



理念	現場運営	知識	合計
/16	/16	/68	/100

所属施設： 所属部署： 受験番号： 氏名：

ケアマイスター試験を受ける前に

ケアマイスター制度には、スタッフ 1 人 1 人に「自ら考える力を身につけてほしい」という思いが込められています。そのため、問題には自由記述で解答するものが含まれています。できる限り自分の考えを書き込めるように、問題文にしっかりと目を通し、時間配分を意識して試験に取り組んでください。

* 漢字間違い△ 送り仮名間違い△ ひらがな○

「法人理念に関する問題」

1. ケアマキスの理念について以下の文章の（ ）にあてはまる語句を記入しなさい。（1 点×3） 3

1. 「千年企業」

私たちは、ご入居者様、ご家族様、（ 地域社会 ）とともに歩み、役立ち続ける責任があります。

2. 「（ 変化即動 ）」

私たちは、常に環境や状況の変化を見据え、躊躇せず、勇気を持って素早く行動します。

3. 「（ 一致団結 ）」

私たちは、担当する役割は違いますが、同じ目標に向かって行動します。

2. ケアマキスでは求める職員像として、「問題点を見つけ出し、解決策を提案できる人」を掲げています。

日々の業務の中で、小さな気づきをチームで共有し繋ぐ力を身に付け、指示を待つのではなく「なぜ？」「どうすればいい？」と考える力を育てることが大切です。

以下の事例を読み、問題に答えなさい。（2 点×2） 4

【事例】

デイサービスのご利用者 B 様（85 歳・女性・要介護 2）は、以前は活動的でレクリエーションにもよく参加していましたが、最近は「疲れた」「やめとく」と言って椅子に座っている時間が増えています。入浴介助のときにも「寒いから今日はやめる」と話される日が続いています。

職員の中には「年齢的に仕方ないよね」「無理に誘わなくてもいいじゃない？」という声もありますが、特に原因を調べることもなく、対応は各職員に任されています。

1. 上記の内容で考えられるデイサービスとしてチームの課題は何か。1 つ答えなさい。

- ・デイサービスとして B 様の変化（活動量・意欲の低下）の原因を確認しようとしていない。
- ・情報共有がなく、職員ごとに対応がばらついている。
- ・仕方ないなどの諦めの姿勢であり、改善しようとする姿勢がなく主体的に考えることが出来ていない。
- ・誰かがやるであろうと他力本願的であり、当事者としての考えがない

2. 1 の課題に対して、デイサービスとしてどのような取り組みが必要か。1 つ答えなさい。

- ・B 様だけに限らず、お客様の容態変化を状態変化や対策を話し合うカンファレンスを定期的を開催する
- ・情報を誰でも発信できるような共有ツールを使用（LINE など）し職員ごとの対応を統一する
- ・各お客様 1 人 1 人にスタッフが担当をもち、お客様の相談役とすることでお客様の些細な変化に気づける環境にする

（解答）

1 は事例から読み取れるチームとしての課題抽出（個人の課題は不可）

2 はチームとしての課題対策が記載できていれば OK

3. ケアマキスでは理念として、「顧客志向」を掲げており、ご入居者様の個性を尊重し、その人らしく生きることにこだわりを持って生活していただくことを目的としています。

