

歌手・女優 中尾ミエ × 精神科医 和田秀樹

60歳から楽しく生きる秘訣やコツを紹介

『60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい』 9/9発売



『60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい』
発売日：2024年9月9日 / 定価：1430円（税込）

【内容】

- 第1章 60代からの心構え
- 第2章 60代からの美と健康
- 第3章 60代からの生活習慣
- 第4章 60代からの人間関係は自分に素直に
- 第5章 60代からのお金事情
- 第6章 60代に入ったら考えておきたい「死」の問題

60代になったから…と遠慮せず 好き勝手くらいがちょうどいい！

宝島社は、60歳から楽しく生きる秘訣やコツを紹介する書籍『60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい』を、9月9日（月）に発売します。

多くの方が子育てから解放されたり、定年を迎えたりするタイミングの「60代」。近年、“女性の人生は60代から”といわれるなど、第二の人生として、年齢を重ねてもアクティブに楽しく過ごしたいという人が増加しています。そこで本書では、70代にして歌手や女優として活躍する中尾ミエさんと、約35年にわたり精神科医として高齢者と向き合い、シニアの生き方や健康について数多くのベストセラーを出し続ける和田秀樹さんの対談形式で、美と健康、人間関係、お金事情など、人生を充実して過ごす秘訣を紹介します。中尾さんと同世代の方はもちろん、若い世代の方にも、生きる勇気や楽しみを与えてくれる一冊です。

【60歳からの心構え】

■ 失敗してもいい、失敗を恐れない

大事なポイントは、失敗をしてはいけないのではなく、同じ失敗を繰り返さないこと（和田先生）

■ 病院よりも公園に通うほうが健康的

近所の公園で、近所の女性たちと運動していて、お薬の話は1回もしたことがありません（中尾さん）

■ 年を取っても恋愛をしていい

70歳を過ぎても一緒にいて楽しいと言われるような人間でありたい（和田先生）

■ 中尾ミエ（なかお・みえ）プロフィール

1946年、福岡県生まれ。1962年にデビュー曲「可愛いベイビー」が大ヒット。1971年リリースのシングル曲「片想い」は30万枚の売り上げを記録。歌手だけでなく、俳優としても数々のドラマ、映画、舞台に出演。2015～2019年に上演した『ザ・デイサービス・ショー』では主演・企画・プロデュースを務め、2019年、2022年にはブロードウェイ・ミュージカル『ピピン』にてアクロバティックな空中ブランコの演技で話題を集めた。2024年公開の主演短編映画『せん』が「ショートショート フィルムフェスティバル & アジア」でジョージ・ルーカス アワード（グランプリ）を受賞するなど精力的に活動中。



■ 和田秀樹（わだ・ひでき）プロフィール

1960年、大阪府生まれ。東京大学医学部卒。東京大学医学部附属病院精神神経科助手、米国カール・メニング精神医学学校国際フェローを経て、現在は、和田秀樹こころ体のクリニック院長。高齢者専門の精神科医として、30年以上にわたって高齢者医療の現場に携わっている。

