

介護の世界には、 「社会を支える仕事」がたくさん!

ここを
読もう!

導入ストーリー 最終話

いきいき暮らしていくために

1年後、
うめ爺と
たね婆の
家に、孫の

梅太と梅乃が遊びに来ました。家の階段には手すりが付き、とても滑りやすかった床面が新しくなっていました。うめ爺とたね婆は、二人が紹介してくれた青梅市地域包括支援センターに相談して、介護サービスを利用することになったことや最近の楽しい毎日の話をしてくれました。久しぶりにあったうめ爺とたね婆は、なんだか以前よりもいきいきしているような気がします。

1年前まで、自分たちには関係がないと思っていた「介護」という言葉と、それを支える人たちは、うめ爺の腰のケガをきっかけに、二人にとって、とても身近なことになりました。なんだか遠い世界の、関係がないことのような気がしていた介護の仕事は、社会を支えるカッコいい仕事なんだと、なんとなく思いました。

～終～



もっと身近に感じたい! 学生の方にインタビュー

多摩リハビリテーション学院専門学校
に通う学生の方(介護福祉学科)

1 進路を選んだ理由は?

母が介護福祉士として働いていたことも、興味を持った大きな理由の一つだと思います。進路選択の際は、介護福祉士と作業療法士で悩みました。具体的に進路を考えるとなると通学先への「アクセス」や「学費」などいろいろ考えることがありましたが、母の仕事として身近に感じていたこともあり、「介護福祉士」を目指すことにしました。



2 入学後に感じたことは?

「介護」とか「福祉」といった言葉は、考えていたよりも広い範囲を意味していました。社会全体に関わるとても大きな、重要なしくみですが、とても身近なしくみだということもわかりました。

3 将来の進路は?

介護福祉士の資格を取得し、介護施設で実務経験をつみたいと考えています。介護福祉士として実務経験を積むとケアマネジャー(介護支援専門員)や生活相談員、福祉住環境コーディネーターなど別の職種で働くことも出来ます。今のところ、実務経験を積み、施設の生活相談員を目指すのも良いのではないかと考えています。



インタビュー
全文はこちら

取材協力

- 青梅市地域包括支援センターすひる (医療法人財団岩尾会)
- 看護小規模多機能型居宅介護 藤の華 (医療法人財団利定会)

- 梅の園訪問看護居宅介護支援センター (医療法人社団和風会)
- 青梅三慶病院 通所リハビリテーション (医療法人社団三秀会)
- 多摩リハビリテーション学院専門学校 (学校法人和風会)

発行年：2025年3月 発行：青梅市健康福祉部高齢者支援課包括支援係



あなたが知らない 「介護」の世界

介護の世界に
「スポットライト」
を当ててみよう!



ここを
読もう!

導入ストーリー ①

大好きなこの場所で
～いつまでも いきいき暮らしたい～

うめ爺(81歳)とたね婆(75歳)は、これからも住み慣れた自分の家で、元気に、いきいき暮らしていきたいと考えていますが、最近、階段を登ったり、降りたりが大変だなと感じはじめていました。

ある日、孫の梅太(15歳)と梅乃(13歳)が遊びに来た日、うめ爺は家の中で転倒し、腰を痛めてしまいました。住み慣れた家の中で転んだことで、うめ爺は、すっかり元氣と自信を無くし、これまで楽しく通っていたグラウンドゴルフや友人との囲碁の集まりにも参加しなくなりました。そんなうめ爺の様子を見て、たね婆もこれからの二人での暮らしに不安を感じるようになりました。

数日後…、梅太と梅乃の学校で高齢者の支援のことを学ぶ特別な授業がありました。青梅市地域包括支援センターという高齢者の相談窓口があることを知り、二人は、ここに相談してみてもどうかと提案してみました。孫がせっかく教えてくれたのだからと、うめ爺とたね婆は相談に行ってみることにしました。



