

認知症とともに歩む人たちへ

To All Those Living With Dementia

日本認知症ワーキンググループ共同代表 佐藤雅彦

Masahiko Sato

- 認知症になったら、人生終わりではない、残された機能に感謝して、素晴らしい人生が待っていると信じて精一杯生きる。
- **It's not the end of the world when you get dementia. Be grateful for what still works – and go on believing that you have a wonderful life to lead.**
- なにもできないとなげくのではなく、いまできることリストを書き出し、それを実行する。そうすると、生活に張りが出てくる。
- **Don't dwell on the negatives – list all that you can do now and just do it so that you enjoy an active life.**
- 必ずできると信じて、ものごとを行う。
- **Do things with the belief that you can succeed.**
- 初めから、やりもせずに、できないとあきらめない。
- **You must not give up without giving it a go.**
- 自分で自分の能力を低くみつもらない。
- **Don't underestimate your abilities.**
- なにごとにも、挑戦する勇気を失わない。
- **Don't lack courage – give everything a try.**
- 取り越し苦労をしない。
- **Don't worry about what may never happen.**
- 自分はダメな人間だと思わない。
- **Don't give in to low self-esteem.**
- 自分には無限の可能性があると、信じて生きる。
- **Live your life to your maximum potential.**

- 好きなことを記録して、楽しく過ごす。
- **Be happy – and make a note of all your favourite things.**
  
- 失敗した記録ばかりとり、負のスパイラルに落ちらない。
- **Don't go into a downward spiral by dwelling on failures.**
  
- 何事にも興味を持つ。(食わず嫌いにならない。)
- **Be curious – and show your interest in the world around you.**
  
- 人になにかができないかを常にかんがえ、積極的にいきる。
- **Live a positive life by always thinking how you can support others.**
  
- 幸せでないと思うときは、自分の価値観を疑い、価値観の修正を試みる。
- **When you feel low just reconfigure your perspective and try to adjust your outlook.**
  
- 自分は、価値のある人間だと思う。
- **Develop a sense of your own value and worth.**
  
- 自分で自分を好きになる。
- **Try to love yourself.**
  
- 認知行動療法を勉強して、前向きに生きる。
- **Learn and apply CBT methods (Cognitive Behaviour Therapy) to strengthen your wellbeing.**
  
- 失敗は成功の基だと思い、少しの失敗にへこ足らない
- **Don't get upset by small setbacks – they are essential steps on the path to success.**
  
- 他人から何がしてもらおうと考えずに、他人に何ができるかを考える。
- **Ask yourself not what others can do for you – but what you can do for others.**
  
- もらうことより、与えることのほうが幸せであると考える。
- **Embrace the concept that giving is much better than receiving.**
  
- 常に社会にどう貢献できるかかんがえる。
- **Always think about how you can contribute to the world around you.**

- 自分の使命を常に考える。
- **Always keep your mind on your personal mission in life.**
  
- できないことばかりに、目を向けるのではなく、できることに目を向けて生きる。
- **Live your life positively – do not dwell on what you cannot achieve, focus on what you can do.**
  
- 自分に残された能力に感謝して生きる。
- **Be thankful for all you can still achieve.**
  
- ないものねだりをせずに、現状に満足して生きる。
- **Be happy with what you have – do not cry for the moon.**
  
- 人生は1度しかない、失敗しても、悔いのない人生をおくる。
- **We only have one life – so live it to the full – mistakes and all.**
  
- 失敗をおそれずに、いろいろなことにとりくむ。失敗にめげない。
- **Be brave – be adventurous – don't dwell on the possibility of making mistakes.**
  
- 試練は、人間の人格を磨くためにあると考える。
- **Challenges strengthen the character.**
  
- 試練には必ず脱出のみちがあると考える。
- **There is always a way out of hardship.**
  
- 困難なことは、たまには起こると考え、永遠に続くと考えない。
- **Problems will occur – but they will be overcome.**
  
- 何事にもくよくよししない。
- **Be positive – don't dwell on the negatives.**
  
- いまの苦難は、永遠に続くのではなく、必ず希望があると信じる。
- **Today may be difficult – tomorrow is a brand new day – bringing hope.**
  
- 「そうはいつでも、できない」と否定的に考えず、できる方法があると信じて考える。
- **Don't give in to doubts – be strong – and always believe in the possibility of a solution.**