

2024年6月 講演で伝えたいこと

- 1 私たち認知症当事者はただ介護されるだけの存在でなく、何か役割や出番を与えてほしい。
それが、イキイキ生きられる秘訣である。できないこともあるが、出来ることもたくさんあるので私たちの能力を信じてほしい。
- 2 人の役に立ちたいという気持ちをわかって欲しい。
- 3 出来ないと決めつけるのではなく、出来る方法を助言して欲しい。簡単に出来ないと決めつけないでほしい。
- 4 調子には波があるのでそれをわかってほしい。何もやる気がないときは、無理じいせずに、次回頑張りましょうと励ましの言葉をかけて欲しい。
- 5 時間がかかるというだけで、できることまで取り上げないで欲しい。
- 6 気分が乗らなくて、やりたくないことがあるので、簡単に出来ないと決めつかないで欲しい
- 7 認知症になっても不便であるが不幸でない。
- 8 試練には、必ず脱出の道が用意されているので、どんな時にも希望を捨てない。
- 9 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して自分の能力を信じて生きる。
- 10 新しいことは出来ないと決めつけないで、何回でも挑戦させて欲しい。
- 11 人間の価値を「あれが出来る」「これができる」と有用性で決めないで欲しい。
人間は、何が出来なくとも、尊い存在である。何かが出来る **doing** の世界でない、生きていくだけですばらしい、**being** の世界で生きる。
- 12 物事には時があるので焦らない。待つこともときには必要である。我慢も必要。
- 13 世の中には、無駄なものは存在しない。誰にでも存在価値がある。素晴らしく生きるのではなく、生きている、生かされていることが素晴らしいと思って生きる。
- 14 自分で自分を尊い存在だと思って、自己肯定感を持って生きる。
- 15 持っているもので満足する。人を羨まない。無い物ねだりはしない。
- 16 できないことに目を向けるのではなく、出来ることに着目して生きる。
- 17 出来ることリストを書き出し自分に自信を持つ。
- 18 困ったことが起こったら書き出して、調子の良い時に解決策を考える。

- 19 物事をなんとかなると楽天的に考える。取り越し苦労はやめる。
- 20 起きてしまった失敗は悔やんでも仕方がない、原因を突き止めて、2度と起きないようにする。
- 21 初めからできないと諦めるにではなく、まず始めてみてどうしてもストレスになるようだとやめる。食わずぎらいにならない。いくつになっても、新しいことに挑戦する勇気を忘れない。
- 22 いくつになっても、新しいことに興味を持つ。いくつになっても、新しいことをすればいくつになっても若さを失わない。悔いのない人生を送る。
- 23 自分には無限の能力があると信じて、自分の能力を信じて生きる。
- 24 廃用症候群にならないように、よく頭を使う生活をする。日記を毎日書く。
- 25 思いついたことは、すぐに忘れてしますのですぐにメモする。
- 26 生活に潤いを持つために、いろいろなことに挑戦する。
- 27 出来ることは、能力維持のために率先しておこなう。
- 28 何事も諦めない。失敗にめげない。七転び八起きの精神でいく。
- 29 私たち抜きで私たちのことを決めないで、私たちの意見を尊重してくださった
- 30 しっかりした自己を持ち、他人の意見にふりまわされない。人の評価に一喜一憂しない。自分の価値は自分で決める。人の評価を気にしない。人の意見は参考程度に考える。

まとめ 一番言いたいことは活躍する場所があり、役割があること。