指導用ガイド

介護職に就くということ
全4章

目次

第１章 2
第２章 23
第３章 38
第４章 58

第１章 介護の仕事

― 介護の仕事の内容と役割への理解を深めることを目指します ―

本章では、介護の仕事とはどのような仕事であるかを理解し、その基本的な役割や一日の流れについて具体的に捉えることを目的とします。高齢者や体が不自由な人が自分らしく生活できるよう支える仕事であることに気づき、その意義を多面的に考えます。

指導にあたっては、「どのような仕事か」という表面的な理解にとどまらず、「なぜ社会に必要とされているのか」という視点を持たせることを重視します。高齢化社会との関係や、介護に関わる多くの人々の存在に目を向けながら、仕事の広がりを理解できるようにします。
また、体と心の健康管理、専門的な資質、そして仕事への心構えについても段階的に整理し、介護職として大切にすべき姿勢を学びます。

本章は、第２章以降のより具体的な実践的内容を支える基盤として位置付けています。

本章の構成

第１節　介護の仕事とは
第２節　介護の社会的な意義
第３節　介護の仕事と健康
第４節　介護の仕事と資質
第５節　介護の仕事への心構え

(1)学習目標と単元の概要

本節は、介護の仕事について初めて学ぶ導入として、介護が単なる「お世話」ではなく、人が自分らしく生活を続けるために必要な支援であることに気づかせることをねらいとしています。食事や入浴、移動などの具体的な生活場面を通して、介護の仕事が日常生活に深く関わっていることを理解させます。また、身体的な支援だけでなく、安心感や信頼関係をつくる心の関わりも介護の大切な役割であることを学びます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、二つの視点を意識させます。一つ目は「助けすぎない支援」です。介護はすべてを代わりに行うのではなく、本人ができることを大切にしながら支える仕事であることを伝えます。二つ目は「相手の立場に立つ視点」です。介護を受ける人の不安や気持ちを想像し、「もし自分だったらどう感じるか」を考えさせることで、思いやりのある関わりの大切さを理解させます。

(3)具体的な指導の展開

1.1.1 介護の仕事の基本（スライド 4）

① 概要

介護の仕事の基本として、食事・入浴・排せつ・移動など、日常生活を支える支援があることを学びます。これらの支援は、利用者が安全で安心して生活するために欠かせないものです。また、掃除や買い物などの生活援助や、見守り・声かけといった関わりも介護の大切な仕事であることを理解します。介護は特別なことではなく、毎日の暮らしに寄り添う仕事であることに気づかせます。



スライド 4　介護の仕事の説明

② 指導を行う際の留意点

抽象的な説明にならないよう、「ごはんを食べる」「お風呂に入る」といった身近な生活場面を例に挙げて説明します。すべてを代わりに行うのではなく、できることは本人に任せる支援が大切であることを伝えます。写真やイラストを活用し、安全や安心につながる支援であることを視覚的に理解させます。

1.1.2 介護の役割（スライド 5～6）

① 概要

介護の役割は、利用者が自分らしく生活を続けられるように支えることです。身体的な支援だけでなく、不安な気持ちに寄り添い、安心できる時間や環境をつくる心の支援も含まれます。また、利用者本人だけでなく、その家族や医療関係者、他の介護職員と連携しながら支援を行う役割があることを学びます。



スライド 6　介護職の職場

② 指導を行う際の留意点

「もし自分が介護を受ける立場だったらどう感じるか」を考えさせ、相手の気持ちに立つ視点を育てます。介護は一人で行う仕事ではなく、周囲の人と協力して行う仕事であることを繰り返し確認します。役割を多く並べすぎず、「支える」「寄り添う」という中心的な考えを大切にします。

1.1.3 介護の１日（スライド 7）

① 概要

介護の仕事の一日の流れを通して、仕事の具体的なイメージを持たせます。送迎、食事の支援、休憩や散歩、入浴の手助けなど、時間ごとにさまざまな支援が行われていることを学びます。また、利用者の体調や様子に合わせて、その日の過ごし方や支援内容が変わることも理解します。



スライド 7　介護職の一日例

② 指導を行う際の留意点

「朝・昼・午後」など時間の流れに沿って説明することで、理解しやすくします。すべてが予定通りに進むわけではなく、利用者一人ひとりに合わせて柔軟に対応することが大切である点を伝えます。仕事の大変さだけでなく、「ありがとう」と感謝される場面にも触れ、やりがいを感じられるようにします。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が「介護の仕事とはどのような仕事か」を自分の言葉で説明できることを目指します。また、介護が人の生活や気持ちを支える大切な仕事であることを理解し、相手を思いやる視点を持とうとする姿勢を評価します。日常生活の中で困っている人を支える仕事に関心を持てたかどうかも、重要な観点とします。

(5)参考 URL

① 介護の仕事と魅力紹介

出典元：厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kaigo_22168.html

介護の仕事内容や働き方、介護職の魅力を動画やパンフレットで紹介しています。介護職の具体的な業務内容や役割を学ぶ際の参考になります。

② 介護福祉士の役割

出典元：日本介護福祉士会

https://www.jaccw.or.jp/about/fukushishi/yakuwari

専門職としての介護福祉士の役割や倫理観について説明しています。職業理解を深める資料として参考になります。

③ 高齢社会の現状

出典元：内閣府 高齢社会白書

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/index-w.html

日本の高齢化の現状や今後の課題をまとめた公的資料です。介護の社会的背景を理解するために有効です。

④ 福祉人材センター

出典元：東京都福祉人材センター

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kiban/fukushijinzai/jinzaikakuho/fukushijinzaicenter

福祉分野の仕事紹介や人材育成情報を掲載しています。介護職のキャリアや支援制度を知ることができます。

第１章 第2節「介護の社会的な意義」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、高齢化が進む社会の中で、介護の仕事が社会全体にとってどのような役割を果たしているのかを理解させることをねらいとしています。高齢者が地域で安心して生活を続けるために、介護が欠かせない存在であることに気づかせます。また、介護は本人だけでなく家族や地域を支える仕事であることを学び、社会とのつながりの中で介護の意義を捉えられるようにします。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「社会全体で支える」という視点を大切にします。一つ目は、高齢化社会では介護を必要とする人が増えている現状を具体的に示すことです。二つ目は、介護があることで本人や家族の生活が守られている点に注目させます。介護を身近な問題として捉え、「自分たちの社会の課題」として考えられるよう支援します。

(3)具体的な指導の展開

1.2.1 高齢化社会と介護（スライド 10）

① 概要

日本では高齢者の割合が高くなり、高齢化社会が進んでいることを学びます。高齢者が増える一方で、それを支える人の数が少なくなっている現状を理解します。そのため、介護を必要とする人が増え、介護の仕事がこれまで以上に重要になっていることに気づかせます。介護はこれからの社会に欠かせない仕事であることを確認します。



スライド 10　高齢化社会の説明

② 指導を行う際の留意点

難しい統計や数字は使わず、「お年寄りが増えている」「支える人が足りない」といった分かりやすい表現で説明します。身近な家族や地域の高齢者の話題と結びつけることで、実感を持たせるようにします。不安を強調しすぎず、「だからこそ介護が必要」と前向きに捉えられるよう配慮します。

1.2.2 介護の社会への貢献（スライド 11）

① 概要

介護が社会にどのように役立っているかを学びます。介護があることで、高齢者が自分らしく生活を続けることができます。また、家族だけで介護を抱え込まずにすみ、生活の負担が軽くなることも理解します。介護は多くの人の暮らしを支える社会的に重要な仕事です。



スライド 11　介護が社会に必要な理由

② 指導を行う際の留意点

「もし介護がなかったらどうなるか」を考えさせ、介護の存在価値を実感させます。利用者本人だけでなく、家族の生活にも目を向けさせることで、介護の役割を広い視点で理解できるようにします。「助け合い」という言葉を使い、社会全体で支える意識を育てます。

1.2.3 介護に関わる人たち（スライド 12）

① 概要

介護には多くの人が関わっていることを学びます。介護職員だけでなく、利用者の家族、医療関係者、地方自治体などが協力して支援を行っています。それぞれの役割がつながることで、安心した介護が成り立っていることを理解します。介護は一人ではなく、チームで行う仕事であることに気づかせます。



スライド 12　介護に関わる人たち

② 指導を行う際の留意点

登場人物を整理し、役割を簡単に示すことで混乱を防ぎます。「相談できる人がたくさんいる」という安心感を伝え、介護は孤立した仕事ではないことを強調します。チームで協力することの大切さを、今後の学習につなげます。

（4）学習の成果と評価

本節の学習を通じて、生徒が介護の仕事が社会にとって必要な理由を自分の言葉で説明できることを目指します。また、高齢化社会の中で介護が果たす役割を理解し、社会を支える仕事として前向きに捉えようとする姿勢を評価します。介護を自分や身近な人の問題として考えられたかどうかも重要な観点とします。

（5）参考 URL

① 高齢社会白書

出典元：内閣府

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/index-w.html

日本の高齢化の現状や社会課題について分かりやすくまとめた公的資料です。介護が必要とされる背景を理解するのに適しています。

② 介護保険制度の概要

出典元：厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html

介護保険制度の仕組みや目的が示されており、介護が社会全体で支える仕組みであることの理解に役立ちます。

③ 介護職の誇りとやりがい

出典元：Brush Up 学び

https://www.brush-up.jp/theme/care/care-worker-basic/sub/column31_pride

介護職の誇りややりがい、社会的な役割について理解しやすく解説しています。

介護の必要性だけでなく、仕事の魅力や誇りにも触れている記事です。

④ 介護職のやりがい・社会貢献

出典元：ささえるラボ

https://mynavi-iryofukushi.jp/media/articles/1173

介護職が社会に果たしている役割や利用者への支援の意義、やりがいを分かりやすく解説しています。社会貢献の視点が特に詳しく書かれています。

⑤ 介護職の将来性・需要

出典元：東京福祉専門学校　公式サイト

https://www.tcw.ac.jp/column/20590

高齢化社会における介護職の需要拡大や必要性について、データや背景も含めて説明されています。教育機関が発信する記事で、将来性や業界の背景理解に役立ちます。

第 1 章　第 3 節「介護の仕事と健康」

（1）学習目標と単元の概要

本節では、介護の仕事を続けていくためには、利用者だけでなく介護職自身の健康が重要であることを理解させることをねらいとします。身体の健康管理、心の健康維持、ストレス対処の基本を学び、健康と仕事の質が深く関係していることに気づかせます。また、自分の健康を守ることが、結果として利用者へのより良い支援につながることを理解します。

