

ホームヘルパーのリアルを知るなら！

 **YouTube** ショートドラマ & トークセッション公開中！



🎬 ショートドラマ

“ごめんね”と言わせない

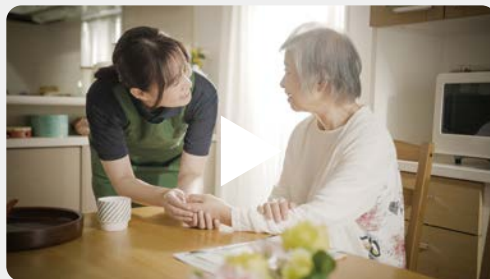
介助のたびにご利用者が言う「ごめんね」という言葉。介助が気兼ねになっているとしたら、何とかしたい。「ごめんね」を「ありがとう」に変えた、ホームヘルパーの行動とは？



🎬 ショートドラマ

2本のスプーン

「大丈夫」と言いながらも、スプーンが使いづらそうなお利用者。介護用のスプーンと2本用意して、選んでいただく。そんな心遣いが、笑顔につながります。



🎬 ショートドラマ

五感で支える

ささいな会話、部屋の匂い、さわった時の手触り。言葉にできない変化の兆し、ご利用者の小さな変化に気づけるのは、日常に寄り添っている私たちホームヘルパーだからこそ。



🎬 ショートドラマ

届かないものに気づく

いつもと違う調味料の位置。ご利用者さえも気づかない小さな変化に気づき、そっとサポートする、それがホームヘルパーの仕事です。

現役ホームヘルパートークセッション

実際に介護に携わるホームヘルパーが、動画を見た感想や、訪問介護への想いを熱く語るトークセッションも公開中！

動画で！マンガで！もっとわかる
こちらのWEBサイトにアクセス！



2025.12

私のキャリアを
「自分を好きに
なれる仕事」から。

ホームヘルパーは1対1で
向き合い、その人の日常を
支え、護る仕事。返ってくる
言葉や笑顔が、私の可能性を
広げていく。今よりずっと、
自分に自信が持てる。

ホームヘルパーになってみませんか？



INDEX

ホームヘルパーってどんな仕事？ — p2

- ・生活に寄り添い、人生を支える仕事です。
- ・人との関わりを通して自分も成長できる仕事です。
- ・人の尊厳を守り、可能性を広げる仕事です。
- ・ホームヘルパーの主な業務

ここが知りたい！ ホームヘルパー — p3～4

- ・どんな働き方があるの？
- ・最初から1人で訪問するのは不安です
- ・介護にも効率化が進んでいる？
- ・将来、どんなキャリアアップができる？

教えて！ ホームヘルパーの魅力 — p5～6

- ・4人のホームヘルパーに聞きました
- ・どうしてホームヘルパーを選んだの？
- ・ホームヘルパーのやりがいは何？

ホームヘルパーって どんな仕事？

介護を受ける人が、住み慣れた家や地域で「その人らしく暮らせる」ようにケアをする。
それが、ホームヘルパーの仕事です。

S
upport

ご利用者やご家族の生活に寄り添い、
人生を支える仕事です。

ご利用者の自立支援をし、重度化を予防することで、
ご利用者の自宅や地域での生活を、護り、支える仕事です。

G
row

人との関わりを通して
自分も成長できる仕事です。

ご利用者の人生と向き合い、コミュニケーションを重ね、
そして時には直接感謝の言葉をいただく。
そうした繰り返しによって、
人として、また専門職として、成長が期待できます。

S
pread

ご利用者の自立を助け、
尊厳を守り、可能性を広げる仕事です。

すべて介助するのではなく、ご本人のできることを大切にしています。
ご利用者の自立を支援することは、人としての尊厳を守り、
人生の可能性を広げます。

ホームヘルパーの主な業務



ここが知りたい！ホームヘルパーQ&A



ホームヘルパーという仕事に、どのようなイメージをもっているでしょうか？
時代とともに、ホームヘルパーの仕事も進化しつつあります。
「もし自分がホームヘルパーになったら？」と考えたときに浮かぶ疑問にお答えします。

