

## 訪問介護員 3 級講習 講義

ホームヘルプサービスに関する知識と方法

・・・介護技術入門・・・

様式 1

### 3 級ホームヘルパー講習

7

介護サービス

実施期間 平成 13 年 月 日 ( ) から  
平成 13 年 月 日 ( ) まで

氏 名

項目種別	E 2 介護技術入門	課題名	介護技術入門
	時間数(時限)	10	
担当指導員		講師名	先生
<p>訓練内容</p> <p>ベッドメイク・食事介助・排泄介助・体位変換・移動介助・整容介助・緊急時対応など、それぞれの基本的なやり方と、介助する際に注意する事を学びます。 リネンのたたみ方、ベッドメイクの方法、シーツ交換の方法をしっかりと学びます。 障害の程度にあわせた食事介助の方法を学びます。 排泄の仕組みや介助の方法、おむつ交換の仕方などを学びます。 ベッド上での体位変換、車椅子への移動、移動中の注意などを学びます。 洗髪や体を拭く方法、歯磨き・洗顔の介助の仕方を学びます。 急なけがや病気の人に対してどのような事をする事が大切かを学びます。</p>			
訓練目標			
準備するもの			
<p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

## < 講義内容 要旨 >

### お年寄りにとってベッドと布団のどちらが良いでしょう？



#### < ベッド >

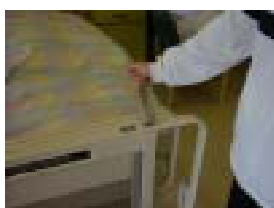
- ・ 立ち上がるのがラク
- ・ 慣れていないと落ち着かない
- ・ お世話(介護)するのがラク
- ・ 落っこちそうで怖い

#### < 布団 >

- ・ 立ち上がるのが大変
- ・ 慣れていて落ち着く
- ・ お世話(介護)する人が腰をいためる
- ・ 落ちる心配が無い

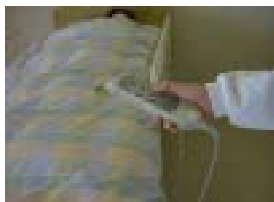
寝起きがしやすい、介護がしやすい点を考えると、ベッドの方が適している。

### 【ベッドの高さ】



介護の内容に応じた高さ調節を  
その都度行う事が大切。

手動式



電動式



お年寄りが立ち上がりやすいベッドの高さ

#### 膝より少し高いくらい

- ・ 足がぶらぶらせず、床をしっかり踏めるので力が入れやすい。



介護しやすいベッドの高さ

#### 腰骨(大転子)の高さくらい

- ・ 腰に負担がかからない高さに調節する  
= 自分の体を守る
- ・ 作業が終わったら必ずもとの高さに戻す  
= お年寄りの転落防止

## 【ベッドメイク】



### <身支度>

- ・腰痛ベルト(腰痛防止)、  
予防衣(ホコリよけ・感染予防)を着用

### <準備>

- ・窓を開ける
- ・ベッドを大転子の高さまで上げる
- ・使用済みシーツは頭側から足側へ、ゴミくずを散らさないために中に巻き込むようにしてまるめていく。

### <無人でのシーツ交換>

- ・シーツの折り返し部分をベッドの中心に合わせる
- ・シーツは頭側より足側が多くなるようにする



### <注意点>

- ・シワやたるみを作らない  
褥瘡の原因になる。
- ・三角コーナーをきっちり作る  
四隅がしっかり固定されていると  
シーツがしわになりにくい。
- ・ベッドブラシをかけるときは  
頭部から足方向に向かって掃く。



### <ベッドに寝たままでのシーツ交換>

- 1 ベッドの片側へ水平移動
- 2 新しいシーツの中心をベッド中央に合わせる  
古いシーツの下に入れ込む。
- 3 片側をセットする
- 4 シーツを超えさせて新しいシーツの上で側臥位にする  
側臥位
- 5 古いシーツを巻き込み新しいシーツをセットする
- 6 お年寄りを中央に戻す



## 【ベッド上の水平移動】



(声かけ 水平移動 側臥位)

ベッドの片側への水平移動(上半身 下半身)

枕を引き寄せ、まず頭を移動する

腕を組ませ、身体をまとめる(麻痺側の保護)

