

# 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