この考えに基づき次の問題に答えなさい。

1. 個別ケアを実践するにあたり、「その人らしさ」を考えることが重要な意味を持ちます。その人らしさを理解するうえでは、今の姿や生活歴以外で知っておく情報

3 つ答えなさい。（1 点×3） 3

--	--	--

価値観・人生観・生活習慣・体験談・地域性・時代性・趣味・対人関係 等



2. 下記事例を読み問題に答えなさい（2 点×3） 6

【事例】

あなたは特別養護老人ホームで働く介護職員です。今回、1 週間後に特養に入居される山田様の担当に就くことになりました。下記は山田様の情報となります。

山田次郎様 （男性） 85 歳 介護度 3 脳梗塞により左半身に麻痺あり。

移動：車椅子

移乗：一部介助

排泄：一部介助

食事：自力で食べること可能

認知：軽度の物忘れはあるが、意思疎通などは可能

性格：あまり大勢で話をするのは好まず、比較的無口

趣味：熱烈な阪神タイガースファン

脳梗塞で倒れてから施設近隣の住居で同法人のデイサービスやヘルパーなどを利用し奥様と 2 人で在宅生活を送っていたが、本人の ADL が少しずつ低下してきたこと、また奥様も高齢になり在宅での介護が難しくなり、今回特養に入居することになりました。山田様は脳梗塞で退院した直後、今後の為に他施設の特養を見学しており、その際にネガティブな印象を持ち「どのような生活になるのか分からない」「せっかく退院したのにまた病院の生活と一緒にいる」等の思いを持ち、今回の特養入居についても拒否的でしたが、奥様の状況も理解し仕方なく特養に入居することにしました。

① 今回特養入居について山田様は渋々入居することになります。そこであなたは担当として**入居日まで**にどのような対応をするか下記に 1 つ答えなさい。

- ・山田様が在宅でどのような生活環境で過ごしていたのかデイサービスやヘルパー担当者に話を聞き情報を収集し、出来る限り在宅と同じ環境で生活できるようにしておく。
- ・阪神ファンとのことで事前に阪神タイガースについて情報を収集しておき、山田様と話が合うようにしておく
- ・他に食事の嗜好や生活習慣などの情報を相談員などから聞き取り、山田様にあった生活がどのようなものなのか検討しておく

② **入居日**にあなたは山田様に対してどのような対応をするか下記に 1 つ答えなさい。

- ・自分が山田様の担当であることをお伝えし、不満や困ったことがあれば何でも相談して欲しい等の旨を伝える。
- ・病院と特養の生活の違いを説明し、今後どのような生活になるのか伝え、どのような生活をしたいのか聞き取る
- ・当日に阪神の試合があれば「今日試合ですね」など声をかけ、本人がリラックスできるような雰囲気や声かけを行う。
- ・デイやヘルパーで担当していたスタッフと一緒に迎え入れる

③ **入居後**にあなたは山田様に対してどのような対応をするか下記に 1 つ答えなさい。

- ・大勢で話することが好きではないので定期的に個別で相談会を実施し入居後の不満や不安の聞き取りを行う
- ・趣味に寄り添い、定期的に阪神の応援をしたり、話をすることで信頼感をもってもらえるように関わっていく
- ・山田様がどのような特養での生活を望んでいるのかを把握し、その生き方を実行できるように特養のスタッフと共有する

解答

情報から山田様の性格や生き方を考えて、山田様の性格や趣味などに沿って解答できていれば OK

《現場運営管理問題》

1. 感染症発症時の対応に関して、下記の事例を読み、問題に答えなさい。（2 点×5） 10

【事例】

ショートステイに通っている佐々木さん（78 歳・男性）が、家に帰った後「感染性胃腸炎」の診断をされたと家族から連絡がありました。退所当日にも他の利用者と食事を共にし、一緒にレクリエーションにも参加していました。

① このような連絡を受けた場合、施設の職員としてまず行うべきことを 2 つ答えなさい。

- ・ 佐々木さんと一緒にいた人の体調をしばらく見守る。
- ・ 使った居屋やトイレ、道具を消毒する。
- ・ 使った居屋やトイレ、道具を消毒する。
- ・ 感染者もしくは疑いのある者と非感染者を把握する。
- ・ 汚染したエリアと清潔なエリアをゾーニングする。
- ・ 汚染した物品と清潔な物品を混在させない。
- ・ 関係各所と情報共有し、対応方針を確認する。