腕を首の下を通し、要介護者の奥側の肩まで入れる。

片方の腕をウェストの下に差込み、腰を持つ。

前足の重心を後ろ足に移しながら、膝の屈伸を利用してリズムを取りながら(声かけ)上半身を引く。

(腕や腰の力で引かない) **ボディメカニクス**

腰部の腕を入れ替え、下半身を引く。

### <注意事項>

声かけを忘れない。

被介護者の安全のため、腕や足を組むなどしてまとめる。特に麻痺がある場合、麻痺側の保護に気をつける。

力任せにすると、介護される側は不安だし、介護する側も疲れるし、足腰をいためる危険もある。

ボディメカニクスに従った動きを良く知り、楽に安全にできる方法を覚える。

## 【寝たままでの浴衣の着替え】

### <注意事項>

麻痺のある場合、脱ぐときは健側から、着るときは麻痺側から。

無理やり袖に肘を入れようとすると骨折や筋を痛める。肘から先に抜く

気温にも気をつけ、長時間肌を晒さないように手早く行う。

常に声かけを心掛け、安心して任せてもらえるようにする。

衣類やシーツのしわを取り、褥瘡の予防に気をつける。



## 【清 拭】

体の状態が悪くて（発熱等）入浴できない場合に、身体を清潔にするために行う

全身清拭 部分清拭 洗髪 手浴 足浴  
陰部洗浄

### <清拭の目的>

清潔保持	汚れ・垢・汗の除去	感染症(水虫等)の予防
血行促進	皮膚の摩擦によるマッサージ効果	
観察	皮膚病や褥瘡の有無を観察し、早期発見につなげる	

### <必要物品の準備>

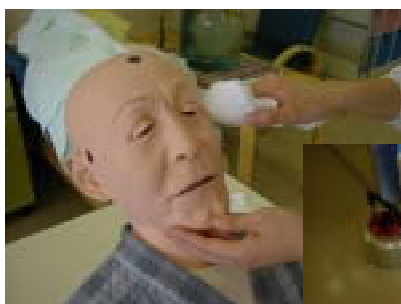
清拭を始めてから取りに行くことのないよう万全に用意しておく。  
(待っている間に身体が冷えてしまう) 風邪をひかせてしまう

### <主な必要物品>

- ・やかん (50 前後の温湯用と冷水用の2個) 50 は手を入れられる限界
- ・バケツ(汚水用) ・洗面器
- ・ビニール手袋(厚手のもの) ・バスタオル
- ・石けん

### <注意点>

- ・バイタルチェックを行う。(清拭が出来る体調かどうか、血圧・体温等をチェック)
- ・窓は必ず閉めて(換気扇も止める)。室温は高めに、**寒くない環境を整える**。
- ・声かけはまめに行い、様子を確認しながら行う。観察が大切。
- ・タオルはしっかり絞って手に巻き、大きく動かす。力加減を確認する。  
強すぎて痛くないか、弱すぎてもさっぱりしない。  
タオル・おしぼりの端がべたべた当たると不快になるので、きちんとまとめて持つ。
- ・濡れタオルで拭いたら、**すぐにバスタオルで水気を拭き取る**。ぬれた部分全体を包み込み、ポンポンと押すように動かす。
- ・時間がかかるとタオルもすぐに冷めてしまう。手早く効率的に行う必要がある。
- ・自分でできるところは自分でやってもらう。



### <部分清拭>

顔 首 手

普段から訓練生同士、あるいは自分の顔を おしぼりで拭きながら、強さやふき取りの感覚を体験し、拭いてもらう立場を実感しましょう。



### 陰部 臀部

- \* オムツ交換も兼ねて行い、冷えないことと恥ずかしさもありますので、ここではあまり余計な声かけは控えてすばやく行うように心掛けます。
- \* 自分で出来る人には自分でしてもらいましょう。
- \* ゴム手袋・ふき取りタオルなど、清潔・衛生面は特に気をつけましょう。



### 洗 髪

< ベッド上での洗髪 >

洗髪器セット (ケリーパッド)

< 準備するもの >

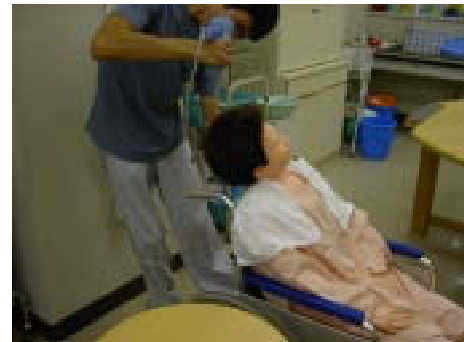
- ・シャンプー、リンス
- ・やかん
- ・ブラシ
- ・汚水用バケツ
- ・防水用ビニールシート
- ・バスタオル、フェイスタオルなど



< 注意点 >

- \* 室温やお湯の温度に気をつけましょう。熱くないか、冷たくないかなどの声かけ
- \* 無理な姿勢になっていないか、お湯が目や耳に入らないように気をつけましょう。
- \* ベッドが濡れないように静かに洗いましょう。マッサージ効果も加えましょう。
- \* 洗髪後はタオルやドライヤーですばやく乾かしましょう。

施設では入浴後のドライヤーかけの仕事も多いので、良く練習しておきましょう





## 足 浴

- \* 体を温め、足の汚れをとり清潔にします。  
入浴できなくても入浴気分が味わえるので、  
気分をリラックスさせたり、安眠を促す効果  
もあります。

### <準備するもの>

- ・バケツ
- ・防水用ビニールシート
- ・バスタオル
- ・浴用手袋など
- ・石けん
- ・爪きり
- ・やかん

### <注意点>

- \* お湯の温度に気をつけましょう  
(39～40 前後)  
手で感じるより足の方が熱く感じます。
  - \* 指の間に石けんを残さないようよく  
すすいでください。
- \* 体温を保つためにバスタオルを膝にかける  
など、なるべく肌を出さないようにします。
- \* 足をお湯に入れるときは、先ずかかとから  
つけて熱くないか確認してください。
- \* お湯に2～3分入れて温めます。その間、  
声かけをすとかマッサージするなどリラッ  
クスさせる工夫をしましょう。
- \* 垢がふやけて柔らかくなった頃、指の間も  
一本一本丁寧に洗います。  
(浴用手袋があれば洗い易い)
- \* 石鹸分が残らないようによくすすいで、湯  
冷めをしないようにすばやく水分をふき取り  
ましょう。
- \* 必要があれば爪を切ります。  
(入浴で柔らかくなっていて切りやすい)

