

# 介護と向き合う

vol.3



人は常に幸せになりたいと願っています。不幸になりたいと思っている人はいません。誰だって幸せになりたいはず。今回は、私が知っている幸せになる方法をお伝えします。しかも、とっても簡単で、誰でもすぐに行える方法です。

## 幸せになるために

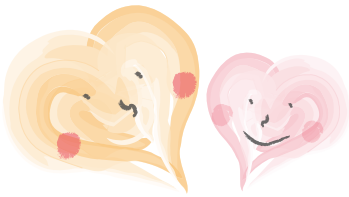
人間の究極の幸せとは、「一人に愛されること、人に褒められること、人の役に立つこと、人から必要とされること」だと言う。「人に愛されること」以外は、日々の社会での生活、学校での生活、家庭での生活で実現できます。その幸せを追求するためにそれぞれが存在します。ある本に「幸せになる3つの秘訣」がこんな風に書いてありました。

1. 周囲に幸せを与えること。
2. すでに幸せであることに気づくこと。
3. 幸せな言葉を発し、幸せな態度を取る。



この3つを理解し、心からそれを信じて、それを実践することで、勝手に幸せになっている。不幸になるはずがないのです。そして、その逆のこと、周囲に幸せを求めること、何でも当たり前で済ませること、愚痴などのマイナスな言葉ばかりを口にして、不満そつな態度で日々を過ごすことをすれば、誰でも簡単に不幸になると思います。

「あなたならどちらを選びますか？」



### 加藤さおり

施設長補佐(管理者)  
介護支援専門員 介護福祉士

住宅型有料老人ホーム

# ふくわらい

株式会社博倉会

〒921-8163 金沢市横川5-21  
☎ 076-259-1123  
FAX 076-272-8029  
URL: <http://www.hakusokai.jp>

- 通所介護事業所(ディサービス) ☎076-259-6829
- 居宅介護支援事務所 ☎076-259-0269
- 訪問介護事務所 ☎076-259-6689

