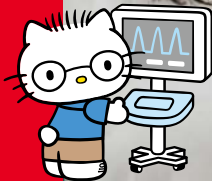
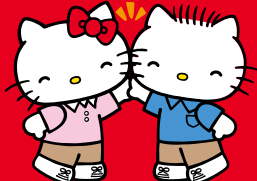
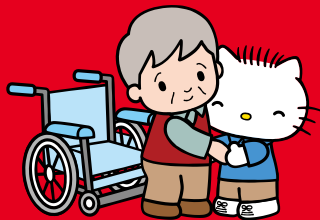




仕事選びのヒントが  
見つかるかも？

# あなたは、 何を重視して 仕事を選ぶ？

12人の仕事を選んだ理由・仕事のやりがいをご紹介





# わたしが 福祉の仕事を 選んだワケ

Why I chose welfare work



仕事の時間は、  
人生の約3分の1を占めると言われています。  
大切な時間の多くを注ぐ“仕事”を選ぶ上で、  
あなたは何を求めますか？

誰かに貢献する仕事がしくて、  
自分の好きなことを活かして、  
安定した仕事がしくて。



さまざまな想いやきっかけで、  
福祉の仕事を選んだ12人をご紹介します。



上村 那智 | 介護職員

社会福祉法人一誠会 特別養護老人ホーム 偕楽園ホーム(高齢者)

## 祖母を支えられる 自分になるために



一緒に暮らしていた祖母が高校生のときに足を悪くし、「祖母に大切にしてもらった分、介護が必要になったときは自分がお手伝いしたい」と感じたことが福祉の道に進んだきっかけです。特別養護老人ホームで介護度の高い方々の食事、入浴、排泄をはじめとする生活の支援が私の仕事。言葉でのコミュニケーションが難しい利用者もいますが、中でも表情や手の動き、目線などを通して感情が動いた瞬間を敏感に察知するようにしています。時にはお看取りに立ち会うこともあり、最期を迎えられた利用者のご家族から「この施設に預けてよかったです。ありがとうございます。」と言われたときは、胸がいっぱいになりました。福祉は利用者以外にもたくさんの人と出会い、心が暖くなる仕事です。



## 一人ひとりの理想の暮らしに 寄り添いたい

学生時代、時給の良さから福祉業界でアルバイトを始めました。最初はネガティブなイメージを持っていましたが、利用者一人ひとりが理想の生活像を持ち、そのために職員が寄り添う姿に感銘を受け、そのまま就職を決意。現在はグループホームなどを運営する法人に勤めており、車いすへの乗降といった直接的な支援から、ご家族と離れて暮らしている利用者の事務的な処理などの間接的な支援も行っています。直接的な支援は自分の体を使って行うため、ケガ・転倒などのリスク管理には特に注意を払っています。福祉の仕事は、人生というマラソンと一緒に走る伴走者のような存在です。数字や成果では表せないからこそ、プロセスや支援の質に重きをおいて働いています。



熊谷 鴻太 | 生活支援員

社会福祉法人台東つばき福祉会 フロム千束(障害者・福祉ホーム)



田中 莉菜 | 訪問介護員(ホームヘルパー)

株式会社ケアメイト 品川訪問介護事業所(高齢者)

## デスクワークではなく アクティブに働きたい

デスクワークではなくアクティブに働き、人の役に立ちたいとの思いでこの仕事を選びました。ヘルパーとしてご利用者さまのご自宅に訪問し、食事や入浴といった身の回りの生活を支援しています。ご自宅というご利用者さまのフィールドに入るため、基本的な接遇マナーは心を開いてもらう第1歩。元気な挨拶、清潔感のある身だしなみ、玄関では靴を揃えるなど礼儀作法に気を配っています。訪問介護のやりがいは、支援を通じたコミュニケーションをするうちに少しずつ、「あなたのおかげだよ」「面倒をみてくれてありがとう」と受け入れてもらえること。福祉は私たちスタッフだけでなく、ご家族さま、ケアマネジャー、医療従事者など多くの人が関わり合うことで成り立っている仕事だと思います。



## お世話をすることが 好きな性格から

人の面倒をみたり、お世話をすることが好きな性格から保育の仕事に就きました。昨日はできなかったことが次の日にはできるようになっているなど、1日1日子どもたちが成長する姿を間近で見られることが一番のやりがいです。さらに、イベントなどで保護者からいただける「成長した姿を見せてくれてありがとうございます」「先生のおかげです」の言葉も仕事の励みであり、お子様の子育てに関わり、保護者の手助けになれていることも嬉しいです。保育の仕事は子どもが相手なので、ルーチンワークではありません。日々ハプニングやトラブルもありますが、そのときは園のスタッフたちと一緒に相談し合いながら、子どもたちに目一杯愛情を注げる仕事です。