## 【車椅子操作・移乗】



車椅子操作法と各部の名称



### 車椅子への移乗の際の注意

声かけ 介助者の位置  
介助の量・タイミングなど



### 麻痺がある場合の注意

声かけ 介助者の位置  
介助の手の位置・タイミングなど



### 車椅子走行上の注意

段差の越え方  
ティッピングレバーの踏み方  
声かけのタイミング  
走行速度  
力の入れ方・体重移動など



## 【食事介助】

### < 食事介助のポイント >



まずは排泄をすませましょう。

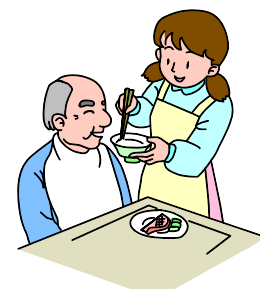
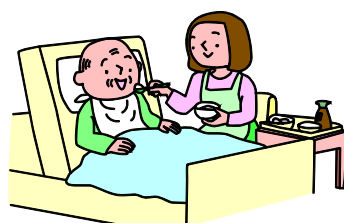
食前に飲むべき薬があるかどうかの確認をします。(薬の管理、投薬はヘルパーはしてはいけません。看護婦さんが行うか、その指示で行います)

食事の摂りやすい体位にしますが、障害の有無によって取れる姿勢はまちまちです。

寝たきりの場合は特に誤嚥<sup>ごえん</sup>(飲み込むとき間違っ<sup>て</sup>て気管に入る)に気をつけましょう



出来れば上半身は90度、または少し前かがみに。



● MPC

声かけ、介助者の位置、食べ物の量、タイミングなど、良く観察しながら行います。



唇の中央からスプーンを差し入れる。

温度の確認をするために下唇に当てて、熱くないかどうか聞いてみる。

飲み込みやすい量(多すぎても、少なすぎても飲み込みにくい)

目でも確認できるように、下から差し出すように口に運ぶ。



水分が不足するといろいろな面で体調を悪くする原因になります。特に水分の摂取量に気をつけて、飲ませるようにしてください。

1日に必要な量          1.5 ~ 2ℓ  
(700ml ~ 1ℓは食事で摂る)

脳梗塞などによる麻痺がある場合は、介護者は麻痺側に座るか立って介助します。麻痺のある側の食べ物に意識がいかず残すこともありますので、声かけをして、食べてもらうようにします。

## 訪問介護員 3 級講習 講義

ホームヘルプサービスに関する知識と方法

・・・家事援助の方法・・・

### 3 級ホームヘルパー講習

8

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日( )から  
平成 年 月 日( )まで

氏名

項目種別	G2 介護サービスに関する知識	課題名	家事援助の方法
	時間数(時限)	4	
担当指導員		講師名	先生
<p>訓練内容</p> <p>お年寄りや障害者の食生活と栄養の関係、病気とのかかわりについて学びます。                  食べ物と健康の大切さについて学びます。                  栄養のバランスと献立・調理法について学びます。                  お年寄りや障害者のための食べ物について学びます。                  食べ物と病気の関係について学びます。                  食べ物の保存方法について学びます。                  お年寄りのための衣服の選び方や洗濯、管理などについて学びます。                  気持ちのよい部屋の環境づくりについて学びます。</p>			
訓練目標			
準備するもの			
<p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

## < 講義内容 要旨 >

健康を保つ上で、食事はとても大切な要素です。

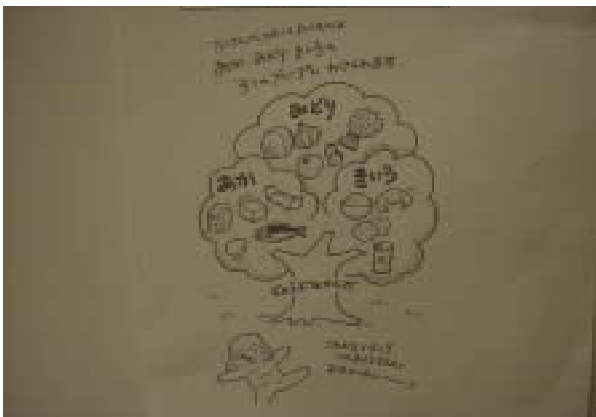
ただ、何でも食べればよいのではなく、栄養のバランスを考えましょう。

年齢や体調の状態によってはかえって身体を悪くする食事の摂り方もあります。

ホームヘルパーは、献立を考えて食事を作ることも仕事のひとつです。

食品の種類と栄養の関係を勉強しながら、どんな献立が出来るか考えてみましょう。

## < 三色栄養指導板 >



栄養を3つのグループに分け、それぞれのグループにはどんな食品が入るのかを確認しながらパネルに貼り付けていきます。(果物をエネルギー源として考えるか、ビタミンを摂る物として考えるかで分類が変わる)

### 緑

#### 身体の機能調整

ビタミン 野菜 果物

摂り過ぎ 害は少ない

透析の人は注意

### 赤

#### 身体をつくる原材料

カルシウム たんぱく質

肉 魚 大豆

摂り過ぎ 腎臓の働きが

弱まる(解毒作用が低下)

### 黄

#### 身体のエネルギー源

炭水化物 白米 麺類

イモ類 でんぷん

摂り過ぎ 肥満



お年寄りには味覚が衰えるため、味付けが濃いめになりやすい。

薄味 … おいしくない 塩分を少なく、だしを利かせるなどの工夫をする。

食べるように強要しない

おいしく食べてもらうことが大切

運動不足

歯が悪くなる

トイレが心配

食欲が無い

体力が弱くなる

病気

**栄養も大事だが まずは食べてもらうことが第一目標！**

<嚥下困難>

年をとると飲み込む力が低下する。

水や汁物などのどに詰まらせたり気管に入って咽る。(誤嚥)

