

かいご しごと 介護の仕事

（ポルトガル語版）

Trabalho de Assistência para Idosos (Versão em Português)

国際学園 横浜国際福祉専門学校
KIF 公益財団法人 かながわ国際交流財団
Kanagawa International Foundation

日本では、少子高齢化が進むにつれて、
高齢者の介護を担う人材が
ますます必要になってきています。
神奈川県内に暮らす外国人の方々の中にも、
介護分野で活躍する方が増えてきました。
皆さんが、地域の担い手の一員として、
技術を身につけて、経歴を高められる仕事の
ひとつとして、高齢者介護の仕事をご紹介します。

No Japão, devido à baixa natalidade e o envelhecimento da sociedade, se torna cada vez mais necessário a mão de obra na área de assistência ao idoso. Está aumentando o número de estrangeiros residentes na província de Kanagawa, que realizam atividades de assistência aos idosos. A todos vocês, membros integrantes desta localidade, apresentamos-lhes o trabalho de assistência aos idosos. Trabalho este, que exige capacitação adequada, possibilitando melhora em seu currículo profissional.



目次

高齢者介護の仕事とは？	1
職場での基本マナー	5
外国人の介護スタッフから 聞きました	7
参考情報	11

ÍNDICE

De que se trata o trabalho de assistência aos idosos?	2
Comportamento básico no local de trabalho	6
Opiniões dos trabalhadores estrangeiros	8
Informações de Referência	12

かながわ国際協力基金 NGO 等協働事業
『介護の仕事』（ポルトガル語版）
2012年9月発行
2014年2月改訂

協働事業実施団体
学校法人 国際学園（横浜国際福祉専門学校）

公益財団法人 かながわ国際交流財団 <事務局>
かながわ県横浜市中区神奈川 2-21-8
第一安田ビル4階

TEL : 045-620-0011
http://www.kifjp.org

協力：公益社団法人 横浜福祉事業経営者会

Projeto de trabalho conjunto com ONGs, etc. pelo
Fundo de Ajuda Civil para a Cooperação Internacional
“Trabalho de Assistência para Idosos”
(Versão em Português)
Publicado em setembro de 2012
Revisado em fevereiro de 2014

Entidades para o Desenvolvimento do Projeto de
Trabalho Conjunto
Kokusai Gakuen (Yokohama International College of
Social Welfare)

Fundação Internacional de Kanagawa <Secretaria>
Daichi Yasuda Building 4F, 2-21-8 Tsuruya-cho,
Kanagawa-ku, Yokohama, Kanagawa
TEL: 045-620-0011
http://www.kifjp.org

Apoio: Associação dos Administradores da Assistência
Social de Yokohama (YOKOHAMASHI
FUKUSHIJIGYO KEIEISHAKAI)

1 高齢者介護の仕事とは？

(1) 仕事の内容

高齢になって、身体からだの自由じゆうがきかないために、日常生活にちじょうせいかつを一人ひとりで送ることが難しい人ひとをサポートします。できるだけ自分じぶんで生活せいかつができるように、移動いどう、排泄はいせつ、入浴にゅうよく、食事しょくじなどの介助かいじよを行います。



排泄はいせつの介助かいじよ



入浴にゅうよくの介助かいじよ

(2) 仕事をする場所

① 入所施設

老人ホームろうじんほむのような入所施設にゅうしょしせつの場合ばあい、高齢者こうれいしやは自分じぶんの家いえを離れ、施設しせつで生活せいかつをします。施設しせつでの仕事しごとは、夜間よかんの勤務きんむもあります。多くの施設しせつでは勤務シフトこうたいせい きんむ（交替制の勤務）があります。

（施設の例）

介護老人福祉施設かいごろうじんふくししせつ（特別養護老人ホーム = 特養）とくよう：入浴にゅうよく、排泄はいせつ、食事しょくじの介助かいじよなど日常生活にちじょうせいかつの世話せわ、機能訓練きののうくんれん、健康管理けんこうかんりや療養上りょうようじょうの世話せわをする施設しせつです。

介護老人保健施設かいごろうじんほけんしせつ（老健）びょうき：病気びょうきの症状しやうじょうが安定あんていしている人が、自分じぶんの家いえに戻もどって自立じりつした日常生活にちじょうせいかつを送ることができるよう、リハビリスタッフりハビリスタッフや医師いしの管理かんりを受けながら、リハビリテーションりハビリテーションに重点じゆうてんを置いたケアおをする施設しせつです。