うめ爺とたね婆はどうなる!?
続きは次のページへ

あなたが知らない「介護」の世界

～かんたんに紹介します♪～

ここを
読もう！

導入ストーリー ②

知らないことがいっぱい
～まずは相談してみよう♪～



うめ爺とたね婆は、青梅市地域包括支援センターを訪ね、うめ爺が自宅で転んでしまったこと、今後の生活に不安を感じるようになってしまったこと、その他にも日々の暮らしの困りごとを相談しました。

職員の方は、とても真剣に話を聞いてくれて、様々な手助けを受けられる仕組みがあることを教えてくれました。

たね婆は、相談をしたことで、将来の暮らしへの不安が、少し軽くなり、前向きになれた気がしました。うめ爺は市役所に介護認定の申請をしてみることにになり、「要介護1」という結果になったため介護保険のサービスの利用をすすめられました。

「これから」のことを考えよう！
続きは次のページへ

2



青梅市地域包括支援センター

青梅市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやその家族を様々な面から支援するための総合相談窓口です。高齢者の健康に関することや生活に関することなどの相談に無料で対応します。青梅市には、地域包括支援センター「すみえ」、「うめぞの」、「すえひろ」があります。家族の方や近所の方からの相談も可能です。

要支援1・2の方
非該当の方



詳しくは、
市のホームページ



青梅市役所

手助けが必要な高齢者等が利用する介護保険のサービスを受けるためには要介護認定の申請が必要です。

認定結果によって、利用ができるサービスが変わります。



詳しくは、
市のホームページ

要介護認定の
申請はこちら！



居宅介護支援事業所

介護保険のサービスは、様々な種類があるため、どのサービスを利用する必要があるかをケアマネジャー(介護支援専門員)という資格を持った方に計画してもらいます。この計画のことをケアプランといい、要介護1～5の認定を受けた方は、居宅介護支援事業所で働くケアマネジャー(介護支援専門員)にケアプランを作成してもらいます。(要支援1・2の方は青梅市地域包括支援センターで、ケアプランを作成します。)

要介護
1～5

介護保険のいろいろなサービス

いろいろなサービスを組み合わせたり、切り替えたりすることで、一人ひとりの高齢者にとって、本当に必要な手助けとなるサービスとなります。

● 自宅で生活するためのサービス

利用者が自宅で生活するために、必要な手助けを受けられるサービスのことで、

高齢者の自宅を訪問し、日常生活(家事や入浴等)の手助けを行う「訪問介護」や日帰りで施設に通い、食事や入浴、運動(リハビリやレクリエーション)のサービスを受けられる「通所介護(デイサービス)」など様々な種類があります。

● 施設で生活するためのサービス

介護の必要度などに応じて、施設で生活するためのサービスです。施設サービスの利用者は、これまで暮していた自宅ではなく、施設が生活の拠点になります。生活に手助けがどれぐらい必要か、病気などの影響による医療の手助けがどれぐらい必要かなどによって、入所できる施設が分かれています。

● 生活環境を整えるためのサービス

自宅で生活をする上で、生活環境を整える必要がある場合に利用できるサービスです。手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修費用の一部の補助をするサービス、福祉用具を借りられるサービスなどがあります。

地域で自立した生活を送るための取組み

高齢者が要支援、要介護の状態になることを予防し、社会に参加しつつ、地域で自立した日常生活を過ごせるように、支援するための取組みもあります。この取組みの中には、要介護認定で非該当となった方が受けられるサービスもあります。

コラム

介護保険制度 ってなに？

介護保険制度とは、日常生活を送るために手助けが必要な高齢者や特定の病気を持つ40歳以上の方が受けられる介護のサービスに関する制度です。

40歳以上の方が払っている保険料をもとに、このサービスを提供しています。

サービスを利用するためには、要介護認定を受ける必要があり、どれぐらい手助けが必要かなど複数の判断基準により、要支援1・2、要介護1～5の7段階に分けて認定をします。この段階によって、利用できるサービスが変わります。