（2）指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「自分を大切にすることも専門性の一つである」という視点を強調します。無理をすることが美徳ではなく、休息や相談も仕事の一部であることを伝えます。また、体調管理・睡眠・食事・運動など具体的な生活習慣と結び付けて説明し、実践的な理解を促します。

（3）具体的な指導の展開

1.3.1 体の健康管理（スライド 15）

① 概要

介護の仕事を続けるためには、まず自分自身の体の健康を保つことが大切であることを学びます。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が基本であり、体調管理が安全な介助や事故防止につながることを理解します。また、腰痛予防や正しい体の使い方など、けがを防ぐ意識も重要であることを学びます。健康な体があってこそ、利用者に安心を届けられることに気づかせます。



スライド 15　体の健康管理

② 指導を行う際の留意点

「もし体調が悪いまま介助をしたらどうなるか」と問いかけ、具体的に考えさせます。理想論ではなく、今日からできる健康習慣に目を向けさせます。

1.3.2 心の健康を保つ方法（スライド 16）

① 概要

介護の仕事では、相手の気持ちに寄り添う分、自分の心にも負担がかかることがあることを学びます。悩みを一人で抱え込まず、相談することや、好きなことをする時間を持つことが心の安定につながることを理解します。心の健康も体の健康と同じくらい大切であることを確認します。



スライド 16　心の健康を保つ方法

② 指導を行う際の留意点

ストレスを感じることは自然であると伝え、否定しない姿勢を大切にします。「自分ならどう気分転換をするか」を考えさせ、自分事として理解させます。

1.3.3 ストレス管理とリラクゼーション（スライド 17）

① 概要

ストレスをため込まず、適切に対処することの重要性を学びます。深呼吸や軽い運動、休息など、日常的にできるリラクゼーション方法を知り、自分に合った対処法を持つことの大切さを理解します。また、困ったときには職場の仲間や上司に相談することも大切な行動であると学びます。



スライド 17　ストレス管理とリラクゼーション

② 指導を行う際の留意点

ストレス対処法は一つではないことを伝え、多様な方法を認めます。健康管理は我慢することではなく、自分を守る行動であると強調します。

(4)学習の成果と評価

生徒が「なぜ介護職に健康管理が必要なのか」を自分の言葉で説明できることを目標とします。あわせて、体と心の健康を守る具体的な方法を一つ以上挙げられるかを確認します。健康を保つ姿勢が、専門職としての責任につながることを理解しているかを評価の観点とします。

(5)参考 URL

① こころの健康について
出典元:こころの情報サイト(精神保健研究所 70 周年記念事業)
https://kokoro.ncnp.go.jp/
ストレスの仕組みや対処の考え方について、公的立場から解説しています。

② 健康づくりのための身体活動・運動
出典元:厚生労働省
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/policy/p-005
健康づくりに必要な運動の種類・ポイントや身体活動の意義について、科学的根拠に基づいた情報がわかりやすく解説されています。

③ 介護人材確保に向けた取組
出典元:厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02977.html
介護人材を量と質の両面から確保するために国と地域が取り組んでいる施策(参入促進、資質向上、労働環境改善など)について紹介しています。

④ 働く人のメンタルヘルス
出典元:こころの耳
https://kokoro.mhlw.go.jp/
働く人のためのメンタルヘルス対策や相談窓口情報を掲載しています。

⑤ 介護者のためのストレス管理術
出典元:介護らぼ
https://kaigonews.introduce-kaigo.com/kaigo-stress-management/
介護者に特化したストレスの原因と対処法、深呼吸や瞑想・温浴・音楽・アロマなどのリラクゼーション方法をわかりやすく紹介しています。

第 1 章 第 4 節「介護の仕事と資質」

(1)学習目標と単元の概要

本節では、介護の仕事を行う上で求められる資質や能力について理解することをねらいとします。基本的な介護技術だけでなく、相手の気持ちを尊重する姿勢や責任感、学び続ける態度が重要であることを学びます。また、専門職としての自覚を持ち、安全・安心な支援を行うために必要な心構えを身につけます。

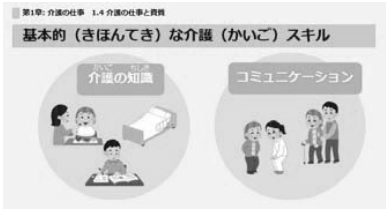
(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「技術」と「人としての姿勢」の両面から資質を捉えさせます。できる・できないで評価するのではなく、成長していく姿勢が大切であることを伝えます。具体例を通して、自分にどのような力が必要かを考えさせます。

(3)具体的な指導の展開

1.4.1 基本的な介護スキル(スライド 20)

① 概要
身体介助や生活援助などの基本的な介護技術について学びます。安全に配慮しながら支援することの重要性を理解し、正しい体の使い方や緊急時の対応の基礎を確認します。



スライド 20　基本的な介護スキル

② 指導を行う際の留意点
技術は練習と学習によって身につくことを伝えます。失敗を恐れず学ぶ姿勢の大切さを強調します。

1.4.2 専門知識を身につける(スライド 21)

① 概要
介護の仕事では、介護に関する法律や倫理、認知症ケアなどの専門知識が欠かせません。これらの知識は、利用者さんの命や尊厳を守り、安心して生活してもらうための土台となります。また、記録や情報共有を行う際には、個人情報やプライバシーを正しく管理する責任があります。正しい知識を身につけ、根拠をもって行動できる介護職を目指すことが大切です。

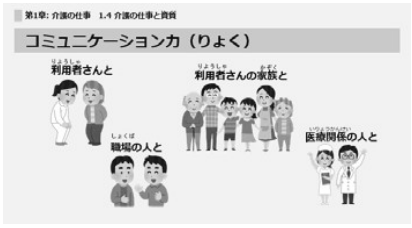


スライド 21　専門知識と情報管理

② 指導を行う際の留意点
介護の現場では、「知らなかった」「分からなかった」では済まされない場面があることを伝えます。専門知識は一度学べば終わりではなく、経験や研修を通じて更新し続ける必要があります。学ぶことは自分自身を守るだけでなく、利用者さんを守ることにつながると理解させましょう。日々学び続ける姿勢こそが、信頼される介護職の基礎であることを強調します

1.4.3 コミュニケーション能力(スライド 22)

① 概要
介護の仕事では、利用者さんだけでなく、その家族や医療職など多くの人と関わります。そのため、相手の話をよく聞き、気持ちや状況を理解しようとするコミュニケーション力が必要です。言葉だけでなく、表情や声の調子、しぐさから相手の思いをくみ取ることも大切です。こうした関わりの積み重ねが、安心感や信頼関係につながっていきます。



スライド 22　コミュニケーション能力

② 指導を行う際の留意点

コミュニケーションは「上手に話すこと」だけではないことを強調します。相手の話をさえぎらずに聞く姿勢や、共感する気持ちが大切であると伝えましょう。具体的な介護の場面を想定し、「自分ならどんな声かけをするか」を考えさせます。正解を求めるのではなく、相手を思いやる姿勢を持つことが重要だと理解させます。

(4)学習の成果と評価

介護に必要な資質を三つ以上挙げ、それぞれについて理由をもって説明できているかを確認します。また、自分が今後伸ばしたい力について具体的に考えられているかを評価します。知識や技能を身につけることの大切さだけでなく、学び続ける必要性を理解しているかも確認します。介護が人と向き合う専門職であることを踏まえ、自らを振り返る姿勢が持てているかを見取ります。専門職として成長し続けようとする意欲や姿勢を総合的な観点として評価します。

(5)参考 URL

① 介護技能と基礎知識

出典元：公益財団法人 介護労働安定センター

https://www.kaigo-center.or.jp/

介護技術や基礎知識の解説、職場で求められる力について学べます。

② 介護福祉士の専門性

出典元：日本介護福祉士会

https://www.jaccw.or.jp/about/fukushishi/senmon

介護福祉士が利用者に対して高い質のサービスを提供し、介護の現場で専門職として信頼される存在になることが説明されています。

③ 介護職員として身につけるべき知識とスキル

出典元：レバウェル介護

https://job.kiracare.jp/note/article/38162/

介護の専門知識・安全技術・観察力・コミュニケーションスキルなど、介護職が身につけるべき能力を項目別に解説しています。

④ 介護の基本

出典元：介護なび

https://media.dd-kobe.co.jp/basics-of-care/

介護の基本理念・技術・コミュニケーション技術・資格について幅広く解説。介護職の基礎が学べます。

⑤ 介護職に求められるスキルとコミュニケーションのポイント

出典元：介護のみらいラボ

https://kaigoshoku.mynavi.jp/contents/kaigonomirailab/works/commonsense/3500/

利用者との信頼関係づくりやコミュニケーションの重要性について具体例入りで書かれています。

第 1 章　第 5 節「介護の仕事への心構え」

(1)学習目標と単元の概要

本節では、介護職として働く際に必要な心構えについて理解させることをねらいとします。介護の仕事のやりがいや責任感、利用者に寄り添う姿勢を学ぶとともに、介護職として持つべき倫理観や長く働き続けるための意識を身につけさせます。また、自分自身の生活と仕事の両立について考えさせ、前向きな職業観を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「他者理解」と「自己理解」の両面から心構えを捉えさせます。介護のやりがいだけでなく、困難な場面にも向き合う姿勢を率直に伝え、具体例を示しながら誇りと責任感を育てます。また、介護職として倫理的な判断や支援の継続性をもつ重要性を強調します。