認知症対応型共同生活介護にんちしやうたいおうがたきょうどうせいかつかいご（グループホーム）にんちしやう：認知症にんちしやうの高齢者こうれいしやが家庭的な雰囲気かていてきの中な、共同生活きょうどうせいかつをしながら日常生活にちじょうせいかつの介助かいごを受ける施設しせつです。

1 De que se trata o trabalho de assistência aos idosos?

(1) Descrição do trabalho

Com a chegada da velhice, se torna difícil levar uma vida normal sem ajuda. Oferecemos o serviço de ajuda as pessoas idosas, cuidando para que, na medida do possível, possam locomover-se, fazer suas necessidades fisiológicas, etc., sozinhos.



Ajuda para fazer as necessidades fisiológicas



Ajuda para tomar banho

(2) Local de trabalho

① Estabelecimentos para internamento

Nos estabelecimentos para internamento como os asilos para idosos, a pessoa de idade deixa seu lar para viver nestes estabelecimentos. Poderá ter trabalho noturno. A maioria dos estabelecimentos adotam horários alternados de serviço (sistema de turnos de trabalho).

(Exemplos de estabelecimentos)

Estabelecimento para o cuidado e bem estar do idoso (Asilo para o cuidado especial dos idosos = Tokuyo): Estabelecimento para a assistência básica para a vida cotidiana como tomar banho, fazer suas necessidades, alimentar-se, etc., treinamento funcional, controle da saúde e atenções para o cuidado médico.

Estabelecimento para o cuidado e a saúde do idoso (Roken): Estabelecimento para atender com especial ênfase a reabilitação das pessoas que tenham sua saúde estável, com controle médico, para que possam retornar a seus lares e assim possam realizar suas atividades cotidianas independentemente.

Estabelecimento para o cuidado em grupo de pessoas com demência senil (Asilo em Grupo): Estabelecimento onde pessoas com demência senil vivem em grupo, em ambiente familiar recebendo os cuidados necessários para a vida cotidiana.



いどう かいじょ
移動の介助



しょくじ かいじょ
食事の介助



Assistência na locomoção



Assistência para a alimentação

② 通所施設

自分の家で生活しているけれども介護が必要な人が、昼間に通う施設です。施設で利用者は、リハビリテーションやレクリエーションなどを行い、夕方自分の家に帰ります。

(施設の例)

デイサービスセンター (通所介護) : 高齢者に対して入浴、食事の提供、レクリエーションなどのサービスを提供する施設です。

デイケアセンター (通所リハビリテーション) : 医療機関 (病院) や介護老人保健施設など、入浴、食事、リハビリテーションなどのサービスを行う施設です。



レクリエーション



そうげい つきそ かいじょ
送迎・付き添い介助



Recreação



Ajuda no transporte e locomoção

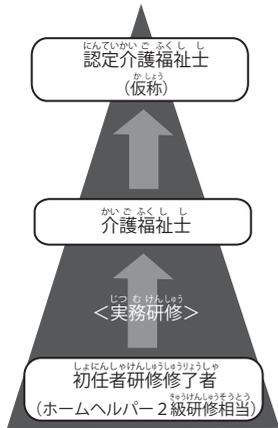
③ 利用者の自宅 (訪問介護)

自分の家で生活しているけれども介護が必要な人の家に行き、身体介護 (移動、食事、入浴、排泄などの介助)、生活支援 (調理、洗濯、掃除などの家事サポート) などを行います。訪問介護事業所で働くには、ホームヘルパー2級以上の資格が必要です。

③ Assistência na casa do usuário (Assistência a domicílio)

São para pessoas que, apesar de viverem em seus próprios lares, necessitam de assistência. Fazem parte deste serviço o auxílio para locomoção, alimentação, banho, para fazer suas necessidades, etc. E também ajuda nos afazeres domésticos (cozinhar, lavar roupa, limpeza da casa, etc.). Para trabalhar com assistência a domicílio, é necessário ter licença de Home Helper de Nível 2.