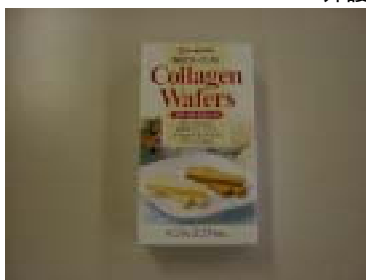
増粘剤 片栗粉 ゼラチン 寒天 などを用いてとろみをつけることで飲み込み易くなる

市販の老人食 レトルト食品などを食べ比べて、食感や味などを食べ比べて見ましょう。

とろみをつけるための増粘剤各種



介護用食品



レトルト粥



食べ過ぎ  
運動不足  
偏食  
不規則な生活



生活習慣病



脳卒中  
高血圧  
動脈硬化  
糖尿病

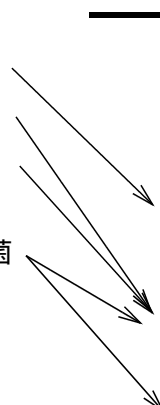
< 衛生上の注意 >

食中毒には特に気をつける！

古いもの、傷み易いものは注意・・・肉類

細菌性食中毒

- サルモネラ菌
- 大腸菌
- 腸炎ビブリオ  
(魚介類)
- 黄色ブドウ球菌



菌を につけない  
増やさない  
殺す(殺菌)



加熱して殺す。(茹でる・炒める)  
材料をなるべく早く調理し菌を増やさない。  
水に弱い菌もあるので良く水洗いをする。

手を良く洗う。調理後早めに食べる。

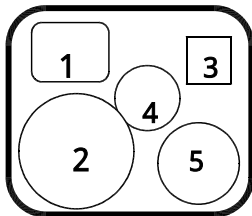
< 献立を考える >

食事のバランスを考える

- 1 食のバランス
- 1 日のバランス
- 長期間のバランス

- 過食を防ぐ
- 偏食をしない
- 規則正しく(3回以上)

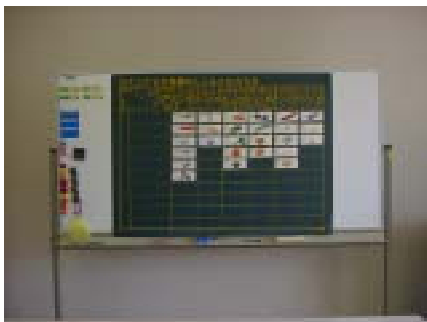
五つのお皿を考える



- たんぱく質 + 野菜
- 穀類
- 野菜類
- 漬物など
- 椀物

- おかず(主)
- 主食 (米)
- おかず(副)
- 箸休め
- 汁物(味噌汁)

下の写真のような教材を使って、今日の自分の食事を思い出しながら、栄養のバランスを確認したり、新たに献立を考えてみましょう。



献立作成用パネル 及び食品カード



## 訪問介護員 3 級講習 講義

関連領域の基礎知識

・・・ 医学の基礎知識 ・・・

様式 1

### 3 級ホームヘルパー講習

9

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日 ( ) から  
平成 年 月 日 ( ) まで

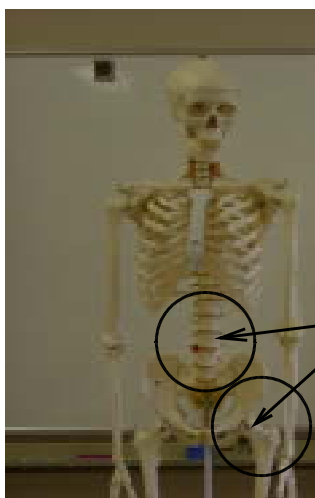
氏 名

項目種別	G3 関連領域の基礎知識	課題名	医学の基礎知識
	時間数(時限)	3	
担当指導員		講師名	先生
<p>訓練内容</p> <p>人の身体(骨格・筋肉)の構造から障害・病気の関係、お年寄りの健康に関する知識を学びます。また介護者が気をつけなければならない病気や感染症など、予防と対策についても学びます。</p> <p>人間の骨格と筋肉の構造について学び、身体の動きと老化について学びます。身体の変化をみて、健康状態を観察することについて学びます。</p> <p>お年寄りに関係する主な病気について学びます。</p> <p>介護を行う上で注意すべき病気や感染症について学びます。</p> <p>医療のしくみについて学びます。</p>			
訓練目標			
準備するもの			
<p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

国立職業リハビリテーションセンター

< 講義内容 要旨 >

老人ホームなどで一番多い病気や怪我はなんだと思いますか？



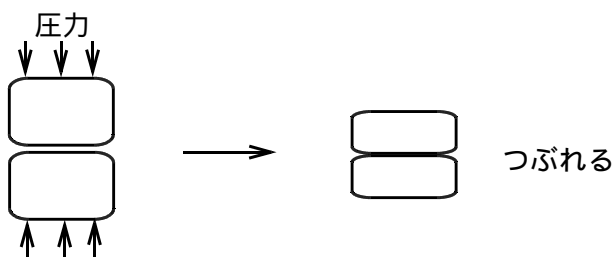
(1) 骨折

ちょっと転んだり、つまずいた程度でも骨折することがある。

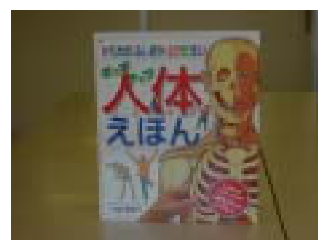
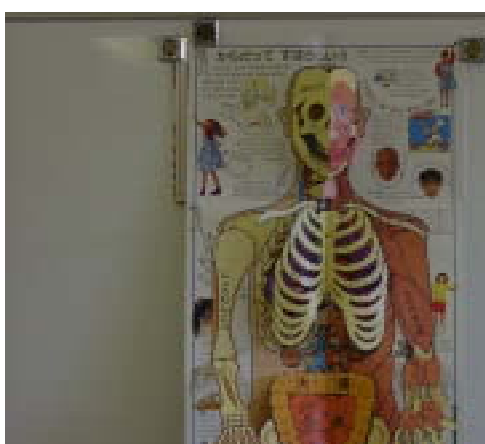


