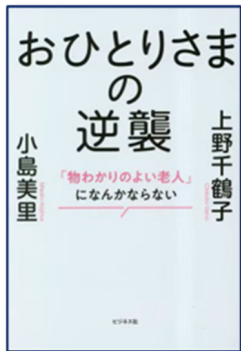


## 人生100年時代に生きる これからのシニアライフ

シニアの皆さんにも、これからシニアに向う皆さんにも、人生100年時代の生き方の参考になる図書をご紹介します。幸せなシニアライフを迎えるためのヒントを、ぜひ見つけてください。

※書籍右横の番号はセンターでの検索番号です。



**おひとりさまの逆襲**  
「物わりのよい老人」になんか  
ならない

2023年 ビジネス社

上野千鶴子、小島美里（著）

[1000-3]

団塊の世代・おひとりさまの上野千鶴子が、その妹世代・介護事業現場プロの小島美里と「2025年問題」「8050問題」などの、介護を巡る近未来の問題について徹底討論。それぞれの視点で鋭く指摘したことは、今や日々の現実になりつつある。介護保険制度で初めて可能になった「在宅ひとり死」も、相次ぐ制度改変で危ぶまれることに……。などなど。

今日の若者は明日の老人だ。「介護・死」はどの世代にとっても避けて通れない問題。本書はよりよい未来を考えるあなたの、道しるべになるだろう。（ルナ）



**60歳からの生き方図鑑**  
いくつになっても「今がしあわせ」と  
言える女性でありたい

2024年 グラフィック社

百田なつき（編著）

[1000-4]

本の扉を開けると着物姿の美しい女性がほほ笑んでいた。彼女の職業はプラチナヘアモデル。デビューは60歳のときだった。その姿に魅せられて次々とページを繰り、気づけば本書に登場する51人のシニア女性たちの多岐にわたる経験に、「ブラボー！」とつぶやいていた。年金5万円の節約生活を発信するブロガーや就職支援活動に生きがいを感じるキャリアコンサルタント、趣味を仕事にした起業家たちが年齢を言い訳にせず、夢の実現に向かって努力を重ねたマイヒストリーを語る。本書を友にして、幸せな人生を。（みっと）



**山の上の家事学校**

2024年 中央公論新社

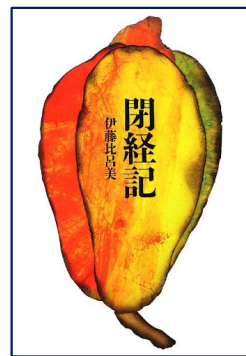
近藤史恵（著）

[1200-2]

生きていく限り生活は続いていく。妻から離婚を言い渡された43歳の男性が、生活のための家事学校に入校し、結婚生活の時には手伝いはしても、自分の仕事でないと向き合ってこなかった家事を学んでいく。

家事とは、自分自身や家族が快適で健康に生きるための手助けをする仕事すべてのことであるが、賃金の発生する労働と比べて軽視されやすい傾向にある。

この物語は優しい妻からのメッセージかもしれない。変わるのは、自分から変わりたいと思った人間だけなのだ。伝わるだろうか。（ぽっと）



**閉経記**

2013年 中央公論新社

伊藤比呂美（著）

[1200-3]

一般的に多い閉経時期は50歳前後といわれ、人生100年時代とすると、折り返し地点のあたり。

本書は、著者がその真ただ中にいたときのエッセイ。老いた親、夫と子ども、そして変化していく自分の体と心に向き合う日々が、ありのままに綴られている。自分の場合を思い浮かべながら読んでみると、著者と対話しているようで、親近感がわいてくる。

「みんないろいろあるけど、頑張っているよね」と、私たちがそっと共感し、ゆるく連帯できるなら、後半の人生、こんなに心強いことはない。（こなつ）