

2024年6月28日 どう生きるか

世の中には、なにかができるから素晴らしい、人より優れているから素晴らしいと言う **doing** の価値観と、何が出来なくとも生きているだけで素晴らしい、生かされていることに感謝であると言う **being** の価値観がある。これまで私は向上心を持って、目標を持って努力することが大切であると思いい、生きてきた。

認知症になってできないことが増えて、アルツハイマー病のために前頭葉が萎縮して意欲も集中力も無くなって、何かを成し遂げることができなくなった。**doing** の価値観のまま生きていると、生きるのがますます辛くなってくるので **being** の価値観に切り替えたので、何ができなくても、ただ生かされているだけで感謝と言う気持ちが強いので、目標が見つからないから苦しいと言う悩みから解放された。

向上心を持って目標を持って生きるというのは所詮 **doing** の価値観である。認知症になると多くのことができなくなるので **doing** の価値観から **being** の価値観に切り替えないと辛い。価値観を **being** に切り替えると、認知症でも生きやすく、生きるのが楽しくなる。生かされているだけで幸せだと思おうと、例え5分前のことを覚えてなくてもいいじゃないか、何回でも同じことを聞いてもいいじゃないかと思うようになった。

できないことに目を向けるのではなく、できる方に目を向けて生きる。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。出来ないことが増えても、病気のせいだと割り切り、受け入れて人の力を借りて上手に生きる。