

## 2024年 私の生きがい

豊かにイキイキ生きるには生きがいが必要です。

生きがいとは、自分で作り出すものではない。たまたまやっけていて、自分の使命としてやっけていたことが、一致した時に偶然に発見するものです。

私はずっと、生きがいを探し求めていました、最初は 教会の聖歌隊で歌っているとき、神のために歌うことが私のいきがいでした。今は新しい私固有の生きがいを見つけました。それは、認知症になって元気をなくしている人に元気を届けることです。もう一つは、認知症への偏見をなくし、認知症の人でも住みやすい社会をつくりことです。これこそ、認知症になった私の新しい生きがいです。その目標に向かって邁進していきます。目標が達成されなくてもいいのです。目標に向かって努力する過程が大切です。努力して楽しくおこない、時には苦しく充実した日々を送ることが生きがいです。

生きがいは、誰かに言われた借り物ではなく、自分で発見するものです。

生きがいというのは、失ってみて始めてわかるものかもしれません。若い頃の私はシステムエンジニア(SE)をしていましたから、企業にコンピューターシステム導入して、うまく稼働させることが生きがいでした。私は、SE の仕事を失ってから、あれが私の若い頃の生きがいだったと近頃思います。

### 新たな価値観の創造

認知症と診断されてから、私の価値観は音を立てて崩れてきました。診断される前の私の価値観は、世の中に役立つことが私の使命であり、仕事ができることが価値のあることだと思っていました。

しかし、診断を受けてから何もできなくなるという不安に襲われ、その価値観は崩れていきました。今では何ができるかと言うことではなく、生かされているから価値があると言うことに気が付きました。それから私は認知症になって、多くの方の世話になって生きていてもいいんだと言うことに気がついて、生きるのが楽しくなりました。

皆さんも、もし自分が不幸だと思ったら自分の価値観を見直して、新たな価値観を創造して幸せに暮らそうではありませんか。