

「やめて、捨てて、身軽に」がこれからの理想

気にしなくなったらラクになれた

先輩たちの 等身大ストーリー

7

私は「先のことを考える」のはやめました

01

将来への不安は取り越し苦労。自分が納得する「今」を生きるのが何よりも大事なこと

ICTベンジエリスト 若宮正子さん

10

私は「過去を振り返る」のはやめました

02

昔に戻りたいなんて、これっぽっちも思わない！今の自分が一番自分らしいから

デザイナー、ファッションアドバイザー 横森美奈子さん

12

私は「一流品へのこだわり」をやめました

03

ブランド品へのこだわりをやめたらすごく気楽です

旅行・馬術ジャーナリスト 大久保登喜子さん



CONTENTS

人生100年時代を
ラクに幸せに生きるために

60代からの

気にしなくていい

114のこと

PART1

「他人の目」を

気にしなくていい

妻の役割、娘の行く末、気が合わない人、年賀状 etc...

PART2

「家事」を気にしなくていい

掃除、洗濯、炊事、買い出し etc...



PART3

「もったいない」を

気にしなくていい

食器、調理器具、来客用布団、靴・傘 etc...



PART4

「お金」を気にしなくていい

家計管理、節約、保険料、趣味のお金 etc...

PART5

「健康・ダイエット」を

気にしなくていい

健康診断、食事管理、キツイ運動、ダイエット etc...



PART6

「老けた自分」を気にしなくていい

デパコス、白髪染め、ブランド品、トレンド etc...



PART7

「過去と未来」を気にしなくていい

過去の後悔、未来への不安、完璧な生き方、孤独への恐れ etc...



COLUMN

24

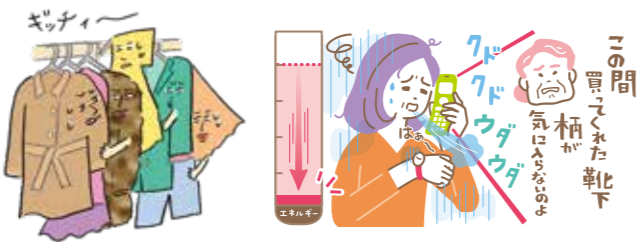
読者の
介護のホンネ実録記

34

ラク家事グッズ
ベストセレクション

44

1週間で見ちがえる
ゆる捨て活のすすめ



70

脱老け見え
スキンケア・
ヘアケア名品図鑑



80

たくましき先輩たちの
痛快名言集

