

各 位

2024年2月19日  
株式会社インプレス

「この先、どう暮らす？」人生後半に不安を抱えているけど、前向きに暮らしていきたい人に贈りたい書籍『人生は折り返し地点からがきっとたのしい』2月20日（火）発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：高橋隆志）は、仕事を持ちながらひとり暮らしを楽しむ姿勢や言葉が共感を呼ぶインスタグラマーnamytone（ナミトーン）氏による書籍『人生は折り返し地点からがきっとたのしい』を2024年2月20日（火）に発売いたします。



■オンライン書店で発売前に1位獲得！ 40代に向けて、この先の人生をスッキリ身軽に暮らすための投稿が共感を呼んだ、インスタグラマーが考える人生後半への準備のはじめ方

近年、年金問題、老後、物価高騰など先の見えない不安があり、この先（未来）どう暮らしていくかを模索する人は少なくありません。そのような中、「40歳」は一般的に人生の節目と捉える人が多く、仕事や家庭、体調などの面でライフステージの変化を実感する年代でもあります。女性の場合、ホルモンバランスの変化などにより、健康面の不安や不調をより強く感じる人も多いです。

本書は人気インスタグラマーnamytone氏が上記のような不安を抱えながらも、「人生後半を身軽に楽しく過ごすために始めた、人生後半へ向かうための準備、暮らしの考え方、見直し方」を紹介したライフスタイル本です。前作『オトナ女子の暮らしレシピ』から3年ぶりの2冊目の著書となります。本書はAmazonで2023年12月から予約が開始され、発売日前にカテゴリー1位を獲得しました（※）。

※Amazon 売れ筋ランキング 本「家庭生活部門」「生活の知恵部門」各1位獲得（2023年12月25日調べ）

## ■「この先どう暮らす？」人生後半の準備をはじめて気づいた余裕・余力・楽しみの作り方

本書は著者が大好きな祖母の入院をきっかけに、自分のこれまでを見つめ直し、人生を折り返すためにはじめた5つの準備を軸に構成されています。「今の自分に合う暮らし方を見つける」「季節を感じて毎日を豊かに過ごす」「乱れた心と身体を整える」「ひとり暮らしを重ねて気づいた幸せ」「等身大の自分で考える未来のこと」などのテーマごとに、この先の暮らしをスッキリ身軽に過ごすために行っている工夫や考えを語ります。まもなく折り返し地点を迎える人はもちろん、人生後半に突入し、この先のことを模索している人にとって、これからをきっと楽しくしてくれる暮らし方、考え方が詰まった1冊です。



人生を  
折り返す準備  
はじめますか？



## ■紙面



人生後半は暮らしの中で、どんなことを大切にしたいのか考えました。毎日同じことの繰り返しな日々、何を大切にしているのか、なぜ大切にしたいのか、ありふれた日常を多方面から考えると自分の目指したいこれが見えてきます。

「一生懸命」から余力のある暮らしに

仕事でも暮らしでも、一番大事なのは「余力を残す」ことだと思っています。アクセルを踏みっぱなしだったこれまででは、常に疲労感と闘い、心にも余裕がなく、でも「これが私の人生だから」と自分に言い聞かせて環境を変えようとしませんでした。体調を崩すのは当然で、30代前半から自律神経の乱れによるひどい不調に悩まされることに。この経験を経て、早めにアクセルを緩めることを覚え、時にはニュートラルでいることの大切さを学びました。健康な精神は健康な身体に宿ると言います。笑うことも、食べることも、働くことも、遊ぶことも、健康がベースにあります。だから、自分の身体としっかり会話をしながら、「無理をしない」のではなく、「余裕がある」状態をキープして、緩やかな毎日を過ごすのが目標です。

余裕のある暮らしを意識してから、朝は白湯をゆっくり飲む、という時間を取り入れました。ただポットと白湯を飲むだけです。毎日そこから一日をはじめること。肩の力が抜けます。

常に一定のスピードで進むよりも、一旦緩めてからアクセルを踏み直した方がぐんと長く進めたりする……ということにも最近気がきました。

17

Chapter.1 ..... Five preparations

16

仕事も暮らしも全力投球で一生懸命だったこれまで。これからは暮らしに余力を残せるように暮らしも仕事も見直しを。

自分の「好き」を見つめ直し、北欧家具を取り扱う「haluta」さんで購入したチーク材のチェスト。仕立師を調えるため、床の高低はなるべく現状にしています。

今の部屋に引っ越す前は、「ミニマル」で人気の無印良品の家具を使っていたシンプルで統一感のあるお部屋の投稿に憧れ、インテリアを揃えていました。当時の私はとにかく毎日楽しく、効率重視で暮らしていたので、無印良品の無駄のない家具は自分に合っていました。でも、年齢を重ねるうちに、何か引っかかりを感じるようになりました。誰かのマインドをしたインテリアでしたから、ホテルや人の家に見えるような感覚を見え、「家の中に自分というものを感じられず、どこか落ち着かなかったのです。