(3)具体的な指導の展開

1.5.1 介護の仕事で大切な気持ち（スライド 25）

① 概要

利用者の生活や気持ちに寄り添い、一人ひとりを尊重する姿勢が介護職の基本であることを学びます。介護は作業ではなく、人と向き合う仕事であることを理解させます。人の役に立っているという実感や「ありがとう」と言われる経験が、仕事へのやりがいや誇りにつながることを確認します。こうした気持ちが、介護職として前向きに働き続ける原動力になることを理解します。



スライド 25　介護の仕事で大切な気持ち

② 指導を行う際の留意点

理想的な姿だけでなく、現場で起こり得る現実的な場面も取り上げて指導します。「尊重する気持ち」が具体的にどのような言動として表れるのかを考えさせます。利用者の立場に立って考える視点を持たせることが大切です。気持ちと行動が結びついていることを意識させましょう。

1.5.2 学び続ける気持ち（スライド 26）

① 概要

介護の仕事は利用者の状態や社会の変化に応じて、常に学び続ける必要がある仕事であることを学びます。知識や技術を積み重ねることで、より安心で質の高い支援につながることを理解します。日々の経験を振り返ることが、自信や成長につながることを確認します。学ぶ姿勢そのものが、介護職としての力になることを伝えます。



スライド 26　学び続ける気持ち

② 指導を行う際の留意点

失敗やうまくいかなかった経験を否定せず、成長のきっかけとして捉える視点を育てます。具体的な学びの場面や研修、日常の振り返りの例を示します。完璧を求めるのではなく、少しずつ前進することの大切さを伝えます。学び続けることが自分を守ることにもつながると理解させます。

1.5.3 自分を大切にする（スライド 27）

① 概要

介護の仕事を長く続けるためには、自分自身の心と体の健康を守ることが大切であると学びます。無理をし続けることは支援の質を下げることにつながると理解します。困ったときに相談し、支え合うことの重要性を確認します。休息や生活のバランスを整えることが、良い介護につながることを理解します。



スライド 27　自分を大切にする

② 指導を行う際の留意点

自己犠牲が美徳ではないことを明確に伝えます。安心して相談できる人や環境があることの大切さを強調します。自分を大切にすることが、結果として利用者を大切にすることにつながると説明します。持続可能な働き方を意識させる指導を行いましょう。

(4)学習の成果と評価

介護職としての心構えを三つ以上挙げ、それぞれについて理由を自分の言葉で説明できているかを評価します。また、介護の仕事を続けていくうえで大切だと感じる姿勢について、具体的に述べられているかを確認します。学習内容を自分自身の考えとして捉え直せているかも重視します。あわせて、倫理観や責任感を持って行動しようとする意識が見られるかを確認します。自己管理の重要性を理解し、専門職として成長し続けようとする姿勢があるかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① 介護職の心構え
出典元：みんジョブ
https://minjob.com/news/careworker-year1/no3/
介護の心構え（主体性・失敗を次につなげる気持ちなど）が紹介されています。

② 介護職として働くうえで大切な姿勢・マインドセット
出典元：株式会社 PHP
https://www.php-co.jp/blogs/howtowork/27
介護の仕事への心構えが幅広く説明されています。

③ 介護とは何か
出典元：レバウェル介護
https://job.kiracare.jp/note/article/1299/
新しい知識や技術を学び続けることの重要性が書かれています。

④ 介護職に必要な心得と大切なこと
出典元：介護アンテナ
https://www.kaigo-antenna.jp/kaigo-maruwakari/kaigo-kihon/beginner 002/detail-1/
介護現場で心身の健康を保つことの重要性について説明があります。

第２章　介護の仕事と健康

― 介護職として健康を保ち、支え合う力を身につけることを目指します ―

本章では、介護の仕事に従事する上で欠かすことのできない体と心の健康について理解することを目的とします。健康であることが利用者への支援の質に直結することに気づき、自身の健康管理の重要性を学びます。
指導にあたっては、「健康とは何か」を具体的な生活習慣と結び付けて考えさせることを重視します。食事、運動、睡眠、ストレス対処などを整理しながら、健康的に働くための行動を確認します。
また、自分自身だけでなく、利用者や家族、職場の仲間の健康を支える視点にも触れ、支援者としての責任と協力の大切さを理解できるようにします。

本章は、安全で持続可能な介護実践を支える基礎力を育てる章として位置付けています。

本章の構成

第１節　体と心の健康管理
第２節　健康的な働き方
第３節　周りの人の健康サポート

第２章　第１節「体と心の健康管理」

(1)学習目標と単元の概要

本節では、介護の仕事を続けていくうえで、体と心の健康を保つことの重要性を理解することをねらいとします。介護は人の生活を支える仕事であるため、自分自身が健康であることが安全で質の高い支援につながることを学びます。食事・運動・睡眠・ストレス対処といった基本的な生活習慣を振り返り、自己管理の大切さを理解させます。また、心身の不調に早く気づき、適切に対応する姿勢を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「健康は仕事の土台である」という視点を重視します。単なる生活指導にならないよう、利用者の安心・安全と結び付けて説明します。また、完璧を求めるのではなく、自分の体調に気づき整えようとする姿勢が大切であることを伝えます。具体例を示しながら、自分の生活を振り返る時間を設け、実践につなげる指導を行います。

(3)具体的な指導の展開

2.1.1　どうして健康が大切なのか（スライド 31）

① 概要

介護職が健康でなければ、安全な支援や笑顔での関わりが難しくなることを学びます。体調不良や強いストレスは、判断力や集中力の低下につながる可能性があることを理解します。自分の健康は、利用者の安心にも直結していることに気づかせます。



スライド 31　介護職と健康

② 指導を行う際の留意点

「元気がないと利用者を笑顔にできない」という分かりやすい言葉を用いて説明します。健康でいることは自分のためだけでなく、利用者のためでもあると伝えます。自己犠牲を美徳とせず、自分を大切にすることが専門職としての責任であることを強調します。無理をしない判断も大切な力であると理解させます。

2.1.2 バランスのよい食事と運動(スライド 32)

① 概要

健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事と適度な運動が必要であることを学びます。偏った食事や運動不足が体調不良の原因になることを理解します。日常生活の中でできる簡単な工夫についても考えます。



スライド 32　食事と適度な運動

② 指導を行う際の留意点

難しい栄養学ではなく、「主食・主菜・副菜」など身近で分かりやすい言葉を使って説明します。完璧な食事を目指すのではなく、少し意識することが大切だと伝えます。運動についても、激しい運動ではなく、継続できる軽い運動を重視します。日常の中で続けられる工夫を考えさせましょう。

2.1.3 十分な休息と睡眠(スライド 33)

① 概要

体と心を回復させるためには、十分な休息と睡眠が欠かせないことを学びます。睡眠不足は集中力の低下や事故の原因になる可能性があることを理解します。休むことも仕事の一部であるという考え方を身につけます。



スライド 33　休息と睡眠

② 指導を行う際の留意点

「がんばり続けることが良いこと」という考え方を見直させます。無理を重ねることで起こるリスクについて具体的に説明します。睡眠時間の目安や、寝る前にできるリラックス方法を紹介します。実生活で取り入れやすい形で伝えることを意識します。

2.1.4 ストレスの対処法(スライド 34)

① 概要

介護の仕事では精神的な負担を感じることがあるため、ストレスへの対処法を学びます。相談する、休む、好きなことをするなど、気持ちを整える方法を理解します。早めに対処することが心の健康を守ることにつながると学びます。



スライド 34　ストレスへの対処法

② 指導を行う際の留意点

「我慢すること」が正しい対応ではないことをはっきり伝えます。困ったときに相談できる人や場所を具体的に示します。助けを求めることも大切な力であり、弱さではないと理解させます。安心して気持ちを話せる環境づくりの重要性を強調します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通して、生徒が「なぜ介護職に健康管理が必要なのか」を自分の言葉で説明できているかを評価します。また、自分自身の生活習慣を振り返り、改善したい点を一つ以上具体的に挙げられているかを確認します。健康管理が自分のためだけでなく、利用者の安心や安全につながることを理解しているかも重視します。学んだ内容を日常生活と結びつけて考えられているかを確認します。専門職として自分の健康を守ろうとする意識が持てているかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① 健康を保つためのポイント
出典元：神戸市公式サイト
https://www.city.kobe.lg.jp/a00685/kenko/health/shippei/kennkouwotamotupoint.html
食事・運動・休息・睡眠・心の健康など、日常生活で健康を保つポイントをわかりやすく紹介しています。

② 食事バランスガイド
出典元：農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
バランスのよい食事の考え方を分かりやすく解説しています。

③ 働く人のメンタルヘルス対策
出典元：厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/
職場における心の健康づくりについてまとめられています。

④ ストレスを適切に受け止める3つの土台「食事」「休養」「運動」の改善方法
出典元：ルネサンス
https://rena-bg.s-re.jp/blog/6
食事・休養・運動の 3 要素がストレス対処の土台となる理由と改善方法を解説しています。

第 2 章 第 2 節「健康的な働き方」

(1)学習目標と単元の概要

本節では、介護の仕事を安全かつ長く続けていくために必要な「健康的な働き方」について理解することをねらいとします。けがの予防、適切な休息、健康チェック、オンとオフの切り替えなどを通して、心身を守る働き方を学びます。健康的に働くことは、自分自身を守るだけでなく、利用者の安全と安心にもつながることを理解させます。日々の働き方を振り返り、よりよい習慣を身につける意識を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「無理をしないことも専門職の大切な力である」という視点を重視します。努力や根性だけに頼るのではなく、安全確認や相談、休息を含めた働き方が重要であることを伝えます。また、事故や体調不良は予防できるものも多いことを示し、具体的な行動につなげます。実際の現場場面を想定しながら、実践的に考えさせます。