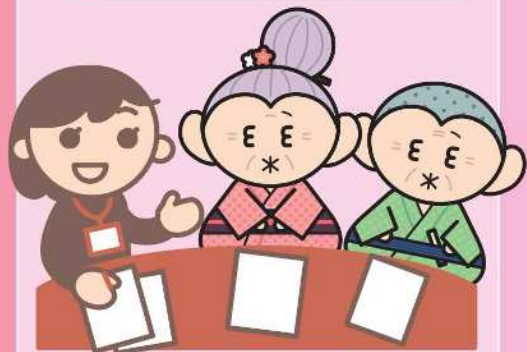
3

高齢者のお困りごとに寄り添います！ 青梅市地域包括支援センターにご相談ください

ここを
読もう！

導入ストーリー 3

「これから」の相談をしよう！



うめ爺の要介護認定の結果が出たので、再度、青梅市地域包括支援センターに相談に行きました。介護認定を受けたうめ爺は、今後、利用が必要なサービスを計画する必要がありますが、居宅介護支援事業所のケアマネジャー（介護支援専門員）に、相談をすることになりました。

青梅市地域包括支援センターの職員が親切に対応してくれたことから、たね婆は自分自身のこと相談したいという気持ちになり、勇気を出して相談してみることにしました。たね婆は日常生活を過ごす中で、誰かの手助けは必要ないものの、以前に比べて「体力」がなくなったと感じており、何事に対しても「さあやろう！」という気力が湧かなくなっていました。相談にのってくれていた職員は、このままでは、たね婆も手助けなしで生活することが難しくなってしまうと考え、地域包括支援センターで保健師として働く職員に相談し、体力や気力の向上に取り組むためのサービスを3か月間利用してみてはどうかと、たね婆に提案してくれました。

うめ爺に必要な手助けは？
続きは次のページへ

もっと身近に感じたい！
働く人にインタビュー



青梅市地域包括支援センターすえひろ
社会福祉士として働く職員の方

1 現在の仕事を選んだ理由は？

私の母が介護の仕事をしていたこともあり、高校生の時に「福祉」という分野に興味を持ち、福祉学科がある大学に進学しました。進路選択に当たっては、母から聞いていた、利用者の方からお礼を言われる機会があると「うれしい」という話も影響していると思います。

卒業後は別の企業で営業職として働いていましたが、大学在学中に社会福祉士の資格を取得しており、いつの頃からか、社会福祉士の仕事についてみたいと考えようになりました。地域包括支援センターの職員として働けば、社会福祉士の資格を活かすことができるのではないかと考えました。



2 現在の仕事のやりがいを教えてください？

青梅市地域包括支援センターでは、毎日、高齢者からの相談を受けています。似たようなケースはあっても内容がまったく同じものはありません。相談者の方が、本当に必要なサービスを利用できるようにするためには、たくさんの知識が必要となり、難しいと感じることもありますが、その分、うまく支援につながると面白さも感じます。私が「福祉」の道に進んだきっかけにもつながるのですが、相談者の方に「ありがとう」と言ってもらえるとやってよかったと感じます。



れも、これも」となってしまうがちで、本当に必要なサービスが分からなくなることもあります。そういったときは、一歩引いて、客観的にみることも大切だと考えています。

3 仕事をする上で大切にしていることはなんですか？

難しいケースについては、一人で抱え込まずに、必要に応じて相談することが大切だと感じています。私の職場は、事業所全体で、チームとして動くため、相談内容によっては、ミーティング等で情報を共有しながら、対応を進めていきます。社会福祉士だけでなく、保健師、主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）など、ことなる専門的な知識を持った方が働いているため、職場内で相談することで、複数の専門的な視点から、相談者の悩みに寄り添うことができます。

相談を受ける時は、本人やご家族の意向をきちんと聞き、本人が支援してほしいと考えていること、その方にとって本当に必要な支援はなにかを考慮するようにしています。実際に本人の声を聞くので、「あ

資格の
紹介

社会福祉士ってなに？

子どもから高齢者まで、障がいや経済的な困窮などの原因で困っている方を直接的に支援したり、必要な支援につないだりするための専門的な知識や技術を身につけた方が持つ資格です。地域に住む人や団体に働きかけて、困っている人が住みやすい地域づくりに取り組んだりもします。



