状、介護の留意点などの確認をしました。



Q

下記の4つのイラストは、それぞれの認知症の特徴を表しています。
イラストを見て、どの認知症のタイプか当ててみよう！（こたえは最後に！）

1



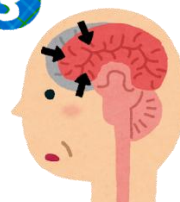
「レビー小体」と呼ばれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞に蓄積しながら、神経細胞が破壊される
レビー小体病が原因

2



脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる
脳血管障害が原因

3



脳の前頭葉や側頭葉で神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因

4



長い年月、脳内にたまったアミロイドβ等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こる
アルツハイマー病が原因

・感染症対策

介護現場では、注意すべき感染症がいくつかあります。その中でも、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の感染源や感染経路、症状について復習しました。あわせて、標準予防策（スタンダードプリコーション）についても確認しました。

■体力づくりと生活リズムの調整

ストレッチやウォーキングなどで、体力と柔軟性を少しずつ取り戻しておくとういえました。私は日頃の運動不足がたたって、勤務開始数日は、正直足がとても疲れました。

シフト制の勤務体系が多い職種なので、各自の生活環境によりますが、周囲の協力を得られる体制を整えておくことも重要だと思います。



■まとめ

私はこうして介護現場に復帰することができました。もっと念入りに復帰に向けた準備をしたほうがよかったのかもしれませんが、久しぶりの介護実践に対する不安はある程度軽減できたと感じています。今日もまわりの方々に助けられながら、働くことができ、戻ってよかったと感じています。決してハードルは高くありません。介護業界は、いつでもあなたをお待ちしております！

■読者へメッセージ

読んでくださった皆様ありがとうございます。私が介護福祉士になりたての頃に、あるご利用者様から言われた言葉をシェアします。「私は介護をしたいと思っている人に介護されたい。」その言葉を聞いて、「確かに！！」と感じ、ご利用者様はすべてお見通しだと考えさせられました。

介護業界は、何かと厳しい部分もありますが、一緒に頑張っていきましょう。

[法人の紹介] 医療法人中山会 グループホーム冬桜

施設種類 認知症対応型共同生活介護

開設年 平成19年（2007年）

理念 大切な命を元気で楽しい命に

H P <https://paulo-kaigo.com/>



★江別市大麻にあるグループホームです。



一般社団法人 北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技

術・経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進

に寄与している団体です。 ★ 新入会員募集中 ★



ホームページ
はこちら



入会のご案内
はこちら

TEL&FAX 011-222-5200

「ふくし・かいご通信」を
お読みいただきありがとう
ございます。

皆さまからのご感想をお待ちして
おります！！



ご感想入力フォーム

北海道福祉人材センターでは、福祉職場への就職に関する
相談を随時受付けております。お気軽にお問合せください。

TEL 011-272-6662



発行：社会福祉法人北海道社会福祉議会
北海道福祉人材センター