藤原 あみ | 保育士

社会福祉法人さくら福祉会 さくら保育園



## 視覚障害のおばあちゃんと 出かけた

私が生まれたときから重度の視覚障害のあるおばあちゃんと、いつか一緒に自信を持ってお出掛けをしたい。それが、ガイドヘルパーの仕事を始めたいきっかけです。ガイドヘルパーは、視覚障害者の外出時に、安全確保をしたり、目的地までの情報提供をしたり、同行援護したりすることが仕事です。利用者とは初対面で外出の援護をするため、目が見えない分、安心してもらえるように元気な挨拶を心がけています。アクティブな方も多く、時には一緒にジムに行くこともあります。自分が知らない世界に触れるとワクワクし、やりがいにも。そして先日、ついにおばあちゃんと一緒にディズニーランドへ行きました。ガイドヘルパーの知識を役立て、自信を持って案内できました。

山本 雅 | 移動支援従事者(ガイドヘルパー)

株式会社おとも 同行援護事業所おとも(障害者)





## 業界の規模と安定性に惹かれて



就職活動で業界選びをしていたとき、市場規模が大きく、社会に必要不可欠なため将来的になくなることはないだろうという安定性に惹かれ福祉業界を選びました。面接を担当してくれた方の人柄や会社の成長環境がポイントとなり、入社を決意。今は利用者のご自宅に伺い、身の回りの生活支援をするヘルパーをしています。入社前はネガティブなイメージもありましたが、それらは仕事の一部でしかありません。利用者とお話する時間も多く、他には営業的な立ち回りをするのも。利用者のご自宅に伺うときは信頼関係を築くために、小さな気遣いを大切にしています。関わるうちに少しずつ心を開いてくださり、福祉は利用者も、そして自分自身も良い方向に変わっていきける仕事だと感じています。

黒木 佑真 | 訪問介護員(ホームヘルパー)

株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ ケアリッツ錦糸町(障害者・居宅介護)



## 社会をあったかくしたいと感じて

「社会をあったかくしたい」高校生のときに湧いたその気持ちが、福祉の道に進んだ理由です。デイサービスで関わる利用者は、元気な方から、車イスを活用して生活されている方など多様な方々がいらっしゃいます。介護は感謝していただける仕事であり、スタッフ、利用者、そしてボランティアの方にも支えられているため、感謝をする仕事でもあります。楽しいこともあれば、大変なこと、涙が出るほど感動したこと、そして、利用者の最期に立ち会うことなど感情が揺さぶられる経験ばかり。人の幸せや、豊かさにとことん向き合うからこそ、どのように生きていきたいのか、どのような最期を迎えたいのか、自分自身の生き方を考えるヒントにも出会っています。

森近 恵梨子 | 生活相談員

一般社団法人日本福祉環境整備機構 キーステーション(高齢者・地域密着型通所介護)



## 子どもが好きでドラマにも影響を受けて

小さいときから年下の子たちと遊ぶ機会が多く、子どもの面倒をみるのが好きでした。また、当時放送していた児童養護施設を題材にしたドラマにも影響を受け、児童養護施設の職員をしています。さまざまな事情で家族と暮らせない子どもたちが、学校に行ったり、食事をしたり、安定した暮らしができるよう支援したりすることが私の仕事です。やりがいは、子ども

たちの宿題を見ることや、一緒に笑い合うなど何気ない時間を過ごせること。私は子どもたちにとって一番身近な大人であり、支援者です。多様な特性を持ち、心が不安定になることもある子どもたちに寄り添い、信頼できる大人もいることを日々のコミュニケーション、そして支援を通して伝えていきます。

吉田 詩織

社会福祉法人



下川 由香 | 介護職員

株式会社ツインキールズ デイサ  
(高齢者・地域密着型通所介護)

## 友人からの誘いがきっかけ

祖母が認知症になり、資格がない私では面倒をみられないと悩んでいたタイミングで、友人から「資格をとってみない?」と誘われ、それがきっかけとなり福祉の道へ。今は介護度の高い方のご自宅に訪問し支援を行う、重度訪問介護をしています。利用者は障害がある方も多く、介護に加え医療的ケアを必要とする場面に立ち会うこともあり、清潔感には特に気を配っています。

福祉は介護や保育など働く人の特性を生かすことができる多様な分野がありますが、中でも訪問介護は1対1できめ細やかに対応できることが一番の魅力です。言葉で意思疎通することが難しい利用者もいますが、表情や仕草といった言葉以外のコミュニケーションを重ねて心を通わせ、必要としてもらえることに喜びを感じています。

島崎 章子

株式会社土屋



## 児童指導員

東京都社会福祉事業団 小山児童学園(児童養護)

