

等身大の経験が、誰かの力になる

# note テーマ実例 50 選

— 50代・60代だからこそ書ける、7つのテーマカテゴリ —

## 使い方

「私の経験なんて」と思わなくて大丈夫です。ここにあるテーマの多くは、特別な実績や資格がなくても、日々の暮らしや乗り越えてきた経験から書けるものです。

気になったテーマに丸をつけながら読んでみてください。「これ、私も書けるかも」と思えたものが、あなたの最初のnoteのテーマです。

## カテゴリ 1 仕事・キャリアの転機

肩書きが変わる、役割が変わる。その節目で見えてきたことを言葉に。

- 01 | 定年・再雇用で「役職」がなくなった日に感じたこと
- 02 | 肩書きを失って、初めて気づいた自分の価値
- 03 | 早期退職という選択をして、今思うこと
- 04 | 再就職活動で50代・60代を感じる現実とその乗り越え方
- 05 | 「もう若くないから」と言われた職場でどう振る舞ったか
- 06 | 定年後、何もしない日々に戸惑った1ヶ月間の記録
- 07 | 後輩に仕事を引き継ぐときに感じた寂しさと誇り

## カテゴリ 2 お金・暮らしの工夫

年金、節約、住まい。漠然とした不安を、自分なりに整理した記録。

- 08 | 年金だけで暮らせるのか、自分なりに計算してみた話
- 09 | 老後資金への不安と、向き合い方を変えてラクになった話
- 10 | 退職金をどう使うか、夫婦で話し合った記録
- 11 | 実家の片づけ・処分で見えてきたお金との付き合い方
- 12 | 持ち家か住み替えか、迷った末に決めたこと
- 13 | 節約を頑張りすぎてしんどくなった経験から学んだこと
- 14 | 保険を見直して気づいた「安心」の本当の意味

### カテゴリ 3 家族・人間関係

夫婦、親、子ども、孫。距離が変わるたびに生まれる気づき。

- 15 | 子どもが家を出たあとの、夫婦の関係の変化
- 16 | 「夫婦なのに話さなくなった」状態から見えてきたこと
- 17 | 親の介護が始まって、初めて知った自分の本音
- 18 | 親を看取った後に変わった、自分の人生観
- 19 | 孫との関わり方に悩んだ末に見つけた距離感
- 20 | 「いい母・いい妻」を演じることをやめてみた話
- 21 | ひとりになる時間が増えて気づいた孤独との付き合い方

### カテゴリ 4 健康・体の変化

更年期、不調、体力の変化。誰にも言いづらかったことほど、誰かの救いになる。

- 22 | 更年期の不調を、誰にも言えずに抱えていた頃の話
- 23 | 「年だから仕方ない」と諦めかけた体調との付き合い方
- 24 | 健康診断で引っかかってから生活を変えた記録
- 25 | 睡眠の質が変わって、初めて気づいたこと
- 26 | 体力の衰えを受け入れるまでの心の整理
- 27 | 更年期外来に行くまでに迷った1年間の話
- 28 | 無理なく続けられた運動習慣、続かなかった習慣

### カテゴリ 5 学び直し・新しい挑戦

今さら遅い、と思っていたことに手を伸ばした記録。

- 29 | 50代から始めた資格学習、続けられた理由
- 30 | AIを使い始めて変わった、ものの考え方
- 31 | ChatGPTに最初は怖さを感じていた私が、今こうして使っている話
- 32 | 「今さら遅い」と思っていたことに手を出してみた結果
- 33 | パソコンが苦手だった私が、発信を始めるまで
- 34 | 新しい習い事で感じた「初心者に戻る」恥ずかしさと心地よさ
- 35 | 若い世代に教えてもらいながら学んだことで気づいたこと

### カテゴリ 6 心と生き方

焦り、自分軸、演じることをやめる。静かに、けれど確かに変わった瞬間。

- 36 | 「このままでいいのかな」という焦りの正体に気づいた話
  - 37 | 周りと比べてしまう自分から、少しずつ自由になった経験
  - 38 | 「自分軸」という言葉に出会って変わったこと
  - 39 | ノウハウを追いかけ続けて疲れてしまった経験
  - 40 | 誰かのために生きてきた私が、自分のために生き始めた日
  - 41 | 「演じる自分」をやめてみたら見えてきたもの
  - 42 | 焦らなくていいと思えるようになるまでの過程
  - 43 | 人生の後半戦、何を大事にして生きたいか考えた記録
- 

## カテゴリ 7 暮らしの記録・趣味

---

特別なことでなくていい。日々の暮らしそのものが、誰かの参考になる。

- 44 | 手帳・ノート習慣で気持ちが整うようになった話
  - 45 | ものを減らす暮らしを始めて変わった気持ちの軽さ
  - 46 | 一人旅で気づいた、自分とのちょうどいい付き合い方
  - 47 | 料理が苦手だった私が、台所に立つのが好きになった理由
  - 48 | 写真を撮る習慣が、暮らしを丁寧にしてくれた話
  - 49 | 庭やベランダで植物を育てて気づいたこと
  - 50 | 「何もしない日」を持つことの大切さに気づいた話
- 

## おわりに

特別な実績がなくても、書けるテーマはこんなにあります。

あなたが「あたりまえ」だと思っていることほど、  
誰かにとっては読みたかった言葉かもしれません。

丸をつけたテーマで、最初の一文を書いてみましょう。