困りごと2020年６月

困りごとは、細かいことなので、気にせずにおおらかに生きる

1 同じことを何回も言う。

解決策　言うことをメモして、伝えた日付、時刻を記入する。

2 メールの宛先を間違える。

対策　　　宛先をよく確認して送る。

3 梅干しを食堂に持っていくのを忘れる。梅干しを食堂に持っていくが食べるのを忘れる。

考え方　細かいことなので気にしない。

4 文章を打って、漢字に変換されない箇所に気がつかない。

考え方　　細かい点であるので無視する。

5 誰にどんな内容のメールを送ったのか覚えていない。

考え方　生活に支障がないので、気にしない。

6 生きる目的が見つからないので、生きるのが辛い。

考え方　楽しみを見つけて生きる。絵を描く。

7 時間感覚がなく、約束時間に遅れる。

対策　　アラームを設定して、約束の時間の15分前に着くように逆算して家を出る。

8 洗濯していることを忘れる。

対策　　終了時間にアラームを設定する。

9 次に何をするのかを忘れる

考え方　　　細かいことなので気にしない。必要になればまた思い出すから大丈夫。

10 知人の名前が出てこない。

対策　　　知人リストを作成する。

11 手を洗ったことを覚えていない。

考え方　　細かいことなので気にしない。もう一度洗っても問題ない。

12 15分バスに乗っただけでも疲れる

考え方　　病気のせいで仕方がない、受け入れる。

13 食事の時間におくれる。

対策　　アラームを設定して遅れないようにする。

14 外出の時間におくれる。

対策　　前の日から、外出の用意をする。服装、持ち物の用意を前日から用意する。朝、アラームを設定する。

15 一瞬午前か午後かわからなくなる。

対策　　スマホで時刻を確認する。

16 方向感覚がなく、地図が読めないので新しいところうに、一人で行けない。

対策　　　案内人を頼み、好きなところうに行く。

17 気力をなくす。

考え方　　そんなこともあると認める。のんびり暮らす。

18 無性に寂しくなる時がある。

対策　　友達に電話する。

19 メールで、挨拶もなく、いきなり用件を書いている

対策　　　メールを見直して、最初に挨拶文を入れる。

20 同じ文章を何度も入力する。

考え方　　見直して削除すればよい、細かいことは気にしない。

21 毎日やることがない。

考え方　　　何か打ち込むこむものを探す。好きなことをする。好きなことが見つからないなら、嫌いでないことを始める。好きにならかもしれない。例えば、知らない道を散歩する。

