

介護福祉士国家試験対策 用語集

合格を引き寄せる最強 100 語。頻出ポイントを一気に攻略！



人間の尊厳と自立

● ノーマライゼーション	障害の有無に関わらず、誰もが当たり前の普通の暮らしを目指す理念。
● ICF（国際生活機能分類）	人の生活機能や障害を「心身機能」「活動」「参加」などで多角的に捉えるモデル。
● アドボカシー	利用者の権利擁護や代弁を行うこと。
● エンパワメント	利用者が本来持っている力を引き出し、意思決定能力を高めること。
● スtrenグス	利用者が持つ強みや能力に着目した支援。
● QOL（生活の質）	利用者自身が満足し、幸福であると感じる生活の質。
● 意思決定支援	利用者が自らの意思で人生やサービスを選択できるよう支援すること。
● インフォームド・コンセント	十分な説明を受けた上で同意すること。
● パターナリズム	支援者が利用者の利益のために、本人の意思に関係なく判断・行動すること。
● ユニバーサルデザイン	誰もが使いやすいよう、最初から設計段階で配慮すること。

人間関係とコミュニケーション

● 傾聴	相手の言葉だけでなく、感情や真意まで熱心に聴く姿勢。
● 共感	相手の気持ちを理解し、その感情を共有すること。
● 非言語的コミュニケーション	表情、ジェスチャー、アイコンタクトなど、言葉以外での意思疎通。
● Iメッセージ	「私は～と感じた」と、主語を「私」にして伝える方法。
● 受容	相手があるがままに受け入れること。

社会の理解

● 成年後見制度	認知症や知的障害などで判断能力が不十分な人を保護・支援する制度。
● 地域包括ケアシステム	住み慣れた地域で生活を継続できるよう、医療・介護・住まい・生活支援を一体的に提供する体制。
● ソーシャルインクルージョン	誰も排除せず、社会全体で支え合う考え方。（社会的包摂）
● 権利擁護事業	成年後見制度の利用が難しい場合に、福祉サービス利用援助などを行う事業。
● 生活保護制度	健康で文化的な最低限度の生活を保障する制度。
● 第1号被保険者	65歳以上の介護保険加入者。
● 第2号被保険者	40歳から64歳の介護保険加入者。
● 要介護認定	介護保険サービスを受けるために必要な認定。
● 区分支給限度基準額	要介護度に応じて、介護保険から給付される上限額。
● 第三者行為	交通事故などにより要介護状態になった場合の損害賠償請求。

認知症の理解

● 中核症状	認知症の原因となる脳の障害で直接起こる症状。（記憶障害、見当識障害など）
● BPSD（行動・心理症状）	中核症状に環境や心理的な要因が加わって起こる症状。（徘徊、妄想、暴力など）
● 見当識障害	時間、場所、人などの状況がわからなくなる障害。
● レミニセンス	過去の楽しかった経験などを語り合う回想法。
● ユマニチュード	「見る・触れる・話す」など、人間らしさを尊重するケア技法。
● バリデーション	認知症の人の感情を受け止め、認める（検証する）ことで安心感を与える技法。
● アルツハイマー型認知症	認知症の原因で最も多いタイプ。緩やかに進行。
● 血管性認知症	脳梗塞や脳出血などにより発症。症状にムラがある。（まだら認知症）
● レビー小体型認知症	幻視やパーキンソン症状が見られることが多いタイプ。
● 周辺症状	BPSDの旧称。

障害の理解

● ピア・サポート	同じ障害を持つ仲間同士で支え合い、情報交換をすること。
● 合理的配慮	障害者に対し、その状況に応じて個別に必要な変更・調整を行うこと。
● ICIDH（国際障害分類）	障害を「機能障害」「能力障害」「社会的不利」の三段階で捉えた分類。（ICFの前身）
● 身体障害者手帳	身体に一定の障害がある人に対し交付される手帳。
● 療育手帳	知的障害がある人に対し交付される手帳。

介護の基本

● プライバシーの保護	利用者の個人情報や生活に関わる情報を守ること。
● 自立支援	できないことだけを代行するのではなく、できることを活かして支援すること。
● 自律支援 / 自己決定支援	利用者が自分の判断で生活をコントロールできるよう支援すること。
● リスクマネジメント	事故を未然に防ぎ、被害を最小限に抑えるための対策。
● アクティビティ・サービス	趣味やレクリエーション活動を通じた生活の質の向上。

介護過程

● 情報収集	介護過程の第一段階。利用者や家族から情報を集める。
● アセスメント	集めた情報を分析・解釈し、生活課題やニーズを明確にすること。
● 介護計画の立案	課題解決のための目標設定と具体的な支援内容を計画すること。
● 実践・実施	計画に基づき、介護サービスを提供すること。
● 評価	計画通りに実施されたか、目標は達成されたかを検証すること。



