

目次

まえがき 2

第1章 青天の霹靂、47歳の夫が半年の余命宣告（余命宣告後に急いでやったこと）

余命半年が発覚、発作的に仕事を辞めた妻のわたし	10
リビングニーズ特約を利用して保険金で家を買う	15
そして、ペットの犬を飼う	20
30年後を見越した供養のあり方を考える	25
最期まで仕事をしたいという夫の気持ちに寄り添って	29

第2章 覚悟を決めて家での看取り ～在宅緩和医療の手カラス～

元気なときから在宅緩和医療が必要だと思った3つの理由

36

抗がん剤治療をしながらも緩和医療、そして夫婦の仲直りもできた

41

長いお付き合いをし、夫とわたしたち夫婦の死に方を理解してもらえた

46

死の3日前まで喫煙と仕事ができた奇跡

51

結果論、わたしの年齢・健康状態が大事だった

56

第3章 四十九日・百箇日までやってよかったいろいろ

わたし色に変える大規模リフォーム

62

供養に着手、遺骨ジュエリーを手配

67

大きなお金の出方を観察しながら日々のお金の流れを掴む

72

未亡人で集うことの意味

77

未亡人にとって子離れは最重要なミッション

81

第4章 ずっと未亡人でも生きていくのだから

坊主頭が伸びる、時は流れる

88

未亡人が思わぬ依存心に気づくとき

93

夫が遺してくれたものの意味を考える

97

思い出の聖地巡礼、思い出を数えるあたたかさ

102

自分に贅沢をゆるす

107

第5章　そして、徒然なるまま未亡人の日々

ひとりぼっちから逃げるとひとりぼっちが追いかけてくる

夫亡きあとの話し相手はブログやSNS、未亡人の徒然草

その日の汚れはその日のうちに

すっきりコンパクトな未亡人生活「人生はソロキャンプだ！」

未亡人の遺言状

132 138 124 119 114

あとがき

138