

～ポジティブ シンキング～

平野 武宏



歳を重ねるとは「身体の衰え」や「髪が白くなり・無くなる」ものだと思っていました。60代ではそれほど感じませんでした。70代半ばを過ぎると、更なる変化が現われて来ています。

「言動がゴチャだ」と言われる回数が増え、忘れ物や探し物が増え、記憶力が薄れ、TVのボリュームを大きくとってもドラマの会話が聞き取れなかったり・聞き漏らしたり、チョイ漏れや追っかけ漏れの心配をする始末です。本格的な認知症も間近に迫って来ています。

奥様方も叱ったり・攻めるのではなく、良い点を見つけて、褒めて自信を持たせるようにしてください。あなたもいつかは通る道ですから・・・

記憶力の衰えをカバーするため、過去の同じ日に何をしたかが、わかる5年連記の日記をつけてきました。日記には月の初めに、今月の予記の欄があり、「思い込み・早とちりしない」、「人の話をよく聞く」、「忘れ物・落とし物に注意」、「言動は事前に確認を」が繰り返し書かれています。2021年～2025年までの5年連記の日記帳を買う時に「最後まで書き続けられるか？」と躊躇しました。

でも「長生きをする張り合いになるのだ！」と考えて買いました。

ミスをしたら反省して、同じことを繰り返さないことは大事ですが、反省のし過ぎは自信を無くしかねません。特に若い頃の自分の行動に自信があった人ほど、その落ち込みは激しいそうです。

対策は「ポジティブ シンキング」です。ミスした行動によって得た、プラス面・よかったことを考えることです。「探し物をしていたら別の失くし物が出てきてよかった」、「道を間違えたら新しい発見や出会いがあってよかった」と「よかったこと」を探し、前向きな気持ちになることです。新型コロナウイルス感染拡大防止で行動自粛の2020年でしたが、反面、学ぶことが多く、今まで難しいと考えていた改革が早いスピードで実現出来ています。

「ポジティブ シンキング」と「ウォーキング」で新型コロナウイルスに対する精神力・体力・免疫力をつけ、また本格的な認知症がやって来たら、「まだ早い！」とお引取り願いましょう！ 皆さま、良いお年をお迎えください！

以上