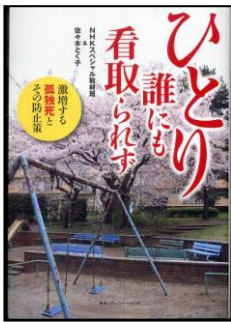


自治会、地域のみなさまへ  
こんな本、いかがですか？

# 地域づくりと高齢社会を考える本

## 1. 地域で支える「老い」・自立した老後



☆『ひとり誰にも看取られず  
激増する孤独死とその防止策』  
阪急コミュニケーションズ 2007年

格差社会の過酷な現実—。  
孤独死の実態と防止策。  
団地やマンションで孤独死  
が起きた場合の対処法。



☆『おひとりさまの老後』  
☆『男おひとりさま道』  
上野千鶴子・著 法研

既婚未婚問わず、死ぬときは誰でもひとりということを中心に、自分らしく、自立したシニアライフの送り方とは。地域とのつながりから介護、そして最期までを考える。

☆『高齢者・障害者の災害時の避難支援のポイント』

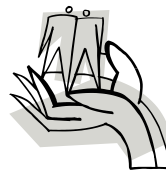
ぎょうせい 2006年 (地域における防災対策も掲載)

☆『いつまでも自分らしく 高齢期のくらし Q&A』

日本消費生活アドバイザー・コンサルタント協会西日本支部

「高齢社会を考える会」・編 2011年

(高齢期のくらしに役立つ情報を、健康・仲間・住まい・伝えたいことなど4項目)



## 2. 老後の男女のパートナーシップ



☆『定年ちいばっば 二人はツライよ』

毎日新聞社 2005年

☆『定年オヤジのしつけ方』

講談社 2007年

2冊とも小川有里・著

定年後の夫婦の快適な  
過ごし方とは？

お互いがストレスの

原因にならないために…。



☆『女が語る 人生これから』

☆『男が語る 人生これから』

NHK 教養番組・編

アスキーコミュニケーション 2002年

☆『どこゆく？ 団塊男 どうする！ 団塊女』

吉永みち子・著 日本経済新聞社 2006年

(お金・住まいから夫婦・子供との関係まで、  
著者が考える老後の夫婦の暮らし。)



☆『夫よ！あなたがいちばんストレスです』

村越克子・著 河出書房新社 2003年

(あなたと夫のストレス体質をチェックして家庭内ストレスを解消！)

50代、60代、そして70代以降  
をどう生きるか…。各界の著名  
人が「老い」の生き方について  
ざっくばらんに語る。

### 3. 「老い」に対する考え方



☆『わかってあげよう  
介護以前の親の心と体』  
下仲 順子・著  
家の光協会 2006年

がんこ、ひがみっぽい、つきあい  
にくい・・・、こんな思い込みしてい  
ませんか？  
子世代が「老い」の間違った思  
い込みに気づくことが大切。



☆『老いを照らす』  
瀬戸内寂聴・著  
朝日新聞社 2008年

誰にも逃れることができない  
老いと死。せめてできるかぎ  
り、美しく老い、美しく死のうで  
はありませんか！



☆『嫌老社会 老いを拒絶する時代』  
長沼 行太郎・著 ソフトバンク新書 2006年

高齢社会において、老いの技術と思想を考える  
べき。老化を忌避する社会の今後の展望について  
考える。



### 4. 介護について する側、される側



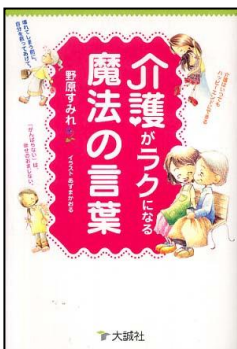
☆『介護で仕事を辞めないため  
に 親が元気なうちからやる  
べきこと52』  
グループ・けあ&けあ21・編  
創元社 2010年

介護はある日突然やってくる。  
その日が来てもあわてない為  
に。



☆『老いる準備  
介護すること されること』  
上野千鶴子・著  
学陽書房 2005年

社会学者、上野千鶴子が老  
いについて語る。自立、介護、  
家族、ケアワーク 市民事業  
体。



☆『介護がラクになる魔法の言葉』  
野原すみれ・著  
大誠社 2006年

「ツライ、やりきれない、切ない・・・  
介護に疲れたらー。  
疲れた気持ちをそのままにしない。  
「がんばらない介護」と元気の出る言葉。



☆『認知症とともに  
家族が認知症になったら』  
朝日新聞厚生文化事業団・編  
クリエイツかもがわ 2011年

認知症を理解することで、  
防げることや症状を軽くする  
こともできる。心に余裕を持  
って、一人で抱えこまない介  
護を。

ご紹介した本は、  
センター図書・資料室で  
借りられます。  
みなさまのご利用を  
おまちしております。

滋賀県立男女共同参画センター 図書・資料室

- ・利用時間 9:00~17:00
- ・休所日 月曜日 祝日の翌日
- ・本/雑誌の貸出 5冊 3週間
- ・視聴覚資料 2点 1週間