

# 目次

## 第1章 私にとっての介護とは 5

◆私の家庭環境 6

◆なぜ介護職を選んだのか 19

## 第2章 どう選ぶ？ あなたに合った介護サービス 27

◆在宅を選ぶか施設を選ぶか 28

◆どこまでのサポートを必要とするのか 44

## 第3章 知っていれば出来たこと 49

◆依存症ってどんな病気？ 50

◆ 何故依存症になってしまうの？ 58

◆ 依存症についてのサポートは 65

## 第4章 私が支援している人は 71

## 第5章 気づいたら 83

◆ ヘルパーとして頑張っている皆さんへ 84

◆ ヘルパーさんと家政婦さんについて 89

◆ 看取りについて 92

◆ 私の失敗談 97

◆ 介護の仕事をしてよかったと思った時 100

◆ 職場選びはどうすればいいのか 107

## あとがき

114

