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(弁護士)

※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)

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) 第4木曜 13:30~15:30 認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他 ●医療(精神科医)

●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

老 65 問い合わせ先 EL022-223-1

ング マガジン

2017年3月20日発行

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

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

TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

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した。

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。

 $(H \cdot K)$

健康・くらし相談



うか。

くなりました。

高齢になって、

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

出さないと分からないも 込んでいませんか? で み重ねです。お互いに分 も気持ちは、やはり口に のではないでしょうか。 かっているだろうと思い 否定から 入らないように 夫婦の会話は長年の積

> うことや、場合によって のある言葉を返してしま

は全く返事をしないこと

うし、返事をしなければ 続くはずはありません。 当然のことですが会話が りすれば、相手は話をす ることが嫌になるでしょ 分かりと思います。 ひねったり、否定した しかし、そういう会話

りやすいものです。会話

どうしても言い合いにな れますが、夫婦の会話は

相談事例でもよく見ら

いたら、どうなるかはお

そういったことが続いて もあるかもしれません。

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

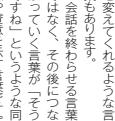
です。 言ってみましょう 「そうですね」と

この言葉を積極的に発

葉もあります。

多いのではないでしょう

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



ひょっとすると、とげ

葉なのです。それは、 よということを伝える言 かりと話を聴いています 賛意の意味を込め、しっ 「そうですね」は同意・ 直

気持ちが大事です。

これが楽しい会話を続

り「そうですね」という らいの衝突は当然あるで しょうが、そこでもやは ても共に得はありません とは言っても、 少しく 怒つ

なっていくものと思いま という気持ちも一層強く 手もそれに応えてくれる も変わるでしょうし、相 ようになっていくはずで ると思います。自分自身 一緒に暮らしている

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

が変わっていくのではな

なります。 乗効果が見込めるように でしょう。そうなれば相 も明らかに変わってくる ていくはずですし、対応 く、相手の気持ちも変わっ

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

に何かアドバイスのようなものはないでしょ 夫婦で楽しく会話をするため 夫婦だけで暮らす時間が長 す

す。

もちろん自分自身だけ

なったような気がしてく してみてください きっと何か少し優しく

会話を

優しくなるはず



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

ぜ