(3)具体的な指導の展開

2.2.1 けがに気をつけて働く(スライド 37)

① 概要

移乗介助や入浴介助など、身体を使う場面では腰痛や転倒などのけがが起こりやすいことを学びます。無理な姿勢や急な動作が事故につながる可能性があることを理解します。正しい姿勢や適切な声かけが、安全な支援につながることを確認します。安全に行動することが、自分自身と利用者の両方を守ることにつながると理解します。



スライド 37 けがに気をつけて働く

② 指導を行う際の留意点
力任せに動くのではなく、体の使い方を工夫することの大切さを伝えます。一人で抱え込まず、周囲と協力することが安全につながると説明します。事前に危険を予測する視点を持たせます。安全確認を習慣にする意識を育てましょう。

2.2.2 休息とリフレッシュ（スライド 38）
① 概要
適切な休息を取ることで集中力が回復し、事故防止につながることを学びます。短時間でも心身を休めることが、良い支援を続けるために必要であると理解します。食事や会話もリフレッシュの一つであることを考えます。



スライド 38　休息とリフレッシュ

② 指導を行う際の留意点
休憩は怠けではなく、仕事の質を保つために必要な行動であると説明します。疲れた状態で働くことの危険性を具体的に伝えます。休むことが結果的に利用者の安全につながる点を強調します。安心して休める意識づくりを行いましょう。

2.2.3 健康チェック（スライド 39）
① 概要
体温測定や体調報告、健康診断などの健康チェックの重要性を学びます。体調の変化に早く気づくことで感染症予防や事故防止につながることを理解します。日々の確認が安心な職場環境をつくることを学びます。



スライド 39　健康チェック

② 指導を行う際の留意点
体調不良を無理に隠さないことの大切さを伝えます。報告や相談は迷惑ではなく、責任ある行動であると理解させます。早めの共有が被害を防ぐことにつながると説明します。安心して伝えられる雰囲気づくりを意識します。

2.2.4 オンとオフの使い分け（スライド 40）
① 概要
仕事中（オン）と休み（オフ）を意識して切り替えることの重要性を学びます。常に緊張した状態では疲労が蓄積することを理解します。趣味や家族との時間など、オフの時間の過ごし方が健康維持につながることを考えます。



スライド 40　オンとオフの使い分け

② 指導を行う際の留意点
常にがんばり続けることが良いわけではないことを伝えます。休むことも仕事を続けるために必要な行動であると説明します。自分なりのリフレッシュ方法を考えさせます。オンとオフを意識する習慣づくりを促します。

(4)学習の成果と評価
本節の学習を通して、生徒が健康的に働くために必要な行動を三つ以上挙げられているかを評価します。また、けがの予防や休息の重要性を理解し、安全を意識した働き方をしようとしているかを確認します。学習内容を自分の行動と結びつけて考えられているかも重視します。日頃の働き方を振り返り、改善したい点を具体的に述べられているかを確認します。健康と安全を意識し、継続して働こうとする姿勢を総合的に評価します。

(5)参考 URL
① ストレスチェック
出典元：中央労働災害防止協会
https://www.jisha.or.jp/service/stress-check/
職場で健康を守り快適に働くために安全衛生対策やストレスチェック・ワーク・ライフ・バランスの重要性を解説しています。

② 職場の健康支援とワークライフバランス
出典元：健康支援メディア「わくわく T-PEC」
https://t-pec.jp/work-work/article/373
過重労働を防ぎ、健康的に働くための休息や疲労自己診断チェック、ワークライフバランスの考え方を紹介しています。

③ 介護職は健康管理が大切
出典元：かいご Garden
https://www.tsukui-staff.net/kaigo-garden/infirmary/health-management-method/
介護職が抱えやすい身体・精神の負担と、それらを予防する健康管理方法を解説しています。

④ 介護現場での休息（レスパイトケア）とリフレッシュ
出典元：ささえるラボ（介護専門メディア）
https://mynavi-iryofukushi.jp/media/articles/825
介護者の休息を目的とした「レスパイトケア」と、心身のリフレッシュの重要性を解説しています。

⑤介護職の働き方改革と健康配慮
出典元：頼れる労務 ONLINE
https://www.tis.amano.co.jp/gyomu_kaizen/2987/
介護職の労働時間管理や勤務形態の見直しが、過重労働や疲労蓄積の防止につながる点を解説しています。

第２章 第３節「周りの人の健康サポート」

(1)学習目標と単元の概要

本節では、介護の現場において「周りの人の健康を支える視点」を身につけることを目標とします。利用者の体調変化への気づき、感染症予防、声かけや見守りの大切さを学びます。また、職員同士の健康を気遣う姿勢も含め、支え合う職場づくりについて考えます。自分の健康だけでなく、周囲の人の安全と安心を守る行動ができる力を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

健康サポートは特別な行為ではなく、日常の観察や気配りの積み重ねであることを重視します。小さな変化に気づく力、報告・連絡・相談の重要性を理解させます。また、感染症対策や生活習慣の支援など、具体的な行動と結びつけて指導します。

(3)具体的な指導の展開

2.3.1 利用者の健康管理(スライド 43)

① 概要

利用者の顔色や食欲、会話の様子などから体調の変化に気づくことの大切さを学びます。「今日は元気がないな」「調子はどうですか？」といった声かけが安心につながることを理解します。早めの気づきと報告が、安全な介護につながることを学びます。



スライド 43 体調の変化に気づく

② 指導を行う際の留意点

「いつもと違う」という視点を大切にすることを意識させます。些細な変化でも見逃さず、気づいたことを言葉にする姿勢を育てます。一人で判断せず、周囲と共有することが利用者を守る行動であると伝えます。報告することへの不安を減らし、相談しやすい雰囲気づくりを意識します。

2.3.2 家族の健康サポート(スライド 44)

① 概要

家族も介護を支える大切な存在であり、心身に負担を抱えている場合があることを学びます。利用者だけでなく家族の様子にも目を向ける必要があることを理解します。「困ったことがあれば相談してください」という声かけが、家族の安心や信頼につながることを確認します。家族への思いやりも介護の重要な役割の一つであると学びます。



スライド 44 家族の健康サポート

② 指導を行う際の留意点

形式的な対応にならないよう、なぜ家族への配慮が必要なのかを丁寧に説明します。家族の立場や気持ちを想像する視点を育てます。感染症予防や生活上の配慮についても具体的に確認します。相手を気遣う姿勢が信頼関係につながることを意識させます。

2.3.3 仕事仲間との協力(スライド 45)

① 概要

介護の仕事は一人で行うものではなく、チームで支え合いながら進める仕事であることを理解します。困ったときには助けを求め、仲間が困っているときには支える姿勢が大切であることを学びます。情報を共有することで、より安全で安定した支援が可能になることを確認します。協力することが利用者の安心と安全につながると理解します。



スライド 45 仕事仲間との協力

② 指導を行う際の留意点

助けを求めることは悪いことではなく、責任ある行動であると伝えます。報告・連絡・相談が事故防止につながることを具体例で示します。声をかけ合える職場の雰囲気づくりの大切さを強調します。チームで働く意識を育てる指導を行います。

2.3.4 心と体の健康を保つための工夫(スライド 46)

① 概要

職員同士で声をかけ合い、体調不良や疲労に早く気づくことの大切さを学びます。自分だけでなく周囲の変化にも目を向ける必要があることを理解します。支え合う職場環境が、働く人の安心や継続的な就労につながることを確認します。その結果として、利用者の安全や安心にもつながることを学びます。



スライド 46 職員同士の健康を支える

② 指導を行う際の留意点

自分の体調管理だけでなく、周りの人の様子に気づこうとする意識を育てます。無理をしている人に声をかけることの大切さを伝えます。支え合いは特別な行動ではなく、日常の中で行うものだと理解させます。安心して働ける職場づくりの重要性を強調します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通して、生徒が周囲の健康を守るために必要な行動を具体的に三つ以上挙げられているかを評価します。利用者や家族、仕事仲間への観察や声かけの重要性を理解しているかを確認します。気づいたことを報告し、共有しようとする姿勢が身についているかも重視します。学習内容を自分の行動として捉え直せているかを確認します。支え合いながら働こうとする意識が見られるかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① 在宅介護の健康サポートポイント
出典元：JA 共済 健康サポート情報局
https://social.ja-kyosai.or.jp/genkinakarada/care/care_009/002.html
利用者の体調管理や食事・環境整備など健康サポートの基本ポイントを解説しています。

② 訪問介護と高齢者・家族の健康向上
出典元：特定非営利活動法人ラポール
https://npo-rapport.or.jp/%E8%A8%AA%E5%95%8F%E4%BB%8B%E8%AD%B7%E3%81%8C%E3%82%82%E3%81%9F%E3%82%89%E3%81%99%E9%AB%98%E9%BD%A2%E8%80%85%E3%81%A8%E5%AE%B6%E6%97%8F%E3%81%AE%E7%94%9F%E6%B4%BB%E5%90%91%E4%B8%8A%E3%81%A8%E5%BF%83/
訪問介護で利用者の体調チェック・家族の負担軽減・健康維持を支える内容が紹介されています。

③ 介護職の仲間との協力と健康管理
出典元：株式会社アイシア
https://aishia-company.jp/column/76246259-4959-43d8-a9e6-ddab170f67e1
職場仲間との交流促進が介護職の心身の健康維持に役立つ方法を解説しています。

④ 心と体を守る「介護者のための生活ガイド」
出典元：あかるく介護

https://akarukukaigo.com/kaigosha-jitaku
介護者自身の休息・栄養・無理しない工夫など心身の健康維持方法を実例で紹介しています。

⑤ 家族介護をする人の健康管理
出典元：家族介護＆健康サポート
https://kazokukaigo-health.com/kaigo-selfcare/
介護者自身の健康維持の重要性を解説し、食事・運動・睡眠・ストレス対策など日常的にできるケア方法を具体例付きで紹介しています。

