

## 2023年3月8日伝えたいこと

- 1 自分の能力を信じて、やりたいことは、諦めず楽しく過ごす。  
他人と比べることではなく、自分の人生を歩む。比べるなら、過去の自分と比較して進歩しているかどうかを比較する。ふがない自分を認めて前にすすむ。  
できないことが増えてもがっかりしない。  
歳をとればできないことが増えるのが当たり前。
- 2 過去を悔んだり、未来を心配しないで今を楽しく過ごす。必要以上に自分を卑下しない。  
いろんなことを考えて文章にまとめ頭を使う生活をする。
- 3 世の中なるようにしかならないので、取越し苦労はせずに、未来は明るいと信じて楽しく過ごす細かいことを気にせずおおらかに生きる。
- 4 失った機能を数えたり、嘆いたりせずに、残された機能に感謝して生きる。  
いつも目標を持って充実した生活を送る。
- 5 認知症になっても不便であるけれど、不幸ではない。  
その日、その日を一生懸命生きる。悔いのない人生を送る。
- 6 生かされていることに感謝して生きる。  
いつまでも新しいことに挑戦する勇気を忘れない。  
人生が楽しくないと思う時は、現在に価値観を見いだして、楽しく生活するには何が必要か、価値観を見直し、楽しく過ごす。
- 7 もらうばかりではなく、与える喜びを知る。生きたお金の使い方をする。  
役割を持って、楽しく、充実した人生を歩む。楽しいことを探す。  
私は臨床美術で絵お描きことで、楽しみを見つけた。
- 8 人に多くのことを期待しない。期待すると期待はずれになったときにがっかりするから初めから期待しない。ダメ元でいいから、自分のおもいを他人に伝える。夢を持つ。人生を楽しむことに重きを置く。この苦難は、一時的なものと、さとの。未来は楽しいと信じる。
- 9 人が喜ぶことに自分の時間を使う。一生勉強である。いつまでも青春である  
たまには、おしゃれして 外食をして、人生を楽しむ。  
人の意見に振り回されるのではなく、自分の人生は自分で進む道を自分で考えて生活する。  
未来は明るいと信じる。
- 10 世の中は自分の思い通りにいかないと悟る。うまくいったら感謝する。うまくいかなかったてもがっかりしない。うまくいかない時は、うまくいかない原因を突き止めて、同じ失敗をしない。  
できない事はできないと割り切り人の力を借りて賢く生きる。  
できない事はきっぱり諦める。