

人生100年時代、50歳は人生の折り返し地点

時間と向き合うと
自分らしいセカンドライフが見えてくる！

2023年
6月新刊

精神科医が教える
50歳からの時間の使い方
セカンドライフがうまくいく！

50代の生き方が定年後の人生を決める！50代からセカンドライフ、老後のことを考えはじめることは、60代、70代～の人生をよりよくすることにつながります。本書は、「時間」を軸に、精神科医が人生後半の人生がうまくいく考え方、生き方を指南します。

【構成】

プロローグ

時間と向き合うと、自分らしいセカンドライフが見えてくる

第1章 セカンドライフの準備は50代からはじめよう

第2章 セカンドライフがうまく進む賢い時間の使い方

第3章 セカンドライフが充実する毎日の過ごし方

第4章 セカンドライフが楽しくなるための心がけ

10年後、
後悔しないために、
50代にやるべきこと
とは？

【ターゲット】

50代男性メイン

【監修紹介】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卒業後、同大学精神神経科入局。1990年から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などを経て、2017年より現職。著書に『精神科医が教える60歳からの人生を楽しむ孤独力』(大和書房)、『精神科医が教えるちょっとズボラな老後のすすめ』(三笠書房)、『精神科医が断言する「老後の不安」の9割は無駄』(KADOKAWA)などがある

2023年5月8日受注締切 / 6月13日搬入予定

書店番線印

新刊委託

精神科医が教える
50歳からの時間の使い方
セカンドライフがうまくいく！

著者：保坂隆

ISBN: 978-4-405-09446-8 定価: 1,400円+税 1C 192P 四六判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2023.04.05作成