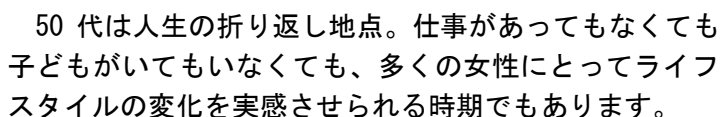


金子由紀子

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



最もよく聞するのが、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、“これからの人生”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

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』『ちょっといい暮らし』（小社刊）等、著書多数。

[illegible]

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