インタビュー全文はこちら

コラム

青梅市地域包括支援センターってなにをしているところ？

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が、高齢者の健康に関することや生活に関することなどの相談に無料で対応します。高齢者のお困りごとに関する相談対応だけでなく、高齢者向けの教室を

開催したり、高齢者に関する地域の課題などを話し合う場に参加したり、幅広く高齢者の支援に取り組んでいます。

あなたの暮らしに寄り添います！ ケアマネジャーにケアプラン(計画)をつくってもらおう

ここを
読もう！

導入ストーリー ④

本当に必要な手助けって何だろ？



うめ館は、介護保険のサービスを利用するため、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに相談することになりました。担当になったケアマネジャーは、うめ館の話聞くだけでなく、自宅を訪問し、うめ館が転んでしまった状況も確認して、「今まで転ばなかったのに転んでしまったのはどうしてか？」も一緒に考えてくれました。うめ館の自宅は、階段のあたりの床がとても滑りやすく、段差も少し高いことがわかりました。そうした状況も確認し、ケアマネジャーは、階段の手すりの取付と床の滑りの防止のための改修をした方がいいのではないかと提案をしてくれました。改修のためにはお金がかかりますが、介護保険のサービスを利用すると、少しでも費用負担が減ることも教えてくれました。うめ館は、週1回のデイサービスを利用し、生活機能向上のための体操やレクリエーションなどに取り組むこととなりました。

手助けが受けられる！
続きは次のページへ

もっと身近に感じたい！
働く人にインタビュー



梅の園訪問看護居宅介護支援センター
主任ケアマネジャーとして働く職員の方

1 現在の仕事を選んだ理由は？

「福祉」というものにぼんやりとした関心があり、専門学校に通ったのち、介護福祉士として特別養護老人ホームで働いていました。

寝たきりの方が多施設だったこともあり、「利用者の方々が、家でどのように生活していたのだろう？」と考えるようになり、在宅の方への支援に興味を持つようになりました。施設で介護福祉士として働いていたことで、在宅の方(家で生活している方)への支援に関わる「ケアマネジャー」(介護支援専門員)になるための要件を満たしていることを知り資格を取得しました。

今は、ケアマネジャーからステップアップし、主任ケアマネジャー(主任介護支援専門員)として働いています。



2 現在の仕事のやりがいを教えてください？

ケアマネジャーは、直接的に身体介護(入浴を手伝ったりすること)に関わる機会がなくなりますが、一人ひとりの問題と向き合います。

その方の生活にマッチする形で、うまく問題を解決出来た時には、支援に関わられて良かったと感じます。

介護の業界は制度がとても複雑なため、制度を理解し、その方にあった支援につなげていくことは、とても難しいことだと感じています。現場で働いてはじめて分かることですが、ケアマネジャーの資格を取ってゴールではなく、資格をもって働き始めてからがスタートでした。難しく、大変だからこそ面白さも感じます。

現在は、主任ケアマネジャーとして、勤務先のケアマネジャーの指導をしたり、相談を受ける立場にありますし、地域の様々な機関などとも連携をする必要があり、やりがいを感じます。



3 ケアマネジャーとして大切にしていることはなんですか？

相談者が、「本当に求めていること」を理解することです。「今、困っていること」だけでなく、その相談者の方の生活が「より良くなる」ことが大切だと考えています。

そのためには、相談者の方にとっての自立した生活というのはどういうことかを一緒に考えていく必要があると考えています。自分の価値観を押し付けないように、「話を聞くこと」を大切にしています。

資格の紹介

ケアマネジャー
(介護支援専門員)
ってなに？

様々な介護保険のサービスを適切に利用するためには、その高齢者が生活をするうえで、本当に必要な手助けが何かを理解する必要があります。高齢者の生活の様子や身体状況、今後の意向を確認し、必要な手助けをケアプランとして計画する専門的な知識や技術を身に付けての方が持つ資格です。



インタビュー全文はこちら

コラム

ケアプランってなぜ必要なの？

高齢者に必要な支援は、その方の状況によって違います。そのため、様々な介護保険のサービスの中から、適切なサービスを選ぶ必要があります。ケアプランは、その高齢者にとって必要なサービスの内容をまとめた計画書です。時間の経過とともに、必要となるサービ

スの内容が変わることもあるため、このケアプランは定期的に見直しを行い、その方にとって、今、本当に必要な手助けとなるサービスが計画されます。介護保険のサービスは、ケアプランにもとづき、利用ができます。

介護サービスの担い手たちが 高齢者の暮らしを手助けします!

