

介護離職を防ぐブックリスト

働き盛りの労働者が、やむなく介護離職を選択するケースがあります。会社としても大切な人材が介護離職しないよう、ワークライフバランスの推進や介護休業等の制度上の対策が必要です。
このブックリストでは、介護離職を防ぎ、介護による経済的・肉体的・精神的負担を軽減することや、健康寿命を延ばすことに役立つ本を紹介します。（※内容紹介はTRCマークによる）

【労働者として介護離職を選択しないために】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	介護離職はしなくてもよい「突然の親の介護」にあわてないための考え方・知識・実践 濱田 孝一／著	花伝社	2020.10	/366.32/ハマ/	0112200486	突然やってくる親の介護。その時、家族がすべきことは、現場と制度を知り尽くした介護のプロが、介護離職が社会に及ぼすリスクを説明すると共に、介護休業の取り方と使い方、介護施設の選び方、介護と仕事の両立等を指南する。
2	親の介護、それでも人生思い通り! ちょっと待った、その介護離職 児玉 浩子／著	みらいパブリッシング	2020.2	4W/369.26/コタ	1109776292	現代の介護では、徹底的に介護保険サービスを駆使して、思い通りの人生を歩むというライフスタイルも可能になりつつある。介護離職予防コンサルタントが、介護にまつわるすべての問題に答える。
3	ビジネスパーソンが介護離職をしてはいけないこれだけの理由 酒井 穰／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2018.1	/366.7/サカ/	0111790700	仕事と介護を両立させるためには? 企業の取締役を務めながら20年以上母の介護をした著者が、介護離職に関する誤解を考察し、介護離職を避けるための具体的な方法を紹介。介護と肯定的に向き合うための指針も示す。
4	これで安心!働きながら介護する ケアも仕事も暮らしもバランスとって 川上 由里子／著	技術評論社	2019.9	4W/369.26/カワ	1109610756	仕事と介護の両立を目指す人に向け、制度やサービスの上手な利用法から、住まいの整え方・選びかた、介護の先輩たちの工夫とアイデア、自分自身のケアまで、不安や悩みを解消するヒントが満載。シートサンプル等の付録付き。
5	もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法 川内 潤／著	ポプラ社	2018.3	4W/369.26/カワ	0111805430	介護で本当に大切なのは、「任せ方」と「頼り方」。介護のプロが新時代の親孝行を緊急提言。事前に備えるための技術や、家族でもめない役割分担と決め方、介護で役立つ豆知識などを解説する。書き込み欄あり。

【会社として従業員を介護離職させないために】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
6	介護離職から社員を守る ワーク・ライフ・バランスの新課題 佐藤 博樹／著	労働調査会	2018.2	/336.4/サト/	0111796415	決して他人ごとではない介護離職。社員の仕事と介護の両立支援を企業として取り組むことの必要性や、両立支援の基本的な考え方を示し、さらに両立支援の方法を、データや事例に基づいて、具体的に紹介する。
7	今すぐできる!中小企業の介護離職防止対策と制度づくり 事例から学ぶ働き盛り社員を離職させないための本 小林 包美／著	第一法規	2017.10	/336.4/コハ/	1108833318	社員の介護離職は、中小企業の切実な問題。介護離職を予防するための基本的な考え方や押さえておきたい制度を解説し、継続雇用を可能とした介護離職防止事例を紹介。人事制度の整備や雇用管理上の措置も取り上げる。
8	介護に直面した従業員に人事労務担当者ができるアドバイス 仕事と介護の両立をサポート! 和氣 美枝／著	第一法規	2018.3	/336.4/ワキ/	1108975259	「介護離職ゼロ」のための効果的・具体的な実践とは? 現役の「働く介護者」である著者が、介護者が「本当に必要な情報はなにか」を「今、必要な支援・アドバイス」「すぐにできる取り組み」などの切り口から伝える。
9	育児介護休業・休業給付取得ガイドブック 令和4・5年施行法対応 上野 香織／著	労働調査会	2022.4	/336.4/ウエ/	0112465617	育児介護休業・休業給付取得の事務手続きについて、処理する事務項目ごとに手続きの仕方や書類の書き方などを解説。規程作成のポイント、事例から見る不利益な取り扱いの禁止やトラブル対応も収録。
10	最新出産・育児・介護のための休業・休暇の法律手続きと実務書式 事業者必携 小島 彰／監修	三修社	2022.5	/336.4/サイ/	0112472664	出産・育児・介護にともなう社会保険の手続から勤務体制の整備、ハラスメント対策、助成金まで、労務管理に関わる内容を平易に解説する。申請書、育児・介護休業規程などの書式も掲載。令和3年の育児・介護休業法改正に対応。

【突然介護が始まったら】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
11	突然の介護で困らない!親の介護がすべてわかる本 高齢の親を取り巻く問題で悩まない 浅井 郁子／著	ソーテック社	2022.7	4W/369.26/アサ	0112483500	介護、入院、生活環境、介護施設、お金、認知症、病気、看取り…。高齢の親の暮らしを取り巻くさまざまな場面を取り上げ、介護者が知っておくべき制度やサービスの基本知識を紹介する。切り取って使う情報カード付き。