Q どんな働き方があるの？

A **正社員からフレキシブルな働き方まで、さまざまな働き方があります。**

フルタイムで働きたい場合は正社員雇用、
家事・育児等の都合に合わせて働きたい場合は
パートタイムを選ぶ方もいます。

Q 最初から1人で訪問するのは不安です

A **1人で不安なくサービスに入れるようになるまでは、先輩が同行してくれます。**

訪問介護は基本的に1人で行うものですが、
事前にしっかり研修が行われるほか、
初めのうちは先輩が同行して、OJT(実地訓練)で
指導してくれるので、安心して学ぶことができます。

Q 介護も効率化が進んでいる？

A **ICTの導入で、さまざまな業務負担が軽減されています。**

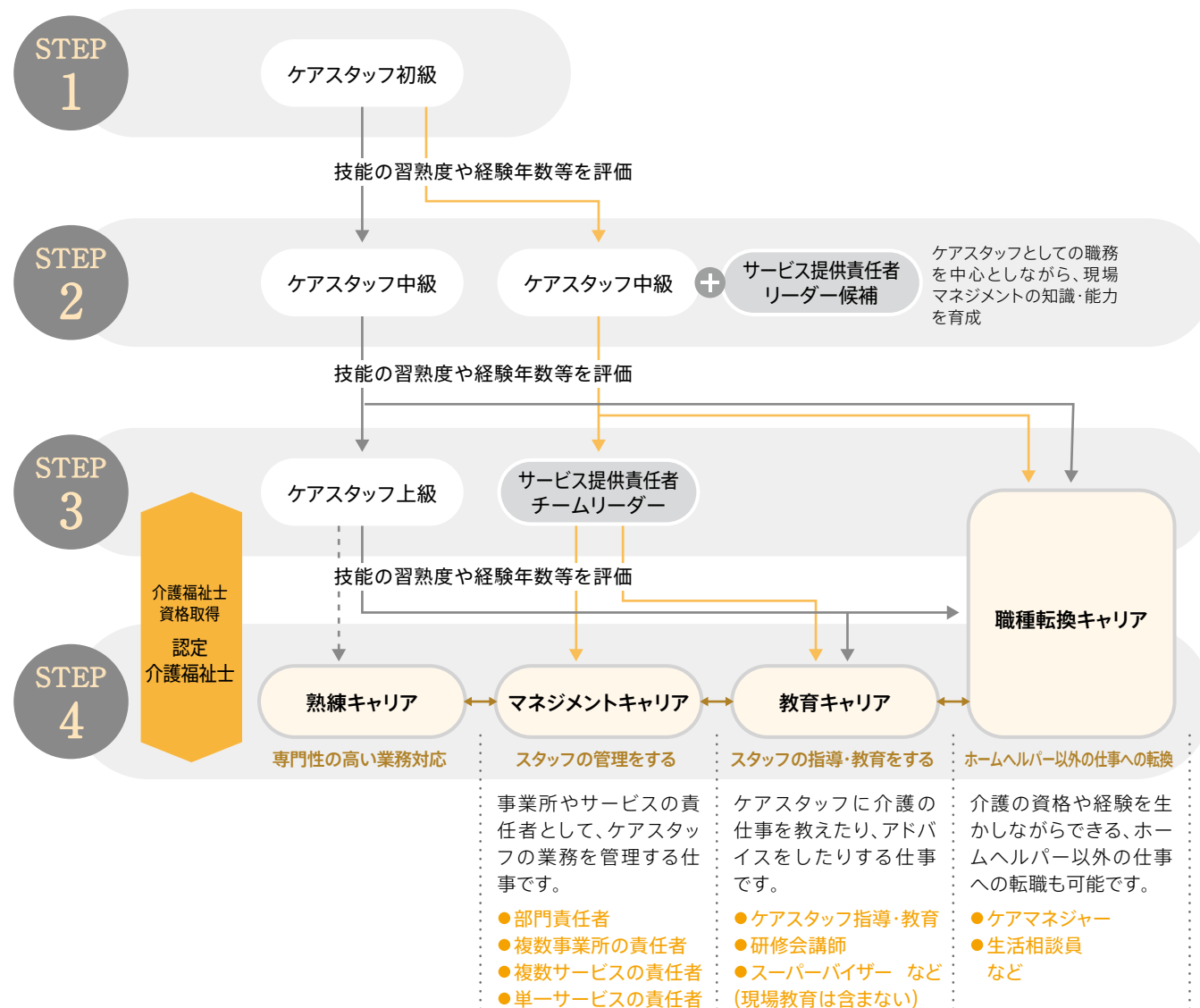
ホームヘルパーは、利用者情報やサービス提供内容を
記録するなどの事務作業も多い仕事です。
厚生労働省は、介護事業へのICT(情報通信技術)の
導入を支援しており、介護記録の電子化やチャットサービスなど
各種ソフトウェアを使った業務の効率化が進んでいます。