そして3年前、今の物件に引っ越すタイミングで、「よしっ、自分を感じられる部屋にしよう」と決意しました。体調を崩し、コロナ禍が重なったこともあって、「家で過ごす自分」を大切に、効率よりも自分らしく生活することに重きを置くように思っていました。また、人生一度くらい自分の「好き」と向き合ってみよう、思い切り

### 誰かのマネから 「自分で在るための場所」作りへ



ゆったり過ごしたいお部屋は自分の「好き」を詰め込んだインテリアへ。



### 肩の力を抜くために はじめたこと

ひとりで時間に肩の力を抜きたい時は、薄暗い部屋でお香を焚いたり、お灸をすえたり、キャンドルで仄かな光を楽しんだりしています。ただポイントとする日々の習慣が、心を落ち着けてくれます。

お香は暮らしの一部。香りはそっと身体を包み込み、不安や悩みごとと闘う力をくれるので不思議です。

福岡県八女市「馬場水車場」のお香は、まるで「お寺の本堂」にいる感覚になり、心がほっとします。よもぎのお灸は、親友に頭痛を肩こりに効くとすすめられて5年ほど前から始めました。せねね灸の「アロマきゅう」と、火を使わないタイプのお灸を使っています。燃焼時間はお灸の種類により異なりますが、大体2〜3分燃焼して、2〜3分置く感覚。目の疲れ、心の疲れ、冷え性など、身体の中にある雑音が和らぐツギにすえる、血の巡りがよくなって気分も落ち着きます。

キャンドルや無燭のゆらゆら揺れる炎は、見ているだけで癒し効果抜群。燃焼時間は目安にもしていません。燃焼時間4時間のキャンドルは、動画編集などちょっと長めの作業をする時に、無燭は燃焼が40分なので、小休止を挟む時に使うことが多いです。炎がはかまってくる時間は、ゆったりと流れる感じがします。

お香は夜だけでなく、気が向いた時に焚きます。ゆらゆらと流れる自由な煙の形が、霧りを相まって、気持ちを支え上げてくれます。

家に帰っても仕事モードのまま、肩の力が入りっぱなしが多々あります。そんなときはお香やお灸のぼ〜っとする時間を使って肩の力が抜けるように。

## ■本書は以下のような方におすすめです

- ・ 40代に向けて人生後半の準備をはじめたい方
- ・ 人生後半に突入したがこの先の暮らしを前向きに暮らしたい方
- ・ これまで色々あったからこそ、人生後半はたのしく過ごしたい人
- ・ 不安がありつつも、前向きに年を重ねて暮らすヒントが知りたい人
- ・ ライフステージの変化に戸惑ったり、人生後半に不安を感じている方

## ■2月22日（木）まで本書のはじめに～第1章をnoteにて無料公開中！

インプレス出版事業部のnoteにて、本書のはじめに～第1章を無料公開しています。「#人生は折り返し地点からがきっとたのしい」で感想もお待ちしております。

公開期限：2024年2月22日（木）19時まで

URL：<https://note-pub.impress.co.jp/n/n9ba3a7980c41>

## ■本書の構成

Chapter.1 人生を折り返すための5つの準備

Chapter.2 歳を重ねて、“いまの”自分が整う暮らし

Chapter.3 季節のめぐりに心を寄せて時を刻む

Chapter.4 乱れやすいココロとカラダに、ちょっといいコトを

Chapter.5 経験を重ねて気付いた、ちょうどいい幸せ

Chapter.6 背伸びしない等身大の私で考えるこの先のコト

## ■書誌情報



書名：人生は折り返し地点からがきっとたのしい

著者：namytone

発売日：2024年2月20日（火）

ページ数：160ページ

サイズ：A5変形判

定価：1,738円（本体1,580円＋税10%）

電子版価格：1,738円（本体1,580円＋税10%）※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-01854-4

◇Amazonの書籍情報ページ：

<https://www.amazon.co.jp/dp/4295018546/>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1122101122>

## ■著者プロフィール

namytone(ナミトーン)

1985年生まれ、九州在住のひとり暮らしの会社員。これからの人生、すっきりと身軽に生きていくために綴られた、人生後半の準備に関する投稿が世代を問わず働く女性から共感を集めるように。現在も、暮らしにまつわる「モノやコト」を見直し、SNSで日々の出来事を綴っている。著書『オトナ女子の暮らしレシビ』（インプレス）。

Instagram /@namytone YouTube/@namytone.

---

**【株式会社インプレス】** <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計 7,500 万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT 関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch シリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向け IT 関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

**【インプレスグループ】** <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社インプレス 広報担当：丸山

E-mail: [pr-info@impress.co.jp](mailto:pr-info@impress.co.jp) URL : <https://www.impress.co.jp/>

※弊社はテレワーク推奨中のため電話でのお問い合わせを停止しております。メールまたは Web サイトからお問い合わせください。