

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00

専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)

- 法律(弁護士) 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他
- 医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他
- 保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00
健康管理・家庭介護・介護用品・介護の仕方 他
※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

LIFEみやぎ

エイジングマガジン

2017年3月20日発行 春号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
TEL022(223)1171 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

編集後記

春号では恒例になっている宮城シニア美術展の入賞作品を一挙ご紹介しました。24回目になる今回の美術展も、審査員を悩ますほど多くの力作が展示されました。まさにシニアの(作品の)真骨頂! 応募された方々、ありがとうございます。

ムツゴロウ(畑正憲)さんのお話は、いつも心が癒やされます。ブラジルから帰国したばかりだったようですが、お元気でした。お疲れさまでした。

さて、当紙では「短歌」「俳句」「川柳」を募集しています。初めて投稿される方、大いに歓迎します。「宮城いきいき便り」のコーナーでは、元気シニアの方も紹介していますが、お近くでそのような方をお見掛けしたら、ぜひご一報ください。待っています。

(H・K)

健康・暮らし相談

Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

夫婦で楽しく会話を！ 互いの優しさ生み出す

Q 高齢になって、夫婦だけで暮らす時間が長くなりました。夫婦で楽しく会話をするため何かアドバイスのようなものはないでしょうか。

A 夫婦の会話は長年の積み重ねです。お互いに分かっているだろうと思いがちかもしれませんが、でも気持ちは、やはり口に出さないと分からないものではないでしょうか。

否定から入らないように
相談事例でもよく見られますが、夫婦の会話はどうしても言い合いになりやすいものです。会話の中でひねくれた返事をしたり、否定的に返してしまったりするケースが

多いのではないのでしょうか。
ひよつとすると、とげのある言葉を返してしまふことや、場合によっては全く返事をしないこともあるかもしれません。そういったことが続いたら、どうなるかはお分かりと思います。

ひねつたり、否定したりすれば、相手は話をすることが嫌になるでしょうし、返事をしなければ当然のことですが会話が続きはなりません。しかし、そういう会話を

を変えてくれるような言葉もあります。

会話を終わらせる言葉ではなく、その後につなごうという言葉が「そうですね」というような同意や賛意を示す言葉です。「ありがとう」とか「ご苦労さま」「おいしいね」なども当てはまるでしょう。なんだそんなことと思う方も多いでしょうが、これが実はとても大事なのです。

**「そうですね」と
言うてみましょう**
この言葉を積極的に発



してみてください。

きつと何か少し優しくなったような気がしてくると思います。自分自身も変わるでしょうし、相手もそれに応えてくれるようになっていくはずですよ。一緒に暮らしているという気持ちも一層強くなっていくものと思えます。

相手の気持ちも考えるとともに、自分の気持ち、自分本来の優しさも掘り起こすきっかけになるでしょう。

「そうですね」は同意・賛意の意味を込め、しっかりと話を聞いていますよというのを伝える言葉なのです。それは、直



接その言葉を発することにも意味があります。そういった同意・賛意の気持ちをほかの発言、行動に込めることにもつながっていくはずですよ。

**お互いに
優しくなるはず**

もちろん自分自身だけが変っていくのではなく、相手の気持ちも変わっていくはずですし、対応も明らかに変わってくるでしょう。そうなれば相乗効果が見込めるようになります。

とは言っても、少しの衝突は当然あるでしょうが、そこでもやはり「そうですね」という気持ちが必要です。怒っても共に得はありませんから。

これが楽しい会話を続ける一つの解決策です。「そんなこと、分かっている」という方はたくさんいると思いますが、ぜひ試してみてください。健康寿命を延ばすことにもつながると思います。