第３章　介護の仕事と資質

ー 専門職として求められる知識と資質を理解することを目指します

本章では、介護職に求められる基本的な技術や専門知識、そして倫理観や情報管理の重要性について理解することを目的とします。身体介助や緊急時対応など、実践に直結する技能の意味を整理します。
指導にあたっては、「できること」を増やすだけでなく、「なぜその知識や技術が必要なのか」という根拠を理解させることを重視します。法律や倫理、医療との連携、認知症ケアなどの視点から、専門職としての責任を学びます。
また、利用者や家族、チームメンバーとのコミュニケーションや、仕事の優先順位を考える力など、実務を支える能力にも触れ、総合的な資質を育てます。

本章は、介護職としての専門性を確立するための中心的な章として位置付けています。

本章の構成

第１節　介護の仕事と資質
第２節　専門知識と情報管理
第３節　コミュニケーション能力と時間管理

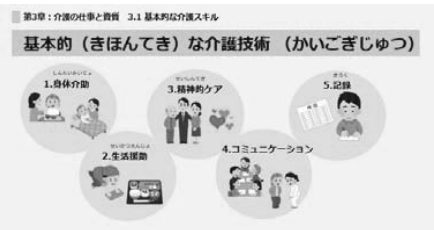
指導用ガイド：介護の仕事に就くということ
第３章 第１節「介護の仕事と資質」

(1)学習目標と単元の概要
本節は、介護の仕事を支える専門性と資質について学ぶことをねらいとしています。介護は知識や技術だけでなく、安全を守る判断力や責任感、相手を尊重する姿勢が求められる仕事であることを理解させます。また、基本的な介護技術や身体介助の考え方を通して、専門職としての自覚を育てます。利用者の尊厳と安全を守ることが、介護職の大切な役割であることに気づかせます。

(2)指導の要点と基本方針
指導にあたっては、「安全を最優先にする視点」と「尊厳を守る視点」の二つを意識させます。正しい知識や技術は事故防止のためだけでなく、利用者が安心して生活するために必要であることを伝えます。また、困ったときには一人で判断せず、報告・連絡・相談を行うことの重要性を理解させます。専門職としての責任と協働の姿勢を大切にします。

(3)具体的な指導の展開

3.1.1 基本的な介護技術（スライド 50）
① 概要
基本的な介護技術として、食事・移動・衣服の着脱などの日常生活を支える支援があることを学びます。安全確認や声かけを行いながら支援することの大切さを理解します。また、できることは本人に行ってもらう自立支援の視点も重要であることを確認します。技術は安心と尊厳を守るために用いられることを学びます。



スライド 50　基本的な介護技術

② 指導を行う際の留意点
介護技術の名称を覚えることだけでなく、その目的や意味を理解させます。なぜ安全確認が必要なのかを具体的な場面と結びつけて説明します。丁寧な声かけが利用者の安心感につながることを示します。作業的な介護にならないよう意識づけを行います。支援する姿勢そのものが大切であることを強調します。

3.1.2 身体介助の方法（スライド 51）
① 概要
食事介助や立ち上がりの支援など、具体的な身体介助の方法を学びます。転倒や誤嚥を防ぐための配慮が必要であることを理解します。また、利用者の体の状態に合わせて支援方法を変えることの大切さを確認します。安全と自立支援を両立させる視点を身につけます。



スライド 51　身体介助の方法

② 指導を行う際の留意点
技術の手順だけでなく、なぜその方法が必要なのかを説明します。安全確認や正しい体の使い方を具体的に示します。速さを優先するのではなく、安全で丁寧な支援を重視する姿勢を伝えます。利用者の立場に立って考える視点を育てます。安心感を与える支援の大切さを繰り返し確認します。

3.1.3 緊急時の対応（スライド 52）

① 概要

介護の現場では、事故を防ぐための安全管理が重要であることを学びます。転倒防止や体調変化への気づきなど、日常の観察が事故防止につながることを理解します。また、異変を感じたときは速やかに報告・連絡・相談を行うことが大切であることを確認します。安全はチームで守るものであることを学びます。



スライド 52　安全管理と報告の大切さ

② 指導を行う際の留意点

ヒヤリとした経験など身近な例を用いて説明します。報告は責任を追及するためではなく、安全を確保するためであることを伝えます。迷ったときこそ相談する姿勢が大切であると理解させます。チームで情報を共有する意義を確認します。協力して対応する仕事であることを繰り返し強調します。

3.1.4 安全な体の使い方（スライド 53）

① 概要

介護職自身の体を守るための、安全な体の使い方について学びます。腰や膝に負担をかけない姿勢や、重心を安定させた動作が重要であることを理解します。また、無理をせず福祉用具を活用することも大切であることを確認します。自分の健康を守ることが、長く働き続けるために必要であることを学びます。



スライド 53　安全な体の使い方

② 指導を行う際の留意点

実際の動作をイメージできるよう具体的に説明します。腰を曲げるのではなく、膝を使う姿勢を強調します。無理をしない判断も重要な技術であることを伝えます。自分の体を守る意識を持たせます。専門職として安全に働く責任を理解させます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通して、生徒が介護に求められる資質や基本的な技術について説明できているかを評価します。安全を守る姿勢や利用者を尊重する態度の大切さを理解しているかを確認します。学習内容を自分の言葉で整理し、具体的に表現できるかも重視します。技術と心構えの両方が必要であることを理解しているかを確認します。専門職として責任を持って行動しようとする意識が見られるかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① 介護福祉士とは

出典元：公益社団法人 日本介護福祉士会

https://www.jaccw.or.jp/about/fukushishi

介護福祉士の役割や倫理、専門性について説明しています。専門職としての資質や責任を学ぶ際の参考になります

② 介護技術の基本「移乗」と安全な体の使い方

出典元：ウェルミーマガジン

https://www.kaigojob.com/magazine/job-qualification/article0250

利用者の移乗介助の基本手順と安全確保の方法を詳しく解説しています。

③ 介助の基本

出典元：あんしん介護サポート

https://anshin-kaigo.com/home/kaijyo/

食事・排泄などの基本介助の注意点や方法をわかりやすく説明しています。

④ 介護技術の基本ポイントとケア方法

出典元：MediCare|医療・介護総合メディア

https://hitouch-medical.com/nursing_technology

安全第一、環境整備、介護前の説明など介護技術の基本原則を説明しています。

⑤ 身体介護の安全確保と実践的指針

出典元：おたすけ家てんてん

https://otasukeya.jp/%e8%ba%ab%e4%bd%93%e4%bb%8b%e8%ad%b7%e3%81%ae%e5%ae%89%e5%85%a8%e7%a2%ba%e4%bf%9d%e3%80%80%e4%bb%8b%e5%8a%a9%e8%80%85%e3%81%8c%e7%9f%a5%e3%81%a3%e3%81%a6%e3%81%8a%e3%81%8f%e3%81%b9%e3%81%8d%e5%9f%ba/

身体介護で安全を守るための基本動作と介助方法を解説しています。

指導用ガイド：介護の仕事に就くということ

第 3 章　第 2 節「専門知識と情報管理」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、介護職として必要な専門知識と情報管理の重要性について理解することをねらいとしています。法律や倫理といった基本的なルールを学び、利用者の尊厳やプライバシーを守る姿勢を身につけます。また、医療との連携や認知症ケアの知識、デジタルツールの活用について学び、現代の介護現場に求められる力を理解します。正しい知識と適切な情報管理が、安全で質の高い支援につながることを学びます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、「守るべきルール」と「正確な情報共有」の二つを重視します。法律や倫理は難しいものではなく、利用者を大切にするための約束ごとであることを伝えます。また、情報は正しく扱い、必要な人と共有することが安全な支援につながることを理解させます。責任ある行動をとる姿勢を育てます。

(3)具体的な指導の展開

3.2.1 介護の法律や倫理（スライド 56）

① 概要

介護の現場では、法律や倫理を守ることが大切であることを学びます。利用者の気持ちを尊重することや、プライバシーを守ること、自立を支援することが基本であると理解します。法律や倫理は利用者と介護職を守るための大切なルールであることを確認します。安心して支援を行うための土台となる考え方を学びます。

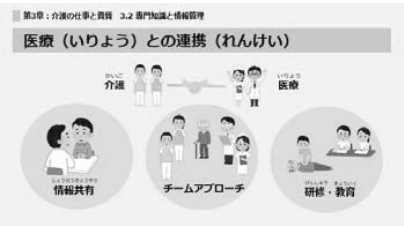


スライド 56　介護の法律や倫理

② 指導を行う際の留意点
難しい用語だけで説明せず、具体的な介護場面を用いて説明します。なぜルールが必要なのかを丁寧に伝えます。法律や倫理は罰のためではなく、守るためのものであると理解させます。利用者の尊厳を中心に考える姿勢を強調します。日常の行動と結びつけて考えさせます。

3.2.2 医療との連携（スライド 57）

① 概要
介護と医療は連携しながら利用者を支えていることを学びます。情報共有やチームアプローチが安全な支援につながることを理解します。また、研修や学習を通して知識を深めることも重要であると確認します。専門職同士の協力が利用者の安心を支えることを学びます。



スライド 57　医療との連携

② 指導を行う際の留意点
介護と医療の役割の違いを分かりやすく整理します。連携が不足すると事故につながる可能性があることを説明します。情報共有の重要性を具体的な事例で示します。自分一人で判断しない姿勢を育てます。チームで支援する意識を強調します。

3.2.3 認知症ケアの知識（スライド 58）

① 概要
認知症についての基本的な知識と対応方法を学びます。分かりやすい言葉で説明することや、落ち着いて過ごせる環境づくりが大切であることを理解します。また、自分でできることは自分で行ってもらう支援が重要であると確認します。認知症の特性を理解した関わりが安心につながることを学びます。



スライド 58　認知症ケアの知識

② 指導を行う際の留意点
認知症に対して偏見を持たず理解しようとする姿勢を育てます。具体的な声かけの例を用いて説明します。相手の立場に立って考える視点を強調します。安心できる環境づくりが行動に影響することを伝えます。思いやりのある関わりの大切さを繰り返し確認します。

