

幸せと感じる考え方を身につけ、認知症にも前向きに。

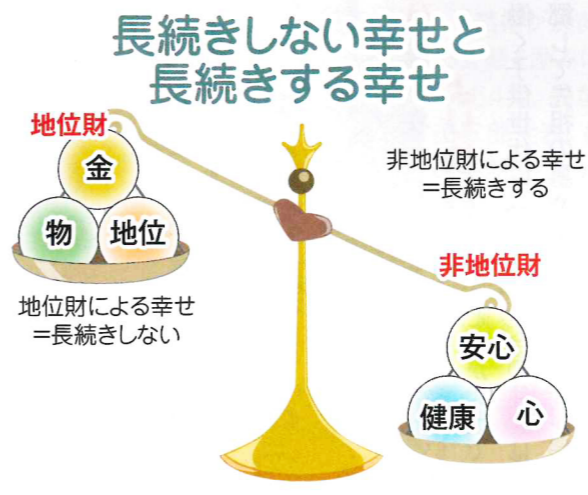


連載 第三五回

自分らしく暮らす 認知症と私

今回は幸せと感じる考え方「ポジティブ心理学」についての話です。認知症を前向きに受け止め、介護の負担を軽くするヒントになればと思います。

ポジティブ心理学とは、個人や社会を繁栄させる「強みや長所を研究



する「心理学の一分野で、日常生活を充実するために多角的に研究されています。日本では前号でご紹介した慶応大学大学院の前野隆司教授が、積極的に研究されています。先生は工学部を卒業後、某光学機器メーカーでカメラレンズの性能の研究を始め、アメリカへも留学されました。人の視覚・触覚など感覚機能について創造的研究を深め、人間の機能や心を持ったロボットを目指す中、意識に注目。どう生きると幸せになるかを研究する倫理学に。さらに、「人間の心の仕組みや機能はどうなっているのか」との探求心から心理学へ興味を持ったそうです。興味の広がり方が面白いですね。

◆長続きする幸せとは？

んな心の作用なのか」と、いよいよ幸福学の研究が始まりました。幸せには、長続きしない幸せと長続きする幸せがあり、金、モノ、地位など他人と比べられる財(地位財)は長続きしない幸せ。

これに対して長続きする幸せは「非地位財」と呼びます。これは環境に恵まれ、健康であることに加えて心の要因による幸せです。考え方や生き方を変えることで、幸福を目指すことを学術研究によって明らかにされたのです。

研究結果は幸せの「4つの因子」としてまとめておられ、この4つを満たせば、長続きする幸せを手に入れることができます。1つ目が「自己実現と成長」。夢や目標・やりがいを持ち、実現しようとして成長することです。2つ目は「つながりと感謝」。人を喜ばせること、愛情に満ちた関係、親切的な行為です。3つ目は「前向きと楽観」。自己肯定感が高く、いつも楽しく笑顔な人は、やはり幸せなのです。4つ目は「独立とマイペース」。他人と比較せずに自分らしくやっていける人は、そうでない人よりも幸福です。

「なるほど」と思うところが多々ありますが、これを実行することが大事ですね。まず、取り組みやすい事から始めてみましょう。生活の中で意識的に心の持ち方や行動を変え、一つの取り組みが成功すると自信が付きまします。

◆幸せになる習慣とは？

また、今日あったうれしい事・楽しかった事・上手くいった事などを3つ書く「ポジティブ日記」もおすすめです。書くのが面倒な人は、寝る前にも今日楽しかったことを三つ思い出すだけでも十分。認知症の人もその家族も、笑顔で過ごせるポジティブ発想に切り替えてみませんか？



辰川グループ
社会福祉法人さんよう理事長
辰川 和美さん
京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

皆様に信頼いただけるよう、ふれあう心でお役に立ちます。

トラストローン

女性スタッフが丁寧に対応します。

ご利用は計画的に。使いすぎ、借りすぎにご注意しましょう。

■ご融資金額
1万円～50万円
(他社借入合計含む年収の1/3以内)

●お利息 / 実質年率15.00%～20.00% ●ご返済方式 / 元利定額リボルビング方式 ●ご返済期間・回数 / 最長5年(1～60回) ●遅延損害金 / 実質年利20.00%以内 ●担保・保証人 / 原則として不要 ●必要書類 / 運転免許証・健康(国民)保険証 ●要厳重審査 ●ご利用対象者 / 20歳以上で安定した収入のある方

その他・申込・契約に関する詳細は当社の担当者にお気軽にご相談下さい

もみじファイナンス

もみじ商事株式会社 TEL.084-944-7700

〒720-0065 福山市東桜町2-7(インビル2F)
■営業時間 / 午前9時～午後6時 ■休日 / 土曜・日曜・祝日
登録番号 / 広島県知事(5)第02698号 日本貸金業協会会員 第005225号

※ご相談は上記金融会社に直接お問い合わせください。

汚い、臭う、不便なトイレを最新の節水トイレに交換しませんか？

ご好評いただいている
売れ筋プランが
絶対オトク!!

TOTO 4.8リットル (大1回の使用量) 節水トイレビューアレストQRと ▶

★床(クッションフロア)の張り替え +8,800円(税込)

■ワシレットは使わないけどトイレに替えたい 普通便座/TOTO/TCF301セット 68,000円 (税込工事費、処分費)	■基本的な機能が揃った節水タイプ ウォシュレット/TOTO/TCF8GK34セット 99,800円 (税込工事費、処分費)
■節水型ウォシュレットの新作はリモコンで ウォシュレット/TOTO/TCF8G34セット 118,000円 (税込工事費、処分費)	■節水型自動開閉&自動洗浄機能付き! ウォシュレット/TOTO/TCF8GM44A4Kセット 158,000円 (税込工事費、処分費)

★上記商品が設置可能か無料で現地確認いたします(所要時間10分)
※和式便器取り換え工事には介護保険が適用できます。(上限あり)

リモコンタイプ 瞬間出湯式 / ノズルきれい(手動ボタン付き) / プレミスト・自動開閉・自動洗浄

和式⇒洋式トイレリフォーム承ります
トイレ本体価格+5～8万円(現場状況による、税込)
詳しくは担当にお尋ねください。

出張費 無料 見積もり 各種クレジット払いOK 近畿・中国・四国・九州 全エリア対応

★当社のスタッフは、訪問時に検温、手指の消毒、マスクを着用してお伺いします。

JSHK 株式会社 日本水道保安協会

本社 広島県福山市加茂町八軒329
広島支社 広島市佐伯区 岡山支社 岡山県赤松市
大分支社 大分県箕面市 九州支社 福岡市博多区

日・祝日の工事も承ります!!

つなぐにいい場合は
0120-486-777 0120-928-566