② 施設の中で感染者が出たとき、スタッフやお客様の動き方や配置で気をつけることを2つ答えなさい。

- ・感染した人の対応をする職員と、ほかの人の対応をする職員を分ける。
- ・感染した人の部屋と、ほかの人の部屋の行き来を減らす。
- ・手指消毒や個人防護具（PPE）着用などを徹底する。
- ・感染エリア担当職員の動線（通路、出入口）を分けたり、休憩食事スペースでの黙食など感染リスクを減らしてこれ以上の感染拡大を防ぐ。

③ 感染症の拡大を防ぐためには、職員同士でどのような情報伝達が必要か答えなさい。

- ・下痢や嘔吐などの症状だけでなく、食事量や排便などの状態などにも注意しスタッフ全員で記録（介護記録・申し送り）して共有する。
- ・医療職と対応のしかたを話し合っ、みんなで同じように動けるようにする。
- ・正しい感染対策などを口頭や文書（委員会議事録、連絡ノート、デジタル機器端末）で発信する。

2. 介護・福祉の現場では、身体的なケアだけでなく、職員自身の心の健康（メンタルヘルス）も大切です。新人職員は、慣れない業務や人間関係、責任感などからストレスを感じやすく、放置すると離職や職場の雰囲気悪化につながることもあります。施設では、職員が安心して働けるよう、メンタルヘルスに配慮した運営が求められます。以下の事例をもとに、問題に答えなさい。（2点×3）

【事例】

新人職員木村さん（20代・女性）は、介護施設に就職して1か月が経ちました。最近、表情が暗く、ミスが増えてきたため、先輩職員は「何か悩んでいるのでは」と心配しています。木村さんは「忙しくて相談する時間もない」と話しており、休憩中も一人で過ごすことが多くなっています。ES・CS委員のあなたは、職員のメンタルヘルスを守るために、現場運営の改善を委員会で検討しています。

① 木村さんのような新人職員がストレスを感じやすい理由を、現場の特徴から1つ答えなさい。

- ・介護の仕事は体力的にも精神的にも負担が大きく、慣れないうちはプレッシャーを感じやすいから。
- ・ご利用者との関わり方や介護技術に自信がなく、失敗を恐れて緊張しやすいから。
- ・職場の人間関係や雰囲気に慣れていないため、孤立感を感じやすいから。
- ・業務量が多くて業務の全体像がつかめないから。

② 木村さんのような職員に対して、現場で「早期に気づき」が出来る工夫を1つ答えなさい。

- ・毎日の出勤時や退勤時、休憩時間で、職員の表情や様子を見て声をかけるようにする。
- ・週に1回、職員同士で「最近どうですか？」と声をかけ合う時間をつくる。
- ・日報やOJTに「気になる様子」などを記入する欄を設け、チームで共有する。
- ・個別面談を実施する。

③ メンタルヘルスの支援として、施設が「Plan（計画）」の段階で行うべき取り組みを1つ挙げなさい。

- ・新人職員向けに、定期的な面談や相談時間を設ける計画を立てる。
- ・メンタルヘルスに関する相談窓口や担当者を決めておく。
- ・新人職員向けに「不安を感じたときの対応マニュアル」を作成する。
- ・メンタルヘルス支援計画を作り、業務量の調整や働きやすい環境を整備する。
- ・先輩職員によるメンター制度を導入する。

＜＜知識問題＞＞

1. 倫理・プライバシーについて、下記の問いに答えなさい。（4）

（1）同僚が利用者の様子を自身のSNSに投稿していました。個人のSNSに投稿することは禁止ですが、なぜいけないのか理由を答えなさい。（配点2）

個人情報の漏洩となり、介護事業者としての個人情報保護義務に違反する恐れあり。プライバシーの侵害。会社の信用問題につながる恐れがある為。

（2）施設のSNSには、利用しているお客様の写真や動画が多数アップされています。アップするためにどのような工程が事前に必要か、1つ答えなさい。（配点2）

・事前に掲載してもいいかの許可を紙面で得る。 ・同意を記録し管理する。 ・同意を得ていない方の写りこみがいないか確認する。
（紙面で…がなくても○）



2. 記録について、下記の問いに答えなさい。(6)

