

**60 周年記念！「もう歳だから」を卒業する書籍を発売
書く瞑想“ジャーナリング”で気づく、自分らしい年齢の重ね方**

キューサイ株式会社（本社：福岡市中央区、代表取締役社長：石川 順朗）は、1965 年の創業から 2025 年 10 月で 60 周年を迎えました。この節目を記念し、2026 年 8 月 27 日（木）より、キューサイとして初めての書籍を発売いたします。書籍内には一般公募から選ばれた、年齢を重ねてから踏み出した「人生初」の一歩に関するエピソードが集められており、誰かの挑戦の背中を押せるような一冊となっています。さらに気づいたこと・感じたことを思うままに書き出す「ジャーナリング（書く瞑想）」ページも用意。ページに想いを書き留めながら、自分と向き合い「自分らしい年齢の重ね方」を見つけられる実践本となっております。この取り組みを通じて当社は、いくつになっても前向きに歳を重ね、一人ひとりが新たな「人生初」に挑戦できる社会を目指し、ウェルエイジングな生き方を応援してまいります。

／ キューサイ 60 周年記念書籍 ／ 2026 年 8 月 27 日（木）発売開始！

**「もう歳だから」を卒業
『わたしの気づきダイアリー』**
書く瞑想“ジャーナリング”で気づく自分らしい年齢の重ね方

POINT 1

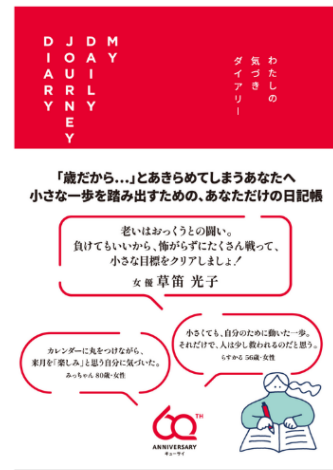
女優 草笛光子さん 特別インタビュー収録！

POINT 2

SNS 総フォロワー 50 万人以上
精神科医 Tomy 先生監修！

POINT 3

ジャーナリング実践ページ付き！



書籍特設ページはこちら：<https://corporate.kyusai.co.jp/wellaging/journaling/>

■ 書誌情報

- 書名 : わたしの気づきダイアリー
- 発売日 : 2026 年 8 月 27 日（木）
- 定価 : 1,300 円（税込）
- 判型 : A5 判 88 ページ
- 発売元 : キューサイ株式会社
- 販売 : キューサイショッピングサイト

<https://www.kyusai.co.jp/shop/products/043089AM10>

■本書の特徴

●一般の方から寄せられた「人生初」のエピソードを掲載

年齢を重ねてから踏み出した「人生初」の一步のエピソードを一般公募し、寄せられたエピソードを本書へ掲載しています。壮大な挑戦ではなく、年齢を重ねてからの等身大の挑戦を通じて、読者自身の一步を後押しする内容となっています。

●キューサイが提案する新習慣「ウェルエイジングジャーナリング」

ジャーナリング（書く瞑想）は自分の内面にある想いや気づきを言葉にして書き出す手法のことです。その中でも、日々感じることを書き出し、年齢を重ねる中で生まれる変化に気づくことで、前向きに歳を重ねること、これがキューサイが提唱する「ウェルエイジングジャーナリング」です。本書では書き込みページを設けており、ウェルエイジングジャーナリングを通して、前向きに年齢を重ねる習慣作りをサポートします。

Day 3	Day 1
今日はどんな1日だった？ カラダ よい 1・2・3・4 よくない ココロ よい 1・2・3・4 よくない	今日はどんな1日だった？ カラダ よい 1・2・3・4 よくない ココロ よい 1・2・3・4 よくない
「気づき」 今日、カラダやココロについて気になったことは？ ・ ・ ・	「気づき」 今日、カラダやココロについて気になったことは？ ・ ・ ・
「理解」 気づきで書いたことがなぜ起こっているのか、考えて書き出してみよう ・ ・ ・	「理解」 気づきで書いたことがなぜ起こっているのか、考えて書き出してみよう ・ ・ ・

57

ウェルエイジングジャーナリングについてはこちら
<https://corporate.kyusai.co.jp/wellaging/journaling/>

●【特別インタビュー】女優・草笛光子さんに学ぶ 前向きな年齢の重ね方

90歳で映画主演を務めるなど、第一線で活躍を続ける女優・草笛光子さんに本書制作にご協力いただきました。草笛さんの年齢を重ねることを楽しみと捉える姿勢は、本書が提案するウェルエイジングな考え方を象徴しています。



【草笛光子さんプロフィール】

1933年生まれ。1950年、松竹歌劇団に入団。舞台・映画・テレビで活躍を続け、大ヒット映画「九十歳。何がめでたい」を90歳で主演。第48回日本アカデミー賞優秀主演女優賞受賞。2024年文化功労者顕彰。

