

介護に備える

75 歳以上の 4 人に 1 人が要介護者という今の時代、誰もが介護と無関係ではられません。
いつか来る日に備えて、必要なことを考えてみましょう。

★キーワード：介護、プレ介護、介護離職、おひとりさま、男性介護

★対象：介護に不安を感じている人・悩んでいる人、独身介護者、男性介護者

●●●介護、その前に●●●

369.2/オオ	親の介護で自滅しない選択 (太田差恵子／日本経済新聞出版社)	2017 年
第1章では、介護に対する思い込みに気づくことができる。第2章以降は、介護が始まる前と始まった後に役立つ情報を1項目につき見開き2ページで解説。気になる部分から読むことができてわかりやすい。		
369.2/ハシ	がんばらない介護 (橋中今日子／ダイヤモンド社)	2017 年
第1章は、介護保険制度やサービスを使いこなす方法、第2章は、介護と仕事を両立させる方法を解説。第5章は、「自分の人生を優先していいんですよ」と介護で人生をあきらめない方法を事例と共に紹介。		
369.26/ハシ	初めての介護：悩み＆不安相談室 介護の悩みや不安に専門家が親身に回答 (主婦の友社)	2015 年
介護の不安と負担を減らすための具体的な方法を、初めての介護に直面している人や介護に悩んでいる人向けにまとめる。書き込みができる介護便利ノート付き。		
369.2/コハ	親が倒れた！：桜井さんちの場合 (小林裕美子／新潮社)	2015 年
突然倒れた父親の介護は誰がするのか。介護する側と介護される側、家族それぞれの気持ちと事情を描く。突然やってくる介護について、疑似体験することができるコミック。プレ介護世代向け。		
V30/カイ -2/23	【DVD】介護の時代 ②介護保険制度を知る (ライフケアパートナーズ)	2012 年
介護保険サービスを利用するための手続きとその流れを、わかりやすく解説する。解説書付。(23 分)		

●●●働きながら介護～介護離職～●●●

336.4/サト	新訂 介護離職から社員を守る：ワーク・ライフ・バランスの新課題 (佐藤博樹、矢島洋子／労働調査会)	2018 年
社員の仕事と介護の両立支援を企業として取り組み事の必要性、両立支援の基本的な考え方、両立支援の方法をデータ・事例に基づいて、ワーク・ライフ・バランスと一緒に紹介。		
369.26/カワ	もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法 (川内潤／ポプラ社)	2018 年
第1章は、年間 10 万人が介護で仕事を辞めているという現実を在宅介護者や男性介護者で説明。終章では、「終の棲家」選びで失敗しないために悪徳老人ホームの見分け方を紹介している。		

366.7/ワキ	介護離職しない、させない (和気美枝／毎日新聞出版)	2016 年
第1章では介護離職した人の体験談を、第3章では介護離職しないための知恵と工夫を紹介する。実際に仕事と両立させている介護者や支援している企業の具体的な事例を交えて、介護離職しない道を探る。		
369.2/モウ	もう限界！！介護で仕事を辞めないために読む本(第2版) (高室成幸 // 監修／自由国民社)	2016 年
第2章では、仕事を続けながら介護する方法を、第3章では、介護しながら働く方法を紹介する。仕事を辞めないで介護を続けるための実践的な方法がわかる。イラスト豊富な見開きで、解説がわかりやすい。		

●●●おひとりさま介護●●●

369.2/ナカ	おひとりさまの介護はじめ 55 話:親と自分の在宅ケア・終活 10 か条 (中沢まゆみ／築地書館)	2017 年
要介護認定の申請方法やケアマネージャーの探し方など、これから介護を始める人に役立つ情報と制度について 55 のステップでわかりやすく紹介する。介護する人、介護される人双方に役立つ知識が満載。		
369.2/ムラ	おひとりさま介護 (村田くみ／河出書房新社)	2010 年
アラフォーおひとりさまの著者に突然降りかかってきた親の介護について、実体験を記録した介護入門書。介護にかかるお金や手続き方法、訪問介護事業者を選ぶ際のチェックリストなど、資料も参考になる。		
369.2/ウエ	30～40 代独身のための親の介護と仕事を両立させる本 (上原喜光／秀和システム)	2010 年
第1・2章では、介護の現状や基礎知識を紹介する。第3～5章では、シングル介護の実例や心構えなど、親の介護と仕事を両立させるための方法を解説する。30～40 代の独身男女向け。		

●●●男性と介護●●●

367.5/ヒラ	迫りくる「息子介護」の時代:28 人の現場から (平山亮／光文社)	2014 年
28 人の介護する息子へのインタビューをもとに、第2・3章では妻や兄弟姉妹との関わり方を、第5章では家族以外の人との関係を分析する。男性介護の実態を浮き彫りにし、男性学的視点で考察する。		
598.4/オト	オトコの介護を生きるあなたへ:男性介護者 100 万人へのメッセージ (男性介護者と支援者の全国ネットワーク // 編著／かもがわ出版)	2010 年
PART3では全国の男性介護者グループを、PART4では孤立しないためのネットワークの作り方を紹介する。2009 年に発足した男性介護者の支援活動や情報交換を行う団体がまとめたもの。		
493.7/ナカ	男の介護:認知症介護で困っているあなたに (中村和仁／新泉社)	2010 年
第2章では、介護する男性の先輩からのアドバイスを紹介、第3章では、介護者の心身の健康管理法や1日のタイムスケジュールなどを紹介する。介護の不安と負担を軽減するためのヒントがわかる。		

●●●あなたと情報をリンク！男女共同参画をもっと身近に！●●●

静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵 1-17-1 TEL: 054-255-8763 Mail: library@azarea-navi.jp