

はじめての
在宅介護
シリーズ

「家族介護」の きほん



経験者の声に学ぶ、介護の
「困り事」「不安」への対処法

先輩介護者
からのアドバイスが
いっぱい!



NPO法人介護者サポート
ネットワークセンター・

アラジン 著

介護する人の
心と体も大切に!

SE
SHOESHA

このたび、アラジン監修による「家族介護」のきほんが翔泳社より出版されることとなりました。アラジンでは、これまでの介護者支援の現場で、ケアラーの方々より様々な悩みや不安、また介護の工夫についてなどの声を多く聴いてきました。この本は、そうしたケアラーの声や経験談を元に、介護が迫っているあなたへ、介護がはじまるあなたへ、何らかの道しるべになればと、あらかじめ知っておいていただきたいことを一冊にまとめました。あなたは決して一人ではありません。多くの仲間たちがいます。

発売日：2021年11月18日

価格：1650円（税込）

全国の書店にて、また予約サイトにてご購入いただけます

予約サイト

▼Amazon <http://www.amazon.co.jp/dp/4798172820>

▼楽天 <https://books.rakuten.co.jp/rb/16895029/?l-id=search-c-item-text-01>

NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

TEL:03-5368-1955 FAX:03-5368-1956 E-mail: arajin2001@arajin-care.net

内容紹介（出版社より）

「介護する人」に寄り添う、在宅介護の実用書シリーズ新登場！

20年以上にわたり、さまざまな介護している家族の相談やサポートを続けているNPO法人の「アラジン」。

「アラジン」の蓄積された経験や豊富な相談事例をもとに、理想じゃない、介護者の暮らしや人生に寄り添った、リアルな介護の乗り切り方を伝授します。

「気持ちが晴れないとき」

「疲れたとき」

「孤独を感じているとき」

「要介護者に腹が立ってしょうがないとき」 etc.

先輩介護者からのアンケートコメントは、必読！

「わかるわかる」と共感できて、あなたの介護がラクになります。

介護ブログ「ヘルパーおかん。アラフィフ専業主婦からのハローワーク。」
で有名な漫画家、ゆる ゆらりさんの書下ろし4コマ漫画を多数収載。

現役介護福祉士として働きつつ、

実際に家族を介護中の実体験を元にした、笑いと涙の漫画です。

■目次

- 第1章：自分を犠牲にしない、けれど、後悔しないための在宅介護の考え方
- 第2章：在宅介護・遠距離介護を始めるまでの流れとポイント
- 第3章：「介護の困った」の乗り切り方（先輩からのアドバイス）
- 第4章：自分の心と体を追い込まないために

発売日 : 11月18日

著者/編集：NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

出版社 : 翔泳社