大腿骨頸部骨折 (大きな力がかかる部位)

脊髄圧迫骨折 (しりもちをついた時に起こり易い)



主な内臓の働き



教材 立体絵本

心臓の働き

血液を身体全体に送るポンプの役割

動脈 心臓から出て行く血管

静脈 心臓に帰ってくる血管

血液はからだの栄養となる酸素・ブドウ糖を運び、老廃物を持って帰ってくる。

< 心臓病 >

心不全

心臓の働きが悪くなる ペースメーカー (携帯電話との関係)の話

狭心症

胸が締め付けられるように苦しくなる ニトログリセリンを服用

心筋梗塞

心臓の血管が詰まって血液が届かず、細胞が死んでしまう。





## 肺の働き

吸い込んだ空気の中から酸素を取り出し、血液に補充する。

## 呼吸

### 肺炎

老人の死亡原因 風邪 肺炎  
症状 - せき・痰・発熱  
熱の無い場合もある。 食欲不振  
脱水症状を起こしていることもある  
早期発見して対応 安静と湿気

呼吸が出来ない

死亡

### 肺結核

伝染病 せき 痰 微熱が続く  
昔 はやったがしばらく無くなっていた

若い人が移り易い

抗体が無い

## 腹部の病気

### 腸閉塞

食べ物 口 のど 食道 胃 小腸 大腸 便  
よく嘔む 誤嚥に注意 食物を分解 栄養を吸収 水分を吸収  
便が出なくなりおなかが張ってくる。 腹痛 吐き気  
原因・・・不規則な排便 我慢 水分不足 繊維質不足(偏食) 手術の影響等

### 肝硬変・肝不全・腎不全

肝臓 = 身体の中のいらなくなったもの害になるものを 取り除く 解毒作用  
働きが悪くなる・・・むくみ 腹に水がたまる。

腎臓 = 血液中の毒素をろ過して尿にする。

働きが悪くなる・・・尿毒症 人工透析

からだの構造や病気、病原菌、ウイルスなど、実際に目に出来ないものを説明したり理解させるのは難しい事であるために、出来れば写真のような人体模型や写真、図版などを利用して、具体的な映像として記憶させられるような方法を取る必要がある。



## 訪問介護員 3 級講習 講義

関連領域の基礎知識

・・・心理面への援助方法・・・

様式 1

### 3 級ホームヘルパー講習

10

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日 ( ) から  
平成 年 月 日 ( ) まで

氏 名

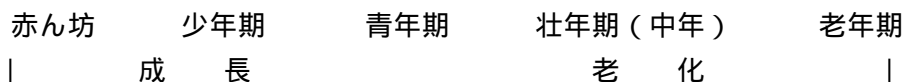
項目種別	G3 関連領域の基礎知識	課題名	心理面への援助方法
	時間数(時限)	2	
担当指導員		講師名	先生
<p>訓練内容</p> <p>お年寄りや障害者へどのような気持ちを持って接すればよいかを学びます。 お年寄りの心や感情の変化について学びます。 痴呆とはどのような状態か、どのようにお付き合いすればよいかを学びます。 レクリエーションを行うとどのような効果があるかを学びます。 レクリエーションを行う時にどんなことに気をつけたらよいかを学びます。</p>			
<p>訓練目標</p>          			
<p>準備するもの</p>          			
<p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

< 講義内容 要旨 >

< 老化 >

若い時に出来ていたことが出来なくなる。容姿が変化すること（自然現象）。

… からだの老化 …



**細胞**

の働きが悪くなる。（細胞という言葉の理解・イメージの具体化）

血管がもろくなる

動脈硬化

血のめぐりが悪くなる

からだの筋肉・内臓の動きが悪くなる

（酸素・ブドウ糖等のからだの栄養を送れなくなる）

「葉っぱのフレディ」の話

紅葉	==	植物の老化現象	
			木は1年後にまた生えてくる 人は治らないどんどん老化する

… こころの老化 …

脳の働きが悪くなる。（忘れっぽくなる、記憶力が無くなる、判断力が無くなるなど）  
最近のことは忘れるが、昔のことは良く覚えている。

**痴呆**

・・・ボケること。（治らない）。

アルツハイマー

脳が縮む。

性格・人格が変わってしまうこともある

脳血管性痴呆

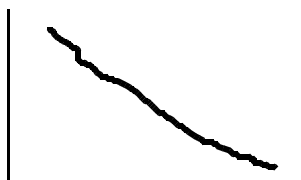
動脈硬化が原因で脳出血など、血液が流れなくなる

脳梗塞（血管が詰まる）

脳卒中（血管が切れる）

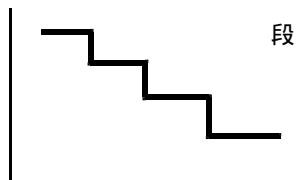
< 衰え方の違い >

アルツハイマー



老人性うつ病

脳血管性



段階的に低下する

疑い深くなる、僻みっぽくなる、被害妄想

脳血腫(慢性硬膜下)

