

幸せに暮らすには

- 1 自分の能力を信じて自分に自信を持ち、自己肯定感を持って生きる。
なんでも気軽に相談できる友がいること。
- 2 自分の使命を探す。自分の役割を探す。問題を解決する能力が残されていること。
私の使命は、認知症で元気を失っている人に元気を届けることです。
- 3 細かいことや小さなことは、気にせずにおおらかに生きる。
未来は明るい信じ。取り越し苦労はせず、問題が起こったら解決策を考える。
- 4 夢を持つ。やりたいことを探す。将来に希望があること。活躍する場があること。
- 5 世の中で役立つことを探す。人の役に立つことを見つける。
人に奉仕する。
- 6 衣食住が満たされていること。自分でできることとできないことが判断できること。
できないことはできないとわりきり、人の力を上手に借り賢く生きる。
- 7 自由があること。楽しみがあること。自分でなんでも決める能力があること。
- 8 排便を自立していること。自立した生活が送れること。
- 9 生活に困らないお金があること。モデルとなると手本があること。
- 10 健康であること。なんでも考える能力があること。何かをする意欲、気力があること。