

幸せに暮らすにはないが必要か

- 1 最低限の衣食住が保証されていること。
- 2 趣味を持ち、趣味にかけるお金があること。
- 3 やること、役割があること。生きがいがあること。張り合いがあること。
- 4 なんでも話せる、メル友がいること。一緒にやる仲間がいること。
- 5 自分の意思が言える環境があること。自由であること。
- 6 好きなことがみつきり、それをする能力やお金があること。
- 7 zoom が使えるなど、ある程度 IT 機器が使えること。
- 8 何かを成し遂げる意欲・能力が残されていること。
- 9 できないことを援助してくれるパートナーがいること。
- 10 考えていることを文章にする能力が残されていること。

まとめ 私は全て満たされていて、幸せです。