(3) キャリアアップ



介護の仕事は、資格を活かしてキャリアアップ（経歴を高めていくこと）ができます。ホームヘルパー2級資格を取った後、専門的な勉強を続けて、介護福祉士などの資格を取ることができます。介護福祉士などの資格を取って働くと、資格手当がつき給与があがります。また、仕事としてできることが増えます。

※ 2013年からホームヘルパー2級資格は、「介護職員初任者研修課程」という別の資格に変わります。ただし、その前に取った「ホームヘルパー2級」の資格は有効です。

(3) Melhora da sua Carreira Profissional



A licença de Home Helper de Nível 2 possibilita o progresso na carreira profissional. E dando prosseguimento aos devidos estudos você terá a oportunidade de obter outras qualificações que lhe possibilitarão além de benefícios no salário, aumento de sua capacidade profissional.

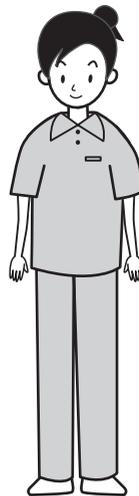
* A partir de 2013, a licença de Home Helper de Nível 2, será trocada para outro tipo de licença: "Principiante no Curso de Capacitação para Pessoas da Assistência". Entretanto, para as pessoas que anteriormente obtiveram a licença de "Home Helper de Nível 2", continuará vigente.

2 職場での基本マナー

(1) 身だしなみ

人とふれあう仕事なので、相手に不快感を与えないような身だしなみが大切です。

- 職場での服装：清潔で動きやすい、派手すぎない服を着ましょう。
- メイク：化粧は薄く、自然な感じにしましょう。
- ヘアスタイル：肩より長い髪はまとめ、大きな髪飾りやクリップはやめましょう。
- アクセサリー：アクセサリーは危ないので、仕事中ははずしましょう。
- 爪：爪は短く整えて、ネイルはやめましょう。
- その他：香水は不快に感じる人もいますので、やめましょう。

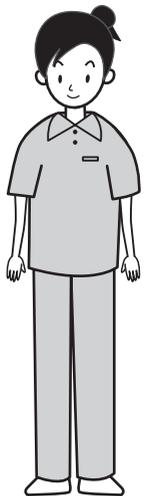


2 Comportamento básico no local de trabalho

(1) Vestimentas e Aparência

É um trabalho no qual se inter-relaciona com as pessoas, por isso é importante vestimenta adequada.

- Vestimenta para o trabalho: Usar roupas limpas, adequadas para se movimentar e que não sejam chamativas.
- Maquiagem: Usar maquiagem natural e simples.
- Penteados: Manter os cabelos presos, caso estejam abaixo da linha dos ombros e não usar adornos ou presilhas grandes.
- Acessórios de adorno corporal (anéis, brincos, colares, etc.): Seu uso pode ser perigoso durante o serviço.
- Unhas: Mantê-las sempre curtas, evite usar esmalte.
- Outros: Os perfumes causam mal estar em algumas pessoas, evite o uso.



(2) 組織のメンバーとして

- ・始業時刻は仕事を始める時刻です。早めに出勤し、始業時刻までに準備をします。
- ・遅刻や無断欠勤は、一緒に働く職場の人に迷惑がかかります。遅刻や病気で休む時は早めに電話連絡をしましょう。
- ・上司への「報告」「連絡」「相談」(ほう・れん・そう)が大切です。
- ・利用者やその家族などの個人情報、また会社に関することを外部の人に漏らしてはいけません。
- ・利用者などから、お金や贈り物を受け取ることはできません。

3 外国人の介護スタッフから聞きました

Q: 介護の仕事をして良かったことは何ですか？

- ・感謝されることが多く、自分が人の役に立っていることを実感できてうれしいです。
- ・利用者さんとたくさん話をすることが、日本語の上達にもつながりました。



Q: 悩みはありましたか？ どのように乗り越えましたか？

- ・私は最初、利用者の食事の世話と排泄の世話が生理的に受け入れられなかったのですが、施設では、少しずつやらせてもらいました。成功する度に自信が持てるようになって、最後には、何とも思わなくなりました。
- ・派遣先では、丁寧に注意点を教えてくれるスタッフもいるけれど、引継ぎなどを全然してくれない人もいます。だから、派遣先で挨拶するときに、「今日がはじめてです」と言って、わからないことがあれば、自分から他のスタッフの方に尋ねるようにしています。
- ・人間関係の難しさがありました。最初は我慢して、できるだけ日本人の同僚に言われたことを、きちんとやるようにしたら、他のスタッフも皆、私を認めてくれるようになりました。



