



仕事が分かる

イメージが変わる

福祉業界の今

東京の福祉施設で働く  
先輩職員インタビュー掲載！



# 5年後、10年後の 未来に向かって 着実なキャリアアップを！

5年後、10年後、そして20年後。

あなたはどんな職業に就いていると思いますか？

福祉の仕事は、子育てや介護など

ライフステージに合わせた多様な働き方により、

着実にキャリアアップできる仕事です。

また、福祉の仕事には、この業界にしかない大きなやりがいもあります。

それはこの冊子の中で紹介している各福祉分野で活躍する職員の

インタビューを読んでいただければ

ご理解いただける内容となっています。

ごくありふれた日常の中に、笑顔があり、感動があり、涙がある

そんな温かい心のふれあいが、福祉の職場には溢れています。

家庭も、仕事も、そしてやりがいも。何も諦めることなく、

未来に向かって確かなキャリアを積める福祉業界。

その現場で活躍する先輩たちの

生の声をご紹介しましょう！



業界の先輩に  
聞いて  
みました!

# 福祉の職場のココってどうなの?

## Q1. 給与は他の業界と比べてどうなの?

厚生労働省の調査によると、20~24歳の間の男女において医療福祉業界で働いた場合の月収は20万9千円。全業界での平均月収は20万4千円となっており、若干ではありますが平均を上回っています。また福祉の仕事では入社後に経験を積んで資格を取得する機会が多く、キャリアアップはもちろん収入の部分でもステップアップが可能です。

出典: 厚生労働省 「平成 28 年度賃金構造基本統計調査」



## Q2. 月の残業時間はどれぐらい?

「福祉の仕事はなんとなく大変で、働く時間も長いのではないか?」と思われている方も多いかもしれません、決してそんなことはありません。1週間の平均残業時間は1.9時間。月にすると10時間未満となります。メリハリをつけて仕事に取り組まれている方が多いことも特徴です。



出典: 公益財団法人介護労働安定センター

「平成 28 年度介護労働者の就業実態と就業意識調査」

## Q3. 休みはしっかり取れるの?

厚生労働省の調べによると、通常の週休2日とは別に休みたい時に休むことができる有給休暇の取得率は52.5%となっており、他業界全体平均の49.4%を上回る結果となっています。施設の利用者、園児の方々とのコミュニケーションが大切な仕事であるからこそ、現場で働く職員のワークライフバランスの充実は優先すべき事項として考えられています。

出典: 厚生労働省 「平成 29 年就労条件総合調査の概況」



## Q5. 5年後・10年後はどのように成長できる?

高齢者人口が増加の一途をたどる中、介護業界の将来性は極めて明るく、入社後に一定の経験を積んで、介護福祉士等の専門資格を取得すれば、仕事内容の充実を図ることができます。また最近では政府の施策として一定の勤続年数を超えた介護福祉士の給与額の引き上げ実施、東京都では介護職員の奨学金返済を補助するなど、国を挙げての積極的な待遇改善が図られようとしています。



## Q4. 福利厚生は充実している?

福利厚生が充実していることも、働く上でとても重要です。裏表紙で紹介している「ふくむすび」というWEBサイトのトップページに「TOKYO働きやすい福祉の職場宣言情報」があります。そこから各種休暇制度、諸手当などの情報が調べられますので、是非確認をしてみてください。



## Q6. 福祉職場で働くって、やっぱり資格は必須!?

福祉の仕事は専門性が高く、働くには資格が必須なのではと思われるがちですが、例えば高齢者福祉事業所・施設の主な担い手である介護職員や障害福祉事業所・施設の生活支援員は制度上、無資格でも大丈夫です。入社当初は資格を持っていなくても働くことのできる仕事は多数あります。また資格の多くは実務経験を積みながら、取得を目指すことができますので、仕事への理解と専門性を深めながら、自身のキャリアアップに繋げることができます。



# 福祉の仕事内容・サービス・キャリアについて

## 高齢者福祉事業所・施設

※現場で働く先輩社員の声は  
4ページをチェック!

高齢者福祉事業所・施設には、介護全般が受けられる特別養護老人ホームをはじめ、認知症の人ためのグループホーム、利用者の自宅を訪問し、食事・入浴等の生活支援を行う訪問介護、リハビリや在宅復帰を目的とした介護老人保健施設、日帰りで利用するデイサービスまで、実にさまざまな種類があります。

### この分野の職種

- ・介護職員
- ・生活相談員
- ・訪問介護員（ホームヘルパー）
- ・介護支援専門員（ケアマネジャー）
- ・事務職員　・看護職員
- ・栄養士／調理員
- ・作業療法士／理学療法士 など

### キャリア形成について

介護職でキャリアアップを目指す人は多くは、まず介護事業所の介護職員として3年間の実務経験を積み、実務者研修修了後、介護福祉士の国家資格を取得します。その後は介護のスペシャリストとして職員の育成にあたる人、管理職になる人、訪問介護事業のサービス提供責任者になる人、介護施設を立ち上げる人など、さまざまなキャリアアップの道が開かれています。

## 障害者福祉事業所・施設

※現場で働く先輩社員の声は  
5ページをチェック!

