

普通に生きるためのセルフケア

1. 人生の目的の明確化・共有
2. 脱、薬漬け・・・風邪薬、鎮痛剤、湿布、眠剤
からだを温め、筋肉をほぐす、体操、
姿勢正しく立つ、座る
3. 口腔ケア・フットケア・上咽頭擦過治療
4. 患者に必要以上に謙譲しない。

同行二人

- お遍路さんはいつもお大師さまと一緒にです。
- 旅の道づれはお大師さまですが、巡礼や遍路は「日常の私」であり、お大師さまは「本質(本来)の私」にほかなりません。
- ことあるごとに泣いたり笑ったりする感性的な「日常の自我」と、それに呼びかける「本来の自己」の同行二人は、ときには並び、ときには前後し、さらに影と形とが重なりあって、まるで一人の人格のようになって毎日を生きるのが、本当の生き方なのです。ところが、現代人は大切な本質的な自己が不在で、日常的な自我の一人ぼっちです。
- **本当のあなたが求めているのは何なの？**
- **本当にそれでいいの？**

自己報酬型の考え方

1. 他者報酬型の考え方(見返りを求める)

- 彼が認めてくれた。うれしい、やっててよかった。
- わたしがこんなに教えたんだから・・・。
- えーっ！信じられない。もうイヤだ。燃え尽きちゃう。
- きっとわからない人なんだ！こんな人もいるよ。

2. 自己報酬型の考え方(見返りを求めない)

- よっしゃっ！ほらね！さすが！やるじゃん！
- わくわく。次は何かな？もっとおもしろいんじゃないかな。