

2017年春、発売予定！

がんばらない介護

介護者メンタルケア協会代表

橋中今日子

四六判並製／208ページ／ダイヤモンド社

認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟を
1人で21年間介護してきた理学療法士だからわかる

介護の心を軽くする35のコツ

「介護が始まったら仕事を辞めなきゃいけないの？」

「職場に相談したらキャリアに影響が出る？」

「何を準備したらいい？」

40～50代の9割が「5年以内に介護に直面する可能性」あり。
毎年、10万人以上が「介護」を理由に辞めている！
介護離職者の7割が職場に十分相談しないまま退職。
介護離職者の7割が「辞めた後、お金や心身の負担が増えた」。
不安を感じていても、
直面するまで実感がわからないのが介護。
いざというときに困らない「介護のヒント」を紹介します。



撮影・中野節子

朝日新聞、NHK、TBS、BS-TBSなどに出演！

大和証券ほか企業の社員研修に採用！

福岡市、岡崎市、茨城県ほか全国の市区町村から講演依頼殺到！

<著者からのメッセージ>

制度の使い方、
周囲の人に協力してもらおう方法がわかれば、
仕事と介護の両立は必ずできます！

◎本書のおもな内容

第1章 1人でがんばらなくていいですよ [介護制度やサービスを*使いこなす*方法]

第2章 仕事を辞める必要はないですよ [介護と仕事を*両立させる*方法]

第3章 家族だからって辛抱しなくていいですよ [家族間の*トラブルを解決*する方法]

第4章 息抜きの時間があっていいですよ [“*介護うつ*”にならない方法]

第5章 自分の人生を優先していいですよ [介護で人生を*あきらめない*方法]

*各章末コラム 知らないと損する介護保険の裏ワザ利用方法

がんばらない
介護

COMING SOON

●著者プロフィール 橋中今日子 (はしなか・きょうこ)

介護者メンタルケア協会代表。理学療法士、心理カウンセラー

リハビリの専門家（理学療法士）として14年間、病院に勤務。認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟を21年間1人で介護。仕事と介護の両立に悩み、介護疲れをきっかけに心理学を学ぶ。自身の介護体験と理学療法士としての経験、心理学の学びを生かし、仕事と介護の両立に悩む人、将来介護する可能性を感じている人に「がんばらない介護」を伝える活動を全国で展開中。

ブログ「介護に疲れた時に、心が軽くなるヒント」は、介護疲れを解消し、心が軽くなる情報を発信中。



<問い合わせ>
介護者メンタルケア協会
<http://kyonchankaigo.com>
kaigomental@gmail.com