(2) Como membro de uma Organização

- ・ O horário de início dos afazeres é o “horário em que se começa a trabalhar” (exato). Chegue cedo ao seu local de trabalho para que possa fazer os preparativos necessários para o início da jornada de trabalho.
- ・ Chegar tarde ou faltar em seu trabalho sem prévio aviso causa incômodo em seus companheiros. Nesses casos avise com a maior antecedência possível.
- ・ É importante “Informar (HOUKOKU)”, “Comunicar (RENRAKU)”, “Consultar (SOUDAN)” (HO-REN-SO) o seu superior.
- ・ As informações referentes aos usuários e seus familiares e também os assuntos de dentro do trabalho devem ser preservados em sigilo.
- ・ Não aceitar dinheiro ou presentes dos usuários e familiares.

3 Opiniões dos trabalhadores estrangeiros

Q: Quais são as recompensas deste trabalho?

- ・ As pessoas são sempre muito agradecidas e me sinto feliz em saber que meus trabalhos é importante para eles.
- ・ O fato de poder conversar com essas pessoas ajuda no domínio da língua japonesa.



Q: Quais foram as preocupações que teve? E como conseguiu superá-las?

- ・ Para mim, no início foi difícil executar a assistência nas necessidades dos usuários e no auxílio para alimentação. Mas foi me dada oportunidade de executar aos poucos o que possibilitou minha adaptação e ganho de confiança em mim mesma. Hoje em dia não tenho mais nenhuma dificuldade de execução deste trabalho.
- ・ Quando se trata de um novo local de serviço, existem pessoas que explicam detalhadamente o trabalho, mas também existem aqueles que não procedem da mesma forma. Por esta razão, sempre faço logo de início os cumprimentos de apresentação, informando que se trata de meu primeiro dia de serviço. E em caso de dúvidas, sempre faço perguntas diretamente aos funcionários.
- ・ Não foi fácil relacionar-me com as pessoas. No início tive que ter muita paciência e executando os serviços com dedicação, conquistei a confiança dos demais funcionários.



Q: これから介護の仕事をする人に、アドバイスやメッセージはありますか？

- 基本的なコミュニケーション能力が大事です。信頼を得るために利用者の目をみて、相手と同じ目線で話すことが大事です。
- どの国であっても人間と人間だから同じ。優しくされると人はうれしいと思います。初めは受け入れてくれなくても、ずっとやさしく接していると、いつか受け入れてくれます。



Q: Tem alguma mensagem ou recomendação para as pessoas que vão trabalhar na área de assistência?

- Importante que tenha habilidade para comunicar-se com as pessoas. Para ganhar a confiança dos usuários, é importante falar sempre olhando nos olhos, adotando sempre posição para estar na mesma altura do ouvinte.
- O ser humano é igual em qualquer país: as pessoas se sentem felizes ao serem tratadas com respeito e carinho. E os tratando desta forma, com o passar do tempo, o aceitarão.



- 日本語は、しっかり勉強して、丁寧な言葉を覚えるといいと思います。何かあったら、きちんと謝ったり、お礼を言ったりすることが大切です。
- よく、介護職の人が腰を痛めると聞けれど、予防知識があれば防ぐことができます。
- 経験を積めば、後で、自分の要望や条件に合った仕事を選べるようになります。つらい事があっても、とにかく勉強しましょう。



- Penso que se deve estudar bem o idioma japonês, aprendendo a linguagem formal. Caso aconteça algo, é importante pedir desculpas ou agradecer.
- Diz-se que em trabalho de assistência, se sofre lesões na coluna. Mas, é possível evitar, tendo os cuidados adequados.
- Adquirindo experiência poderá ter mais escolhas no campo de trabalho, de acordo com suas condições e necessidades. Mesmo que seja penoso, procure estar sempre aprendendo.