聞き流しにも使える！ケアきょう100本ノック動画はこちら！



介護技術

● ボディメカニクス	介護者が無理なく、安全に介助するための身体の使い方。
● 重心	物体や人体の重さの中心点。介助では重心移動が重要。
● 基底面	体を支えている部分。基底面を広くすると安定する。
● 更衣介助	利用者の残存機能やプライバシーに配慮した着替えの介助。
● 移乗	ベッドから車いすなど、場所を移動する際の介助。
● ポジショニング	褥瘡予防や安楽のために、体圧を分散し、関節を保護する体位調整。
● シーティング	車いすや椅子に座っているときの姿勢を安定させること。
● 仰臥位	仰向けに寝た体位。
● 側臥位	横向きに寝た体位。
● セミ・ファーラー位	上体を 30°～45° 起こした体位。（食事や呼吸が楽になる）
● 排泄の自立支援	利用者の排泄リズムを把握し、自力での排泄を促す支援。
● 清拭	入浴ができないとき、身体を拭いて清潔を保つこと。
● 部分浴	手浴、足浴など、体の一部だけをお湯につける入浴方法。
● 嚥下障害	飲み込みがうまくいかない状態。
● 誤嚥	飲食物が誤って気管に入ってしまうこと。



聞き流しにも使える！ケアきょう100本ノック動画はこちら！



心と体のしくみ	
● ホメオスタシス	生体が体内の環境（体温、血糖値など）を一定に保とうとする機能。（恒常性）
● 頭 頂 葉	触覚、温覚などの感覚を司る脳の部位。
● 前 頭 葉	思考、判断、感情、運動などを司る脳の部位。
● ウェルニッケ野	言葉の理解を司る脳の部位。
● ブローカ野	言葉の発語（運動）を司る脳の部位。
● 運動失調	運動麻痺はないのに、動作がうまくできない状態。（協調運動の障害）
● 失 語 症	脳の損傷により、言葉を話す・理解する・読み書きする能力が失われること。
● 心臓の四腔	右心房、右心室、左心房、左心室。
● 脳 梗 塞	脳の血管が詰まり、脳細胞が壊死すること。
● くも膜下出血	脳を覆うくも膜の下の血管が破れて出血すること。
● 褥 瘡（じょくそう）	体重で圧迫され、血流が悪くなり皮膚が壊死すること。（床ずれ）
● 浮腫（ふしゅ）	細胞間に水分が溜まり、むくんだ状態。
● 脱 水	体内の水分量や電解質が不足した状態。
● 終末期ケア	人生の最終段階における身体的・精神的な苦痛を和らげるケア。
● パニック障害	突然、動悸や息切れなどの激しい発作（パニック発作）が起こる精神疾患。
● 統合失調症	幻覚や妄想などが現れる精神疾患。
● せん 妄	急激な意識障害で、興奮したり、幻覚・錯覚が見られたりする状態。
● う つ 病	気分が落ち込み、意欲の低下や不眠が続く精神疾患。
● 嚥下反射	飲み込む動作を自動的に行う反射。
● 免 疫	病原体から身体を守る防御システム。

医療的ケア

● 喀痰吸引（かくたんきゅういん）	鼻腔や口腔などから痰を吸引する医療行為。
● 経管栄養	口から食事がとれない人に、チューブで栄養剤を投与すること。
● 体位ドレナージ	重力を利用して、痰を排出しやすい体位にすること。
● 感染経路	飛沫、接触、空気感染など、病原体が人に伝わるルート。
● 標準予防策 （スタンダード・プリコーション）	感染源となる可能性があるものをすべてに適用する予防策。
● 清潔操作	物品を清潔に保ち、汚染を広げないための操作方法。
● バイタルサイン	生命徴候。（体温、脈拍、呼吸、血圧）
● 高血糖	血糖値が異常に高い状態。（糖尿病など）
● 低血糖	血糖値が異常に低い状態。
● 酸素吸入	呼吸不全などにより、酸素濃度を高めた空気を吸入させること。

総合福祉サービス

● 施設サービス計画 （施設ケアプラン）	施設入所者に対して作成される介護計画。
● 居宅サービス計画 （居宅ケアプラン）	在宅でサービスを受ける利用者に対して作成される介護計画。
● サービス担当者会議	ケアマネジャーや関係するサービス事業者が集まり、情報共有や計画の検討を行う会議。
● モニタリング	サービス提供後、目標達成度や利用者の状態を継続的に把握・評価すること。
● 居宅介護支援	ケアマネジャーがケアプラン作成やサービス調整を行うサービス。



聞き流しにも使える！ケアきょう100本ノック動画はこちら！