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	介護の「困った」が消える本。					介護費用、実家の片づけ、離れて暮らす親のケア…。介護に直面して起きる「困った」を解消するには? 介護や認知症の専門家、介護を経験した人に取材し、介護する人も、される人も、心地よく暮らす知恵と技術を紹介する。
		マガジンハウス	2021.11	4W/369.26/カイ	1111494546	
13	イザ!というとき困らないための 親の介護と自分の老後ガイドブック					介護保険を使って受けられる介護サービス、高齢者施設の種類・特徴・費用、高齢期に知っておきたい様々な制度など、親の介護をする人や、自分らしいシニアライフを検討したい人に役立つ情報をわかりやすくまとめる。
	岡本 典子/著	ビジネス教育出版社	2020.10	4W/369.26/オカ	0112192645	
14	介護認定審査会委員が教える『困らない介護の教科書』					現役で働く人が「介護離職」することなく、介護にかかるお金や時間が工面できるようになるための書。介護保険制度・要介護認定のポイント、介護にかかる個々の費用や介護サービスの使い方、介護に対する向き合い方も解説。
	河北 美紀/著	同友館	2021.12	4W/369.26/カワ	0112405630	
15	「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					介護をしている家族の相談やサポートを続けてきたNPO法人の経験や豊富な相談事例を元に、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紹介する。ゆらりゆららの介護マンガも収録。
	介護者サポートネットワークセンター・アラジン/著	翔泳社	2021.11	4W/369.26/カワ	0112400698	
16	イラスト・写真でよくわかる力の要らない介助術					動作、食事から排泄、入浴、着替えまで、介助の手順を追いながら、動作の流れをカラー写真でわかりやすく解説。各介助のポイントや声かけ例、困ったシーンでのサポート術、便利なアイテムの使い方も紹介する。
	福辺 節子/監修	ナツメ社	2020.2	4W/369.26/イワ	0112098924	

【介護者のこころを守る】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
17	高齢者に「キレイな」技術 家庭・介護・看護で実力発揮の「アンガーマネジメント」					高齢者と上手に付き合うための決め手となる「アンガーマネジメント」。怒りのしくみから、高齢者へのイライラ対処法、実践スキルまで、家庭や看護・介護の現場で活用できるアンガーマネジメントの理論と技術を解説する。
	川上 淳子/著	小学館	2019.12	4W/367.7/カワ	0112094325	
18	介護しているあなたが一瞬で楽になる声かけ 介護現場での感染症対策も充実!					介護のスペシャリストが、介護が100倍楽になる「声かけ」を伝授。ほか、認知症について知っておきたいことなど、介護する人がイライラ・うつ病にならないための知識が満載。切り取れる「ハートケア早見表」付き。
	大石 幸枝/著	自由国民社	2021.4	4H/493.758/オオ	0112266401	
19	認知症の親を介護している人の心を守る本 疲れたとき、心が折れそうなときのケース別対処法					自分の「介護疲れ」を無視して頑張ろうとしていませんか? “介護うつ”を招きやすい4つの問題とその解消法をイラストと共に解説。介護で息切れしないためにすべきこと、やってはいけないことを紹介します。チェック欄あり。
	西村 知香/監修	大和出版	2019.8	4H/493.758/ニン	0112046320	
20	家族のためのユマニチュード “その人らしさ”を取り戻す、優しい認知症ケア					家族の介護をしている人が、介護を受けている人とよい関係を結び、「優しさを届ける」ケア技法、ユマニチュードを紹介。とくに、認知機能が低下している人への介護方法を、イラストとともに詳しく説明します。
	イヴ・ジネスト/著	誠文堂新光社	2018.8	4W/369.26/カワ	0111907640	

【親の老化「フレイル」を防ぎ、健康寿命を延ばす】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
21	ロトレ・脚トレで“若返り”! 老化のもと「フレイル」を防ぐ					フレイルとは、老化が加速して心身の衰えが進んだ状態。そのままにしておくとお互に介護が必要になるが、適切な予防と対策を取れば改善する。筋力や、噛む&のみ込む力を取り戻す方法等をイラストと共に紹介。チェック欄あり。
	飯島 勝矢/監修	NHK出版	2022.3	4H/493.185/クチ	0112433910	
22	東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣					たんぱく質がとれる食べ方、むせを防止する「バタカラ体操」…。 「筋力」「認知力」「社会性」が低下した状態「フレイル」を予防するメソッドを、東大の研究結果をもとに紹介する。427品目のたんぱく質量データ事典付き。
	飯島 勝矢/著	KADOKAWA	2018.3	4H/493.185/イイ	0111799651	

※内容紹介はTRCマークによる

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)

○請求記号に4H、4Wがついている本は3階健康・安心・防災スペースにあります。

○制度については最新の情報をご確認ください。



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library/>