

## 高齢を心から健康に過ごすには意識改革が鍵

# 「介護は自ら準備して迎えれば笑顔になれる」

### お話しのポイント

両親の介護支援を受け、感謝し  
自らも経験できたことからの提言

支えれば支えられる

現在までの  
自分 何点?

愛すれば愛される

将来の  
自分 

大事にすれば大事にされる

笑顔で接すれば笑顔になれる

両親の介護支援の恩返しのため  
介護施設勤務し現場からの提言

傾聴することができるか?

できているか いないか を診てみること

自己理解でき 自分が変れる



自分のあるべき姿を発見して

自分の両親と子供たち家族と支援者に対して

「かわいい」「あいされる」人になろう!



### 原理・原則

現在までの自分の行動は良しも悪しくも必ず自分に返ってくる

あなたを見本にしてお返ししてくれる それ以上はあり得ないと早く気付こう

自分が分からなくなった時が来てから 悪人が善人に急変することは無い

## これからの自分は、どう生きたいのか？

私の約 13 年間の息子としての両親の介護支援体験からお伝えしたいこと？

みんなから「かわいい」「あいされる」人になるために！

- ① 全てのことに「ありがとう」と感謝することができ、自分からも相応しい言動ができること
- ② 身近な人を愛し、愛されること
- ③ 互いの話を聴ける会話ができること(順番は聴いてからひと呼吸置いて自分が話す、相手を優先すること)
- ④ 手・足・頭脳を動かすことを心掛けて、毎日を過ごすこと(明日は何をしてやろうか！違いを創る！)
- ⑤ そこそこの元気を維持すること(過度の元気は怪我のもと、過ぎて動けなくなると老いがやって来る)
- ⑥ 好きなことが無ければ、創り出す挑戦をすること(先ずは一步踏み出すことが大事)
- ⑦ ものごとを肯定的に受け止め、否定しないで過ごすこと(否定すれば嫌われる！相手の目を見ると分かるはず)
- ⑧ 親友、友人と認めてくれる人がいなければ、積極的に創り出すこと(待っていても創れない！)
- ⑨ 手紙、電話で今自分に起きていること、感じている思いを記し交換すること(心の架け橋づくり)
- ⑩ 自分の辿って来たことの思い出、好きなこと嫌いなことを記録しておくこと(支援を受けるときになったら役立つ)
- ⑪ 笑顔になれる、笑顔ができる、笑顔にさせることで幸せになれる自分になること
- ⑫ 誰でも泣き声で生まれて、母の胸で泣き止み、満たされて笑顔になり、眠る 辿ってこない人はいないこと
- ⑬ 人付き合いは、まず自分から相手を信頼することから始めれば、仲良くなれること
- ⑭ 普段の言葉遣いに思いやりがなければ、認知症になるとその悪い面だけが表われること
- ⑮ 自分が好かれない原因を、今気づければ認知症になる前に直せて好かれる人になれる可能性があること
- ⑯ 信頼できる人がいなければ、自分も信頼されてはいないことを知ること
- ⑰ 深い眠りにもつけ、疲れも取れて、朝すっきり起きれるのは、充実した一日を過ごせたからであること
- ⑱ 今日初めて会った人に笑顔で声をかけられること
- ⑲ さあ、今日も頑張ろうと思えスタートできること

など

自分が●●支援を受けるときが必ずやってくると思い、しておくこと、なしておくこと

- ① 強がりはず、本音で語れる家族関係をつくること
- ② 子供、孫、曾孫？は自分を見て育てていること(人としての完成度は自分の責任：自分が鏡を見ているようなもの)
- ③ 家族が嬉しく思ってくれることができ、同じように自分が嬉しくなれることが家族に理解してもらえていること
- ④ 笑顔で会える家族、たくさんの友人がいること
- ⑤ 人に優しくできる自分は、意識して今から創ることが出来ていること
- ⑥ 自分が間違っていたら「ごめんなさい」と素直に謝罪できること
- ⑦ 時間を費やすことのできる趣味・関心ごとを持っていること
- ⑧ 挨拶を自分から先にできること

### 話し手 矢野芳雄の自己紹介:

経歴 オリンパス医療機器開発・人材育成、笑顔づくりプロジェクト代表、介護支援関連、作詞家：芳じい  
事業

医療機器開発支援、人材育成支援、中小企業経営支援(経営支援 NPO クラブ所属)

介護支援関係事業(スクール設立検討中、介護レクツール・用具開発、介護関係著作(高齢を幸齢に)、  
介護関係楽曲(笑顔は心の扉 etc 8 曲)作成)などなど 色々楽しんで挑戦中 「生涯現役」73 歳時目標