3.2.4 情報とデジタルツールの活用（スライド 59）

① 概要
介護の現場では、電子カルテや見守りシステムなどのデジタルツールが活用されていることを学びます。正確な情報を記録し、必要な人と共有することが安全な支援につながることを理解します。また、情報の取り扱いには十分な注意が必要であることを確認します。適切な活用が業務の効率化と質の向上につながることを学びます。



スライド 59　情報とデジタルツールの活用

② 指導を行う際の留意点
情報漏えいの危険性についても触れて説明します。便利さだけでなく責任が伴うことを理解させます。正確な記録がチーム連携を支えることを強調します。誤った情報が事故につながる可能性を伝えます。慎重に扱う姿勢を育てます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通して、生徒が介護の法律や倫理、医療との連携、認知症ケア、情報管理の重要性について自分の言葉で説明できているかを評価します。また、情報を正しく取り扱おうとする姿勢や、利用者の尊厳を守ろうとする態度が身についているかを確認します。専門職として責任を持って行動する意識が見られるかも重視します。学んだ内容を実際の介護場面と結びつけて考えられているかを確認します。さらに、専門知識を継続して学び続けようとする意欲があるかを総合的な観点として評価します。

(5)参考 URL

① 介護事業所の法令遵守
出典元：wiseman
https://www.wiseman.co.jp/column/welfare/34052/
介護保険法・高齢者虐待防止法・個人情報保護法など介護法令と事業所での遵守要点を解説しています。

② 介護福祉士の倫理綱領
出典元：公益社団法人 日本介護福祉士会
https://www.jaccw.or.jp/about/rinri/
介護福祉士として守るべき倫理や姿勢について示しています。尊厳やプライバシー保護の理解に役立ちます。

③ 医療と介護の連携が在宅療養支援に役立つ
出典元：みんなの介護
https://www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/care-manager/no36/
在宅療養を支えるための医療・介護連携の意義と地域包括ケアシステムの考え方を説明しています。

④ ICT 活用による介護現場での情報共有
出典元：日本福祉教育専門学校コラム
https://www.nippku.ac.jp/column/careworker/ict/

介護現場での ICT（情報通信技術）活用例、介護記録・見守りシステムなど情報管理の実践を紹介しています。

⑤ 在宅医療のデジタル連携と ICT ツール活用
出典元：福祉の窓から
https://fukusi.sennen-kokoroe.jp/archives/823
医療と介護のデジタル連携ツール選びと活用事例で、情報共有による多職種協働を解説しています。

第 3 章 第 3 節「コミュニケーション能力と時間管理」

(1)学習目標と単元の概要

本節では、介護の現場で必要となるコミュニケーション能力と時間管理の力について学びます。利用者や家族、チームメンバーとの関わり方を理解し、信頼関係を築くことの大切さを学習します。また、仕事を安全かつ効率的に進めるために、優先順位をつける力の重要性を理解します。円滑な人間関係と計画的な行動が、質の高い介護につながることを学びます。

(2)指導の要点と基本方針

指導では「相手の立場に立つこと」と「時間を意識すること」を中心に進めます。話す力だけでなく、聞く力や共感する姿勢の大切さを伝えます。また、限られた時間の中で何を優先するかを考える力が、安全で安心な支援につながることを理解させます。実際の場面を想定しながら学習を深めます。

(3)具体的な指導の展開

3.3.1 利用者とのコミュニケーション(スライド 62)

① 概要

利用者とのコミュニケーションでは、話をよく聞き、気持ちに寄り添う姿勢が大切であることを学びます。言葉だけでなく、表情や動きなどにも注意を向けることの重要性を理解します。安心してもらえる関わりが信頼関係を築くことにつながります。相手を尊重した態度が介護の基本であることを学びます。



スライド 62　利用者とのコミュニケーション

② 指導を行う際の留意点

話を途中でさえぎらずに聞く傾聴の姿勢を具体例で示します。利用者の立場や気持ちを想像する視点を持たせます。否定的な言葉を使わない関わり方を強調します。安心感を与える声かけの大切さを伝えます。信頼関係は日々の関わりの積み重ねで生まれることを理解させます。

3.3.2 家族との連携(スライド 63)

① 概要

利用者の家族との連携では、情報共有と親身なコミュニケーションが重要であることを学びます。最近の様子を伝えたり、家族の思いを聞いたりすることが信頼関係につながります。共感や傾聴の姿勢が安心感を生みます。家族も支援の大切な一員であることを理解します。



スライド 63　家族との連携

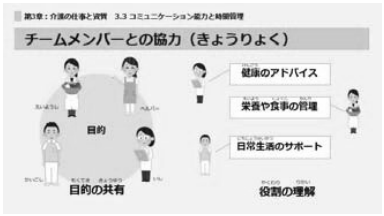
② 指導を行う際の留意点

報告・連絡・相談を丁寧に行うことの大切さを伝えます。一方的な説明にならず、対話を意識した関わりを促します。家族の不安や思いに寄り添う姿勢を示します。言葉選びや態度にも配慮する必要性を伝えます。信頼関係づくりを意識した対応を心がけさせます。

3.3.3 チームメンバーとの協力(スライド 64)

① 概要

介護はチームで行う仕事であり、目的の共有や役割の理解が重要であることを学びます。医師や看護師、栄養士などと協力しながら利用者を支えます。健康や栄養、日常生活の支援を分担し合うことで、安全な支援が実現します。協力する姿勢が質の向上につながることを理解します。



スライド 64　チームメンバーとの協力

② 指導を行う際の留意点

職種ごとの役割を整理して分かりやすく説明します。情報共有の具体的な場面を示します。自分一人で抱え込まない姿勢を育てます。助け合うことが安全につながると伝えます。チームで支える意識を繰り返し強調します。

3.3.4 仕事の優先順位をつける(スライド 65)

① 概要

仕事を円滑に進めるためには、やることリストを作り、緊急度や重要度を考えて行動することが大切であると学びます。すべてを同時に行うことはできないため、優先順位を判断する力が必要です。チームで相談しながら決めることも重要です。計画的な行動が安全な介護につながります。



スライド 65　仕事の優先順位をつける

② 指導を行う際の留意点

緊急な仕事と重要な仕事の違いを分かりやすく説明します。具体的な介護場面を想定して考えさせます。自分だけで判断しない姿勢を伝えます。チームで相談することの大切さを強調します。落ち着いて行動する意識を育てます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通して、生徒が利用者や家族、チームメンバーとの適切な関わり方について説明できているかを評価します。相手の立場を考え、尊重したコミュニケーションを取ろうとする姿勢が身についているかを確認します。仕事の優先順位を考え、計画的に行動しようとしているかも重視します。協力しながら働く意識を持てているかを確認します。介護職として必要な態度や行動を理解しているかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① 介護士に求められるコミュニケーションスキル
出典元：D&M キャリア
https://career.dmcareer.co.jp/columns/care/nursing-communication-2/
利用者・家族・スタッフとの意思疎通に必要なコミュニケーション能力とコツを解説しています。

② 介護現場の人間関係・対話スキル
出典元：ウェルミーマガジン
https://www.kaigojob.com/magazine/career/kaigocafe0003
職場の人間関係を築くための対話スキルと協力関係づくりのヒントを紹介しています。

③ 介護現場で必要とされる能力
出典元：日本適所ケア研究会　福山認知症ケア研究会
https://tsuusho.com/news/article/%E4%BB%8B%E8%AD%B7%E7%8F%BE%E5%A0%B4%E3%81%A7%E5%BF%85%E8%A6%81%E3%81%A8%E3%81%95%E3%82%8C%E3%82%8B10%E3%81%AE%E8%83%BD%E5%8A%9B
介護職に求められる能力として、時間管理や優先順位付けの重要性を解説しています。

④ 介護現場での仕事効率化と時間管理テクニック
出典元：介護のみらいラボ
https://kaigoshoku.mynavi.jp/contents/kaigonomirailab/qa/nayami/soudan_08/
多様な業務を効率よく進めるための時間管理方法と優先順位付けの工夫を紹介しています。

⑤ 介護現場のチームケアと連携の重要性
出典元：神戸医療福祉専門学校
https://www.kmw.ac.jp/contents/kaigo/cooperation-importance
チーム内で情報共有し協力することで、利用者支援を円滑にするコミュニケーションのポイントを解説しています。

第 3 章 第 3 節「コミュニケーション能力と時間管理」

(1)学習目標と単元の概要
本節では、介護の現場で必要となるコミュニケーション能力と時間管理の力について学びます。利用者や家族、チームメンバーとの関わり方を理解し、信頼関係を築くことの大切さを学習します。また、仕事を安全かつ効率的に進めるために、優先順位をつける力の重要性を理解します。円滑な人間関係と計画的な行動が、質の高い介護につながることを学びます。

(2)指導の要点と基本方針
指導では「相手の立場に立つこと」と「時間を意識すること」を中心に進めます。話す力だけでなく、聞く力や共感する姿勢の大切さを伝えます。また、限られた時間の中で何を優先するかを考える力が、安全で安心な支援につながることを理解させます。実際の場面を想定しながら学習を深めます。

(3)具体的な指導の展開

3.3.1 利用者とのコミュニケーション(スライド 62)
① 概要
利用者とのコミュニケーションでは、話をよく聞き、気持ちに寄り添う姿勢が大切であることを学びます。言葉だけでなく、表情や動きなどにも注意を向けることの重要性を理解します。安心してもらえる関わりが信頼関係を築くことにつながります。相手を尊重した態度が介護の基本であることを学びます。



スライド 62 利用者とのコミュニケーション

② 指導を行う際の留意点
話を途中でさえぎらずに聞く傾聴の姿勢を具体例で示します。利用者の立場や気持ちを想像する視点を持たせます。否定的な言葉を使わない関わり方を強調します。安心感を与える声かけの大切さを伝えます。信頼関係は日々の関わりの積み重ねで生まれることを理解させます。