## 祖母にしてあげられなかったことを福祉で叶える

幼い頃、共働きの両親に代わりおばあちゃんに面倒をみてもらっていました。年齢を重ね、弱ってしまったおばあちゃんに対し、何もしてあげられないまま亡くなってしまった後悔から、福祉の仕事を選びました。現在は子どもがいるため、働く時間や休みのとりやすさからデイサービスに勤務しています。自立度

の高い方々に、少しでも安定した日常生活を送ってもらえるよう、体操やマシンを使った筋トレ、脳トレなどを通した支援をしています。おばあちゃんにはしてあげられなかったけれど、利用者の方々の笑顔や元気、「ありがとう」の言葉が今、私の支えになっています。利用者を支えることで、私も支えられている。お互いの恩返しの輪が巡ることが、この仕事の醍醐味だと思います。

ービスアルゴ壹番館



## 居宅介護従業者(ヘルパー)

ホームケア土屋関東(障害者・重度訪問介護)

## 人と関わる仕事がしたい

人と関わる仕事をしたい、その思いから福祉系の大学に進みました。大学の実習で今の施設を訪れたとき、利用者の一人が「施設なら過ごしやすいけど、外に出るとそうじゃない」と漏らし、福祉に携わることで少しでもそのような思いをする人を減らしたいと強く感じました。今は、障害がある方が社会で就労できるように支援する仕事をしています。利用者は年齢の幅も広く、障害の重さもさまざま。やりがいや目標も違うため、一人ひとりと目線を合わせることを心がけています。ですが、私が教えるよりも、利用者から新しいやり方や視点を教えてもらうことのほうが多いですね。実習のときの言葉を忘れることなく、これからも福祉を通して社会に幸せを広げていきたいです。

## 高比良 望 | 生活支援員

社会福祉法人あいのわ福祉会 神明福祉作業所(障害者・就労移行支援)



## 高齢化が進む社会に課題意識を感じた

小学生のときに老人ホームへボランティアに行き、利用者と一緒に食事をすることが福祉に関わった最初の記憶です。福祉系の大学に進学しなかったものの、高齢化が進む社会に課題意識を感じ、特別養護老人ホームに入職。ご自宅と変わらない暮らしを提供したいとの思いから、利用者視点に立つことを大切にしています。例えば、ご夫婦で入居している利用者の旦那様が「妻のカレーを食べたい」と仰ったときには、奥様に付き添ってカレーを作り、召し上がっていただいたことも。ご夫婦で並んでカレーを食べる姿を見たときは「希望を叶えられてよかった」と心が暖かくなりました。今、介護業界はICTやロボットの導入も進んでおり、新しい福祉の形がすぐそこまで来ていると実感しています。

## 宇野 貴弘 | 介護職員

社会福祉法人善光会 特別養護老人ホーム フロース東糀谷(高齢者)

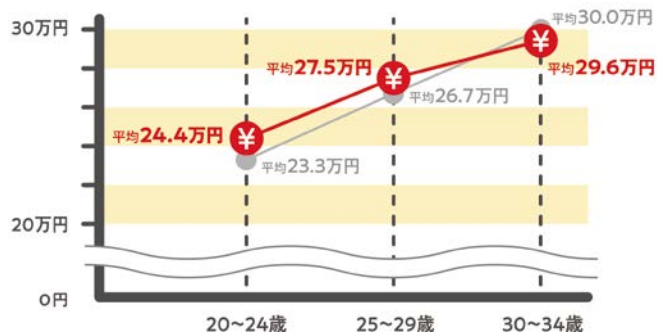




# 【データで知る福祉の仕事】

意外と知らない福祉の仕事の実態をご紹介します。福祉で働くのも意外とアリかも？

## 給与ってどれくらい？



業界平均給与は  
**1.1万円多い**

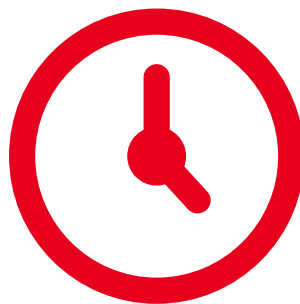
※産業計より最大で

20~34歳の医療福祉業界で働く方の平均月収と産業計の平均月収を比較すると、20代は医療福祉業界が平均を上回っており、また今後は国の施策により処遇の改善が見込まれています。福祉のお仕事は入職後に経験を積んで資格を取得する機会が多いので、キャリアアップや収入が増える可能性も高いです。

出典：厚生労働省 令和6年賃金構造基本統計調査  
厚生労働省 介護職員の処遇改善

※介護・障害福祉職員の処遇改善については、「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」を踏まえ、令和4年10月以降について臨時的報酬改定を行い、収入を3%程度(月額平均9,000円相当)引き上げるための措置が講じられています。

