年を重ねる怖さをほどくノート

怖さをほどいて、今日できることを決める（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。書いたものは、誰にも見せなくて大丈夫です。

年を取るのが怖いのは、あなたが弱いからではありません。これからも、よく生きたいと願っているからです。

STEP 1 セルフチェックで、チェックが入ったタイプ

☐ 見た目　☐ 体と心のゆらぎ　☐ 価値・役割　☐ 未来の不安　☐ 心と体のサイン　☐ チェックなし

STEP 2 年を取るのが怖いと感じた場面

いつ： ＿＿＿＿＿＿＿＿　**何を見て（聞いて）：** ＿＿＿＿＿＿＿＿

そのときの心の声： ＿＿＿＿＿＿＿＿

例：朝、身じたくのとき／鏡で白髪を見つけて／「もう若くない。この先、どうなるんだろう」

STEP 3 怖さを「変えられないこと」と「変えられること」に分ける

変えられないこと： ＿＿＿＿＿＿＿＿

変えられること： ＿＿＿＿＿＿＿＿

例：変えられない「年齢が増えること」／変えられる「髪のお手入れ」「体を動かす習慣」「お金の計画」「人とのつながり」

STEP 4 体と天気のメモ

体調と天気を書きとめておくと、自分のパターンがわかります。受診のときにも、このメモを持っていきましょう。

日付	天気・気圧	体と心の調子（ほてり・頭痛・眠り・気分など）
例：11/25	くもり→雨	朝から頭が重い。眠りが浅かった

STEP 5 言いかえと、憧れの年上の人

もう〇歳だから 例：「もう50歳だから、無理」

〇歳だからこそ 例：「50歳だからこそ、これまでの経験を生かせる」

憧れの人 例：茶道の先生（身近な人でも、本や映像の中の人でもOK）

素敵なところ 例：ゆったりした立ち居振る舞い／人への気づかい

年を重ねることは、なりたい自分に近づいていくこと。

年を重ねる怖さをほどくノート

年を重ねた自分の、両方の面を見る（2／2）

年を取ると、わたしたちは「失ったもの」ばかりを数えてしまいます。でも、年を重ねたからこそ「得たもの」も、きっとあるはずです。気持ちが落ち着いているときに、両方の面を書き出してみましょう。つらい気持ちが強くなるときは、途中でやめてかまいません。

これは、年を取ることを、むりに「いいこと」と思いこむためのワークではありません。

STEP 6 年を重ねて、変わったことをひとつ

例：生理がなくなった／白髪が増えた／疲れやすくなった

STEP 7 その変化で、失ったもの

1.
2.
3.

例：毎月の体のリズム／「女性らしさ」を感じる機会／若いころの自分のイメージ

STEP 8 その変化で、得たもの

1.
2.
3.

例：生理痛や毎月の手間からの解放／自分の体をいたわる時間／同じ悩みをもつ人の気持ちがわかること

STEP 9 これからの年齢で、楽しみにしたいこと

1.
2.
3.

例：季節の行事を、ていねいに楽しむ／新しい学びを始める／友人とゆっくり旅をする

CHECK 心と体のサイン

☐ 寝つけない・朝早く目がさめる　☐ 食欲がない　☐ ほてり・動悸・頭痛・めまいが続く　☐ 何をしても楽しくない
☐ 理由もなく涙が出る　☐ 「この先、生きていても仕方ない」と思う

心と体のサインが2週間以上続くときや、生活に支障が出ているときは、かかりつけ医や婦人科・更年期外来、心療内科・精神科に相談しましょう。

困ったときの相談先：更年期や女性の体の相談は、婦人科・更年期外来（日本女性医学学会のホームページで、地方ごとに専門医を探せます）、お住まいの市区町村の保健センター。親の介護の相談は、親の住む地域の地域包括支援センター。死にたいほどつらいときは、よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）、自殺予防いのちの電話 0120-783-556（毎日16時〜21時、毎月10日は朝8時〜翌朝8時・無料）。

失ったものも、得たものも、どちらも本当です。