

## まえがき

この本を手にとっていたくださりありがとうございます。あなたはおそらく、もうすぐ更年期を迎える、あるいは更年期まったただ中ではないでしょうか。

今、日本人の平均年齢は48・6歳。その半数の女性の約7割が何らかの症状、あるいは更年期障害に苦しんでいるといわれています。私は長年、看護師として働き、在宅支援をするなかで多くの女性と出会う機会がありました。そのようななかで、つらくて苦しい思いをしている人、自分らしくいきいきとしている人のふた通りの生き方に分かれていることに気づきました。

看護師という職業柄なのか、薬を飲んでも治療しても、病院と縁が切れない女性や、症状が落ちていても新たに症状が出現し、病气と縁が切れない女性もたくさん見てきました。確かに、看護の教科書には更年期になると女性ホルモンが減少してさまざまな症状が出ると書いてあります。その

他にもコレステロールや中性脂肪の値が上昇し、体重が増える、骨がもろくなり、骨粗しょう症になりやすいなど、肉体的な変化の他に自律神経失調症やうつ症状にもなりやすいと書かれています。ケアマネージャーとして在宅支援をしていたときも、こうした症状に悩まされている女性の多くが更年期世代の介護者でした。本来、更年期というのは女性本来の生殖能力を終えて、なんの制限もなく、なんのとらわれもなく自由にやりたいことに向かって進むことができることです。なぜなら、人間には性ホルモンが減少してもそれを補う100種類以上のホルモンがあるからです。しかし、その分泌は心の状態に影響され行動を制限させてしまいます。もしも、苦しくてつらい症状によってやりたいことがわからない、やりたいことができないのであれば、その原因を知り、うまくいく方法を選択していく必要があります。

更年期に感じる不安や症状は、性的にも、経済的にも自由に自律した女性になるための気づきのときです。今までは「こうでなければならぬ」という思い込みを蓋をして、両親や組織、社会の仕組みに合わせて頑張ってきた女性も多いと思います。あるいは「こうでなければならぬ」という信念を押し通し、人間関係に問題を感じた女性もおられるでしょう。

私を含む、今の時代を生きる女性は、進学や仕事での肩書を通して、責任感を養い自信をつけてきました。結婚後も限られた時間の中で育児や家事を完璧にこなしてきました。私たちは、なんでもできる女性へと前進していききましたが、それは本当にやりたいことだったのでしょうか。

子供のため、家族のため、組織のために全力で進んできた結果、自分を置き去りにしてきた女性も多いと思います。

本当はどうしたいのか、自分自身に問いかけてみてほしいと思います。そこに蓋をしてしまうと、誤った方向へ進んでしまう可能性もあるため、とても危険なのです。

女性の上昇力に蓋をすると、循環が途絶えてしまいます。冷えきった身体は下腹部の痛みを生じて毎月の血の流れを滞らせてしまいます。子育てに追われ、夫に縛られ、姑との関係も悪ければ、やりたいこともできずに欲求不満も高まってしまいます。

出口が塞がれた「しなければならぬ」という信念は、やけ食い、飲酒や買い物依存症というようにゆがんだ欲求として行動を起こしてしまいます。その行動は、応急処置としてはやむを得ないですが、迷い道からは抜け出すことができません。「認められたい」という生理的な欲求を求めて一

生さまよいつづけていきます。

私自身の経験ですが、40歳ぐらいのときに、なんとなく今の私では本当の私ではないかもしれない、本当はもつといろいろなことができて、いろいろな能力があるけれど、それが発揮できていないだけだと思うようになりました。そのときにちょうど巡り合ったのがアドラー心理学という本に書いてあつた言葉でした。

そこには『遺伝や育つた環境は単なる材料でしかない。その材料を使って住みにくい家を建てるか、住みやすい家を建てるかはあなた自身が決めればいい』と書かれていました。

引用…『アルフレッドアドラー人生に革命が起きる100の言葉』解説者…小倉広　ダイヤモンド社　2014年  
2月27日第1刷発行　6月23日第6刷発行

更年期は介護が始まる、夫の定年や子供の巣立ち、仕事においては昇進し管理職になる女性も多  
いと思います。それと同時に、自分自身の体力の衰えというように変化も多いときですが、自分は  
なんのため生きているのかという人生の根幹があればそれらの問題を肥やしにして、枝葉を伸ばす

ことができます。

人の本質は苦しいときに問われるものです。

逆境や試練のときこそ揺るがない根幹があると木はどんどん成長していきます。

そのような在り方が、やがて花が咲き、実がなるときに人に喜びを与えられる存在になれると思います。

この本をきっかけに思う存分自分を表現してほしいと思います。

心を解き放ち、さらに自由に、さらに健康的に、さらに美しく……更年期とはそのような自分に気づくための10年です。

この本を読み終えた後、素晴らしい変化が訪れることを心より願っています。