脳に血の塊が出来て脳を圧迫する（一時的）  
血を取り出せば治る



頭部解剖模型

痴呆の有無を測定する 数値計測法  
**長谷川式簡易知能評価**  
 (実際にシートを使ってやってみる)

【注】頭の内部は目に見えないので、出来るだけ具体的な教材を使って、イメージを持たせる必要がある。左写真のような模型があればよいが、写真・イラストなどを使って理解を促す。

## 老化・痴呆は人として自然なことと考えよう！

誰もがそうになってしまう可能性がある。接する人がイライラすると、お年寄りもつらい思いをしている。と考えましょう

### レクリエーション

デイサービス等で盛んに行われているゲームや遊びは単に楽しみや暇つぶしのためにやっているのではありません。

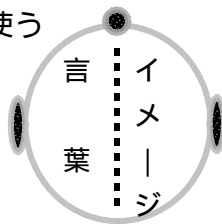
<レクリエーションの効果>

脳の働きを良くする  
 血流を良くする  
 適度に運動する

<脳の働きに良い食事>

バランスの良い食事をとる  
 ビタミン・カロチンを多く摂る  
 緑黄色野菜  
 魚(鰯・鯖など)

・脳の機能を使う



・ゲーム(パチンコよりは麻雀) 俳句、音楽

<レクリエーションをするときの注意点>

- (1) 叱らない
- (2) ほめる
- (3) 一緒に楽しむ
- (4) 無理をしない

## 訪問介護員 3 級講習 講義

・・・ 共感的理解と基本態度の形成 ・・・

様式 1

### 3 級ホームヘルパー講習

11

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日 ( ) から  
平成 年 月 日 ( ) まで

氏 名

項目種別	E1 共感的理解と基本的態度の形成	課題名	ロールプレイ等によるサービス提供現場の演習
	時間数(時限)	4	
担当指導員		講師名	先生
<p>訓練内容</p> <p>お年寄りや介護者の役を決め、介護現場の仮の状況を設定して、それぞれが演技しながらどのように対応すればよいかを学びます。 設定状況に応じた適切な態度や言葉遣いを学びます。 型通りの対応だけでなく、臨機応変な対応が出来るようにしましょう。 設定状況にあわせてどのようにすればよいかをみんなで話し合しましょう。</p>			
訓練目標			
準備するもの			
<p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

< 講義内容 要旨 >

自分のことを知る意味で、まず自己紹介をしてもらいましょう

問．施設実習も間近になりどんな気持ちでいるか？

S : 「大丈夫かなって・・・」

F : 「緊張してます。・・・いつも緊張してます。」

H : 「ちょっと心配。」

自分のことを知る = 自分のことがわからないと、相手のこともわからない。  
自分が住んでいる社会のことも知っておかないといけない。

問．自分、相手、社会のどれが一番わかりにくい？

S : 「自分の何を知ったらいいのかわからない」

自己紹介（それぞれの抜粋）

H : 「明るい性格だと思います・・・あとちょっと怒りっぽい。」  
「計算が嫌い。数学的なこととか。」

(追加で)「国語も苦手だったんですよ、指されるとあがっちゃうし、  
漢字苦手だし」

F : 「苦手なことは・・・勉強です。英語も苦手です。社会科も苦手です。」  
(国語的なことと数学的なことと、どちらが苦手か?)

「計算のほうが・・・(苦手)」

「明るい性格です。」

「顔に出やすいつてことですね・・・友達からもほんつとわかりやすいね  
って・・・隠そうとしてるんですけど・・・あとあがり症です。」

「すばつと自分の言いたいことを言ってしまう」

S : 「苦手なことは洋裁です(特にミシン)。」

「性格は目立たない・・・」

将来のこと、生活設計について考えてみましょう

F : 「自分の力で生活したい。」

「仕事がうまくいかない。」(今までアルバイト先で解雇され転職多い)

問 . 職場が悪いばかりではない。自分にも原因があるか考えてみてください。  
将来はどこで誰と暮らしたいですか？

F : 「わからない。」  
S : 「親 妹さん。」  
H : 「……？」

就労して生活する場・・・どこで

通勤寮

グループホーム(生活寮) {

アパート

親・兄弟と同居

会社の社員寮

だれと

親・兄弟

友達

結婚相手

4～5人

手帳所有者

世話人・援助職員

問．手帳（療育手帳 or 愛の手帳）は持っていますか？

F : 「はい。」

S : 「はい。」

H : 「……？」

F : 「グループホームと通勤寮は違うんですか？」

**グループホームは希望があればいつまでも居られます。通勤寮は原則3年です。**

F : 「期限が決まっているということですか？」

F : 「3年経ったら自分でアパートを借りたり、後、いろいろ考えるということですか。」

Fは日ごろから親の目がうるさくて早く逃れたくて、アパート暮らしをしたいと思ってはいるが、出来ないこともある程度わかっているなので、特に興味があった。

問．記入シート『これからのこと』について思うことを書いてください。

どんな会社で働きたい？

F : 「いろいろ教えてくれる先輩が居る。」

S : 「……？」

H : 「……？」

今不満なことや、不安なことは？

S : 「いじめ。」

H : 「はい、いじめ。」

F : 「いや、別に。」(いじめは心配ではない)

