

はじめよう

訪問介護のしごと

最初から一人で訪問するの？

資格がなくてもできるのかな？



扶養の範囲内で働けるかな？



子育てと両立できる
働き方ってある？

この先、どんなキャリアが
描けるんだろう？

様々な不安や疑問にお答えします！

- | | |
|---|--|
| ☒ 訪問介護ってどんな仕事？ | ☒ 新任ヘルパーの1日は？ |
| ☒ 実際にどんな人が働いているの？ | ☒ 訪問介護の仕事にまつわる疑問あれこれ |
| ☒ キャリアアップのモデルケース | |



東京都

訪問介護ってどんな仕事？

介護が必要な高齢者のお宅に伺って生活の支援を行う仕事です。
生活の支援といっても様々な種類があります。



身体介護

食事や着替え、排せつ、入浴など直接身体に触れて行う介助や、利用者の意欲や日常生活動作の向上のために共に行う見守りの援助です。



お薬を飲むのを促したり、飲むのを見守ったりもします。



買い物への同行もあります。

生活援助

掃除、洗濯、食事づくりなど、日常生活に必要な家事をサポートするサービスです。



実際にどんな人が働いているの？

✓ 子育てのスキマ時間で働きたい人

- 訪問介護なら、週1日、限られた時間からでもウェルカム！自分のライフスタイルに合わせて柔軟に働けます。
- 事前に、希望の曜日や時間を伝えましょう。子どもの行事なども優先してもらえるか確認してみてください。



✓ 特別な経歴や経験がなくても働きたい人

- 初心者でも大丈夫！最初は先輩ヘルパーが同行してくれます。
- 介護の仕事は、無資格・未経験の状態から始める方もたくさんいます。人と話したり、接することが好きな人にはぴったりです。



✓ 将来を見据えて、スキルアップしたい人

- 介護の仕事は、未経験から研修を受けたり、資格を取ったりと、何歳からでもステップアップができる仕事です。資格の取得をサポートしてくれる事業者もあります。
- 数年経験を積み、どこに行っても働ける仕事でもあります。
- 実務経験を積んで、介護福祉士の国家資格を取得したり、ケアマネジャー（介護支援専門員）を目指すこともできます。

✓ 安定して長く働きたい人

- 東京都では今後も高齢者が増えることが見込まれるため、介護サービスはますます必要とされる仕事です。
- 介護サービスは公的な保険制度で運営されているため、景気動向に左右されにくく、安心して長く働けます。



キャリアアップのモデルケース

step1 まだ子どもが小さいから
まずは子育てのスキマ時間で働きたい

勤務数 1日3件 週2～3日
月額 6.4万円程度



step3 子どもが高校生、教育資金を貯めたい
仕事にも慣れてきたしバリバリ働きたい

勤務数 1日5～6件 週5日
月額 月額28万円程度



step2 資格取得（介護福祉士資格）で
手当がついた！

毎月の手当が1万円アップ！



step4 夫が早期退職、老後に備えてお金も必要。
健康のために、毎日だけでなく仕事は続けたい。

勤務数 1日5～6件 週3日
月額 月額18万円程度



※上記はあくまで目安です。金額は事業者により異なります。

新任ヘルパーの1日は？

※下記はあくまで一例です。

13:00 職場を出発！

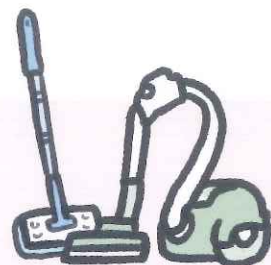
自宅から利用者のお宅へまっすぐ行くこともできるけど、電動自転車に乗り換えたかったので一旦職場に立ち寄りました。

電動自転車なら
坂道だってスイスイ移動♪



13:15～14:00 訪問1件目

1件目の利用者のお宅に到着。サービス内容は、共に行う掃除。この方は、膝と手首を骨折してから、かがんでの作業が難しい方。本人に棚の上を拭いていただいたり、できる部分を手伝っていただきながら、掃除をしました。お掃除中の会話も弾みました。



14:00～14:10 移動

2件目の利用者のお宅へ移動。
だいたい5～10分くらいの移動が中心♪



14:15～15:15 訪問2件目

2件目の利用者のお宅に到着。サービス内容は、共に行う調理と掃除。認知症と膝痛がある方。もともとお料理が得意だったけど、最近は手順が思い出せなかったり味付けに不安があるとのこと。一緒に作れば安心して料理ができて、おいしいご飯ができあがり。この方は膝痛があって、重いものを持つが大変なので、掃除機をかけるお手伝いもしています。



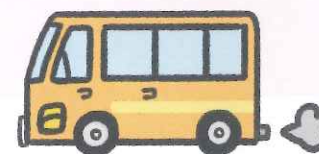
15:15～17:00 空き時間を有効活用

一旦家に帰って、夕食の買い物や子どもたちのご飯作り。子どもたちは食べ盛りで、お腹がすいてしまって夕飯を待てないので、空き時間を使って家のことができるって、すごく便利。



