

# 回想法セミナー・1月号

平成28年12月25日発行  
発行 龍ヶ崎市回想法センター  
龍ヶ崎市平台5-9-7  
電話・FAX 0297-65-4443  
e-mail pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp  
h p www.piakaiso.sakura.ne.jp

## 穏やかに暮らして行きたいな

### 年の初めに思うこと

結果さえよければ、途中はどんなやり方でもよいという訳でもないように思える。目的が達成されていればその手段も追って正当化されるというものでもないように思える。子育てでも介護でも仕事でも、誰にでも通じる正しいやり方があるわけではない。誰もが正解が見えないまま、必死でそれに取り組む。そして「ああ、終わった」とさざらりと言えるときは、たぶん、うまくいったのではないかと。それが「終わりよければすべて吉」ではないのかと、母を見ていて感じている。

母も、9歳の時に体験した関東大震災は「戦争よりも怖かった」と話していた。兄妹を早くに亡くし、寝たきりになった義理の両親の介護、乳飲み子を抱えての戦争など大変な人生を送ってきたと思う。「手を貸せるときは貸してあげなさい。必ず自分に帰ってくるから」が母の口癖。入退院を繰り返す父を看ながら、町内会の役員や地域の活動を手伝っていた。「私の一生は本当に良かった。私は良い人に恵まれ本当に楽しかった。」と話していた。大変な時代を一生懸命生きてきた母も「終わりよければすべて吉」だったのかな。たぶん。

その母も、12月25日、子ども孫ひ孫に見守られ静かに旅立ちました。

### 少し不便な方がいい

お茶をすすりながら、見るでもないテレビをボ～と見ているよりも、病院に行かなきゃ、孫のお迎えに行かなきゃ、晩の買い物に行かなきゃと、もう何が何だかわからないほど忙しくってと、時間に追われている人の方が幸せなのかな、と思えるようになってきた。何それということでも人の役に立っている、人に必要とされていることって幸せなことだと思えるようになってきた。

落語家も壁に向かって100回落語の勉強をするより、1回でもお客さんの前で高座に上がり緊張しながら話す方が勉強になるといっているように、人と対面することがいかに大事かがわかる。人と会いおしゃべりをし、人の声に耳を傾けることで頭の中で想像の翼が広がり脳にも良い刺激を与えることができる。

又、坂の多いところに暮らす人は長生きするというデータもある。外を出歩き、人と挨拶を交わしおしゃべりすることで、身も心も老化の予防が出来るという訳だ。とかく便利な世の中で暮らしているが、少し不便なぐらいが健康に良いのかもしれない。

頭を使い、体を動かして元気に羽ばたける鳥年にしたい。

### 1月の予定

1月12日(木)	うたごえ広場	2時～4時	ショッピングセンターリブラ1階
1月18日(水)	笑顔屋	10時30分～12時	ショッピングセンターリブラ1階
1月21日(土)	川柳カフェ	10時30分～12時	ショッピングセンターリブラ1階
1月24日(火)	笑顔屋	10時30分～12時	ショッピングセンターリブラ1階
1月30日(月)	笑顔屋	10時30分～12時	ショッピングセンターリブラ1階

問い合わせ先 龍ヶ崎市回想法センター 080-4209-5708 担当 赤嶺