【コメント】

できたことができなくなるのがうれしい人なんていないけれど、自分の変化を面白がって、「あ、この前までできたのにできなくなったな」と気づくのは大事。できなくなったけど、もっとできなくなる前にああしようこうしようとして作戦を練るわけです。何歳になっても新人ですから老いるのは誰でも初めて。初めてを楽しんでみてはいかががでしょうか。

●【監修】人気精神科医 Tomy 先生

SNS 総フォロワー数 50 万人越え、人気の精神科医 Tomy 先生監修のもと、本書を制作しました。前向きに年齢を重ねるコツやジャーナリングの効果を心の専門家視点でわかりやすく解説しています。

【Tomy 先生プロフィール】

1978 年生まれ。名古屋大学医学部卒業。精神保健指定医・専門医。クリニック勤務。SNS 総フォロワー数 50 万人越え、累計 36 万部越えの「1 秒シリーズ」などの著書、メディアを通じ、悩める人々の心を軽くするメッセージを精力的に発信している。

【コメント】

この本を開いたその瞬間から、もう変わり始めているのよ。もちろん完璧にやろうとしなくていい。自分を追い込まなくていいわ。あなたが書き留めるひと言ひと言が、自分の選択で人生を積み重ねた証になる。それが自分の人生に自信を持つ大切なお守りになるわ。



■書籍制作背景

●人生 100 年時代に求められる「ウェルエイジング」な生き方

人生 100 年時代といわれる昨今、年齢を重ねてからの生き方や価値観が多様化し、どう生きるかが改めて問われています。当社は年齢に抗うのではなく、ありのままの自分を受け入れながら、前向きに生きていく「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指しています。しかし年齢を重ねると、「もう歳だから」という思い込みが強くなり、ココロにブレーキがかかりやすくなります。すると、多くの人は前向きに生きていくことが、難しくなってしまいます。そんなココロのブレーキに対し、ウェルエイジングジャーナリングは、自分の変化を受け入れながら、小さな一歩を踏み出し、前向きに生きていくきっかけとして生まれました。

●60 周年の節目に、「“あなた”の人生初」を支え続けたい

当社は 2025 年 10 月に創業 60 周年を迎えました。この節目を記念し、これまでも、これから一人ひとりの人生に向き合い続けていく姿勢を大切にしたいと考えました。その想いを形にするため、「“あなた”の人生初」をコンセプトとし、「人生初」に踏み出したあの日の日記と題してエピソードを一般募集し、1000 件以上の作品が集まりました。その中から「もう歳だから」というココロのブレーキを乗り越え、前向きに生きている方のエピソードを選出し、誰かの挑戦の背中を押せるように、“みんな”で書籍を作りました。

■書籍発売記念キャンペーンについて

書籍発売を記念して、SNS キャンペーンを実施します。ハッシュタグ「#年齢あるある日記」をつけて、年齢を重ねて気づいたカラダやココロの変化を投稿してくれた方に、4 週連続で抽選 5 名様へ 5,000 円分の Amazon ギフトカードを進呈します。毎週出題するテーマに対して、投稿するだけ、何回でも応募することができます。さらに投稿数に応じて当選確率が UP する仕組みとなっており、合計 20 名様に Amazon ギフトカードが当たります。皆様ぜひご応募ください。

・応募方法

<STEP1>

キューサイ公式 X「@kyusai_official」をフォロー

<STEP2>

ハッシュタグ「#年齢あるある日記」をつけて、
年齢を重ねて気づいたカラダやココロの変化を X へ投稿
※投稿数が多いほど、当選確率アップ！



・キャンペーン期間

第1弾：2026年8月27日(木)～9月1日(火) 抽選日：9月3日(木)
第2弾：2026年9月3日(木)～9月8日(火) 抽選日：9月10日(木)
第3弾：2026年9月10日(木)～9月15日(火) 抽選日：9月17日(木)
第4弾：2026年9月17日(木)～9月23日(水) 抽選日：9月25日(金)

・賞品

Amazon ギフトカード 5,000 円分 (20 名様分/5 名様×4 週)

・当選発表

当選者は、各回終了2日後にキューサイ公式 X アカウントにて発表いたします
(当選者の方へは、運営事務局より DM にてご連絡いたします)
※応募方法などのキャンペーン概要を記した規約を必ずご確認ください。
ご応募いただいた方は、本規約に同意いただいたものとさせていただきます。
規約 URL : <https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?p=16371>

■会社概要

1965年に福岡県福岡市で創業し、2025年10月で60周年を迎えました。
人々のカラダとココロの健康や健康寿命の延伸に貢献したいと、ケールを原料とした青汁「ザ・ケール」をはじめとしたヘルスケア商品やスキンケア商品の事業領域を広げ、数多くの商品・サービスを世の中に展開してきました。2022年からは「心身のウェルエイジングを発展・普及させ、人々が前向きに歳を重ねられる世界を実現する。」をミッションに掲げ「ウェルエイジングカンパニー」を目指して企業活動に取り組んでいます。

<https://corporate.kyusai.co.jp/>



なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索