

## 人生を見直す 17 の質問

認知症になると思考力が低下するのでその前に、次に質問に答えて人生の見直しをする。

答えは、私の 1 例です、あなた固有の答えを探しましょう。

問い 1 自分の人生に意味があったと思いますか？

答え、私は、クリスチャンになってから貧しい子供たちを支援する団体に毎月 27000 円仕送りして、社会貢献ができた。

人生の意味を探すだけで、人は幸せになれる。自分の頃ばかり考えていたら、生きるのが辛かった。神様のために生きるのが人生の目的であると知ってから、人生が楽しくなった。

誰の、どのような人生にも必ず意味があります。

あなただけの「生きる意味」を探すことで、明日からの日々を強く、幸せに生きられるようになります。私の生きる意味は、認知症でも充実した生活が送れて、楽しく人生が送れることを、認知症当事者に伝えることです

私の人生の目的は、認知症でも充実した人生が送れることを身をもって示すことです。

問い 2 どうしてもやりたいことがありますか？

答え、私は、本も 2 冊出版したし 絵画の個展も開催したし、ピアノ発表会もしたし、自分史も、画集も出したので思い残すことはありません。やりたいことがあれば、幾つになっても始めるべきです、遅いということはありません。

やらずに後悔するよりやって後悔するほうがいい。

問い 3 今、後悔していることはありませんか？

答え、そのときどき精一杯生きてきたので、悔いはないです。

悩みや苦しみが 1 人で抱え込まない。苦しみは、希望と現実のギャップから生まれてくるので、現実を理想に近づける努力をしたり、理想のレベルを下げたりして、悩みを軽減する。ときどき寂しくなること以外は悩みはありません

悩んだり、判断に迷ったときは 1 人で抱え込まずに、必ず誰かに相談するようにしましょう。

問い 4 これからの人生で何を大事にしたいとおもいますか？

答え、人の役立つことがしたい。認知症でも、充実した生活を送れることを身をもって示したい。

人生の終わりを考えたときに、「どう生きるか」が見えてくる。自分にとって、何が大事か見えてくる。私の場合、心許した、友が一番大切である。友を大切にしたいとおもっています

「自分がどう生きたいか」がわからなくなったときには、「どのように最期を迎えたいか」を考えて、みましょ。やりたいことは全てやり後悔しない人生を送って、死んでいきたいと思っています。

問い 5 1 人でがんばりすぎていませんか？

答え、私はがんばりすぎていません。出来ることをできる範囲でやるだけです。

やり残した後悔は、人に委ねることで消えていく。

人は「やるべきこと」ができていない自分を責めてしまいがちです。

「自分がやらなければ」と言う思いに苦しんでいる人は、「もしあと 1 年で人生が終わったとしたら」と考えて、それが本当に自分でやらなければならないことかわかるはずですよ

問い 6 「自分らしさ」は見つかりましたか？

答え、出来ることを出来る範囲でやる。それに尽きる。焦らない、できないことはあっても、人の力を借りて賢く生きる。

自分にとって得意なこと、不得意なことをしているときも自分である。家族、親しい人、上司、他人、親戚の人、それぞれ、違った対応をしているが、それも全て自分である。

「遠慮しすぎも」「我慢のしすぎも」もうやめる。

遠慮や生活するのに苦しさを感じている人は自分のために時間を少しずつ増やしていきましょう

問い 7 家族、友人との時間は十分に取れていますか？

答え 取れています。

あと何回、大切な人とあえるか？

いつかは大切な人との別れる日が来ます。たとえ残された側に立ったとしても「心はつながっている」と安心することができます。

問い 8 孤独を抱えていませんか？

答え 私は孤独を抱えています。

孤独は優れた精神の持ち主の運命である。

孤独と言う問題はとても難しいもの。簡単に答えが出るとは思いません。ですが仮に1人だったとしても、この世の世界に生きている喜びは感じられると私は信じています。イエス様がまじかにいると感じると、孤独が癒されます。

問い9 今までの仕事や働き方に満足していますか？

答え、その時々、精一杯仕事してきたので満足しています。

他者の幸福を望むと心に「支え」と「希望」が生まれる。

名誉やお金など、目に見えるもので得られる「自分だけの幸せ」には限界があります。

誰かと競争し、他人と自分を比較している人は、心に平安が訪れる事はありません。

しかし、他人の幸せを希求ことができれば、心のおだやかさを得ることができます。

問い10 努力したことに虚しさを感じていませんか。

答え 感じていません

たとえ報われなくても努力した事実は残る。

努力は必ず報われるとは限りません。どれほど努力しても思うような結果が出せず絶望したり怒りを覚えた人することがあるでしょう。しかし良い結果につながらなかったとしても努力した事実は残ります。努力したこと、努力をする過程で学んだ事は、結果よりもはるかに大事なものです。

