
はじめに

この本を手にしてくださりありがとうございます。

日本では「楽をすること」に良いイメージを持たない方が多く、いまだに「苦労しないと幸せになれない」と考える人が少なくありません。

「介護で楽をしようなんて、とんでもない」とお叱りの声がありそうで、このタイトルにするには、実は少しだけ勇気がいりました。

しかし、私には「介護の世界を変える」という大きな使命があります。

「介護の選択に正解はありません。そこに愛があれば、それがいつでも最良の選択

です」

在宅介護の経験や、老人ホーム紹介コーディネーターとして出会ったご家族とのエピソードも通して、私だからこそお伝えできることがあると思います、1冊にまとめました。

妊娠、出産、育児のためには準備をしますが、親の介護にはなぜ準備期間や事前の情報が必要としないのでしょうか？

ある日、突然やってくる家族の介護問題には、「備えておくこと」が大切です。だからこそ、「楽する介護」へとつながっていくのです。

あなたがこの本を読み終える頃、「誰かのため」の人生から、残りの人生は「自分のため」に生きてもいいと許可ができますように。そして、「自分を大切にする

こと」からすべてが始まる小さな変化を感じることができそうですよ。」

ご家族に介護が必要でお困りの方も、まだ介護は先のことと感じている方にも、この本がお役に立つと幸いです。

子世代にとっては、「俺は誰の世話にもならない」「私はピンピンコロリでいくから大丈夫」と言い張る親に、これから先のことを切り出すには勇気が必要です。

お墓のことや葬儀についてはテレビCMでも流れるほどで、いつかは誰にでも訪れる「死」については想像ができます。ところが、自分が「介護」されている姿は想像したくないのでしょうか。

「縁起でもないこと言わないで」

「ばかにしないでよ、まだまだ私は大丈夫なのに」

「親をなんだと思ってるのよ」

「子どもたちには迷惑かけないから大丈夫」

年を重ねるにつれ怒りっぽくなる親の言葉に傷つくことはありませんか？

だからといって、親を変えることはできません。

人は、自分以外を変えることはできないので、「大切な人が大切な決断で困ることのないように」私たち世代は今のうちから子世代へ必要なことを伝えておきましょう。

そのためには、「自分がどうしたいのか？」「どう在りたいのか？」を自分自身に問いかけて明確にしておくことが大切です。

65歳以上を高齢者と定義づけされたのは約70年前の1956年です。

現代は平均寿命も健康寿命も伸長し「若返り」、65歳といえはまだまだ活発なイメージがありますが、65歳を迎える頃から少しずつ老化への変化を感じ始めます。

そして、私たち子世代もセカンドライフを迎える年齢に近づき始めていることから、「これから先の自分の人生を改めて考える」そんな時期を迎えているのではないのでしょうか？

私たちは、いつかは必ず今世に「さようなら」をするときがきます。

だからこそ、今を大切に「自分はどう在りたいか？」を問いながら読み進めてみてください。