

未経験から始める 介護キャリアロードマップ

働きながら資格を積み上げる、標準的な進み方の一例です



資格・研修の一覧

ロードマップに出てくる資格と研修を、取得の順番に並べています。

資格・研修	受けるための条件	学習時間・試験	できるようになること
認知症介護基礎研修	条件なし。介護に直接携わる無資格者は、働き始めてから1年以内の受講が義務	約6時間。eラーニングで受けられる自治体が多い	認知症の人への基本的な対応を学ぶ。介護の資格を持つ人は免除される
介護職員初任者研修	条件なし。誰でも受講できる	130時間。修了時に筆記試験あり	身体介護ができる。訪問介護の仕事に就ける
介護福祉士実務者研修	条件なし。初任者研修の修了者は一部が免除される	450時間（初任者研修修了者は320時間）	医療的ケアの基礎を学ぶ。サービス提供責任者になれる
喀痰吸引等研修	基本研修は誰でも受講できる。実務者研修の修了者は基本研修が免除される	基本研修と実地研修。実地研修は事業所の協力が必要	実地研修の修了後に登録すると、たんの吸引や経管栄養を実施できる
介護福祉士（国家資格）	実務経験3年（従業期間1,095日以上かつ従事日数540日以上）と実務者研修の修了	国家試験は毎年1月。合格発表は3月	国内唯一の介護の国家資格。資格手当や役職の対象になりやすい
認知症介護実践者研修	実務経験おおむね2年以上（自治体により異なる）	講義・演習と職場での実習	認知症ケアの中心を担う
認知症介護実践リーダー研修	実践者研修の修了と実務経験5年程度	講義・演習と実習	チームへの指導や助言ができる
介護支援専門員（ケアマネジャー）	介護福祉士などの資格に基づく実務経験5年以上かつ900日以上	受講試験は毎年10月。合格後に実務研修87時間	ケアプランを作成し、サービスの調整を担う
主任介護支援専門員	ケアマネジャーとしての実務経験5年以上など	研修70時間	事業所の管理者や地域包括支援センターで働ける
認定介護福祉士	介護福祉士として実務経験5年以上と、現任研修100時間以上の受講歴	養成研修Ⅰ類・Ⅱ類の計600時間	介護職チームの上位者として指導や多職種連携を担う

受講条件や時間数は自治体・実施機関によって異なる場合があります。申し込む前に、各都道府県または実施機関の案内で確認してください。

実務経験の数え方

介護福祉士やケアマネジャーの受験には実務経験が必要です。ここでつまづく人が多いので、数え方を整理しておきます。

2つの条件を両方満たす必要があります

資格	従業期間	従事日数
介護福祉士	3年（1,095日）以上	540日以上
ケアマネジャー	5年以上	900日以上

従業期間は「在籍していた期間」、従事日数は「実際に介護の業務に従事した日数」です。どちらか一方だけでは受験できません。

こう数えます

- ・パートや非常勤でも日数に含まれます。1日の勤務時間の長さは問われません。
- ・複数の事業所で働いた期間は合算できます。
- ・転職しても実務経験はリセットされません。前の職場の期間も通算されます。
- ・産休・育休・病気による長期休職の期間は、従事日数には含まれません。
- ・対象となる施設・事業所と職種が決まっています。事務職や送迎のみの業務は対象外です。

実務経験証明書を忘れずに

受験のときは、勤務先が発行する「実務経験証明書」を提出します。退職した職場の分も必要になるため、退職するときに受け取っておくか、後日依頼できるよう連絡先を控えておくとう安心です。

勤務先が閉鎖・廃業して証明書を取得できない場合は、受験の申し込み先（社会福祉振興・試験センター、または都道府県）に相談すると、代替の手続きを案内してもらえます。

2026年に決まった制度改正

- ・介護福祉士国家試験に「パート合格」が導入されました。試験科目をA・B・Cの3つに分け、パートごとに合否を判定します。第38回（2026年1月）試験から始まり、不合格だったパートのみの再受験は第39回試験から可能になります。
- ・ケアマネジャーの受験に必要な実務経験が、5年から3年（従事日数540日以上）に短縮される見込みです。2026年6月に改正法が成立し、2027年度の試験からの適用が見込まれています。
- ・ケアマネジャーの資格更新制が廃止されます。かわりに、継続的な研修の受講が義務づけられます。施行日は今後の政令で定められます。

この資料は2026年7月時点の情報をもとにしています。制度改正の内容と施行日は変更される場合があるため、受験する年度の募集要項で必ず確認してください。

キャリアの分かれ道

介護福祉士を取ったあとは、進む方向がいくつかに分かれます。どれが上ということではなく、向き不向きで選ぶものです。

1. 現場を極める

利用者と直接かかわり続けたい人の道です。認定介護福祉士、認知症介護実践リーダー研修、喀痰吸引等研修などで専門性を深めます。夜勤や身体介護の負担は続きますが、現場で最も頼られる立場になります。

2. ケアマネジメントへ進む

ケアマネジャーとしてケアプランを作り、サービス全体を組み立てる道です。主任ケアマネジャーになれば、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所の管理者として働けます。身体介護の負担は減りますが、書類作成と調整の業務が中心になります。

3. 相談援助に進む

生活相談員や支援相談員として、利用者やご家族の相談を受ける道です。社会福祉士を取得すると選択肢が広がります。生活相談員の要件は自治体によって異なるため、勤務地の基準を確認してください。

4. 運営・マネジメントに進む

現場リーダーからサービス提供責任者、管理者、施設長へと進む道です。人員配置、シフト管理、収支の管理など、事業所を運営する仕事になります。施設の種類によっては、社会福祉主事任用資格や社会福祉施設長資格認定講習会の修了が求められます。

進む方向を決めていなくても問題ありません。介護福祉士までは共通の道です。まずは初任者研修と実務者研修を修了し、実務経験を積むことが、どの方向にも共通する土台になります。

介護のお仕事探しは [e介護転職](#)