ここを
読もう!

導入ストーリー 5

必要な手助けをうけよう!



うめ爺は、週1回、デイサービスに通い始めました。最初は介護保険のサービスを利用し、デイサービスの施設に通うことは、「自分が年老いた気がして恥ずかしい」と感じていました。しかし、何回か通うことで、自分が利用しているデイサービスは、これからも今の生活を継続出来るように、訓練するためのものであることがわかってきて、少しずつ前向きな気持ちで通うことができるようになりました。

また、介護サービスには、高齢者の状況に応じた手助けをするため、様々な種類があることを知り、そこで働く介護職員の皆さんは、必要な手助けをすることで、高齢者の暮らしを支えてくれている方々であることを実感しました。

今は、以前のように友人と囲碁などをして過ごすこともあります。うめ爺は以前よりもいきいき、楽しい毎日を過ごしています。



たね嬢はどうなった!?
続きは次のページへ

もっと身近に感じたい!
働く人にインタビュー



看護小規模多機能型居宅介護 藤の華
介護士として働く職員の方

1 なぜ、この仕事を選びましたか?

2人とも、インドネシアで看護学校を卒業し、看護師として働いていました。海外の仕事を紹介してくれる場所があり、そこで、日本には、特定技能という在留資格があり、その在留資格を取得して働ける介護の仕事の募集があることを知りました。もともと日本に興味があり、日本語を勉強していたので、働きながら日本語を学べるチャンスだと思い応募しました。今は、この施設で「介護士」として働いています。

外国籍の方と働くチャンスがあるかも!?

日本の国籍を持たない方が日本で滞在して働くためには、在留資格が必要です。日本には、人手を確保することが難しい状況にある分野の仕事において、一定の専門性・技能を持っていて、即戦力となる日本の国籍を持たない方を受け入れていく仕組みがあり、その仕組みによる在留資格のことを「特定技能」といいます。日本の介護の分野においては、たくさんの方の外国籍の方が活躍しています。

2 やりがいを感じることはありますか?

たくさんありますが、なによりも利用者の皆さんとお話をしたり、レクリエーションをしたりする時



は、仕事をしていて楽しいと感じます。おかしな日本語で話してしまった時に、「こういう時はこっちの言葉だよ。」とか、優しく教えていただいている、私たちにとっては、利用者の皆さんとお話をすることが、日本語の勉強にもなっています。

3 仕事をしていて、たいへんだと感じることはありますか?

いろいろとやるのが重なってしまい、人手が足りていないと感じる時です。そういう時は、利用者の皆さんに待ってもらうことになります。日本に来る前は、「日本人は、厳しいとか、かたい」といったイメージを持っていましたが、皆さん、とてもやさしく対応してくれて、今は日本人は「やさしい」と感じています。



コラム

介護のサービスを支える人たち

自宅から施設に通い、みんなで身体を動かしたり、お話ししたりする「デイサービス」や今の生活を続けていけるようにリハビリテーションなどを行える施設に通う「デイケア」、高齢者が通うのではなく、家事や入浴、排泄などの手伝いをしてくれる方が家を訪ねてくれる「ホームヘルプ」、他にもここでは紹介しきれ

ないたくさんの方の介護のサービスがあります。このサービスを提供するためたくさんの方が、仕事として介護に関わっています。近年は外国籍のスタッフの方もたくさん働いており、高齢者の生活を支えてくれています。

介護の仕事の魅力って?

青梅市内で働く若手介護職員に
インタビュー!