22 時々落ち込む

対策　1万歩を目標に散歩に出る。

23 誤字脱字が多い。

考え方　細かいことなので、気にしない。

24 プリンターのインクが取り替えられない。

対策　人に頼む。

25 コンビニで縮小コピーができない。

対策　店員に頼む。

26 洗濯していたことを忘れる。

対策　終了時刻にアラームを設定する。

27 Ipadに入力したことを覚えていない。

対処方法　　気にしない。

28 暑さで体がだるい、3日30度、4日28度。　　　暑さに慣れるしかない。

29 朝起きられない。

対策　23時に寝て、7時にアラームを設定して起きる。

30 物の整理がつかない。

対策　使わないものはどんどん捨てる。

31 冷蔵庫に賞味期限切れの商品が貯まる。

対策　　　定期的に、冷蔵庫の中を整理する。

32 名前が出てこないので、メールできない。

対策　知人リストを作る。

33 頭に浮かぶまま入力しているので、以前入力したのがダブているかわからない。

考え方　　ダブってもいいじゃないか。

34 同じ商品をダブって購入する。

対策　　購入リストと作り、ダブってないか確認する。

35 通販で余分なものまで購入する。

対策　　購入する時本当に必要かよく考える。

36 物をよくなくす。例えば、スマホ。

考え方　　　探すと混乱するので、出てくるまで待つ。思わぬ時に出てくる。

37 頼んだことを忘れる

対策　　誰にいつまでに何を、頼んだのかメモしておく。

38 頼まれたことを忘れる。

対策　　誰に、いつまでに、何を頼まれたのかメモしておく。

39 割り込みが入ると元に戻れない。

対策　　一つ終わったら次のことをするようにする。割り込みは許さない。

40 何でも忘れる。

対策　　忘れる前に整理してメモする。

41 約束を忘れる。予定を忘れる。

対策　予定は１日、1件。Googleカレンダーで管理する。毎日Googleカレンダーを確認する。

42 疲れ易い。

対策　　不必要な予定は入れない。重要な予定だけ入れる。余裕を持った予定にする。

43 電話で伝えてもらったことをすぐに忘れる。

対策　　メールで伝えてもらう。

44 昨日、どう過ごしたか覚えていないので不安になる。

対策　日記をつける、どう過ごしたか気にしない。

45 将来に不安を覚える。

考え方　　将来はなるようにしかならないので、楽観的に考える。未来は明るいと信じる。

46 Zoomで話していても、名前はおろか、顔も覚えていない。

考え方　生活に支障がないので、相手が覚えていればそれでいい。おおらかに生きる。

47 小さなミスが多い。例えば、エレベーターの階数を間違える。

考え方　細かいことなので気にしない。

48 難しい本が読めなくなった　　例えば　学問のすすめ

考え方　　硬い本は読めないことを認める、生き死にに関係ないので無視する。

49 タイマーをかけておいて、何のタイマーかわからなくなる。

考え方　　必要であれば思い出す。細かいことは、気にしない。

50 時々落ち込む

対策　　落ち込んだとき読む文章を用意する。

私の幸せな点

1 困ったことがたくさんあるが、問題点を書き出し、対策を考えることができる。

2 毎日生かされてことに感謝している。小さなことに感謝でき幸せである。不平不満が無い。

3 認知症で元気を失っている人に、元気を届ける使命がある。

4 ケアハウスで暮らしているので、3度の食事が出てきて生活に困らない。

5 臨床美術で絵を描く趣味がある。写真を撮る趣味がある。

6 多くの信頼出来るメル友がいる。イベントに誘ってくれる友がいる。

7 インターネット環境があり、便利な機器に囲まれて生活が快適である。

8 １日平均5000歩、歩けて健康である。未来に不安がない。

9 パソコン、Ipad,スマホなどの、IT機器が使える。

10 生活に困らないだけの蓄えがある。未来が明るいと信じられる。

日々、感謝でき毎日幸せです。

幸せな点を考えるとワクワクする。

51 好きな歌の歌詞が覚えられない。

考え方　生活に支障がないので、気にしない。

52 A さんに電話するが、電話した内容をわすれる。

考え方　　　忘れてもいいじゃないか。気にしない。

53 階段を登るのが辛い。

対策　　エレベーターを使う。

54 外出する時、部屋に鍵をかけわす。

考え方　　細かいことなので、気にしない。指差し確認をするようにする。

55 外出する時、帽子を忘れる。

考え方　　細かいことなので、気にしない。

56 文書を入力したことを忘れる。

対策　タイトルに日付を入れて、日付で読み出す。

56 何事も、長続きしない。

考え方　　病気のせいなのでしかたがない、受け入れる。無理はしない。

57 下着を変えたことを覚えていない。

対策　　朝起きって、散歩に出たら、下着を取り替える。

58 音がうるさく感じられる。音楽が雑音としか感じられない。Google

対策　絵本、写真集を見て過ごす。

59 直前のことを覚えていない。例えば、どの文章をコピぺしているのか。

対策　　なんでも焦らず、直前に行ったことを確認してから行う。

60 曜日の感覚がないため、好きなテレビ番組がみられない。

対策　　アラームを設定する。日時はGoogleカレンダーで確認する。

61 何にもすることがなく、暇を持て余している。

考え方　　　何か打ち込むことを見つけたい。

62 考えたことをすぐに忘れてしまう。

対策　　ipadで直ぐメモする。

63 言葉がでてこない。

考え方　　　病気のせいで諦める。

64 頭がうまく働かない。馬鹿になった。

　　忘れることが多くなった。外出届け、出し忘れる。体温測るのを忘れる。

　　マスクをするのをわすれる。帽子をかぶるのを忘れる。

考え方　　病気のせい受け入れる。

65 何をしていたのか、何をしようとしているのかわからない。

考え方　　病気のせい受け入れる。

66 判断が的確にできない。

対策　人に相談して決める。

67 文章を読む気力がない

考え方　　病気にせいだと受け入れる。

68 判断ミスをする。

　　　6月21日、片道2時間かけて、町田の本人会議にでる。疲れ切ってしまう。もう行かない。

　　　疲れ切って音楽も受け付けない。

考え方　　　疲れることはしない。

69 頭がうまく働かない　例えば、facebook. の投稿で入力ミスが多い、過去に入力した文章のタイトルが思い出せない。言葉がでてこない、言葉に詰まる。インスリンを忘れるなと、物忘れが多い。

考え方　　病気のせいだとして、受け入れる。

70. 頑張りすぎてしまう。

対処方法　　何事もほどほどにする。

71 疲れやすい

対処方法　　疲れたら休む、無理はしない

72 集中力がない。

考え方　病気のせいでしょうがないと諦める、時間をおいて休み休み行う。

73 100字以上の文章を読むきがない

　　考え方　　生活に支障がなければ、無視する。

74 大浴場で、貴重品をおくロッカーの鍵をなくす夢を見る。

考え方　　生活に支障がないので無視

75 文章を読んで理解力がなくなった。

考え方　　読解力がなくなったことを、素直に認める。

まとめ　　　生活に支障がなければ、細かいことは無視しておおらかに生きる