

高齢夫婦のための建設的なアドバイス  
—CLからの提言—CL News letterから—

David K. Reynolds, Ph.D.  
dkreynoldsjapan@gmail.com  
http://constructiveliving2.weebly.com/

2022

2022/01/17

CL News: Vol. 24, No. 1 (January 2022)から

- ❖ 「ありがとう」「ごめんなさい」の言葉をよく使います。
  - ❖ 結果がでるまでしていなくとも、努力をたたえます。
  - ❖ 言葉なしで(例えば、相手が何かするのを忘れたとき)相手の行動を支えます。
  - ❖ できれば、相手の好みに準備や計画を合わせます。
  - ❖ 相手の好みについて聞いてみます。
  - ❖ 丁寧な言葉を使います。
  - ❖ 毎日身だしなみをきちんとして、さっぱりと小奇麗にします。
  - ❖ 毎日、相手の体の具合、都合、意見やできごとについて聞きます。
  - ❖ 手伝い、手助けをします。
  - ❖ お互いのプライベートな時間を尊重します。
  - ❖ ユーモアを使います。
  - ❖ 相手が必要な仕事に気づく前に、どちらがその家事ができるかを知るゲームをします。
- みなさんは他にどんな建設的なアドバイスがありますか？