Q 将来、どんなキャリアアップができる？

A **経験を積んだり、国家資格を取ることでさまざまな道が開けます。**

経験を重ねることで、より責任ある業務に就くことができるほか、
国家資格である介護福祉士となることで、キャリアアップの幅も広がっていきます。

ホームヘルパーのキャリアマップ (イメージ)



教えて！ホームヘルパーの魅力

ホームヘルパーは、さまざまなご利用者と触れ合う仕事ですから、魅力もやりがいも十人十色。

始めたきっかけは？

どんなところが面白いの？

大変なことはないの？

実際に働く4名のホームヘルパーさんに、リアルな声をお聞きました。

29歳
Oさん



Message

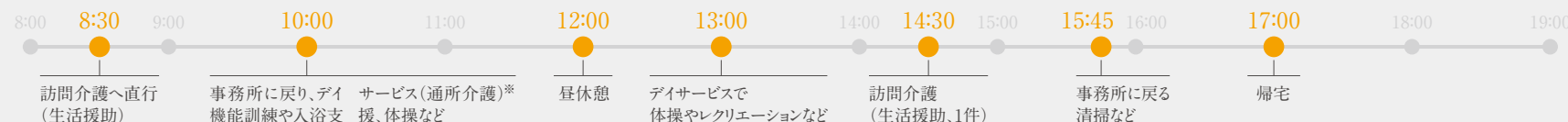
ご利用者の暮らしや人生に触れられる、なかなか経験できない、貴重な機会を得られる仕事です。

体調を崩して前職を辞め、就労移行支援に通っていた時に、介護の仕事を勧められました。とても大変そうな印象があったし、祖父や祖母のような高齢者を相手に

に仕事をするということがピンときませんでした。けれど会社見学でデイケアの様子を見たら、全然イメージと違い、驚きました。スタッフもご利用者もみんな和気あいあいとして、笑顔がたくさん見られる明るい雰囲気だったのです。興味がわいてきて、私もやってみようと思いました。実際に訪問先に伺った時に感じたのは、会社でもなく、知り合いの家でもない不思議な場所だということ。ご利用者の生活する場に入って、その方の暮らしや、過ごしてきた人生に触れられるのは、とても貴重なことだと

思います。ご利用者の思いは一人ひとり違います。例えば、認知症の方なら、その人が見ている世界は、私たちの見ている世界とは違うのかもしれない。でも、どんなご利用者でも、その方と同じ場所に立って、同じ目線で物事を見て、寄り添っていくことができれば、より良い支援ができると思います。そのためには、さまざまな勉強をしたり、経験を積んでいくことが大切。もっと視野の広い介護福祉士になれるよう、がんばります。

Schedule



※Oさんの勤める事務所は、訪問介護と一日型デイサービス、リハビリ半日型デイサービスを行っています。

27歳
Sさん



Message

大変なこともありますが、たくさんの感謝と笑顔が見られるのがこの仕事の醍醐味です。

高校1年で老人ホームのボランティアに行った時、たくさんの方から「ありがとう」と言われたことが、この道に進もうと思ったきっかけです。高校卒業後、介護福

祉士の専門学校に進学し、介護福祉士の国家試験を受け、資格を取得してから有料老人ホームに就職。3年ほど勤めた後、ご利用者ともっと一対一で接したいという思いが膨らみ、訪問介護をする今の会社に転職しました。初めのうちは緊張しましたが、徐々に打ち解けて、会話もスムーズになると、ご利用者ご自身から、細かい要望や生活へのこだわりを教えてくださいます。それに一生懸命応えていくことで、信頼関係が深まっていく。そんなプロセスが嬉しいです。今は夜間訪問型介護のシフトも設