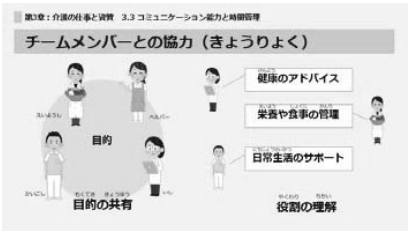
3.3.2 家族との連携(スライド 63)
① 概要
利用者の家族との連携では、情報共有と親身なコミュニケーションが重要であることを学びます。最近の様子を伝えたり、家族の思いを聞いたりすることが信頼関係につながります。共感や傾聴の姿勢が安心感を生みます。家族も支援の大切な一員であることを理解します。



スライド 63 家族との連携

② 指導を行う際の留意点
報告・連絡・相談を丁寧に行うことの大切さを伝えます。一方的な説明にならず、対話を意識した関わりを促します。家族の不安や思いに寄り添う姿勢を示します。言葉選びや態度にも配慮する必要性を伝えます。信頼関係づくりを意識した対応を心がけさせます。

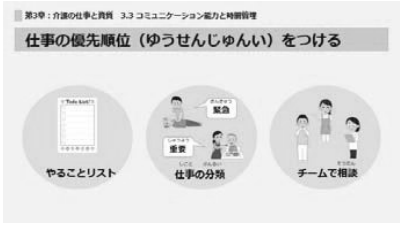
3.3.3 チームメンバーとの協力(スライド 64)
① 概要
介護はチームで行う仕事であり、目的の共有や役割の理解が重要であることを学びます。医師や看護師、栄養士などと協力しながら利用者を支えます。健康や栄養、日常生活の支援を分担し合うことで、安全な支援が実現します。協力する姿勢が質の向上につながることを理解します。



スライド 64 チームメンバーとの協力

② 指導を行う際の留意点
職種ごとの役割を整理して分かりやすく説明します。情報共有の具体的な場面を示します。自分一人で抱え込まない姿勢を育てます。助け合うことが安全につながると伝えます。チームで支える意識を繰り返し強調します。

3.3.4 仕事の優先順位をつける(スライド 65)
① 概要
仕事を円滑に進めるためには、やることリストを作り、緊急度や重要度を考えて行動することが大切であると学びます。すべてを同時に行うことはできないため、優先順位を判断する力が必要です。チームで相談しながら決めることも重要です。計画的な行動が安全な介護につながります。



スライド 65 仕事の優先順位をつける

② 指導を行う際の留意点
緊急な仕事と重要な仕事の違いを分かりやすく説明します。具体的な介護場面を想定して考えさせます。自分だけで判断しない姿勢を伝えます。チームで相談することの大切さを強調します。落ち着いて行動する意識を育てます。

(4)学習の成果と評価
本節の学習を通して、生徒が利用者や家族、チームメンバーとの適切な関わり方について説明できているかを評価します。相手の立場を考え、尊重したコミュニケーションを取ろうとする姿勢が身についているかを確認します。仕事の優先順位を考え、計画的に行動しようとしているかも重視します。協力しながら働く意識を持てているかを確認します。介護職として必要な態度や行動を理解しているかを総合的に評価します。

(5)参考 URL
① 介護士に求められるコミュニケーションスキル
出典元：D&M キャリア
https://career.dmcareer.co.jp/columns/care/nursing-communication-2/
利用者・家族・スタッフとの意思疎通に必要なコミュニケーション能力とコツを解説しています。

② 介護現場の人間関係・対話スキル
出典元：ウェルミーマガジン
https://www.kaigojob.com/magazine/career/kaigocafe0003
職場の人間関係を築くための対話スキルと協力関係づくりのヒントを紹介しています。

③ 介護現場で必要とされる能力
出典元：日本通所ケア研究会　福山認知症ケア研究会
https://tsuusho.com/news/article/%E4%BB%8B%E8%AD%B7%E7%8F%BE%E5%A0%B4%E3%81%A7%E5%BF%85%E8%A6%81%E3%81%A8%E3%81%95%E3%82%8C%E3%82%8B10%E3%81%AE%E8%83%BD%E5%8A%9B
介護職に求められる能力として、時間管理や優先順位付けの重要性を解説しています。

④ 介護現場での仕事効率化と時間管理テクニック
出典元：介護のみらいラボ
https://kaigoshoku.mynavi.jp/contents/kaigonomirailab/qa/nayami/soudan_08/
多様な業務を効率よく進めるための時間管理方法と優先順位付けの工夫を紹介しています。

⑤ 介護現場のチームケアと連携の重要性
出典元：神戸医療福祉専門学校
https://www.kmw.ac.jp/contents/kaigo/cooperation-importance
チーム内で情報共有し協力することで、利用者支援を円滑にするコミュニケーションのポイントを解説しています。

第 4 章　介護のしごとへの心構え

― 介護職として前向きに働き続けるための姿勢を育てることを目指します ―

本章では、モチベーションの維持や自己肯定感の向上、サポートの活用など、長く働き続けるために必要な心構えについて理解することを目的とします。目標を持ち、小さな成功を積み重ねることの意義に気づきます。
指導にあたっては、「がんばること」だけを強調するのではなく、自分を大切にする視点を持たせることを重視します。ポジティブな考え方や日常の習慣を通して、前向きな姿勢を育てます。また、仲間や専門家、地域の支援など、サポートシステムを活用することの大切さにも触れ、一人で抱え込まない働き方を理解できるようにします。

本章は、専門性と人間性の両面を支える最終章として位置付けています。

本章の構成

第 1 節　モチベーションの維持
第 2 節　自己肯定感を高める方法
第 3 節　サポートシステムの活用

指導用ガイド：介護の仕事に就くということ
第 4 章　第 1 節「モチベーションの維持」

(1)学習目標と単元の概要
本節は、介護の仕事を続けていくうえで大切な「モチベーションの維持」について学ぶことを目的とします。目標を持つことや、小さな成功を積み重ねることがやる気につながることを理解させます。また、ストレスをためこまず、心身のバランスを整えることが長く働くために重要であることに気づかせます。

(2)指導の要点と基本方針
指導にあたっては、「目標を持つこと」と「前向きに振り返ること」の二つを大切にします。一つ目は、具体的で達成可能な目標を設定することです。二つ目は、できたことに目を向け、小さな成長を認める姿勢です。失敗を否定するのではなく、次につなげる考え方を育てます。

(3)具体的な指導の展開
4.1.1 目標設定とやる気(スライド 69)
① 概要
目標を持つことは、やる気を高めるための大切な第一歩であることを学びます。「食事介助ができるようになりたい」など、具体的な目標を立てることで行動の方向が明確になることを理解します。目標があることで、日々の取り組みに意味を見いだしやすくなります。達成に向けた努力が自分の成長につながることを確認します。目標を持つことが前向きな気持ちを生み出すことを学びます。



スライド 69　目標設定とやる気

② 指導を行う際の留意点

達成が難しすぎる目標ではなく、現実的で取り組みやすい目標を立てることを伝えます。目標は紙に書くなど、見える形にする工夫を紹介します。目標に向かう過程そのものが大切であることを説明します。途中で立ち止まって振り返る機会を設けます。努力を続ける姿勢を評価することを強調します。

4.1.2 小さな成功を感じる(スライド 70)
① 概要
小さな成功を積み重ねることが自信につながることを学びます。「昨日よりうまくできた」など、自分の変化に気づくことの大切さを理解します。小さな達成感が次の行動への意欲を生み出すことを確認します。成功体験が前向きな気持ちを育てることを学びます。自分の成長を実感することが継続する力になると理解します。



スライド 70　小さな成功を感じる

② 指導を行う際の留意点
他人と比べるのではなく、自分自身の変化に目を向けさせます。できたことを言葉にして振り返る活動を取り入れます。小さな達成を認め合う雰囲気づくりを大切にします。失敗よりも挑戦したことに注目します。安心して成長を実感できる環境を整えます。

4.1.3 ストレス管理(スライド 71)
① 概要
介護の仕事では、心身に負担を感じる場面があることを理解します。適度な休息やリラクゼーションが健康維持につながることを学びます。気分転換を行うことが、やる気を保つために重要であると確認します。ストレスに早めに気づくことの大切さを理解します。無理をしないことが長く働くために必要であると学びます。



スライド 71　ストレス管理

② 指導を行う際の留意点
ストレスを感じることは誰にでもある自然なことだと伝えます。我慢し続けるのではなく、相談や休息が必要であることを説明します。自分に合ったリフレッシュ方法を考えさせます。周囲に頼ることも大切な力であると理解させます。心身の健康を守る意識を育てます。

(4)学習の成果と評価
本節の学習を通して、生徒がモチベーションを維持する方法について説明できているかを評価します。目標を持ち、前向きに努力しようとする姿勢が身についているかを確認します。小さな成功や失敗を次につなげようとする態度も重視します。学んだ内容を自分自身の行動と結びつけて考えられているかを確認します。継続して成長しようとする意欲が見られるかを総合的に評価します。

(5)参考 URL
① 介護職のモチベーションを保つコツ
出典元：介護求人ラボ
https://kaigo-labo.com/news_449.html
介護仕事でやる気を維持する方法や、目標達成感を高める工夫を解説しています。

② 介護の仕事の「やりがい」
出典元：介護 21
https://www.i-kaigo21.jp/media/how-to-work/kaigo03/
介護職のやりがいについて、利用者との密な関わりや感謝の言葉、将来性のある仕事としての魅力を具体例と共に解説しています。

③ ストレスケアの重要性と対処法
出典元：ケアノア
https://carenoa.jp/2025/04/16/%E5%85%B1%E6%84%9F%E7%96%B2%E5%8A%B4%E3%82%92%E9%98%B2%E3%81%90%EF%BC%81%E4%BB%8B%E8%AD%B7%E8%80%85%E3%81%AE%E3%82%BB%E3%83%AB%E3%83%95%E3%82%B1%E3%82%A2%E8%A1%93/
介護現場でのストレス原因と、気持ちのリリースやセルフケアの方法を説明しています。