(1) 介護現場と家族との情報共有では、家族が理解できる言葉で報告をしなければなりません。以下の文章の中で伝わりにくい言葉に下線を引き、わかりやすい言葉に変換しなさい。(配点 1×4)

① 臀部に赤みが出てしまっているので、体交をこまめにさせていただきます。食事はしっかりと開口良く摂取できているので安心して下さい。

体の向きを変える、寝返り

口を開けて召し上がっている

×体位交換

※口を開けて (0.5)、召し上がる (0.5)

② 夜間はあまり眠れない様子でフロアを徘徊したり、自身でベッドに端坐位になったりしていることもございます。

散策、歩かれたり

ベッドの端に座っている

×歩き回る ×うろうろ

○腰をかける

△座るのみ (ベッドの端がない)

(2) 質の高い記録を書くために他スタッフや家族等第三者にも“情景が目浮かぶような記録”である必要があり、そのために 5w1h のポイントを意識することが大切です。

次の記録において、どのようなポイントが不足しているか答えなさい。(配点 2)

「おやつ前、A さんが食堂で倒れているのを発見。出血なし」

例：なぜ A さんが転倒に至ったのかといった背景や想定される原因

具体的な時間、食堂のどこで転倒していたのか、どのように転倒していたのか、その時の意識レベルはどうだったのか ←どれか 1 つの解答で○

3. 次の福祉用具において、日々必要な点検項目を 2 つずつ答えなさい。(配点 1×4)

①車椅子

空気圧の確認	ブレーキのきき
がたつき	フットサポートのゆるみ

②杖

ぐらつき	底のゴムの状態
○高さをあわせる ×折れているか	○ゴムがついているか

4. 入浴について、下記の問いに答えなさい。(6)

(1) 利用者 A さん (80 歳・要介護 2) は、普段から入浴を楽しみにしています。この日も「早く入りたい」と言われました。

しかし、浴室に入る前のバイタルチェックで「血圧がいつもより低め (90/50)」と記録されました。あなたはどのように対応しますか。(配点 2)

時間をあけてバイタルを再検し看護師に確認をする。

○一度、ベッド等で休んでもらう ×「シャワー浴にする」、「入浴を中止する」等、勝手な判断 ×体を動かしてもらう、運動をさせる

(2) 「浴室の準備」をするにあたり最も注意すること、「浴槽に入る前」に最も注意することをそれぞれ答えなさい。(配点 2×2)

浴室の準備
浴室と脱衣室の温度差が少なくなるように温度調整をする。 ×着替えの準備
浴槽に入る前
湯音を直接自分の皮膚で確認する。 ○「床が濡れていないか」等、転倒防止対策

5. バイタル測定について、下記の問いに答えなさい。(7)

(1) バイタルサインには、「血圧」「①」「脈」「意識状態」などをさすが、①にあてはまるものを答えなさい。(配点 1)

体温 ○熱

(2) 呼吸の観察において、回数以外にも確認することがあります。それはなにか答えなさい。(配点 2)

深さ、リズム

○音 (ヒュー音、ゼーゼー等)

(3) 血圧の問題について、適切な語句を下記の語群からアルファットを選び、() 内に記入しなさい。(配点 1×4)