障害者福祉事業所・施設は、身体障害・知的障害・精神障害を持つ方々のために様々な支援を行います。調理・洗濯・掃除等の家事・生活等に関する相談、助言に加え、工芸や音楽活動等の創作活動の機会を提供する生活介護の他、障害により企業に就職が困難な方に対して雇用契約を結び働く場所を提供する就労継続支援A型、雇用契約を結ばずに自由な働き方、場所を提供する就労継続支援B型と利用者の就労を支援するもの等もあります。

### この分野の職種

- ・生活支援員　・相談支援専門員
- ・精神保健福祉士　・職業指導員
- ・理学療法士／作業療法士
- ・言語聴覚士／視能訓練士／義肢装具士
- ・看護職員　・栄養士／調理員 など

### キャリア形成について

障害者福祉施設で経験を積んだ後、社会福祉士の国家資格を取得し、相談援助のエキスパートとして活躍する人もいます。また、精神保健福祉士の国家資格を取り、病院などで精神障害をもつ人の相談援助に携わる人もいます。どちらの場合も、一般の大学や短大を卒業した人が受験を希望する場合は、専門学校等で1年以上学ぶ必要があります。

## 児童福祉事業所・施設

※現場で働く先輩社員の声は  
6ページをチェック!

児童福祉事業所・施設には、保育所をはじめ、児童養護施設、乳児院、放課後等デイサービスまで、さまざまな施設があります。子どもの生活と自立を助けるために、身の回りの世話をしたり、遊びを通して健やかな成長を手助けするのが主な仕事です。

### この分野の職種

- ・保育士
- ・児童指導員
- ・児童生活支援員／児童自立支援専門員
- ・母子支援員
- ・看護師／保健師
- ・栄養士／調理員 など

### キャリア形成について

就職の際に保育士の資格が無くても、大卒の方であれば卒業した学部・学科に関わらず、保育士試験を受験することができます。経験を積むと主任などの管理職を目指す人、絵本や運動などの専門分野でリーダーになる人もいます。また、臨床心理士の資格を取ってカウンセラーの道に進む人や、新たに保育所を立ち上げる人もいます。



ある1日(早番)のスケジュール

8:00 通勤  
8:30始業  
(朝の準備、利用者のお迎え)

11:30 トイレ・手洗い誘導など

12:00 休憩

13:00 齒磨き誘導、体操など

14:00 レクリエーション

15:00 おやつ

15:30 入浴介助など

17:30 終業・帰宅  
18:00

**利用者とのふれあいが楽しくて、仕事をしているような気がしません。**

社会福祉法人奉優会「デイホーム奥沢」

**介護士 菅原 華陽さん**  
よしほら かや

### 入職の経緯

1年前に大学を卒業し、高齢者の方々が日帰りで利用されるデイホームの介護職員として、入職しました。父に聴覚障害があったため、福祉施設は小さい頃から身近な存在でしたが、最初から介護職を目指していたわけではありません。大学時代は、ただ漠然と販売の仕事に就こうと考えていたのです。それでも、「私は本当は何がしたいのだろう?」という気持ちが心のどこかにあって、人の役に立つ介護の仕事にも興味を持ち始めました。

ただ、介護職は3Kと言われていたため、「きつくて」「暗くて」「汚い」仕事なのでは?という不安はありました。「とりあえず、実際に見学してみなければわからないから」と思い、介護職の説明会や施設見学に参加してみたところ、その不安がまったく私の取り越し苦労だったことに気付きました。「デイホーム奥沢」は本当に清潔で、明るく、臭いもまったくなかったのです。そして何より、入居者の方々がご自分の家にいるようにリラックスして、生き生きと楽しそうにしている姿に感動し、「絶対にここで働きたい!」と思うようになりました。

### 入職後の感想

親には「もっと楽な仕事があるのでは?」と言われましたが、実際に入職してみて1年が経ち、楽しさはあっても大変さはほとんど感じていません。自立支援を前提としているので、腰が痛くなるような重労働はなく、お昼の休憩もしっかりとれます。少しずつ利用者の方と仲良くなってくると、こちらの方が相談に乗ってもらうようなときもあり、長く生きてこられた高齢者の方々の素晴らしさを実感しています。毎日利用者の方々とふれあうことが楽しくて、世間話をしていたりすると、何だか仕事をしているような気がしません。