④ 「ありがとう」がうれしくて 福祉・介護の仕事、その魅力とは？
出典元：朝日新聞 Re ライフ.net
https://www.asahi.com/relife/article/14115580
介護現場で利用者からの感謝や役に立つ喜びがやりがいになっている事例や声を紹介しています。

⑤ 介護職のやりがいとは？心の距離が近づく「ありがとう」の考え方
出典元：ケアーズ・サポート株式会社
https://caressupport.com/thank-you/
介護職が利用者からの「ありがとう」に価値を見出し、やりがいを感じる考え方を解説しています。

第 4 章　第2節「自己肯定感を高める方法」

(1)学習目標と単元の概要
本節は、介護の仕事を続けるうえで大切な「自己肯定感」を高める方法について学ぶことを目的とします。失敗しても前向きにとらえる心の持ち方や、できたことに目を向ける姿勢を育てます。日常の中でポジティブな習慣を身につけることで、自信とやる気を高められることを理解させます。

(2)指導の要点と基本方針
指導にあたっては、「前向きな心」と「できたことへの注目」を大切にします。ミスをしても成長の機会ととらえる考え方を示します。また、自分や周囲の良い点に気づく習慣づくりを意識させます。安心して挑戦できる学習環境を整えます。

(3)具体的な指導の展開
4.2.1 ポジティブな心のもちよう(スライド 74)
① 概要
失敗しても「次はできるようになろう」と前向きに考える姿勢が大切であることを学びます。前向きな心を持つことで、仕事への意欲や挑戦する気持ちが高まることを理解します。自分の努力や成長を認めることが自己肯定感の向上につながります。失敗は終わりではなく、成長のきっかけであると確認します。前向きな考え方が継続する力を支えることを理解します。

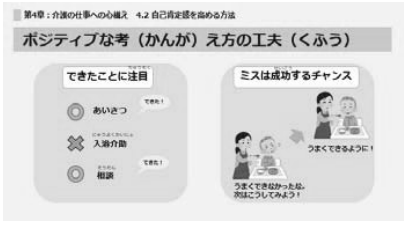


スライド 74　ポジティブな心のもちよう

② 指導を行う際の留意点
失敗を責めるのではなく、学びの機会として捉えさせます。前向きな言葉かけの具体例を示しま

す。小さな成長を認め合う雰囲気づくりを大切にします。できた点に目を向ける視点を育てます。安心して挑戦できる環境を整えます。

4.2.2 ポジティブな考え方の工夫(スライド 75)
① 概要
できたことに注目することが前向きな考え方につながることを学びます。「ミスは成功のチャンス」と捉えることで、自信を失わずに挑戦できることを理解します。考え方を少し工夫するだけで気持ちが変わることを確認します。否定的な思い込みに気づくことの大切さを学びます。前向きな視点が行動の変化につながることを理解します。



スライド 75　ポジティブな考え方の工夫

② 指導を行う際の留意点
否定的な言葉を前向きな表現に言い換える練習を行います。具体的な場面を想定して考えさせます。無理に明るくするのではなく、現実的な前向きさを大切にします。自分の気持ちを整理する時間を設けます。考え方を選ぶことができるという視点を伝えます。

4.2.3 日常でのポジティブな習慣(スライド 76)
① 概要
あいさつや感謝の言葉を伝えることが、日常でできるポジティブな習慣であると学びます。人の良いところを見つけることが自己肯定感を高める行動につながります。小さな行動の積み重ねが自信と安心感を育てます。日々の習慣が心の状態に影響することを理解します。継続することが前向きな気持ちを支えると学びます。



スライド 76　日常でのポジティブな習慣

② 指導を行う際の留意点

「いいところ探し」など具体的な活動を取り入れます。感謝の言葉を実際に伝える練習を行います。形だけで終わらないよう意味を考えさせます。継続することの大切さを伝えます。日常生活と結びつけて実践を促します。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通して、自己肯定感を高める方法について自分の言葉で説明できているかを評価します。前向きな考え方や言動を実践しようとする姿勢が見られるかを確認します。失敗を次に活かそうとする態度も重視します。日常生活でのポジティブな行動の変化が見られるかを観察します。継続して前向きに取り組もうとする意欲があるかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① ポジティブに考える習慣

出典元:LIFEHACKER

https://www.lifehacker.jp/article/170116_book_to_read/

日常生活で自己肯定感を高め、前向きな思考習慣を身につける方法を紹介しています。

② 介護職の自己肯定感を高める具体的な習慣

出典元:ふくしのよろずや神内商店

https://jinnaisyouten.com/2247/

介護職が日々の達成を振り返り、自分を労わる時間と自己対話を持つことで自己肯定感を養う方法を解説しています。

③ 介護肯定感を高めるための習慣と工夫

出典元:ケアスル介護

https://caresul-kaigo.jp/column/articles/34483/

日々の介護で「できたこと」を積み重ね、仲間との交流や休息を工夫することで介護肯定感を育む方法を紹介しています。

④ 気持ちをコントロールしてポジティブに働く方法

出典元:ケア スタッフサービス

https://care-staff.co.jp/column/30306/

自己肯定感を高める自己対話・リフレッシュ・感謝日記など、前向き思考を育てる習慣を解説しています。

⑤ メンタルヘルスと自己肯定感を育てる方法

出典元:心のサポートセンター「ここさぽ」

https://cocosapo.jp/mental-health

日常的なポジティブ自己対話や小さな成功体験を積む習慣が自己肯定感向上に効果的と解説しています。

指導用ガイド:介護の仕事に就くということ

第 4 章 第 3 節「サポートシステムの活用」

(1)学習目標と単元の概要

本節は、介護職が心身の健康を保ちながら働き続けるために、さまざまなサポートシステムを活用することの大切さを理解することをねらいとしています。介護はやりがいのある仕事である一方、責任や負担も大きい仕事です。そのため、一人で抱え込まず、周囲の支援を受けることが専門職として重要であることを学びます。チームや専門家、地域の支援資源を活用することで、安心して働き続けられる環境をつくる視点を育てます。

(2)指導の要点と基本方針

指導にあたっては、二つの視点を意識させます。一つ目は「一人で抱え込まない姿勢」です。困ったときに相談することは弱さではなく、専門職として大切な行動であることを伝えます。二つ目は「支援を活用する力」です。利用できる制度や支援機関を知り、適切に活用することが自己管理につながることを理解させます。

(3)具体的な指導の展開

4.3.1 チームや仲間の支援を受ける(スライド 79)

① 概要

職場のチームや同僚の存在が、日々の業務を支える大切な力であることを学びます。業務の中で情報共有や相談を行うことで、不安や負担を軽減できることを理解します。ミーティングや振り返りの場が、安心して働くための基盤になることを確認します。支え合う関係が働きやすさにつながると学びます。チームの力を活かすことが継続的な就労につながると理解します。



スライド 79　チームや仲間の支援

② 指導を行う際の留意点

「相談することは迷惑ではない」という考え方を伝えます。困ったときに声をかけることの大切さを説明します。具体的な場面を想定し、どのような言葉で相談すればよいかを考えさせます。相談することが問題解決につながると理解させます。安心して話せる職場の雰囲気づくりを意識させます。

4.3.2 専門家やカウンセリングの活用(スライド 80)

① 概要

産業医やカウンセラーなど、専門家の支援を受ける方法があることを学びます。心身の不調を感じたときに早めに相談することが、長く働き続けるために重要であると理解します。職場内外に相談窓口があることを確認します。専門家に相談することで気持ちが整理されることを学びます。支援を受けることも自己管理の一つであると理解します。



スライド 80　専門家の支援の活用

② 指導を行う際の留意点

相談することへの心理的な抵抗に配慮します。守秘義務があり、プライバシーが守られる仕組みがあることを簡潔に説明します。安心して利用できることを伝えます。無理に勧めるのではなく選択肢の一つとして紹介します。相談することのハードルを下げる指導を行います。

4.3.3 サポートグループやコミュニティの活用(スライド 81)

① 概要

同じ立場の人同士が交流するサポートグループや地域コミュニティの役割を学びます。経験や悩みを共有することで孤立感が軽減されることを理解します。新たな気づきや学びが得られる場であることを確認します。対面だけでなくオンラインの交流の場があることを知ります。つながりを持つことが心の支えになると学びます。



スライド 81　サポートグループの活用

② 指導を行う際の留意点

参加は強制ではなく、自分に合った方法を選ぶことが大切であると伝えます。無理のない関わり方ができることを説明します。実際の事例を簡単に紹介し、身近なものとしてイメージさせます。安心して参加できる雰囲気を伝えます。自分に合う支援の形を考えさせます。

(4)学習の成果と評価

本節の学習を通して、生徒がサポートシステムを活用する意義について自分の言葉で説明できているかを評価します。困ったときに相談しようとする前向きな姿勢が身についているかを確認します。支援を受けることも専門職として大切な行動であると理解しているかを重視します。自分一人で抱え込まない意識が見られるかを確認します。継続して働くための自己管理の視点を持てているかを総合的に評価します。

(5)参考 URL

① 介護や福祉の専門家・相談支援を探せるポータル
出典元：connet 介護・福祉ポータルサイト
https://connet.life/
全国のケアマネや相談支援専門員など、介護支援の専門家やサービス事業所を探し相談できるポータルサイトです。

② 高齢者と家族の相談支援・見守りサービス
出典元：コレカラ・サポート
https://koresapo.net/
高齢者や家族の悩みに対応し、地域資源や人とのつながりを通じて支援するコミュニティ活動を紹介しています。

③ 介護労働安定センターの相談支援
出典元：介護労働安定センター
https://www.kaigo-center.or.jp/jigyo/soudan.html
専門職員による介護現場の悩み・人間関係・健康管理などの無料相談支援が受けられます。