**いやだと言う意思表示をしっかりとし、なぜそうするのか尋ねてみましょう。**

**遅刻をしない。仕事が優先。 休日をどう過ごすかが大切です。**

将来の夢は？

S : 「お年寄りに好かれるヘルパーさん。」

**自己決定を支える。 相手のことを考えられる、大切にできる人**

特に F について障害の受容が出来ていない様子だったため、後半の講義のテーマを知的障害の自己認識のことに絞った。

**ビデオ NHK厚生事業団 「みんなで話そう」シリーズ 『輝いて生きる』 観賞**

知的障害を持つ人たちの社会参加 …… 知的障害をもつことをアピール  
わからないことは 「教えて！」「読めません。」 ハンディをプラスに  
はっきりという  
丁寧に教えてくれる

よくわかる・出来るようになる

ノーマライゼーション …… 年をとっても、障害があっても普通に暮らせる

F : 「障害者と言われたくない。」  
「負けたくない。手帳も普段は持たないし友達にも見せない」

問．ビデオを観てどう思いましたか？

H : 「注文とかちゃんと取ったりして大変だなって・・・」  
F : 「掃除とか頑張ってるんだなって・・・」  
S : 「私も父の会社で掃除とかの仕事をしていたんですけど、仕事をしないで園で職員さんと一緒にいるよりも、外で職員さんと仕事をしたほうが楽しいんじゃないか・・・(と思う。)」

問．将来の夢は？

S : 「今の(介護の)仕事で働く。ホームヘルパー(になる)。お年寄りのお世話をする」  
「最初はいやな仕事かなと思ったけど・・・」  
(ヘルパーになってその先はどうする?)  
「まだ考えてない」

F : 「正直言いますと、(この仕事をするのに)いろいろ考えました。販売員だったので僕は子どもが好きなので、保父さんとかなりたかったんですけど。(相談の窓口に行ってこの仕事を勧められて)いろいろしているうちに・・・」

H : 「・・・」



問．なぜ就職するのですか？

H : 「家にいるよりか、働いて好きなものを買いたい。」  
「食べ物とか、化粧品とか。」

F : 「仕事をして、あまり深くは考えていないんですけど。」  
「ブラブラ遊んでいるのはいやなんです。チャラチャラしてるって言うか、いい加減なのはいやなんです。」  
「自分で生活したいし、いずれは家を出たいし。」  
「就職すれば、いろいろ経験して自分が成長すると思うんです。」

H : 「家にいても困るって。」  
「やっぱり仕事したほうがいいんじゃないかって。」

<まとめ>

- \* 自分自身をしっかりと知って、ああしたい、こうしたいという自分の意志をきちんと伝えましょう。
- \* 知的障害があるということを自分自身でしっかりと認識しましょう。  
知らないこと・わからないことは恥ずかしいことではない。  
一生懸命仕事をしよう、がんばっていることが大切。
- \* 長く仕事をしていくためには、周りの人に理解してもらう必要があります。  
自分のことを正しく伝えて仲良く出来るようにしましょう。
- \* 相手の気持ちをよく考えて、仕事をしましょう。（特にヘルパーは）

## 訪問介護員 3 級講習 講義

・・・ホームヘルプサービスの共通理解・・・

様式1

### 3級ホームヘルパー講習

前期 訓練

12

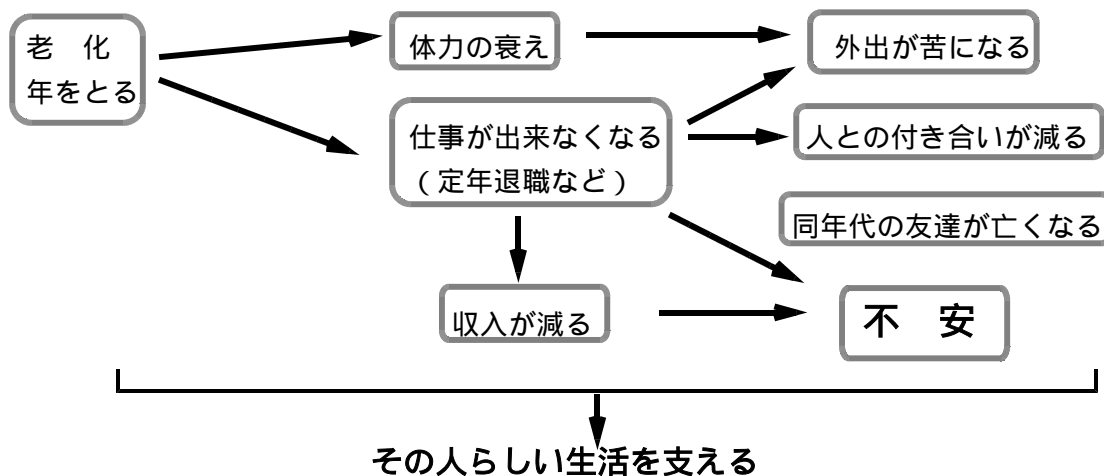
介護サービス

実施期間 平成 年 月 日 ( ) から  
平成 年 月 日 ( ) まで

氏 名

項目種別	E2 ホームヘルプサービスの共通理解	課題名	ホームヘルプサービスにおける援助方法と実際
時間数(時限)		3	
担当指導員		講師名	先生
<p>訓練内容</p> <p>介護を必要とする人のお宅に行った場合の状況を仮に設定して、介護する側とされる側に分かれて演技をしながら、適切な介護の方法を学びます。 いくつか設定を変えてそれぞれの役で行ってみましょう。 設定ごとに対応が良かったか悪かったか話し合みましょう。 家族やお年寄りがどのような介護をしてほしいと思っているか考えてみます。 ホームヘルパーとして必要な態度や考え方について学びます。</p>			
訓練目標			
準備するもの			
<p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

