

目次

はじめに..... 2

第1章

うちの親に限って

旦那の親はボケてもうちの親はボケない？.....	12
認めたくない親の老い.....	27
親の老いを受け入れること.....	34
ある日突然やってくるその日.....	41
崖っぷちに立たされないと動けないわけ.....	48
こんなはずじゃなかったと言わないために.....	56

第2章

妊娠、出産、育児と同じように介護も準備が必要

いざというときに備えて知っておくこと……………66

親が元気なうちから携わる「親パト」の大切さ……………72

その日がきたらどうするか?……………78

第3章

子どもたちには迷惑かけたくないという親心

不安になればなるほど……………82

昭和とは違う家族構成……………84

子や嫁がみるのがあたりまえの時代は終わり……………86

自己犠牲のうえに介護は成り立たない理由……………93

子どもたちに迷惑かけたくないという親心……………
介護離職は避けましょう……………
109 98

第4章

がんばらない介護

大切な家族を他人に任せる罪悪感……………
介護はプロにお任せしてもいい……………
家族にとって大切なのはともに笑顔で会える時間（マンガ）……………
129 126 116

第5章

セカンドライフ

大切な人を大切に、自分を生きるということ……………
142

なりたい自分で望む人生を生きる……………148

おわりに……………151

参考文献……………154