

敢えて、元気だった頃のあなたが居てくれたお陰で今の我々があるのだ、そんな感謝の気持ちを相手に直接言葉で伝えてほしいと提案されます。相手の目を見て優しい眼差しで。

「出来なくてもいい」「居てくれてありがとう」「居てくれて嬉しい」の気持ちをきちんと伝えることで、出来なくてもいいんだ、ここに居ていんだ、そんな安心感からか、人への思いやりが向上したり生きる意欲に繋がったり、互いに大きな変化の循環が現れてくるというのです。

以下3つの事をぜひ実践してほしいと仰っています。

①「いてくれてありがとう、いてくれて嬉しい」を直接言葉で伝える
②「いてくれてありがとう、いてくれて嬉しい」を笑顔で伝える（相手の目を見て優しい眼差しで　これが重要）

③ささやかな事でいいので、無理なく出来る行為を継続的に行う
関根先生は留学中、おばあちゃんに定期的にお手紙を出されたとのこと。ありきたりの挨拶文だったそうですが、その手紙の束をお亡くなりになるまで大切に身近にお持ちになっていたとのことでした。

介護を取り巻く社会環境は20年前と少しも変わっていないそうです。しかし介護する側の家族の気持ちを少し変えると苦しい中にも僅かながら光が見えてくる、そんな感動を大いに実感させて下さった今回の講演でした。

WHOの協力により世界60地域を20年間かけて調査された結果を聞きにいらっしやいませんか

第7回 すこやかライフフォーラム

サークルi主催 青葉区役所後援

平成26年10月19日(日)13時～15時 青葉公会堂(市ヶ尾駅徒歩8分) 駐車場有料

健康寿命を延ばす“食べ上手” —知識のワクチンが世界を救う

講師：家森幸男 京都大学名誉教授
元開富士雄 当サークルi副代表 歯科医師



定員600名 会費900円

お問い合わせ事務局 045-962-1184

