

# お互いの両親の介護について二人で想像してみよう

## 介護編

親やパートナーの介護をする男性をケアメンと言います。介護は遠い将来のことと思わず、「いざ」という時のために、夫婦や家族で話し合い、心の準備をしておきましょう。



田中 宏典さん（紳士服販売）  
真紀さん（福祉職）

介護も家事もやれる方がその時必要なことをやる。“夫婦で補い合っている”感じます。また、親の暮らしぶりをさりげなく見守る方法を見つけ、生活に組み込むことが大切だと考えています。“親の一日が今日も良かったと思える一日になるように”私達夫婦の思いです。

### 夫婦や家族で介護について話してみよう。

育児には終わりが見えるけど、介護に終わりは見えません。また介護はある日突然直面するもの。誰が、どのように介護をするのか。夫婦だけでなく、兄弟や家族を含めて話し合っておきましょう。



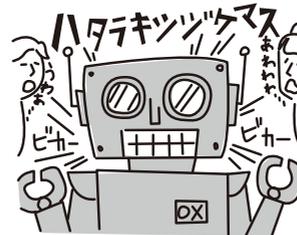
### 女性が介護をすることが当然と思わない。

最近、育児期と親の介護を同時に担う、いわゆる「ダブルケア」問題が指摘されるようになってきました。育児も介護も家族みんなで取り組みましょう。



### 介護は24時間。

介護をする人を孤独にさせてはいけません。地域の窓口も積極的に利用しよう。



両親の介護といっても、すぐにイメージしづらいかもしれません。もしママや子どもが病気になった時は、積極的に看病（ケア）してみてください。介護について考えるきっかけづくりになると思います。