

大ベストセラー『女性の品格』の著者“令和”初の書き下ろし

「自分」を生きる

～上手に生きるより潔く～

坂東 眞理子 著／2020年2月7日発売

株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、坂東 眞理子 著『「自分」を生きる～上手に生きるより潔く～』を2020年2月7日（金）に刊行いたします。

大人だからこそ身につけたい新時代“令和”の生き方

300万部のベストセラー『女性の品格』（PHP研究所）の著者として有名な坂東眞理子氏。国政行政官として女性政策などに携わり多くの功績を残され、現在は、昭和女子大学理事長・総長として、活躍されています。ワーキングマザーとして家庭と仕事を両立し、広い視野で世の中を見て、支えてきた彼女の言葉に、多くの人が学びと気づきをもらってきました。

本書は、そんな坂東氏の“令和”初の書き下ろしです。多くの経験をしてきた大人だからこそ、上手に生き抜くことよりも、潔く、ありたい自分であることが大事だと伝えると共に、誰でもない「自分」を生きるための36のコツをご紹介します。

坂東 眞理子（ばんどうまりこ）

富山県生まれ。昭和女子大学理事長・総長。東京大学卒業後、69年に総理府入省。内閣広報室参事官、男女共同参画室長、埼玉県副知事などを経て、98年、総領事（オーストラリア・ブリスベン）になる。2001年、内閣府初代男女共同参画局長を務め退官。04年に昭和女子大学教授、同大学女性文化研究所長。07年に同大学学長、14年から理事長、16年から現職。330万部を超える大ベストセラーになった『女性の品格』（PHP 研究所）、『70歳のたしなみ』（小学館）ほか著書多数。

書籍名：「自分」を生きる ～上手に生きるより潔く～

刊行日：2020年2月7日（金）

価格：1,300円（税別）

著者名：坂東 眞理子

ページ数：208ページ

ISBN：978-4866671338

※目次詳細は裏面を参照。



ありのままより
ありたい自分

自分を大切に生きる一。

自分のよさを大切にし、それを伸ばす。

欠点や失敗は気にしすぎない。

自分を過大に評価する必要はないが、
過少に評価し、卑下して生きてはいけないのです。

※本書より抜粋

『「自分」を生きる ～上手に生きるより潔く～』目次

はじめに

第1章 自分の人生を生きる

- 1 「ありのままの自分」に振り回されない
- 2 「自分らしさ」は「したい」から生まれる
- 3 あなただからこそ成り立っていることを認める
- 4 自信は自分で持つと決めることで生まれる
- 5 「自分」を大切にする
- 6 「こうありたい」を人生の先輩の姿に学ぶ
- 7 知足安分をあきらめる理由にしない

第2章 たしなみある人間関係を育む

- 1 あなたは誰かの大事な人
- 2 付き合う相手を固定しない
- 3 友人を得るのは出会いの運
- 4 大切な人との別れもかけがえのないもの
- 5 嫌いな人とは適度な距離を保つ
- 6 人間関係の断捨離を急がない
- 7 褒めてくれる人は大事に
- 8 大人の親子関係は自立から
- 9 親類は神様がくださった宝
- 10 孤独もまたよし

第3章 何もしないことこそが最大の失敗

- 1 選ばなかった道の先は考えても仕方がない
- 2 いつも運のよい人、いつも運の悪い人はいない
- 3 失敗は忘れてしまえばいい
- 4 苦勞して成し遂げた仕事は財産
- 5 年齢はできない理由にはならない
- 6 叱られ上手は人生が豊かになる
- 7 組み合わせれば強みになる
- 8 自分で自分を決めつけない

第4章 運を引き寄せるあり方

- 1 人生は終うものではなく遺すもの
- 2 お福分けのすすめ
- 3 誰しも与えられるものがある
- 4 内面の美こそ、長持ちでお得
- 5 感謝の言葉を出し惜しみしない
- 6 人間としてどう生きるかは学びの中にある
- 7 知らないことを知ることを楽しむ
- 8 置かれた場で精いっぱい努力する
- 9 自分だけが得するよりお人よしでいい
- 10 最後まで生ききると決める

おわりに——「自分」を大切に生きる