血圧測定では、「上の血圧」は (① C) 期血圧、「下の血圧」は (② A) 期血圧と呼ばれる。寒暖差の激しい冬場において血圧の変動によりヒートショックに注意

しなければならないとよく注意喚起されている入浴において、食堂から脱衣所に移動する際、血圧が

一時的に (③ E) し、入浴後は体が温まるため、血圧が一時的に (④ F) することがあ

る。

A.拡張、B.高圧、C.収縮、D.低圧、E.上昇、F.下降



6. 下の語群から適切なものを選び（ ）に記入し、文章を完成させなさい。（配点 1×5）

- ① （D.フォーマルサービス）とは、行政機関や企業、社会福祉法人などによるサービス。専門性が高く、契約によってサービスを利用できる。
- ② （I.アセスメント）とは、利用者の状況・情報を収集し、課題を把握すること。
- ③ （E.ノーマライゼーション）とは、障害者が健常者と同じように社会生活をするのが、本来の望ましい姿とする思想や運動、施策のことである。
- ④ （C.エンパワメント・アプローチ）とは、利用者がもっている力に着目し、その力を引き出し積極的に利用・援助すること。
- ⑤ （F.インフォームドコンセント）とは、「説明に基づく同意」、「十分な情報を得たうえでの合意」を意味する。

A.ユニバーサルデザイン	B.モニタリング	C.エンパワメント・アプローチ	D.フォーマルサービス	E.ノーマライゼーション
F.インフォームドコンセント	G.インフォーマルサービス	H.アカウントビリティ	I.アセスメント	

7. 口腔ケア・清潔保持について、下記の問いに答えなさい。（5）

（1）右の語群から適切なものを選び（ ）にアルファベットで記入し、文章を完成させなさい。（配点 1×4）

- ① 義歯を保管する際は、（ A.水 ）につけて保管をする。
- ② 義歯をつける際は、原則（ C.上→下 ）の順番で装着する。
- ③ 清拭をする際、四肢は（ F.末端 ）から拭く。
- ④ 陰部清拭は、（ G.前→後ろ ）の方向で拭く。

＜語群＞	A：水	B：湯	C：上→下	D：下→上
	E 付け根	F：末端	G：前→後ろ	H：後ろ→前

（2）口の中の汚れや細菌が誤って肺に入ると、引き起こすとされる病気を答えなさい。（配点 1）

誤嚥性肺炎 ×肺炎だけ

8.認知症について、以下の問いに答えなさい。（8）

（1）それぞれの認知症の特徴や対応として、適切な組み合わせを線で結びなさい。（配点 1×4）

- | | | |
|---------------|---|---------------------------------------|
| ① アルツハイマー型認知症 | ・ | ・症状の現れ方にむらがある。「昨日できたのに」と責めない |
| ② 前頭側頭型認知症 | ・ | ・「決まった食事しかない」等の常同行動に合わせて生活リズムを整える |
| ③ 脳血管性認知症 | ・ | ・時と場所がわかりにくくなるため、時計・カレンダーなどを見やすい場所に置く |
| ④ レビー小体型認知症 | ・ | ・ボーッとした状態が起こりやすいため、転倒防止の環境整備を徹底 |

（2）以下の文章の行動がどの症状にあてはまるか、下記語群より選択して答えなさい。（配点 1×4）

①朝になってもパジャマのままで、「今は夜だと思っていた」と話します。カレンダーや時計を見ても理解が難しく、日付や時間がよくわからない様子です。	D
②コップを手にしても、それをどう使うのか分からず、飲み物を飲むことができませんでした。	B
③食事の時間になっても食卓につこうとせず、「さっき食べたばかりでしょ」と話します。しかし、実際にはまだ食事をしていません。	A
④これまで自分で着替えができていましたが、最近は衣服の前後を間違えたり、袖に腕を通せず困ることが多くなりました。	C

A.記憶障害、 B.失行、 C.失認、 D.見当識障害、 E.失語、 F.行動心理症状

9. 食事について、下記の問いに答えなさい。（7）

（1）申し送りの中で、A 様の食事量がこれまでよりも少なくなってきたことがあがってきました。

高齢者の食事量の低下は、様々な要因が影響します。どんな要因が考えられるか、2 つ答えなさい。（配点 1×2）

※好みの食事ではないは×

--	--

義歯が合っていない(口腔内の環境が悪い) / 食事の際に正しい姿勢がとれていない / 便秘 / 睡眠

嚥下機能の低下 / 食事を召し上がる動作が悪くなっている / 薬の影響

○ADL 低下 ○運動量の低下 ○味覚の変化 ○無気力、食欲低下 ○認知症の進行 ○食器が使いにくくなった ○食事形態があわない ○病気



(2) 自力で食事を召し上げることが少しでも維持できるよう「自助食器」があります。下記のそれぞれの自助食器はどのような能力の方に勧めるべきか答えなさい。
(配点 1×3)

