

いかに生きるか私の工夫

1 役割を持つ。

新聞を取りに行くなど、自分でできることを見つけて、役割にする。

実行可能な目標を立て、実行して充実感を味わう。

2 自分を尊い存在だと思う。

人間は、神様が作られた、最高傑作である、何が出来なくても尊い存在だと思う。

尊い存在であることを聖書にみとめる。イザヤ書 わたし(神)の目にはあなたは高価で尊い神様が尊いといってくださいるので、誰がなんと言おうとも自分は尊いと思う

3 自信があれば、人とうまくやれる。

自分に自信があれば、人の意見を聞いて、賛同できるところは、取り入れどうかと思うことは、見送ることが出来る余裕が出来、人とうまくやれる。

4 1人の時間を有意義に過ごす。

いつも、人にそばにいるてもらうのではなく、人格を磨いたり、自分の考えをまとめたり自分一人で楽しめる時間を持つ。なるべく自立して、出来ない時だけ人にたのむ。あまり人に依存しない。

5 人を愛することを学ぶ。

愛されることばかり望むと、こうしてくれないああしてしてくらない、くれない族になるので、自分から愛することを学ぶ。他人を束縛、縛るにではなく、相手を自由にして愛する。

6 与えることを学ぶ。

もらうことばかり考えず、人に何か与えたり、人に援助したりして、世の中に貢献して、幸せを得る。好きなこと、得意なことをして、世の中に貢献する。

7 不平不満をいわない。人の評価を気にしない。他人の意見に振り回されない。

不平不満を言う時間があれば、自ら動いて、事柄を達成する。まず自ら行動する。

8 失った機能をを数えたり、嘆いたりしない。

失った機能は、元に戻らない、残された機能に感謝して、別の方法で、出来ないか模索して、物事にあたる。

9 人を羨まない。

人は人、自分は自分。他人と比べるのではなく、自分の幸せを追い求める。

物に執着せずに生活する方法を学ぶ。足るを知る。

10 失敗を恐れず自分の人生を切り拓く。

一度しかない人生、何事も食わず嫌いにならないで、いろいろなことに挑戦する。

やらなかったことで、後悔しないように、果敢に挑戦する。

やって見て、どうしても、ストレスになればやめればよい、まず始めて見る。

やらない理由ばかり探すのではなく、どいた人生が豊かになるか考える。

11 試練には、脱出の道が用意されている。

一つにみちが閉ざされたら、別の道が開かれる、必ず、道は開かれる、希望を捨てない。仕事ができなくなっても、スポーツ、絵画を描いたり、楽器を演奏したり、人生をたのしむことができる

12 全知全能の神を信じて、生かされている喜びを感じる。

生かされていることで幸せを感じ、毎日感謝して生きれば素晴らしい、人生が送れる。