

## 年末のご挨拶です

今年も入院するこのなく無事年末を迎えられたことに感謝です。

今年もお世話になりました、来年も宜しくおねがいします。

時間を作って、わたしのホームページを見て、何か感じるがあれば感謝です

### 認知症と共に生きる心境

#### 1. \*\*受容と楽しみ\*\*

認知症になった事実を受け入れ、現在を楽しく生きることに焦点を当てます。

#### 2. \*\*できることに目を向ける\*\*

できないことに目を向けるのではなく、自分にできることを大切にし、それを楽しむことです。

#### 3. \*\*感謝の心\*\*

失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝することで、豊かな毎日を送ります。

#### 4. \*\*視点の変化\*\*

環境や思考を変えることで、前向きな生き方ができると感じます。時には視点を変えて考えることが大切です。

#### 5. \*\*堂々と生きる\*\*

認知症は年齢を重ねることでできなくなることが多くなりますが、誰にでも起こり得ること。堂々とした状況を受け入れ、胸を張って生きていきます。

#### 6. \*\*人間の価値\*\*

能力が減少しても、人間としての価値は変わりません。生きていること自体に感謝し、日々感謝の気持ちを忘れません。

#### 7. \*\*満足と自分らしさ\*\*

持っているもので満足し、不平不満を口にしないことで、他人と比較せずに自分の人生を大切に歩みます。

#### 8. \*\*価値の再定義\*\*

「あれができる」「これができる」という有用性で人間の価値を決めない姿勢を持っています。

#### 9. \*\*自己受容\*\*

できないことが増えても、自己責任と感ぜず自分を受け入れ、楽しむことに目を向けます。

#### 10. \*\*存在の価値観\*\*

できないことがあっても生かされていることに感謝し、**doing** の価値観ではなく、**being** の価値観で生きる重要性を感じています。

### まとめ

できないことや失った機能にとらわれず、生かされていることへの感謝を忘れずに前向きに生きる。このような姿勢を持つことで、より豊かで充実した毎日を過ごすことができると思います。