- 介護の仕事は、お年寄りが好きなら誰でも続けられると思います。

- 日本語に自信がなく、尻込みしている人がいるけれど、まじめさや一生懸命さで言葉は補えます。大切なのは、気持ちです。

- 「自分が歳をとったら、どんな風に面倒みてほしいか」を考えながら仕事ができると思います。



- Qualquer pessoa que goste de lidar com idosos, pode fazer este trabalho de assistência por longo tempo.
- Pessoas que estão com medo, pois não tem confiança em seu nível de japonês, trabalhando com dedicação e empenho, poderão compensar este problema. O principal é a força de vontade.
- Creio que deve se pensar em como gostaria de ser tratado quando ficar idoso, para executar este trabalho bem.



(2012年1月～5月に外国人介護スタッフを対象に実施したインタビューより)

(Extraído das entrevistas realizadas do pessoal estrangeiro entre janeiro a maio de 2012)

4 さんこうじょうほう 参考情報

(1) そうだんまどぐち 相談窓口

● 横浜市福祉事業経営者会

外国人対象のホームヘルパー2級養成講座や介護のための日本語講座の開催をしている団体です。介護の仕事の就職相談・紹介ができます。相談するときは、予約の電話をしてください。

TEL : 045-846-4649 (平日 9:00-17:00) (日本語)

URL : <http://www.y-hukushijigyo.or.jp> (日本語)

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー10階



● 横浜国際福祉専門学校

高齢者福祉の専門家を育てる専門学校です。外国人対象のホームヘルパー2級養成講座や介護のための日本語講座を開催しています。

TEL : 045-972-3294 (日本語)

URL : <http://www.yicsw.ac.jp> (日本語)

〒227-0053 横浜市青葉区さつきが丘8-80

(2) じょうほうていきょう 情報提供

● 多言語情報メール配信サービス「INFO KANAGAWA」

国や神奈川県からのお知らせや、教育、福祉、保健、防災など生活に役立つ情報を月4回程度配信します。「ホームヘルパー2級講座」や「介護の仕事の就職相談会」のお知らせもします。無料です。

- ・ 言語：やさしい日本語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、英語
- ・ 申込み：希望の言語を書いて infokanagawa@kifjp.org に送ってください。
- ・ 発行：かながわ国際交流財団



4 Informações de Referência

(1) Balcão de consulta

● Associação dos Administradores da Assistência Social de Yokohama (YOKOHAMASHI FUKUSHIJIGYO KEIEISHAKAI)

É uma associação que realiza cursos dirigidos a estrangeiros, para obter a licença de Home Helper de Nível 2 e também cursos de japonês para trabalhos de assistência. Consultas sobre o trabalho de assistência e apresentação de trabalhos. Em caso de consultas, fazer reserva por telefone.

TEL: 045-846-4649 (Dias de trabalho das 9h às 17h) (Em japonês)

URL: <http://www.y-hukushijigyo.or.jp> (Em japonês)

〒233-0002 Yume Ōoka Office Tower 10F, 1-6-1 Kamiōoka Nishi, Konan-ku, Yokohama, Kanagawa



● Yokohama International College of Social Welfare (YOKOHAMA KOKUSAI FUKUSHI SENMON GAKKO)

É uma escola especializada na capacitação de pessoas especializadas na assistência social aos idosos. Realiza cursos dirigidos a estrangeiros, para obter a licença de Home Helper de Nível 2, e também cursos de japonês para a assistência.

TEL: 045-972-3294 (Em japonês)

URL: <http://www.yicsw.ac.jp> (Em japonês)

〒227-0053 8-80 Satsukigaoka, Aoba-ku, Yokohama, Kanagawa

(2) Informação

● Serviço de informação via correio eletrônico em vários idiomas, "INFO KANAGAWA"

Informações do governo central ou da prefeitura de Kanagawa, e também informações sobre educação, bem-estar social, saúde, desastres, etc., são úteis para a vida cotidiana, e são comunicadas 4 vezes ao mês. Também informações sobre "Curso para obter a licença de Home Helper de Nível 2" e "Reunião de consulta sobre postos de trabalho em assistência". É gratuito.

