

認知症と診断されて、19年現在の心境

- 1 認知症になった事はしょうがないので、それはそれとして受け入れて、現在を楽しく生きることだけを考えて生きる。
- 2 できないことに目を向けるのではなく、できることに目を向けて生きる。
- 3 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きる。
- 4 環境や見方を変えれば前向きに生きられるので、ちょっと視点を変えて考えてみる。
- 5 認知症は歳をとれば誰もなるので、堂々とお世話になって胸を張って生きる。
- 6 できないことが増えても能力が落ちても、人間の価値としては下がるものではないので、生かされていることに感謝して生きる。
毎日感謝して生きる。
- 7 持っているもので満足する。不平不満を言わない。
人と比べないで自分の人生を歩む。
- 8 人間の価値を「あれができる」「これができる」という有用性で決めない。
- 9 できなくなっても能力が落ちても病気のせいなので、自分で自分を責めないで、自分を受け入れて入れて楽しいことだけ考えて過ごす。
- 10 何ができるか、できないかと言う **doing** 価値観でなく、何ができなくとも生かされているだけで感謝であると言う **being** の価値観で生きる。

まとめ

何ができなくとも生かされていることに感謝して生きる。