

幸せな生活とは

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ理事 佐藤雅彦

- 1 感謝にあふれた生活。打ち込むものがあること。
- 2 束縛されない自由のある生活。
- 3 健康な生活。排泄が自分でできること。
- 4 衣食住に満たされた生活。愛する人がいること。
- 5 使命、役割のある生活。世の中に貢献できること。
活躍する場所があること。
- 6 希望のある生活。楽しみがあること。
- 7 日常生活に必要な最低限度のお金があること。
- 8 自立した生活が送れる能力が残されていること。
- 9 好きな趣味ができる能力が残されていること。
例えば散歩ができること。
自己実現をする能力が備わっていること。
- 10 生活のモデルになる尊敬できる人がいること。
- 11 信頼できる友がいること。全知全能の神を信じること。
試練には脱出の道があると信じること。
未来は明るいと信じること。
- 12 張り合いのある生活が送れること。
不平不満を言わないこと、不平不満があるなら、自ら行動してなくす努力をする。
- 13 良好な人間関係が築けること。良好の人間環境があること。適切な判断ができ、行動する能力があること。
- 14 音楽と絵画のある暮らし。十分な睡眠が取れる生活。
私は 62 歳からピアノを習ってピアノ発表会もした。
絵を描いて個展も開いた。

- 15 いつまでも、若々しく青春の気持ちを忘れないこと。
月1回おしゃれのため髪を染めている。いくつになっても、新しいことを始める意欲があること。昔は良かったと言わないこと。
- 16 IT環境があり、便利な機器に囲まれた暮らし。
私は、iphone、iPad、Apple Watch、スマートスピーカーアレクサが自由に使える。
- 17 変化に適応できる能力があること。
- 18 物事を考えて、文章化する能力が備わっていること。
私はipadを使って、考えていることを文章にできる。
- 19 本を読み理解し、記憶出来る能力が備わっていること。色々なことを記憶する能力が備わっていること。
- 20 何かを成し遂げる能力、意欲があること。何ができなくとも自分に自信を持って、いろいろなことに感謝して自己肯定感をもって生きる事。自分を幸せだと感じる事。足るを知り分相応の生活をする事。自分の持っているもの(能力、財産)に満足していること。ない物ねだりはしないこと。

まとめ 感謝にあふれた生活。良好な人間環境があること。自立した生活を営む能力があること。現在の生活に満足して幸せである。