問い11 今までの人生で1番誇らしいらしい事はなんですか？

答え、クリスチャンになることを決意したことです。クリスチャンになったので、人生の目的が、神を喜ばせること人生の目的だと分かり、生きるのが楽しくなりました

死を前にすると、人生の素晴らしさがわかる。死を直前にすれば、自分の人生が肯定できる。

最後の時が近づくと、多くの人は自分自身や自分の人生を肯定するようになります。

「自分の人生に良いことなどなかった」「自分には価値がない」と思っていた人でもそれまでの歩みを振り返り、自分が存在した意味や、この世界の素晴らしさに気がつきます。

病気をすると、何気ない日常、一人でコンビニ行けること、食事がおいしいこと、誰の世話にならなくて、トイレに行けることに対して、幸せと感謝が感じられる。

問い12 未来に夢を描きますか。

答え やりたいことは全てしたので、新たな夢はありません。

未来に思いはせる自由はすべての人に与えられている。

人には、未来に思いを馳せる能力があり、自由があり権利があります。

しかし、未来に夢や希望を抱けないと、人は「今」をしっかりと生きることはできなくなります。

逆に、健康な時でも、病気や死と言う大きな苦しみを考えている時でも、未来への思いこそが、人が生きていく上で支えとなるものです。わしに望みは、死でイエス様の前に立ったとき、よくやった忠実僕と、お褒めの言葉をいただけることです。

問い:13 どうすれば、生きていて良かったと思えるのでしょうか。

答え、自分で生きているのではなく神様によって生かされていると感謝して生きることです。

人生にはいろいろな時が訪れます。楽しい時、嬉しい時、幸せな時。そして悲しい時苦しい時絶望した時。

では辛い時、あなたの心の支えとなってくれたのは何でしょうか。辛い時私の心の支えとなってくれたのは聖書の言葉です。「あなた方のあった試練は皆人の知らなきものではありません、神は真実な方ですから、あなた方に耐えられない試練は与えない」この聖書の言葉を聞き、安心して生きられる。

どんな出来事にも「これで良い」と許せる日が来る。

生きる目的や自分自身の価値を見失っている時、生き生き生活できたときの自分が支えになってくれることがあります。

普段は忘れていても過去の自分を丁寧に思い出すことが、人生の意味や価値を築くヒントになります

問い14 辛い悩み、息苦しさはありますか。？

答え、つらい悩みはありませんが寂しい思いはあります。

人は悩み、苦しむほど成熟していく。  
人が抱えている悩みや苦しみの中には、どうしても消すことができないものがあります。  
しかしどのような苦しみからも人は必ず何かを学びます。  
苦しみに直面し悩む時によって初めて人生にとって大切なことに気づくのですそれができたとき人は本当の強さや幸せを手に入れます。

問い 15 自分を追い詰めすぎていませんか？

答え 追い詰めすぎていません。

人生を楽しむために、あなたは何を望むのか毎日があまりにも忙しく、「しなければならぬこと」が山積みになっている人はその中に「しなくてもいいこと」が混ざっていないかいちど立ち止まって考えてみましょう。

そうすればあなたにとって本当に必要なもの、あなたが本当にやりたいことが見えてくるのです。

人に委ねることを学びましょう。

問い 16 「自分は思い通りに生きられない」と思い込んでいませんか？

答え 思い通りには行きませんが これで良いと思っています。

認知症になり、いろいろなところろくに、講演に行きいろいろな人とお知りあいになり新しい人生が開けた。

選択できる喜びはかけがえのないもの、人は常に自分にとってより良いと思えるものを選んで生きています。

その当たり前のある喜びは、健康なときにはなかなか感じないかもしれません。ですが人生の終末期「旅行に行けた」ことや「誰かと食事をした」などの小さな選択が大きな喜びになったことを感じている人もいます。

今自分が何を選べるえのこと、その尊さを改めてお伝えしたいと思います。

問い 17 自分の心の声が聞こえていますか？

答え 最近、自分の声に耳を傾けるようになりました。

これまで、様々なお話をしてきましたが、最後に、私が生きる、上で最も大切にしていることを、皆様にお伝えしたいと思います。

それは「どんな時でも、自分の気持ちに誠実に、正直に生きること」「自分の尊厳を守ること」です。

自分の内側にある声なき声に耳を傾ける

自分の本当の気持ちは、他人やもちろん、自分自身はなかなかわかりません。

「自分の気持ちがわからない」と言う人はこれまでの自分の人生を振り返ってみましょう。何が好きだったのか大切だったのか

その記憶の中に、本当の自分の声が隠れています声なき自分の声に耳を傾け、時折、そんな時間を作ってみてください

後悔のない人生

- ・自分で自分を否定しないこと
- ・幾つになっても新しい一步を踏み出すこと
- ・家族や大切な人に、心からの愛情をしめすこと
- ・今日1日を大切に過ごすこと

私の人生は誰かの支えになっていることを自覚して、自己肯定感を持って生きること

ものごとには、時があるので、我慢したり、待つことも必要である

どんな状況でも、自暴自棄にならず、希望を持って生きる。

自分に誠実に正直に生きる

自分の人生、色々と挫折しましたが、その挫折のなからいろいろなことを学び、実り多い、充実した幸せな人生でした。

これからも、いろいろなことを学び、楽しく人生を送るつもりです。

毎日、生かされていることに感謝して生きているので、幸せです。

神様は、耐えられない、試練は与えないとおしゃっていますので、安心して暮らせます。