けています。介護は24時間必要なので、深夜の訪問をありがたい、と言ってくれるご利用者やご家族がいらっしゃるので、こうした仕事もやりがいがあります。今は、サービス提供責任者を目指していますが、先輩たちを見ると、まだまだ知らないこと、できないスキルがあります。もっと成長して、ご利用者とそのご家族が、その方らしく暮らせるような介護者を目指したいと思います。

47歳
Iさん



Message

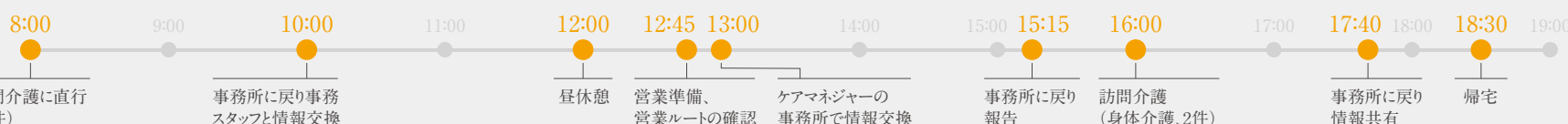
挨拶もしてくれなかった方が「ありがとう」と言ってくれた時、涙が出るほど嬉しかったです。

小売業のお店に15年勤務し、店長を務めていましたが、将来のことを考え転職。地元の知り合いの勧めもあって、介護職にチャレンジしました。ホームヘルパー

は、1人で訪問するので、初めのうちは不安もありました。けれど実際に働いてみると、同僚にも上司にも相談しやすいオープンな環境で安心しました。1人のご利用者のことを3～4人の先輩が知っていて、それぞれのやり方を教えてくださいます。だから複数の例を参考にしながら、自分なりのやり方を見つけることができるのです。中には気難しいご利用者もいて、なかなか信用してもらえず、挨拶もしてくれず、落ち込むことがありました。でもそんな時、見方を変えて「あの方も今、本当に辛い時期

を迎えているから、ああいう態度になるのかもしれない」と考え、細かく要望を聞きながら介護を続けていきました。するとある時、「ありがとう。また頼むよ」と言ってくれたのです。涙が出るほど嬉しかったし、自分の成長も実感できました。今はエリアマネジャーをしています。かつて小売店の店長をしていた経験を活かして、スタッフをまとめる管理職につきたいと思っています。

Schedule



57歳
Hさん



Message

私自身が楽しむことでご利用者も楽しんでくれる。それがとても嬉しいです。

長い間、全く違う仕事をしていたのですが、介護の仕事に興味を持ち、初めは看護の助手、その後、介護老人福祉施設でリネン交換や見守りなどをしました。本格的に

介護の仕事を始めたのは2年ほど前。今年、初任者研修を受け、今はホームヘルパーとしてご利用者のお住まいを訪れ、居室清掃やシーツ交換、入浴の支援などを行っています。ご利用者と接する上で大切にしているのは、まず一人ひとりのことをよく知ること。身体の状態やお住まいの状況など、チームで情報交換をして頭に入れた上で伺い、ご利用者にとって何が一番良いかを考えます。心がけているのは、自分自身が楽しむことです。例えば、その方が以前持っていた趣味や今やりたいことを聞き、

一緒にやってみましょうと声をかけます。今は手が不自由になってできなかった書道を一緒にやってみたり、ご利用者の好きな歌を歌ったり踊ったり。私がそれを楽しむと、ご利用者も自然と楽しくなって笑顔になってくれ、介護もスムーズになる。こんな素敵で充実した仕事はなかなかないと思います。

Fulfillment