## 月の残業時間ってどのくらい？

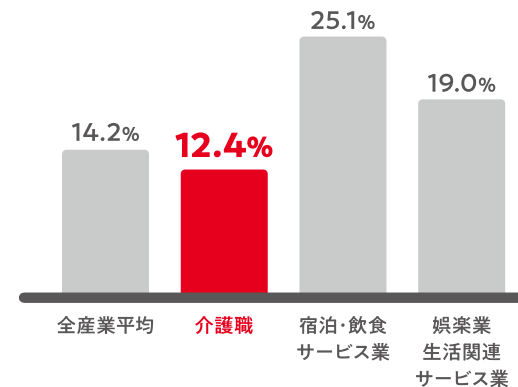


残業時間／月  
**約5.0時間**

福祉のお仕事は大変で勤務時間も長いと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。医療福祉業界の月の所定外労働時間は約5.0時間。産業計平均は約10.0時間なので半分の残業時間です。プライベートも大切にしながら働けるお仕事です。

出典：厚生労働省 毎月勤労統計調査令和6年度分 結果確報

## 離職率ってどのくらい？



介護職の離職率  
**12.4%**

介護は「離職率が高そう」とわれがちですが、働きやすい職場づくりに取り組む事業者が増え、全産業の平均離職率が14.2%の中、介護の離職率は12.4%と平均値より低い状況にあります。

出典：介護労働安定センター 令和6年度 介護労働実態調査結果について  
厚生労働省 令和6年雇用動向調査結果の概況



# 【福祉の仕事をはじめよう！】

東京都では、働きやすい職場づくりに取り組む事業所を紹介しています！

どうやって探すの？



## 働きやすい福祉事業所数 2,939か所

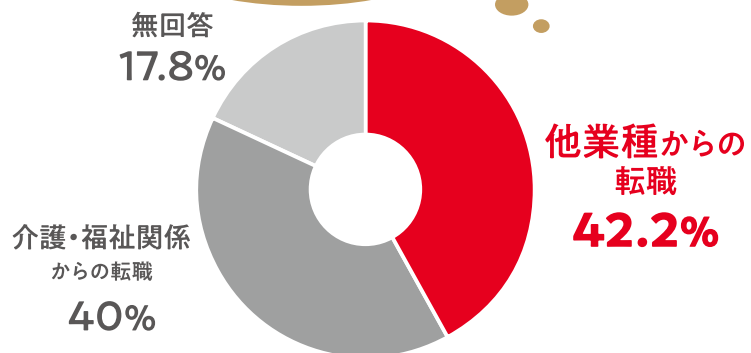
※令和7年8月1日時点

東京都では、人材育成、仕事の評価と処遇、ライフ・ワーク・バランス等、働きやすさの指標を定めた「働きやすい福祉の職場ガイドライン」を策定しています。このガイドラインを踏まえた職場づくりに取り組み、「TOKYO働きやすい福祉の職場宣言」を行っている事業所を検索できます。是非、あなたの希望に沿った働きやすい事業所を探してみてください。



※「TOKYO働きやすい福祉の職場宣言事業所」とは、東京都独自の「働きやすい福祉の職場ガイドライン」を踏まえ、人材育成、キャリアアップ、ライフ・ワーク・バランス等、働きやすい職場づくりに取り組むことを宣言している事業所です。

無資格・未経験でも大丈夫？



### 転職者のうち

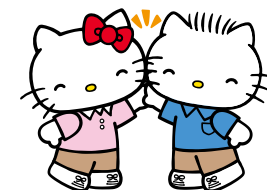
## 42.2%は他業種からの転職

他業種からの転職も多く、無資格・未経験から介護の仕事を始め、働きながら資格の取得を目指す人も多いです。資格取得のサポートがある法人もあり、各自治体からの支援もあります。

出典：令和6年度介護労働実態調査

「TOKYO働きやすい福祉の職場宣言」を行っている事業所はこちらから！

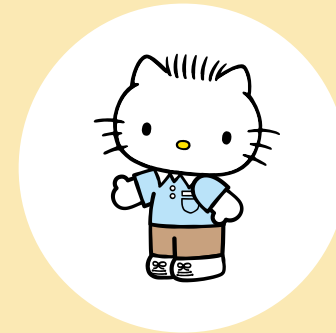
東京都福祉人材バンクシステム ふくむすび  
<https://www.fukushijinza.metro.tokyo.lg.jp/>





福祉のお仕事

# 適職診断



簡単な質問に答えて、  
あなたにマッチする福祉のお仕事に出会おう。

適職診断では「性格」や「価値観」、「行動の傾向」をもとに、  
あなたにオススメの福祉のお仕事を紹介します。  
まずは気軽に診断して、お仕事探しの参考にしてみてください。



<https://www.fukushijinza.metro.tokyo.lg.jp/hello-essential-work/#jobTest>