### 休日の過ごし方

日曜日は施設自体がお休みなので、職員は全員休みを取ります。私は学生時代の友人と会ったり、奉優会の同期達と集まっておしゃべりをしたりして過ごしています。職場の人同士はとても仲が良く、ボーリングサークルや華道サークルなどのサークル活動も盛んで、電車旅行サークルの人たちは皆であちこちに旅行をして楽しんでいるようです。

### 介護職の魅力

介護職の魅力のひとつは、子育て中の人もまったく無理なく働けて、女性がごく自然にキャリアアップできることだと思います。奉優会ではセンター長も副センター長も女性ですし、職員の多くは育児を経験していて、「子どもを育てながら、皆で協力し合って仕事をするのは当たり前」という雰囲気があるように思います。私自身も結婚して子どもができるまで働くつもりですし、そのことに関してはまったく心配していません。

### キャリア形成について

入職してまだ1年しか経っていないので、今はとにかく目の前にある仕事を覚えることに一生懸命です。まずは2年後に介護福祉士の資格を取得し、しっかりと現場の経験を積んで、それから次のステップを考えたいと思っています。





## ある1日(早番)のスケジュール

7:00	通勤
7:30	始業(起床介助・朝食食事介助)
8:15	利用者の出勤準備、トイレ誘導
10:00	フロア業務 (掃除・洗濯・パソコン作業など)
12:00	遅番への引き継ぎ、昼食食事介助
13:00	休憩
14:00	日誌作成など
15:30	利用者帰宅、おやつ
16:00	終業・帰宅
16:30	



“競争”ではなく、“協調”できる仕事を選びたかった。  
思った以上にやりがいがあり、私生活も充実しています。

社会福祉法人章佑会 障害者支援施設「やすらぎの杜」

生活支援員 新井 伸さん  
あらい しん

## 入職の経緯

私はこの仕事に就くまでは、別の業界で働いていました。でも、競争社会の中でやっていくことにどうしても馴染めず、「競争ではなく、協調できる仕事がしたい」と考えていたときに、「やすらぎの杜」と出会いました。当時は障害者施設と介護施設の違いすらわからなかつた自分が、施設を見学したときに、何か今まで自分がいた世界とはまったく違う、とても温かいものを感じました。今まで自分が求めていた“協調できる仕事”が、そこにあったように思ったのです。

とはいって、福祉の仕事は3Kとも言われているので、今まで会社員だった自分が本当にやっていけるのかどうか、自信はありませんでした。「とりあえず1年間はやってみよう」という気持ちで転職を決意したところ、1年のつもりが2年になり、3年になり、もうかれこれ4年半が過ぎようとしています。この仕事は自分には合っていたようで、働くことに高い満足感を感じ、今では腰を据えてずっとやっていこうと考えています。

## 入職後の感想

今の職場はとても人間関係が良く、「皆で助け合っていこう」という気持ちが、職員全員に当たり前のようにあります。利用者の皆さんも、最初は「コミュニケーションをとることは難しいだろう」と思っていたのですが、そんなことはまったくありませんでした。「こんなにも人間関係が築けるのか?」と驚くほど、深いコミュニケーションが取れています。

## 生活支援員の魅力

障害者施設にはさまざまな年代の利用者様がいますが、その中には若い世代の人も数多くいます。障害を持っていることに引け

目を感じることなく、「自分はこんなことも、あんなこともできる。もっともっと色々なことができる」と利用者様に思ってもらえるよう、未来を見据えて支援することに、大きなやりがいを感じています。

「福祉は女性の仕事」と思っている人もいるのですが、そんなことはありません。特に男性の利用者様が多い障害者施設では、男性職員の活躍を真剣に求めています。

## 休日の過ごし方

夜勤はありますが、その分連休は取りやすいという利点もあります。昨年は職場の仲間と、2泊3日の旅行に3回も行つきました。福祉の仕事は、引き継ぎができるので残業することもなく、私生活も充実しています。

## キャリア形成について

入職して4年半が経ったので、今後は後輩から頼られる存在になるよう、リーダーシップを発揮したいと考えています。また、入職3年目に介護福祉士の資格を取りましたが、現在は社会福祉士の資格取得を目指して通信教育を受けています。仕事と勉強の両立は大変ですが、キャリアアップにも役立つ資格なので、がんばって取得したいと思います。



ハイハイしていた赤ちゃんが、  
今日は立っている！  
そんな園児の成長を  
見られることが、大きな喜びです。

株式会社小学館集英社プロダクション  
「小学館アカデミーアトレ大井町保育園」

保育士 森山 奈々さん  
もりやま なな



ある1日のスケジュール

8:00	通勤
8:30	始業（準備・あさの会など）
10:00	主活動（お散歩など）
10:45	給食・ミルク・着替え
12:00	
	お昼寝・連絡ノートの記帳・休憩
15:00	おやつ・ミルク・遊び
16:30	おかえりの会、順次降園
18:00	終業・帰宅
18:30	

