



ちゅうおう

2026
2/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます
QRコード
Multilingual



特集

若者×介護のシゴト



仕事もオフも、いい感じ

2面・3面に続きます

はたらく私も、しあ 「自分らしさ」を支

一人一人の時間に向き合う介護のシゴトは「感謝・感動・クリエイティブ」であふれて
今回の特集では、介護の世界で生き生きと働く若者に話を伺いました。ケアの

たぐち・さや
アイドルの応援、ミュージカル鑑賞、美術
館巡り、お城巡り、古墳巡りetc...趣味に
全力で貯金ができないのが悩み。好きなこ
このために仕事も頑張っています!

FILE NO. 1 マイホーム新川(デイサービス)職員
田口 紗也(26)

Q 介護職へのイメージは 就職前と変わった?

「身体的につらい仕事という先入観を抱いていました。でも、いざ始めてみると大分違って。実際には、利用者さんひとりひとりの背景やニーズを聞くなど、個々の現状に合わせた支援が求められるので、ある意味クリエイティブな側面が強い職種ですね」

Q 区内在住の利用者の特徴は?

「一人暮らし、特にマンション居住者が多いです。利用者さんの生活背景は住んでいるエリアによって全く異なるため、街歩きなど地道なリサーチを重ねて理解を深めるよう努めています」

Q 仕事でピンチだったことは?

「特別養護老人ホームの職員として働いていた頃、夜勤中に利用者さんの体調が急変したことがありました。突然のことだったので動揺しましたが、すぐに看護師を呼んで対応しました」

Q 同世代に推したい介護職の魅力は?

「“人の役に立つ”を実感しながら働けることです。利用者さんとのコミュニケーションや関わりを通して自分自身も人として成長できる、とてもやりがいのある仕事です」

Q ご自身のリフレッシュ術は?

「仕事終わりに銀座に立ち寄ってシュークリームをよく買って帰ります(笑)。銀座は歩くだけでも楽しい気分になれる街ですね」

田口さんのタイムスケジュール

起床(5:00)	朝食(5:30)	自宅を出発(6:00)
6:00	朝礼(8:30)	利用者送迎(8:35~10:30)
9:00	休憩(11:00)	昼食配膳(12:00)
12:00	午後のレクリエーション(この日は穴掘りゲーム)(13:15~14:00)	
15:00	利用者見送り(2回)(15:30~16:45)	
18:00	退勤(17:00) コレド室町へ散歩 スイーツや映画鑑賞などを楽しみ リフレッシュ(17:30~21:00)	
21:00	帰宅(22:00)	自由時間・入浴など
24:00	就寝(24:30)	

送迎では
区内のさまざまな
場所を巡ります

厨房で手作りした
出来たての食事を
提供します

見送りの間に
配茶もします

大好きな
芋けんぴ屋さんで
お買い物♪

Q オフタイムに(区内で) よく行く場所は?

「休日は日本橋に出かけることが多いです。コレド室町にゆったりと観賞できるすてきな映画館があります。お薦めです!」

Q 今後、社会の中で “介護職”が果たすべき役割は?

「私たちの仕事は利用者さん本人だけでなく、家族の声を社会へ届ける、いわば“橋渡し”的な役割も担っています。高齢化が進み、利用者が増え、さまざまなニーズに応えなければならないなど、ますます大きな役割を担う仕事になってくると思いますが、その分やりがいも大きいです。今後も頑張っていきたいです!」

Q 普段の仕事内容を 教えてください。

「通所で施設を利用する高齢者が、より自立した生活を送れるよう支援しています。主な仕事は、送迎・食事介助や利用者が楽しく過ごせるような催しの企画・実施です」

Q 就活時に介護を 志したきっかけは?

「福祉系の大学に通いながら高齢者対象のレク・ボランティア活動に4年間参加。その頃から介護の仕事の視野に入れ始めました」

「介護のシゴト」は
さまざま

訪問介護職員

在宅での生活を継続できるように、高齢者の自宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護、調理・洗濯・掃除などの日常生活上の援助をします。通院などを目的とした乗降介助も行います。

デイサービス・施設介護職員

自宅から介護サービス事業所に通うまたは介護施設に入所している高齢者に対して、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援やケアを行います。

ケアマネジャー

介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたりケアプランを作成します。利用者や家族の相談に応じてアドバイスをしたり、介護サービス事業者との連絡や調整も行います。

