



年齢と重ねるということ

<ワーク1>

あなたにはあとどのくらいの時間があるでしょうか？
健康年齢の平均と言われる年齢から、
現在の年齢を引いて残りの年数を出してみましょう。

<ワーク2>

自分の人生の中で、
もしこれをやらなかったら、一生後悔してしまうことは何でしょうか？



年齢と重ねるということ

<ワーク3>

あなたが今、年齢のせいでできないと思っていることは何でしょうか？

そしてそれはなぜできないのでしょうか？

それを実際にやる方法がありますか？



年齢と重ねるということ

<ワーク4>

年齢を重ねることに対して、今から心がけていくことは何ですか？

①美容

②健康、体力

③内面、教養

それぞれ3つの分野ごとに書いてみてください。



年齢と重ねるということ

<ワーク5>

あなたが70代、80代に、100歳になった時のことをイメージできますか？
そして、どんな毎日を送っていますか？

<70代>

<80代>

<100歳>