

# 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●●●

369.26 /ハジ	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/コム	あなたの親を支えるための介護準備ブック (小室淑恵、(株)ワーク・ライフバランス/英治出版)	2012年
第1章では介護の基礎知識を、第2章では仕事との両立や地域ネットワークについて、第3章では事前に親と話し合っておくべきことを紹介する。これから介護に直面する人向け。書き込み式ワークシート付き。		
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/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/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～●●●

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 (高室成幸 // 監修 / 自由国民社)	2012 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。		
369.26 /ワダ	働きながら、親をみる:自分の人生をあきらめない介護 (和田秀樹 / PHP研究所)	2015 年
第1章では、介護離職するリスクについて統計データを交えて解説する。第6章では、本当の意味での“親孝行”について考え、介護サービスに頼ることへの罪悪感を軽くすることができる。		
336.4/シャ	「介護離職ゼロ」の職場のつくりかた:「大介護時代」に備える！ (社会保険労務士事務所あおぞらコンサルティング / 翔泳社)	2016 年
第4章では会社の支援体制について、第5章では社員に勧める介護準備について解説する。介護との両立のために企業が最低限知っておくべきことがわかる。2017年1月施行の改正育児介護休業法に対応。		

### ●●●おひとりさま介護●●●

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。		
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。		

### ●●●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/ホ	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