### 入職の経緯

昨年の4月に九州から上京し、「アトレ大井町保育園」の保育士として働き始めました。この園を選んだ理由は、園長先生をはじめ職場の先輩方の雰囲気がとても温かく、「ここなら楽しく働ける」と確信したからです。

### 入職後の感想

実際に働き始めてみて、職場の温かさをひしひしと感じました。仕事でわからないことがあると、先輩に相談すれば、いつでも優しく教えてもらうことができます。また、新米の私から「ここはこんな風にしたらどうでしょうか？」と先輩に提案をしても、いい案であれば取り入れてもらうこともできます。そして何より嬉しかったのは、園長先生の優しさです。園長先生は、親元を離れて暮らす私にとってはお母さんのような存在で、こちらから何も言わなくても、「最近はどうですか？」と優しく声をかけてくださいます。仕事先を選ぶ上で、仕事内容や勤務条件がどうかということも重要ですが、職場の人間関係が良いということは一番大きいと思います。

もちろん、保育士として働く上では、厳しさもあります。入職した頃はまだ体力がなく、避難訓練で園児をおんぶしながら両手で二人を抱っこし、ビルの階段の上り下りをしたときは、もうヘトヘトでした。「子どもは大好きだけれど、仕事はきつい！」とそのときは思いましたが、働き始めて1年も経つと、そんな私でも少しずつ体が慣れてきました。最初はできなかった仕事も、ひとつずつできるようになり、だんだん自分に自信が持てるようになっていきました。

### 保育士の魅力

保育園に勤めて本当に良かったな、と思うのは、子どもたちの成長を目の当たりにできることです。私は現在0歳児クラスの担当ですが、ついこの間までハイハイをしていた赤ちゃんが、ある日突然つかまり立ちをして歩き始めたりするんですよ！そんな感動の場面に立ち会えるのは、保育士だけに与えられた特権だと思います。

いま保育士として働きながら実感するのは、“声に出して伝えること”的大切さです。学生時代は思ったことをストレートに口に出せない性格だったのですが、保育士の仕事をしていく上で、それは通用しません。職場の人や園児・親御様に対して、伝えるべきことをしっかりと伝えることは、とても重要です。それが言えるようになってきたのは、自分にとって大きな成長だったと思っています。

### キャリア形成について

現在は0歳児クラスの担当ですが、これからは1歳児以上のクラスも担当し、どんな年齢の園児にも対応できる保育士になりたいと思っています。まだ働き始めて2年目なので、仕事を覚えることで精一杯ですが、自信をもってできることをひとつでも増やしていくことが今の目標です。





# 福祉の仕事探しにおすすめのサービス

## 東京都福祉人材情報バンクシステム<ふくむすび>



東京都内で福祉の仕事を探す人や、職場体験・ボランティア体験をしたい人、イベントやセミナーに参加したい人、福祉の仕事・資格について知りたい人におすすめなのが、東京都福祉保健局が運営する「ふくむすび」です。東京都では「TOKYO働きやすい福祉の職場宣言事業」を行っていて、働きやすい職場づくりに取り組んでいる高齢・児童・障害分野の事業所を、このサイトで検索することができます。また、マイページ登録をすることによって、自分の希望に沿った情報を受け取ることができます。

<https://www.fukushijinzai.metro.tokyo.jp/>



## <福祉のお仕事>



東京だけでなく全国の福祉施設の求人が検索できるのが「福祉のお仕事」です。マイページに登録すると、希望する仕事が自動で検索できます。また各地域で開催する就職フェアやセミナーの情報も知ることができます。また、就職したい地域の福祉人材情報センター・バンクに登録すると、さまざまな情報をメールで受け取ることもできます。

<https://www.fukushi-work.jp/>



## <東京都福祉人材センター>



「東京都福祉人材センター」は、社会福祉法人東京都社会福祉協議会が運営する福祉人材の無料職業紹介所です。福祉の仕事を希望する人のために、資格取得や就職活動の相談、福祉の仕事の紹介・あっ旋、各種セミナーや面接会の実施などをしています。

<https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinrai/>



東京都福祉人材対策推進機構事業



東京都社会福祉協議会

お問い合わせ

「福祉職場における助成金付インターンシップ事業」運営事務局  
株式会社学情

〒104-0061 東京都中央区銀座6-18-2 野村不動産銀座ビル15階

TEL:03-3545-7316(受付:平日10:00~18:00) FAX:03-3545-7311 E-mail:fukushi-internship@gakujo.ne.jp

本事業は、東京都から社会福祉法人東京都社会福祉協議会に委託して実施しています。