

### 「おひとりさま老後」を楽しむノウハウを一冊に凝縮 『老いも孤独もなんのその「ひとり老後」の知恵袋』2月17日発売

明日香出版社（東京都文京区）は2月17日（金）に、シニア向け書籍の新刊『老いも孤独もなんのその「ひとり老後」の知恵袋』（著・保坂隆）を発売します。

#### 本書の概要

一人暮らしの高齢者が増えている現状を踏まえて、老いや孤独に対する精神的な不安を解決できる本を作る目的で作られました。「悩み」や「生活を楽しむ知恵」について実際の事例と一緒に紹介することで、読後の納得感が高まる仕様になっています。

※事例（一部）

病気をきっかけに交友関係が狭まった人

定年後に始めた趣味のバッグ作りでネット販売を始めた人

また「行政サービスや民生委員の頼り方」「安心して最期の時を迎えられるエンディングノートの書き方」など生活に根ざしたノウハウも組み込みました。



#### 著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- ・保坂サイコオンコロジー・クリニック院長。がん患者やその家族の心のケアを主な専門としてきた精神科医。これまででも多くのシニアやその家族と向き合ってきた経験を持つ。
- ・読者層と同年代(23年1月時点で70歳)。シニアの当事者としての目線に立った説得力のある内容を伝えている。

#### 書名

老いも孤独もなんのその  
「ひとり老後」の知恵袋

著者名 保坂 隆

ページ数 224

本体価格 1350円

判型 新書版

ISBN 978-4-7569-2254-0

#### もくじ

※詳細は2ページ目に記載

- はじめに 実は老後のシングルライフには夢があふれている
- 第1章 「ひとり老後」を始める際に知っておきたいこと
- 第2章 シニアの人づきあいには独特なコツがある
- 第3章 今あるお金とうまくつきあっていく
- 第4章 習慣を変えれば脳も身体も元気になる
- 第5章 無用な不安を手放しておだやかに生きる
- おわりに 心の準備だけは怠らぬ

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5  
<https://www.asuka-g.co.jp/>

## 著者略歴 保坂 隆 (ほさか・たかし)

1952年山梨県生まれ。保坂サイコオンコロジー・クリニック院長。慶應義塾大学医学部卒業後、同大学精神神経科入局。1990年より2年間、米国カリフォルニア大学へ留学。東海大学医学部教授(精神医学)、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を経て、現職。また実際に仏門に入るなど仏教に造詣が深い。著書に『精神科医が教える 心が軽くなる「老後の整理術」』『精神科医が教える お金をかけない「老後の楽しみ方」』(以上、PHP 研究所)、『人間、60歳からが一番おもしろい!』『精神科医が教える ちょこっとズボラな老後のすすめ』『精神科医が教える 繊細な人の仕事・人間関係がうまくいく方法』(以上、三笠書房)、『精神科医が教える 60歳からの人生を楽しむ孤独力』『50歳からのお金がなくても平気な老後術』『精神科医が教える すりへらない心の作り方』(以上、大和書房)、『頭がいい人、悪い人の老後習慣』(朝日新聞出版)、『精神科医がたどりついた「孤独力」からのすすめ』(さくら舎) など多数、共著に『あと20年! おだやかに元気に80歳に向かう方法』(明日香出版社)がある。

## もくじ (全項目)

はじめに

実老後のシングルライフには夢があふれている

第1章 「ひとり老後」を始める際に知っておきたいこと

「これから何をしようか」と悩めるほどの贅沢はない

もう一回、生き直すくらいの時間が残されている

老いることを嘆かず面白がる

自分らしく楽しめる趣味の見つけ方

年齢がハンデではなく強みになる時代

ひとり暮らしにはデメリットもある

孤独に強くなることも必要

ひとり時間を楽しんでいるうちに孤独感は消える

つらくなったら行政に助けを求めよう

生活支援のサービスに堂々と頼る

「人生をもっと楽しもう!」に踊らされない

「生前整理」からスタートを切るのも悪くない

第2章 シニアの人づきあいには独特なコツがある

仕事関係のつきあいは全部捨てる

だから楽しい「仕事抜き」の人間関係

「SOS」を発信できる相手を見つけておく

信頼できるご近所さんをつくるには

地域のシニア受け入れ態勢も整いつつある

「近所づきあいは面倒」は思い込み

挨拶する際には歯を見せて笑おう

過去の自慢話はみっともない

仲良くする人を選ぶ大原則とは

いい人間関係構築に「武田信玄七箇条」が効く

水と油だからこそうまくいくこともある

なぜ、「来る者は拒まず」は危険なのか

取るに足りない話題が距離を縮める

自分の流儀や好みを押しつけない

個人情報にズカズカ踏み込まない

弱い自分もありのままにさらけ出す

相手の気分を悪くしない断り方を身につける

いつも挨拶に付け加えたいひと言

「おごらない」「おごられない」が地域の人間関係の鉄則

近所の民生委員に挨拶しておく

第3章 今あるお金とうまくつきあっていく

お金の心配はするだけ無駄

経済的不安とどう向き合うか

身の丈に合ったお金の使い方をしよう

子供のためにお金を残す必要はあるのか

「本物の節約」は貧乏くさいものではない

「節約」と「ケチ」は具体的にどう違うのか

どんな額でも「これだけあれば十分」と考える

孫や子にお金よりも残したい一休さんの遺言

第4章 習慣を変えれば脳も身体も元気になる

生活習慣編

毎日の早起きが脳に効く

年を取ると早起きが苦にならなくなる理由

早起きは大事だけど「いきなり起き」はNG

朝風呂の習慣で脳は活性化する

くれぐれも注意したい昼寝の時間

クイズ番組は解答者の気分で

「こそあど言葉」は絶対禁止

脳は70歳を超えても鍛えることができる

日記を書くことが脳トレになる

ウォーキングは足腰ばかりか脳も鍛えてくれる

なぜ、歩くことが脳に効くのか

寝つくためにはリラックスが何よりも大事

食習慣編

朝食をとるメリットはこれだけある

おいしく食べると脳が元気になる

一日3食にこだわる必要はない

物足りないくらいの量がちょうどいい

ひとりの食事でも「いただきます」「ごちそうさま」を

食事にはできるだけたくさんのお色を取り入れる

第5章 無用な不安を手放しておだやかに生きる

「どうにかなりそうなこと」にだけ努力する

上手な愚痴は心を活性化させる

「老い」は「成長」であると考えて

できたことができなくなるのは当たり前

嫌な記憶だけが消える「忘却術」

寺山修司に逆らって後ろを振り向いてみよう

健康への不安に過剰に反応しない

歳を過ぎたら幕の閉じ方も知っておこう

おわりに

心の準備だけは怠らずに