訪問看護職員

看護師などが疾患などを抱えている方の自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

問 介護保険課指導担当
☎(3546)5749

わせに。 え 合 う 介 護 の シ ゴ ト



あざみ・りょう
高校進学時、2つの候補があったが、オープンキャンパスで頭に鳥のフンが落ちてきた高校を選択。入職4年目、メンタルの強さを武器に日々を過ごす。好きな食べ物は彼女が作った豚キムチ。



FILE NO. **2** マイホームはるみ(特別養護老人ホーム)職員
阿左美 諒(22)

阿左美さんのタイムスケジュール(夜勤)

18:00	夕食(17:30)	毎日1時間かけてヘアセットしています
	身支度(20:00)	
21:00	出勤(21:00) 勤務開始(21:45)	介護の合間に翌日の記録表を作ります
	巡回・体位交換・排せつの介助(23:00)	
24:00	休憩(0:00)	床ずれなどを防ぐため定期的に体位交換をします
	排せつの介助(1:30)	
3:00	巡回・体位交換・記録表の作成(3:00)	
6:00	離床介助(5:00)	
	配茶(6:00) 引き継ぎ(7:00)	
9:00	退勤(7:15) 帰宅・入浴(7:45)	
	就寝(8:00)	眠くなるまで布団でゴロゴロ...★
12:00	昼食(14:00)	

Q 心に残るエピソードは？

「自宅への帰宅願望が強い利用者さんがいたんですが、声かけや、簡単な仕事の手伝いをお願いするうちに、だんだんこの場所が利用者さんにとって居心地よくなっていったみたいで、家に帰りたいと言わなくなりました。うれしかったですね」

Q 同世代に推したい介護職の魅力は？

「介護の仕事はきつい・大変というイメージがありますが実際は少し違うと思います。確かに介助は重労働ですが、勤務時間中ずっと介助だけをしているわけではありません。仕事と生活のバランスを保ちながら、キャリアアップのための時間も持てます」

Q 中央区で好きなスポット(場所)は？

「ランチに便利なのはトリトンスクエア。あとは月島から豊洲方面へ向かって眺める街並みがとても好きで、仕事終わりによくぶらぶら歩いて帰ったりもしますね」

Q プライベートの過ごし方は？

「一人暮らしなので休日は自宅で筋トレしています。それから実家で猫を飼っているの、猫と遊ぶためによく帰ります」

Q 今後、社会の中で“介護職”が果たすべき役割は？

「介護が必要になった時にご本人が一番つらいのは当然ですが、それを支えるご家族の方々も大変だと思います。私たちの役割は本人だけでなく、その周囲の人々も手助けすること。介護職は社会の中で今後ますます不可欠になっていくと思います」



Q 普段の仕事内容を教えてください。

「施設に入所する高齢者の生活全般を24時間体制で支えています。主な仕事は、食事・入浴・排せつなどの身体介護が中心で、夜勤もあります」

Q この仕事の好きなところは？

「コミュニケーションは得意なので、利用者さんとのたわいもない会話が一番楽しいですね。個性を十分生かしている気がします」

Q 介護職で(ご自身の)“若さ”は武器ですか？

「そう思います。利用者さんたちが“孫みたい”といってくれがってくれます(笑)」



Q 今後の目標は？

「新しく入ってくる若い職員に頼られる存在になること。今年の目標は介護福祉士の資格を取ることで、この号が発行される頃に試験を受ける予定です」



「介護のシゴト」をもっと知りたい、働いてみたい

●特別養護老人ホームのボランティア(随時募集)

阿左美さんが働いているマイホームはるみと田口さんが働いているマイホーム新川では、話し相手やシーツ交換など、さまざまな活動を行うボランティアの方を募集しています。

(社福)奉優会
マイホーム
はるみHP

(社福)賛育会
マイホーム
新川HP

●中央区介護人材確保支援事業

(通年募集 ※定員に達した場合は募集終了)
介護職員初任者研修の受講による資格取得や職場見学・職場体験、キャリアカウンセリングなどを通して、区内介護サービス事業所への就職を支援しています。



シグマ
スタッフHP

●予防生活援助サービス従事者研修

(年1回募集 ※令和7年度は募集終了)
高齢者への生活援助サービス(調理・洗濯・掃除など)の担い手となる意欲のある方を対象に、介護予防・日常生活支援総合事業の予防生活援助サービスの従事者研修を実施しています。研修受講後は、区が指定した予防生活援助サービス事業所で働く資格が得られます。