



お問い合わせ  
アクト治療院  
0293-23-3232

## 自分らしく生きるということって？

だれもが八十代・九十代を生きられる時代になりましたが、その年代を自分らしく生きることは  
厳しい社会でもあると思います。  
そのため、老いをいかに生きるかが大きなテーマとなり、書店などにはその関連書  
物がたくさん並んでおります。

「生きがいを持って・使命感・役割」が大切と説きます。

しかし、多くの老人は生きがい論とは無縁な世界に生きている気がします。  
持論であります。どんなにすばらしい言葉を並べて、美化した老人の生きがいを  
読んで心にも響くことはありません。  
毎日、人生の大先輩と過ごしている中で、私はその先輩たちの歴史にじっと耳を  
傾け話を聞く。そこからの信頼関係を持つことから始めております。

その繰り返しで感じたことは、「人は自分なりに老いる」。よって【自分らしく  
生きる（自立）】とは、支えあい、助け合う関係によっているということだと  
思います。

その支えあい・助け合いの中に、必要とされる自分があることが、《生きがい》に  
辿り着くのではないのでしょうか…



## 他人の心理を読み解く心理学

心理学は、言語・歴史など全ての  
ものと心の間を繋ぎ、人の心理  
を読み解く学問です。

●基礎心理学で得た法則や知識を実際の現場に役立てる  
●人間集団に焦点を当てる

|                  |             |                          |       |
|------------------|-------------|--------------------------|-------|
| 学校心理学            | 教育心理学       | 臨床心理学<br>(カウンセリング<br>など) | 応用心理学 |
| 産業心理学<br>(組織心理学) | 犯罪心理学       | コミュニティ<br>心理学            |       |
| 環境心理学            | 災害心理学       | 法廷心理学                    |       |
| 健康心理学            | スポーツ<br>心理学 | 家族心理学                    |       |
| 宗教心理学            | 芸術心理学       | 性心理学                     |       |
| 経済心理学            | 政治心理学       | 歴史心理学                    |       |
| 空間心理学            | 民族心理学       | 軍事心理学                    |       |



### 他人の心理はこんなところから読み取れる!

人は自分では意識されない心(無意識)の働き  
によって行動することが多いのです。  
その無意識をのぞき込むために、からだに  
現れる様々な動きや情報を観察し、そこから  
隠された心を知る手がかりを探します。

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>しぐさ</p> <p>手や腕、足にも表情・心が現れる。その動きし方に注目する。</p>            | <p>表情</p> <p>表情や笑い方でその人の感情や深層心理を読み取る。</p>                             | <p>視線</p> <p>「目は口ほどにものを言う」というように、目から深層心理を探し取る。</p> |
| <p>ファッション</p> <p>好みの色やヘアスタイル、ファッションなどから性格や嗜好、心理を探測する。</p> | <p>行動パターン</p> <p>運転すると態度が豹変したり、いつもドアの近くに寄りかかるなどといった行動パターンから心理を探る。</p> | <p>口癖</p> <p>無意識のうちに出てしまう口癖から深層心理や性格を推測する。</p>     |

## 院長のつぶやき

先日、85歳のリウマチのおじいさんと出会いました。  
縁あってこちらの施設に住むことになりましたが、私は不安  
もありました。一日、二日と過ごし三日目の朝、そのおじい  
さんからこんなことを言われました。  
「もう、ここに居ることに決めたから、楽しくやろうな！」と。  
何故か涙が止まりませんでした。  
私のもとにやってきた、一番目のおじいさんです。「こちらこそどうぞ  
宜しくお願いします。」  
と、友人としての握手を交わしました。



## 栄養学

**肥満**は夜つくられる！  
脂ののった魚料理や肉の炒めもの、  
揚げ物は**一皿限定**

夕食の主菜の「適量」は、切り身魚一切れ50~100gく  
らいで充分です。夕食でとった余分なエネルギーは、  
中性脂肪として体の脂肪組織にどんどん蓄積されま  
す。夜間の休養期には特に蓄積されやすく、甘い菓  
子の炭水化物、アルコールも  
中性脂肪になり蓄積されます。

