

CONTENTS

超高齢社会を迎えた日本国内において、
 現在、家族の介護に従事しながら就労する男性の数は、約 151 万人。
 介護する男性の数は年々増加傾向にあり、
 近年、介護する男性が抱える悩みや問題が、
 メディアに取り上げられることも増えています。
 介護を理由とする離職等による収入減。
 家事・炊事など日常生活の困難。
 介護する高齢男性の健康状態。
 これらは、「働き方」「生活者としてのスキル」「健康寿命」など、
 介護問題に限らず、また、男女に関係なく、
 すべての方々の「生き方」や「生活の質」に直結する問題です。
 現在 30 代・40 代の男性で、両親や妻子、家族が健在の方にとっては、
 「介護は今のところ自分ごとではない」かもしれません。
 しかし、「いつか家族を介護する自分」を意識することは、
 「いまをどう生きているか」に深く関わること、ともいえます。

想像してみてください。
いつか、
あなたが家族を介護する未来を。



- 03 あなたが家族を介護する未来を想像してみませんか？
 - 知っていますか？「2025 年問題」
 - 介護離職について
 - 介護する男性特有の問題
 - 家族を介護する未来に備えて
- 07 介護準備度チェックシート
- 09 仕事と介護の両立ポイント
- 10 仕事と介護の両立支援制度を利用する
- 11 行政の支援サービスを利用する
- 16 支援機関やコミュニティに相談する
- 18 監修に寄せて