

これからの人生を 自分らしく生きる7つのコツ

TVやYouTube等でもおなじみ、産婦人科医の高尾美穂さんをお迎えし、『これからの人生を自分らしく生きる7つのコツ』をテーマにお話しいただきました。

(2025年2月22日)



講師/高尾 美穂(たかおみほ)さん

産婦人科医・医学博士・産業医
女性のための統合ヘルスクリニック
「イーク表参道」副院長
働く女性の産業医として内閣府男女共同参画局・人事局などで職員研修を担当。長年ヨガを愛好し、多くのヨガインストラクターを指導。

YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では、毎日女性のお悩みに答え、楽に生きられる考え方を配信している。

7つのコツって何だろう？ 講演が始まる前からドキドキ、ワクワクしていました。「大坂城をつくることを考えたのは秀吉だけ、実際につくったのは大工さん。人生には秀吉(プラン)と大工さん(アクション)の両方が必要。調子がよくない状態をなるべく減らすには、コントロールできるものをコントロールしていくしかないが、まずは自分を知り(プラン)、そしてアクションまでもっていく、これが大事。今は困っていたらアドバイスできる時代。でも、「困っている」と気づいてくれないと、相談してくれないと。なんとか相談(アクション)までたどり着いてほしい」と高尾さん。

自分を知るの実は難しいことです。自分を知るための第一歩として、自分が何を好きか、また何が得意で何が苦手かを知っておくことを挙げられ、続けてこう話されました。

「自分が何を好きか、周りに知ってもらおう」とはハッピーにつながる。また、苦手なことはそれが得意な人に頼んでみるといいのはどうでしょう。

そこから、ありがたうの循環が生まれるかも」

「人生はアウトプットとインプットのくり返し。分かってもらう努力や、分かってもらう努力をとおしてコミュニケーションにおけるストレスを減らすことも大事。自分の正義もしかしたらせまいことかもしれない、そういう考え方をもちことができれば」

7つのコツということができたが、この日高尾さんは、それ以上にいろんなことを私たちに伝えてくださいました。

人生を自分らしく生きるコツは、人の数だけ、もしかしたら無限にあるのかもしれない。「その無限にあるコツを、これからは自分たちで見つけていくんだよ。そのためのヒントはちゃんと伝えたよ」高尾さんからは、そのようなメッセージをいただいたような気がします。



当日は県内外よりたくさんの方がご参加くださいました！

幸せになるために生きて
いるんだというメッセージ
が伝わって、涙がぼろぼろ
こぼれました。

「らしさ」の受け取り方
を学び直しました。らし
くあらねばならないと考
えることがまちがいで
気づきました。

自分の好きなことや
やりたいこと、一度ちゃ
んと考えてみようと思
います。
ぼちぼちいきます!!

自分のからだのことも、
周りの人のことも、ど
ちらも大切に考えてい
きたいと思いました。

自分の気持ち、勇気
を出してパートナーや子
どもたちに伝えていこう
と思います。

高尾美穂さんへのリアルボイス



不器用な自分だ
けどちょっとずつ
頑張っていること
を思いました。

ホルモンが与え
る影響について初
めて知りました。
中高生の時に知
れていたら、もう
ちょっと楽に暮
らせたんじゃないか
なと感じました。

幸せのおすそ分け
ができるような日々を歩
みたいと思いました。
「あー今日もいい日
だった」と思えるように。

“日常”が自分を支えて
くれている、本当にそう
思います。

秀吉と大工さんを
いつも心の中に活躍
させて、自分らしくゴキ
ゲンに生きていきます!!

「いるだけでいい」
という言葉に安心しま
した。自然体でいいんだ
と思いました。



大人になるって最高だよ♪

「この先はあなた次第！
Fight!!」と、励まして
もらったような、背中を
押してもらったような
気持ちになりました。