< 講義内容 要旨 >



ホームヘルパーの仕事

安心感  
信頼感

- \* 一人一人違う個性に合わせた対応
- \* 相手のペースに合わせ、ゆっくりと「待つことが大切」 = 自立支援
- \* 良く話を聞く
- \* 何をして欲しいのか、良く理解する (勝手な判断はだめ！)
- 声かけが大切。聞いてからする。
- \* 他の職員や家族との話し合いも大切



- \* 声かけ。  
何をして欲しいのかを尋ねる。
- \* 視線を合わせる。  
(上から見下ろす事はだめ)
- \* 「これから ~ をしましょうね。」  
同じ目的を持つようにしましょう。
- \* 慌てず落ち着いて、安全に。

- \* 毎日同じ仕事でも、その日によって状態が違う。 **観察**
- \* 体調や心の状態を良く見る。  
異常があればすばやく対応する。
- \* 礼儀正しく、**笑顔**を絶やさない。
- \* 言葉遣いは丁寧に、
- \* 自分の考えを押し付けない。



< 演習 >

写真の絵を見て、何が描いてあるとみえるか？



若い貴婦人の絵 ？

魔女のような老婆の絵 ？

同じ絵を見ても、見る人によって全く違ったものに見えることがある。

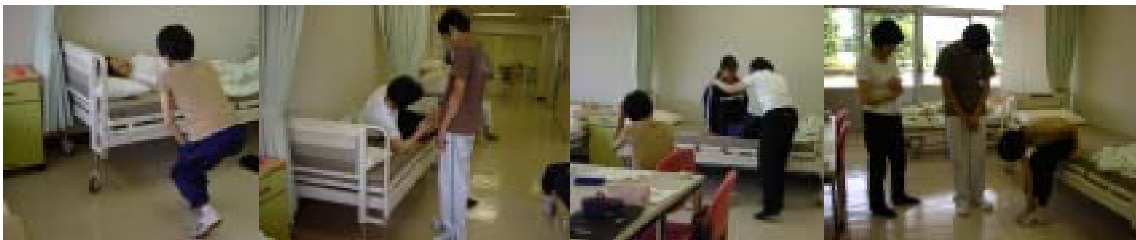
人によって、見方、考え方が違うということを良く知る。

自分の見方・考えを押し付けない  
相手がどのように感じているかを良く知る

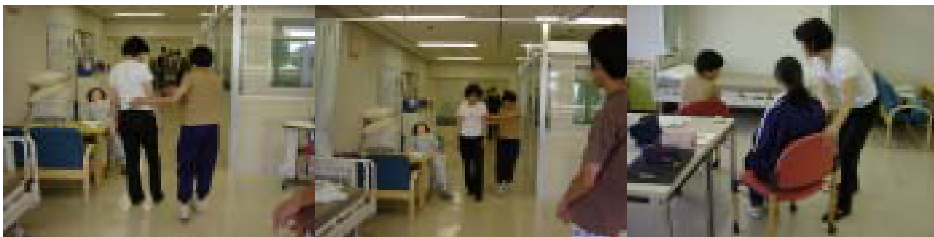
< 演習 >

モデルを使って（お互いに交代で）お年寄りをベッドからトイレまで誘導する。

ノック（声かけ） あいさつ 起床 見守り



歩行介助 トイレ誘導 着座介助



これまで学んだヘルパーの心得を思い出しながらやってみましょう

< 演習 >

利用者のお宅に行って、清掃をする場合に注意する事は何か？を考えましょう。

それぞれの利用者の生活は、個々に違うし習慣もあるので、清掃の際に勝手にものを動かしたり場所を変えてはいけません。（目が見えない、視力が衰えている人の場合、分からなくなってしまう。）

<演習>

買い物援助

設定 … 男性 右半身麻痺 言語やや不自由

- 【注意点】
- \* 必ず買う品物の確認をする。
  - \* 言われたことを復唱(繰り返し)する。
  - \* お金は必ず手渡しで、置きっぱなしにしない。  
受け取ったことを忘れてしまって「もらっていない」等のトラブルが多い

〔例〕

チョコレート	「どこのメーカーの チョコですね。」
カレールー	「どこのメーカーの カレーですね。」 「甘口ですか？辛口ですか？」
牛乳	「明治にしますか、雪印がよろしいですか？」
きゅうり・ナス	「何個(本) 必要ですか？」 安いからといってたくさん買ってこない
預かるお金	「 円ですね、お預かりします。」 「 円かかりました。おつりは 円です。」 「ご確認ください。」

<買い物依頼のロールプレイ>

- \* ワイン 「赤と白がありますが？」 赤で 「1本ですか？」 1本
- \* チョコレート 「銘柄は？」 森永のキスチョコ 「いくつ？」 1袋
- \* 牛乳 「メーカーは？」 雪印で 「1本でよいですか？」 はい！
- \* にんじん 「どれくらい買いたしましょう？」 1袋で
- \* 手巻き寿司 「いろいろな種類がありますが。」 太巻きで切っているもの 1本
- \* 豆腐 「種類は？」 木綿を1丁
- \* 刺身 「魚の種類は？」 …？ 「白身ですか？赤味ですか？」  
白身で 包丁が使えないので 切っているものを  
「全部で7点です。これでよろしいですか？」  
「4,000円お預かりいたします。」

<まとめ>

“やってあげる” ではなく “やらせていただく” 気持ちで！

相手が負担に感じる

対等な立場で気持ちよく

いやいややる仕事であつたらしない方がよい

守秘義務

相手のプライバシーや、うかがったお宅で知ったことなど、他で話さない。  
仕事上で必要なことは別（他の職員への連絡や報告、会議など）