- ・ Idiomas: Japonês Simples, Chinês, Espanhol, Português, Tagalog, Inglês
- ・ Inscrições: Escolha o idioma de sua preferência e envie para infokanagawa@kifjp.org.
- ・ Publicação: Fundação Internacional de Kanagawa



(3) 参考教材

さんこうきょうざい



<ホームページ>

- 「日本語でケアナビ」(日・英/日・インドネシア)

<http://nihongodecarenavi.jp>

看護・介護の分野で働く人たちのための、日本語 - 英語、日本語 - インドネシア語の辞書機能を中心とした日本語教育支援ツール。
発行：国際交流基金関西国際センター

<本など>

- 『介護の言葉と漢字ハンドブック』他

(英語・ポルトガル語・インドネシア語)

作成：国際交流 & 日本語支援 Y

<http://kknihongo-y.com/publish.html>

出版：国際厚生事業団 (JICWELS) / 価格：840 円～ 2,100 円

- 『介護のための日本語テキスト

(日本語・ポルトガル語・スペイン語・英語対訳単語集込み)』

別冊・中国語対訳単語集つき

作成：浜松国際交流協会

入手先：浜松国際交流協会 TEL: 053-458-2170

実費 1,000 円 (送料込・別冊付き) で提供ができます。

- 『介護スタッフのための声かけ表現集— JAPANESE FOR CARE WORKERS

KOEKAKE PHRASES サービス日本語介護スタッフ編』

作成：岡部 麻美子, 向井 あけみ, 鎮目 怜子

出版：JAL アカデミー / 価格：1,995 円

- 『専門日本語入門 場面から学ぶ介護の日本語 本冊』

作成：海外技術者研修協会 (現：海外産業人材育成協会)

出版：凡人社 / 価格：3,465 円

翻訳ノート (スペイン語・ポルトガル語・英語・インドネシア語) やことば、漢字

などの補助教材は凡人社のホームページから無料でダウンロードができます。

<http://www.bonjinsha.com/senmon-nihongo>



(3) Material de Consulta

<Página Web>

- “Navegação sobre cuidados, em japonês” (japonês-inglês/japonês-indonésio)

<http://nihongodecarenavi.jp>

Para as pessoas que trabalham com assistência ou enfermagem, está disponível um serviço de ferramentas para ajudar na aprendizagem do japonês que utiliza basicamente a função do dicionário nos idiomas: japonês-inglês/japonês-indonésio.

Publicação: The Japan Foundation Japanese-Language Institute, Kansai



<Livros e Outros>

- “Coletânea de vocabulários e ‘kanjis’ utilizados na área de trabalho de KAIGO ; assistir o deficientes e idosos” (inglês, português, indonésio)

Elaboração: International Communication & Learning Japanese Support Y

<http://kknihongo-y.com/publish.html>

Publicação: Corporação Internacional para o Bem-estar Social (JICWELS) / Preço: De 840 ienes a 2.100 ienes



- “Texto sobre o idioma japonês para a assistência (Inclui vocabulário em japonês, português, espanhol e inglês)”

Complemento: Vocabulário em Chinês

Elaboração: Fundação para Comunicação e Intercâmbio Internacional de Hamamatsu

Lugar de obtenção: Fundação para Comunicação e Intercâmbio Internacional de Hamamatsu.

TEL: 053-458-2170

É oferecido ao preço de custo de 1,000 ienes (Inclui envio e o complemento)

- “Frases de ‘KOEKAKE’ (chamado) em Japonês utilizado pelas pessoas da assistência – JAPANESE FOR CARE WORKERS KOEKAKE PHRASES – Japonês no campo de trabalho. Edição para pessoas que trabalham com a assistência (Kaigo)”

Elaboração: Mamiko Okabe, Akemi Mukai, Reiko Shizume

Publicação: Academia JAL / Preço: 1.995 ienes

- “Introdução na terminologia. Aprendizagem do japonês para a assistência, baseado em estudo de situações específicas”

Elaboração: Associação de Bolsas Técnicas para o Estrangeiro (AOTS) (Atualmente: Associação para o Desenvolvimento de Recursos Humanos e a Indústria no Exterior (HIDA))

Publicação: Bonjinsha / Preço: 3.465 ienes

Sobre o material de apoio, referente ao caderno de traduções (espanhol, português, inglês, indonésio), palavras, caracteres chineses (Kanji), etc. pode baixa-lo gratuitamente na página Web da companhia Bonjinsha.

<http://www.bonjinsha.com/senmon-nihongo>