

仕事軸から自分軸へ、定年後の暮らしを充実させる62のアドバイス  
3月7日『精神科医が教える 50代からの心おだやかな暮らし方』発売  
「楽しい」を基準に生きていくためのヒント

株式会社有隣堂（本社：神奈川県横浜市 代表取締役社長執行役員：松信 健太郎）は、3月7日に、当社出版物の最新刊『精神科医が教える 50代からの心おだやかな暮らし方』を発売いたします。本書は、精神科医として心と体の健康について多くのアドバイスを送ってきた著者が、働く50代が抱えている不安や悩みに向けて、どう向き合っていけばいいのかを実践的な知恵で62項目にわたってわかりやすく解説しています。仕事を中心に生きてきた方々にとって、これからの暮らしをより豊かで充実したものにするためのヒントが詰まった一冊です。

●書名：『精神科医が教える 50代からの心おだやかな暮らし方』

●著者：保坂 隆

●出版社：有隣堂

●定価：1,210円（税込）

●体裁：B6変型判並製・本文244頁

●ISBN：978-4-89660-254-8

●発売日：2025年3月7日（金）

●取り扱い：有隣堂各店（一部店舗除く）、全国の書店

●内容：

働く50代は受難の時代を迎えていると言われています。時代とともに会社から求められることも大きく変わり、役職定年や部署移動、給与削減などを余儀なくされており、これまで会社からの要望に応えるべく邁進してきた50代の世代からは不安や戸惑いの声も聞かれます。精神科医である著者はそうした人々に寄り添い、心と体の健康についてアドバイスしてきました。本書は「会社軸」「他人軸」で生きてきた人々へ向けて、「仕事」「人間関係」「お金」「心身の健康」の4つの視点で激変する環境にどう向き合っていけばいいのかを解説。「自分軸」で生きることによって今を輝かせ、暮らしを充実させるための62のアドバイスを一冊にまとめました。



#### 【目次】

第1章 仕事を通して新しい生き方を考える

第3章 中年からの「お金」との付き合い方

第2章 人間関係の基礎を学びなおす

第4章 心身の健康を考える

#### ■本書の背景

「団塊ジュニア」が全員50代の2025年、幸せのキーワードは「自分軸」

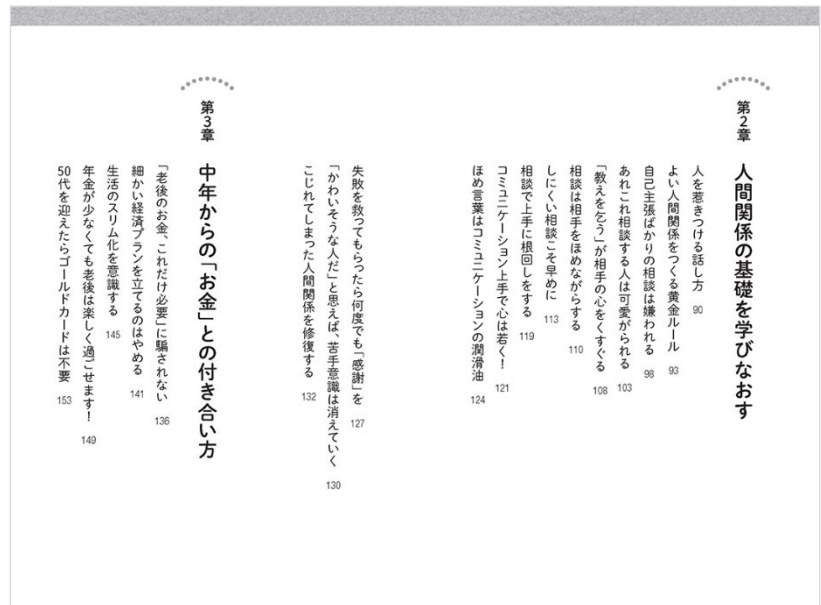
「2025年問題」がメディアを賑わせています。団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者になり、働き手不足や社会福祉制度への深刻な影響が始まるとされているのです。一方、その子ども世代の「団塊ジュニア」（1971～74年生まれ）もまた、全員50代になります。日本人口の最後のボリュームゾーンが、定年を控えた50代になるのです。人数が多く、受

験から就職、社会に出てからの「出世競争」など、「頑張る」ことがデフォルトだった50代には、「仕事＝人生」のような生き方を変えられず、悩んでいる人も数多くいます。しかし、組織の在り方、働き方が変容した現在、そのとらわれから抜け出す必要があると著者は指摘します。「強さ」よりも「しなやかさ」、「がまん」よりも「楽しい」に発想を切り替える——いわば「会社軸」「他人軸」から「自分軸」で考え、行動することが、激変するビジネス環境に適応し、定年後を見据えた準備期間として50代を有意義に過ごすことになるのです。

## ■ 本書のみどころ

「ずばら老後」などのキーワードで定年後・老後の生き方に多くのアドバイスを送ってきた著者が50代のこれからの幸せに役立つ実践的な知恵を62項目にわたってわかりやすく解説しています。

- ◇ 50代からは柔軟な働き方をする
  - ◇ すんだことは忘れる
  - ◇ 自己主張ばかりの相談は嫌われる
  - ◇ 余計な義理や見栄とは徐々に縁を切る
  - ◇ 「60%主義」で生きよう……など。
- 悩める中高年の心をほぐす、具体的ヒントが満載。



## ■ 著者紹介

### 保坂 隆 (ほさか たかし)

保坂サイコオンコロジー・クリニック院長。1952年山梨県生まれ。慶應義塾大学医学部を卒業後、同大学精神神経科学科入局。1990年から2年間、米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 精神科に留学し、帰国後は東海大学医学部教授となる。その後、聖路加国際病院リエゾンセンター長・精神腫瘍科部長、聖路加国際大学臨床教授などを経て現職。著書に『精神科医が教える すりへらない心のつくり方』『精神科医が教える こじらせない心の休ませ方』(以上、だいわ文庫)、『敏感すぎる自分の処方箋』(ナツメ社)、『精神科医が教える ずばら老後の知恵袋』(きずな出版) など多数。

## ■ 有隣堂の出版物の紹介

- ・単行本 <https://www.yurindo.co.jp/yurin/tanko>
- ・新書 <https://www.yurindo.co.jp/yurin/sinsho>