17:15～18:15 訪問3件目

3件目の利用者のお宅に到着。サービス内容は、迎え入れ、配膳、服薬介助。デイサービスから戻られた利用者を送迎バスから自宅に迎え入れ、着替えをお手伝いします。夕食のセッティング（あたため、配膳）、お薬も飲めるようにセットして、食後に飲むよう声かけします。



新任ヘルパーの
仕事の様子を
のぞいてみよう！



<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kourei/hoken/chiiki>

現役ヘルパー
から
メッセージ



20代男性／施設の介護職から転職

訪問介護の仕事のよいところ

利用者と1対1でしっかり向き合えるところです。

これから始めようとする方へ

一人で訪問というと不安に感じるかもしれませんが、事業所にはたくさん仲間がいるので、相談しながら仕事ができます。オンオフの切り替えもしやすく、プライベートの時間も大切にしながら働くことができます。



30代女性／飲食店から転職

訪問介護の仕事のよいところ

前職での人とのかかわる経験を生かしています。また、利用者に感謝してもらえて、やりがいがあります。

これから始めようとする方へ

介護はその人らしい生活を送れるようにお手伝いする素敵な仕事です。未経験でもそれほどハードルは高くありませんので、ぜひ挑戦してみてください。将来、自分の親に介護が必要となったときにも役立ちます。

訪問介護の仕事にまつわる疑問あれこれ

Q1

介護の仕事はしたことがありません。
いきなり一人で訪問して
働けるか心配です。

A1

いきなり一人で仕事をすることはありません。まずは先輩ヘルパーが同行して、介助の仕方や利用者さんとの接し方を教えてくれます。事業所によっては、独り立ちできるまで何度も同行してくれるところもあります。



Q2

ヘルパーは介護職員初任者研修の
資格が必要と聞きました。
持っていないと働けませんか？



A2

ヘルパーとして訪問するには、介護職員初任者研修（または同等以上）の資格が必要ですが、就職時に持っていなくても大丈夫な事業所もあります。就職してから、働きながら取得することもできますので、まずは事業所に相談してみましょう。

Q3

介護職員初任者研修の受講には
どのくらいの費用が
かかるのでしょうか？

A3

受講費用は研修機関により異なりますが、だいたい5万円から10万円程度かかります。事業所によっては受講費用を補助してくれるところもあります。また、就職する前であれば、東京都の事業により無料で受講することができます。



Q4

子育てのスキマ時間に
短時間で働きたいのですが
可能ですか？



A4

自分の空いている時間を有効活用して働くことができます。1～2時間の短時間で働くことも可能です。働く曜日や時間が固定されていると、事業所にも受け入れてもらいやすくなります。

Q5

子どもの学校行事が
ある日は休みを
取りたいけど大丈夫？



A5

多くの事業所では、シフトを柔軟に調整してもらえます。就職する際に、希望をしっかりと伝えて、休めるかどうか確認してみてください。自分の希望にあった事業所を選びましょう。

Q6

扶養を外れると困ります。
扶養の範囲内で働くのも
可能ですか？



A6

もちろん可能です。扶養の範囲で働きたい人でも大歓迎です。

Q7

介護職どころか、
親の介護経験もなくとも
できますか？

A7

介護の仕事は未経験から始める方がたくさんいます。他の業界から転職してくる人も多く、これまでの経験にかかわらず働くことができる仕事なので安心して始められます。



Q8

介護職というと夜勤が
あるイメージがあります。
夜勤はありますか？



A8

訪問介護の場合、基本的には夜勤はありません。昼間だけ、短時間でも働きたいという人に向いています。反対に、夜勤をやってしっかり稼ぎたい！という方には、24時間365日休まずサービス提供をしている「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」の事業所がおすすめです。

あなたの希望を伝えて ぴったりの職場を見つけよう！

はじめての方でも安心して訪問介護の仕事を始められるように、さまざまな支援制度があります。

まずは職場を見てみたい



かいごチャレンジ職場体験事業

家の近くの事業所に半日から参加できます。事業所選びも、体験の日程調整も、すべてコーディネーターにお任せできます。

問合せ先 かいごチャレンジ職場体験事業事務局

電話 03-4560-0638

WEBサイト <https://tokyo-kaigochallenge.jp>



気軽に働き始めたい



訪問介護採用応援事業

最大6か月間の有期雇用で働くことができます。働きながら介護職員初任者研修を無料で受講することができます。

問合せ先 東京都福祉人材センター（介護人材担当）

電話 03-5211-2910

WEBサイト <https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/kaigojinzaikakuho.html#kaigo-homon>



まずは資格を取りたい



初任者研修等資格取得支援事業

介護職員初任者研修を無料で受講することができます。

問合せ先 東京都福祉人材センター（介護人材担当）

電話 03-5211-2910

WEBサイト <https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/kaigojinzaikakuho.html#kaigo-syoninsya>



介護職員初任者研修の資格取得支援は、上記の東京都が実施するもののほか、区市町村が実施するものもあります。就業を希望する事業所が所在する区市町村にお問い合わせください。

令和7年3月

編集・発行／東京都福祉局 高齢者施策推進部 介護保険課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

登録番号(6)127