1		手に力が入りづらい方、手首が動かし辛い方 ×片麻痺がある
2		スプーンで食材をすくい難くなっている方 ○片手しか使えない方 ×食べこぼしが多い ×自身で食器が持てない
3		運動機能が低下し置かれたお皿に手が届かない方 認知機能が低下しお皿の置き場所の認識が難しい方 ○特定の物ばかり偏って食べてしまう方 ×少量ずつ食べられるよう、誤嚥防止、かきこみ防止

(3) 食事の際の、正しい姿勢のポイントを 2 つ答えなさい。(配点 1×2)

1	足が地面についているか ○やや前傾姿勢 ○背筋が伸びているか ○机と体の距離が適正 (こぶし 1 つ分)
2	軽く顎をひいているか/背もたれのある椅子は深く腰掛ける/テーブルの高さは腕を乗せて肘が 90 度に曲がる程度

10. 介護技術について、下記の問いに答えなさい。(6)

(1) 介護の現場では、ボディメカニクスを意識した動作が必要とされています。これを守ること、利用者スタッフ双方にどのようなメリットがあるか答えなさい。
(配点 1×2)

お客様	安定した姿勢で安全に介助してもらえるため、転倒やけがのリスクが減る。身体に不必要な負担がかからず、痛みが少ない。安心して介助を受けられる為、安心しやすい。
スタッフ	腰痛予防、少ない力で安全に移乗が行える。長時間業務でも疲労が少なくなる。

(2) ボディメカニクスのポイントについて述べた文章の () 内に適切な語句を記入しなさい。(配点 1×4) ※ひらがな OK

- ① 支持基底面積を広くとり、重心を (低く) する。
- ② 利用者と介護者双方の (重心) を近づける。 重心以外の答えは× (身体、距離 等)
- ③ (てこ) の原理を応用する。 ○トルクの原理
- ④ 「押す」よりも「 (引く) 」動作を心掛ける。

11. 以下の福祉用具の名称を答えなさい。(配点 1×4)

① 

(4 点杖 、多点杖)

○3 点杖

② 

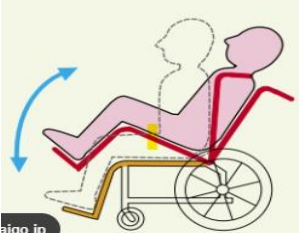
(吸い飲み)

○らくのみ

③ 

(ガーグルベース(ン))

×のうぼん

④ 

※青の矢印に角度が傾けられる

(ティルト式車椅子)

×リクライニング



12. 業務内で行う計算について、以下の問い答えなさい。(配点 2×3)

(1) 施設では非常勤職員の A さんが週 16 時間働いています。この施設では週 40 時間勤務を 1 人とみなしています。A さんの常勤換算上何人になりますか。

* 常勤換算とは…ある職員の労働時間が常勤職員何人分にあたるかを計算する方法

$$16 \div 40 = 0.4$$

0.4

(2) F さんは 1 ヶ月に 25 日デイサービスを利用しています。利用中は毎回昼食をとり、1 食の費用は 700 円です。このうち利用者負担は 300 円で、残りは施設が負担しています。施設の月間食事負担額はいくらですか。

$$400 \times 25 = 10000$$

10000

円

(3) 0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を 500ml 作りたいと考えています。4%の源液を何 ml 使用すれば良いですか。

$$X \times 4 = 500 \times 0.1$$

$$4X = 50$$

$$X = 12.5$$

12.5

ml

※式の考え方はあっているが、答えが間違っている場合は△