

＜新刊案内＞

青春出版社

50代からやりたいこと、 やめたこと

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『50代からやりたいこと、やめたいこと』（著：金子由紀子）を8月24日に刊行いたします。

女の人生、オバサンになってからが長い！ 50代からの変化を楽しめるようになる生き方・考え方



50代は人生の折り返し地点。仕事があってもなくても子どもがいてもいなくても、多くの女性にとってライフスタイルの変化を実感させられる時期でもあります。

最もよく聞くのが、50代で現れる「心のぽっかり」(空の巣症候群)。特に子どもが自立した場合、「ぽっかり」は大きいといいます。この「ぽっかり」は仕事でも埋めることはできず、さらに更年期の症状も…となると悩みは募るばかりです。

環境、身体の変化が一気に訪れるこの時期に心が不安定になるのは当然のことです。大切なのは、この“変動期”をどう受け入れ、楽しめるようにシフトできるかということ。では、実際に50代を迎えたたら、どんなことに力を入れ、暮らしをどう整理していくとよいのでしょうか。

本書では、そんな悩める50代女性に向けて【「ぽっかり」の満たし方】【食】【暮らし・ファッション】【人付き合い】を心地よくするヒントを紹介。“シンプルライフの達人”として多くの女性から共感を呼ぶ著者のエピソードや言葉の数々が、不安な心にやさしく寄り添い、“これから的人生”について道標になってくれる一冊です。

仕様：四六判／定価：1500 円＋税／発売：2019 年 8 月 24 日

◆著者プロフィール◆

金子由紀子(かねこ・ゆきこ)

1965年生まれ。「シンプルで質の高い暮らし」を軸に、幅広い分野で執筆を行っている。継続性を重視したリアルな暮らしの知恵が、共感を呼んでいる。『お部屋も心もすっきりする 持たない暮らし』(アスペクト)、『ためない習慣』『ちょうどいい暮らし』(小社刊)等、著書多数。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香 ☎ 162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp