

特集

暮らしを支える
「介護職」ホームヘルパー
って?

ホームヘルパーは、介護の資格を持つ専門職です。介護が必要な人の自宅を訪問し、掃除や食事作りなどの日常生活を支援。何でも代わりにするのではなく、できることを続けながら、その人らしい暮らしを支えます。

ホームヘルパーの主な業務

生活
援助

掃除

洗濯や
ベッドメイク

調理

買い物 など

身体
介護

食事

入浴

排泄

更衣

服薬 など

よくある
サポート例

配膳

お茶出し・会話

ベッドメイク など

ホームヘルパー
あるある

ぶっちゃけ

Q&A

仕事内容や働き方、気になるギモンまで。実際に働くホームヘルパーに、現場のリアルを聞きました。「体力は必要?」「未経験でも大丈夫?」など、本音でお答えします。

Q 未経験でも大丈夫?

A 大丈夫です!各事業所で研修やサポート体制が整っているので安心して始められます◎

Q 訪問介護は大変って聞いたことがあるけど実際どうなの?

A 大変っていうイメージがありますよね…楽だけの仕事ではないのは確かです。でも、生活を支える大事な仕事で、感謝の言葉を掛けられることも多く、とてもやりがいを感じます。最近は、ICTなどを活用したり、さまざまな福祉用具があり業務負担が軽減されています!

Q 長く働き続けることはできるの?

A もちろんです!60・70代のヘルパーも活躍しています!資格を取得していき、キャリアアップもできます!取得資格や役職によってお給料に反映される事業所もあるので頑張りがいもあります★

「ぶっちゃけQ&A」
続きはこちらで▶

市HP

実際は、こんな働き方です

- 9:00 自宅でスケジュール確認→出発
- 9:30 1軒目：デイサービスの準備と送り出し
- 10:00 次のお宅へ
- 10:30 2軒目：買い物代行や昼食の準備を一緒に行う
- 12:00 帰宅後、アプリで業務報告を行い勤務終了
- 13:00 以降はプライベートタイム!掃除や夕食の買い物・準備
- 15:00 子どもが帰宅

子育て中の方や家事・介護と両立したい方でも、生活スタイルに合わせたシフトで無理なく働けます。資格取得支援や研修制度が充実しているのもうれしい!

介護職は
キャリアアップ
していける
職種ですSTEP
3介護福祉士
(介護分野で唯一の国家資格)

3年以上の実務経験と実務者研修の修了後、試験に合格して取得します。経験を積むことで、将来的に、ケアマネジャー*や生活相談員など、専門性を生かした職種へ活躍の場を広げることができます。

STEP
2介護福祉士実務者研修
(旧介護職員基礎研修・ホームヘルパー1級)

介護職員初任者研修の上位資格。より専門的な知識や技術を学び、介護福祉士(国家資格)へのステップとなります。

【市の補助】介護人材確保対策事業補助金(上限10万円補助)

STEP
1

介護職員初任者研修

介護の基礎知識や介助方法を学ぶ入門資格。約130時間の研修で取得でき、ホームヘルパーなど介護の仕事の第一歩となります。

【市の補助】介護人材確保対策事業補助金(上限5万円補助)

申請時点で市内の介護サービス事業所に介護職員として3カ月以上従事し、かつ、その間の従事時間が48時間を超えている方
研修業者へ直接申込 ※補助金は、研修修了後1年以内に申請が必要です。

問 高齢者支援課 ☎ 042-420-2815

研修事業者を探す▶ 東京都HP



「くらしヘルパー養成研修」詳細は1面へ

*ケアマネジャーとは?

介護が必要な人や家族の相談を受け、一人ひとりに合った介護サービス計画(ケアプラン)を作成する専門職です。利用者が安心して暮らせるよう、介護・医療・地域との調整役も担います。