



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。持論ではありますが、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も心に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 (カウンセリングなど)	応用心理学
産業心理学 (組織心理学)	犯罪心理学	コミュニティ心理学	
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。

