

体的にはホームヘルパー等の介護職員、上記以外の介護福祉士等)であって一定の研修を修了した方が実施できることになります。

※介護福祉士については2016(平成28)年度(2017(平成29)年1月の国家試験合格者)以降が対象

つまり、介護職員が行うことのできる行為は、2005(平成17)年7月の通知で医療行為に当たらないとされている行為と、2012(平成24)年4月から認められた範囲の医療的ケアということになります。逆に言えば、この二つの要件に当てはまらない行為は、行うことができない、また依頼することができない行為となります。

### ■医療行為(医行為)の大前提

今後、介護職員の行う行為は増えていくことが考えられます。しかし、介護職員にとってただ医行為を引き受けることが介護の専門性を高めることではありません。

医行為は、利用者の生活の幅を広げるため、安定した生活を行ってもらうために必要な行為だという大前提を見失ってははいけません。利用者の望む人生、生活を送るために、病気や障害などがそれを阻害しているのだとしたら、医行為によって阻害要因を取り除ける、あるいは軽減される、そのことによって利用者が望む生活を営むことができるようになること、それが医行為の目的です。このことを忘れないようにしましょう。

## アンガーマネジメントのポイント

コラム  
Column

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合っ、ストレスを減らしたり、仕事の生産性を上げる手法のことです。そのやり方のポイントを挙げます。

### ●6秒我慢

人間の怒りは、興奮物質であるアドレナリンがかかっています。そのことにより興奮してしまい、冷静ではいられなくなってしまうのです。そして、アドレナリン分泌のピークは、怒りを発してから6秒間だと言われています。この最初の6秒間をいかにやり過ごすかが重要です。

### ●「こうすべき」という考えを捨てる

自分の中の「こうすべき」行為を人に裏切られると怒りを覚えますね。「約束の時間は守るべき」「目上の人には敬うべき」など。しかし、これを絶対視せずに、寛容になれば、自然と怒りから解放されていきます。許容範囲を広げることが大切なポイントです。

### ●怒りを書き出す

客観的に分析するために、怒りを書き出すことも1つの手法です。さまざまな怒りのパターンを書き出し、傾向と対策を練っておきましょう。自分の怒りを客観的に分析しておくことで、次に同様の状況に出くわした時にしっかり対処できるようになるでしょう。

## 【訪問介護員(ヘルパー)ができること・できないこと】

### ■介護保険でできること

生活援助



- ・洗濯
- ・ベッドメイク・ゴミ出し
- ・薬の受け取り
- ・日用品の買い物



- ・利用者本人の使用  
する部屋の掃除



- ・調理・配膳・片付け

身体介護



- ・食事の介助



- ・着替え
- ・身だしなみの介助

- ・排泄の介助
- ・入浴の介助
- ・身体清拭の介助
- ・服薬介助
- ・通院介助
- ・起床・就寝介助
- ・自立支援のため  
にともに行う家事
- ・外出同行
- ・見守りの介助(老計  
第10号1-6、p.184)

### ■介護保険外となるもの



・外食の付添い



・お墓参り  
・冠婚葬祭の付添い



・ガーデニング



・ペットの世話

※事業所によっては自費で対応

### ■介護保険でできないこと

■利用者本人以外のための行為

■ホームヘルパーが行わなくても日常生活に支障がないと判断される行為

■日常的に行われる家事の範囲を超える行為

これらは対象になりません。

×利用者本人以外の者のための洗濯・調理・買物

×主として利用者本人が使用する居室以外の掃除

×特別な手間をかけて行う料理

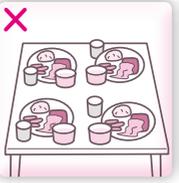
×単なる見守り・安否確認・留守番・話し相手

×草むしり・花木のみずやり

×日常生活に必要なもの以外の買い物など



×営業や農作業の援助



×家族分の家事



×預貯金の引き出し・銀行振り込み