【動画】

Let's KAI Go me!

のぞいてみよう!
~介護のお仕事~



インタビュー全文はこちら

いつまでもいきいき暮らしたい! 今の生活を続けるために出来ること

ここを
読もう!

導入ストーリー 6

日々の取り組みの大切さ



たね婆は、要介護認定は受けていないものの、「体力や気力がなくなってきている」ことから、青梅市地域包括支援センターの紹介で、リハビリテーションの専門職の方と3か月間、トレーニングを行い、体力や気力の向上を目指した取り組みを行うことになりました。専門知識をもった職員の方が、たね婆に合わせた個別の指導をしてくれたことで、とても前向きに楽しく取り組むことができました。

たね婆は3か月間の取り組みに参加したことで、無理がない範囲で身体を動かすことや外に出ることの大切さを知り、これからも住み慣れた自宅で、今の生活を続けるために、教わったトレーニング続けてやっていくことに決めました。

また、自分一人ではなく、誰か地域の友達と一緒に体操やレクリエーションを行いたいと考え、市役所に相談し「通いの場」と呼ばれる集まりがあることを知りました。家から通える場所で活動している通いの場があったので、活動に参加することにしました。



2人の老後生活は!?
続きは次のページへ

もっと身近に感じたい! 働く人にインタビュー



青梅三慶病院 通所リハビリテーション

理学療法士として働く職員の方

1 現在の仕事を選んだ理由は?

小学校、中学校、高校とサッカーをやっており、ケガをした時に鍼灸師や柔道整復師の方にお世話になる機会がありました。ケガの回復やケガの後のトレーニングなど、身体を扱う仕事に出会ったきっかけになったと思います。進路のことを両親と相談したところ、「理学療法士」という仕事があることを教えてもらいました。自分でもどのようなことをする仕事なのか調べ、興味を持てたので、理学療法士を目指すことにしました。



2 現在の仕事のやりがいを教えてください?

リハビリを利用する方には、買い物、旅行、地域での活動、家庭菜園など、何かしらの原因で出来なくなった「やりたいこと」がたくさんあります。すべての方がリハビリを通してやりたいことが出来るようになるわけではありませんが、目標をたて、理学療法士と一緒に取り組んだ方の「やりたいこと」が出来るようになった時などは、とてもやりがいを感じます。

3 理学療法士ってどんな仕事?

歩く、立つ、座るなど身体の基本的な動きに目を向けます。その基本的な動きを行う上での痛みをとったりすることも理学療法士の仕事です。同じリハビリに関わる専門職として、作業療法士や言語聴覚士という仕事もあり、それぞれ得意とすることが異なります。

実際の現場では、理学療法士であっても他の専門職の方が、得意な分野のことも関連する知識として多少理解しておく必要があり、利用者の目標に向けて、他の専門職と連携しながら働くこととなります。

理学療法士は、働く場所の選択肢もあり、病院や施設、クリニックなど幅広い領域で働くことができます。



インタビュー全文はこちら



資格の紹介

リハビリテーション 専門職ってなに?

何らかの原因により、身体の機能が低下した方が、可能な限り自分で生活を送ることができるよう手助けする専門職のことを指します。運動や機器を利用し、筋肉や関節、神経の機能の改善を目指す理学療法士、日常生活での動きや社会参加により機能の回復や維持につなげる作業療法士、話をしたり、食べ物を飲み込んだりする機能の改善に取り組む言語聴覚士がいます。それぞれ、専門知識を学び、国家試験に合格する必要があります。

コラム

とても大切! 早めに取り組む介護予防♪

介護予防とは、「介護が必要な状態になることをできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして介護が必要になっても、悪化をできる限り防ぎ、介護が必要ない状態を目指すこと」(厚生労働省「介護予防マニュアル」より引用)をいいます。高齢者になると、体力が低下し、

身体が動かしにくくなったりします。高齢者が、自分の力で少しでも長く、今の生活を続けていくためには、体力が低下する前から、身体を動かす習慣や規則正しい生活、栄養がしっかりとれる食事を心がけることが大切です。