

ワーク：これからの50年、逃げる・戦う不安は何？

- 仕事・スキル・人脈
- 収入・年金・財産
- 健康・病気・美容
- 家族・介護・相続
- 趣味・いきがい・ライフワーク

漠然とした不安ではなくて、主語・述語を使って文章で書いてみよう

- 遠方の親が突然倒れてしまったらどうするか考えたことがない...
- 不仲のパートナーと離婚を考えており、財産分与後の家計が心配...
- 75歳まで働くとしても、収入を確保できるだろうか...

17

セルフチェックリスト！男性更年期障害¹

男性更年期（LOH症候群）セルフチェック	なし	軽い	中等度	重い	超重い
1. 総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
2. 関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
3. ひどい発汗	1	2	3	4	5
4. 睡眠の悩み	1	2	3	4	5
5. よく眠くなる, しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
6. いらいらする	1	2	3	4	5
7. 神経質になった	1	2	3	4	5
8. 不安感	1	2	3	4	5
9. からだの疲労や行動力の減退	1	2	3	4	5

1: aging males' symptoms (AMS) スコア. A new 'aging males' symptoms' rating scale. Aging Male

25

男性更年期（LOH症候群）セルフチェック	なし	軽い	中等度	重い	超重い
10. 筋力の低下	1	2	3	4	5
11. 憂鬱な気分	1	2	3	4	5
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる	1	2	3	4	5
13. 力尽きた, どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
14. ひげの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
15. 性的能力の衰え	1	2	3	4	5
16. 早朝勃起（朝立ち）の回数が減少	1	2	3	4	5
17. 性欲の低下	1	2	3	4	5

合計点数：26点以下＝なし 27点～＝軽度 37点～＝中等度 50点～＝重度

振り返り	「不安 x 対策」逃げる？戦う？
まなび	今日知ったこと、気づいたことには何がある？ 誰に何を伝えたい？
決意表明	いますぐしたい！これから行動することは？