

PRESS RELEASE

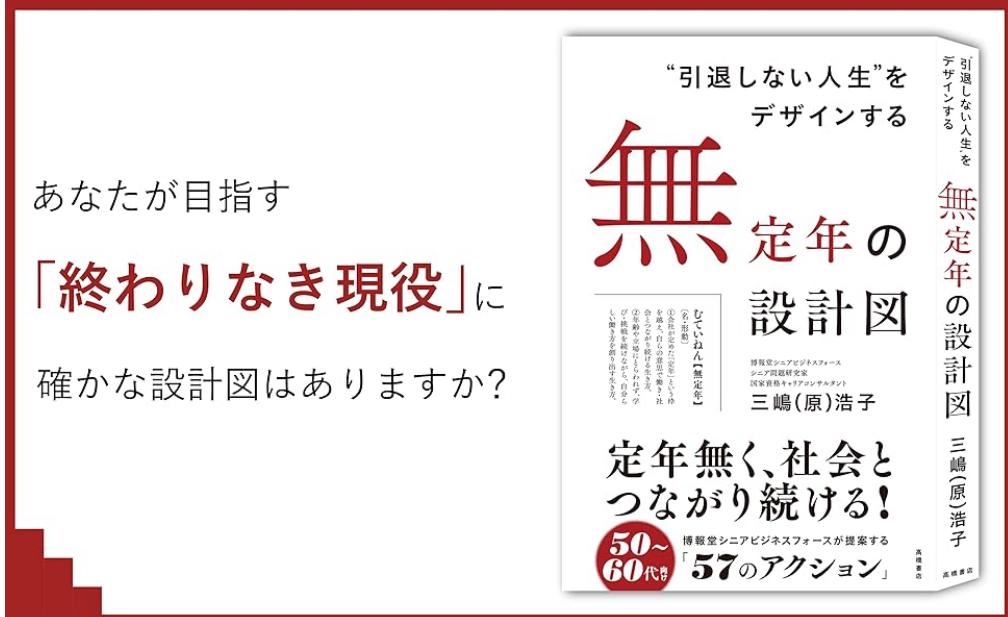
報道関係者 各位

高橋書店

2026年1月吉日

定年無く、社会とつながり続ける。「無定年」という選択肢を提案 『“引退しない人生”をデザインする 無定年の設計図』1/23 発売

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026年1月23日（金）に『“引退しない人生”をデザインする 無定年の設計図』（三嶋（原）浩子 著）を全国の書店・オンラインストアで発売いたしました。



「会社は定年になるけれど、社会とはつながり続けたい」「できれば定年無く働きたい」という人が増えてきました。本書が教えてくれるのは「無定年」という新しい選択肢。会社が定めた「定年」という枠を超えて、自らの意思で働いたり、学びや挑戦を続けながら自分らしい働き方を作り出し、社会とつながり続ける生き方です。

「何とかなるだろう」と考えている50代、「もっと早く準備しておくべきだった」と思っている60代の方に前向きな灯りをともす一冊です。



【当リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社 高橋書店 広告・広報部 TEL: 03-5957-7061 FAX: 03-5957-7079
〒170-6014 東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 14F MAIL: k_koukoku@takahashishoten.co.jp

博報堂シニアビジネスフォースが提案する50~60代向け57のアクション

博報堂生活総研などによる信頼性の高いデータをもとに、定年後の暮らしや働き方の実態をわかりやすく紹介。

定年後にいきなり何かを始めるのではなく、飲み会やSNSを駆使した「人脉貯金」や、後輩から一目置かれる「ソフト老害」など、50代のうちから小さく準備することや、家庭や地域、職場、たくさんの人に愛される「人気者シニア」、趣味をお金に変える「一人社長」など、60代での社会とのつながり方まで、「無理せず、自分のペースで社会とつながり続ける」ための57のアクションをご提案いたします。

1

「嫌われ50代」の正体は、

定年後の準備不足による不安

□

後輩を育てるスタンスは、なぜ嫌われるか

一般的に50代は経験豊富、スキルも積んでいます。そのためでどうか、後輩の仕事ぶりに納得がいかない。黙っていられない。ついつい「俺たちの頃は……」と昔の柄話で、忙しい若者の時間を奪っていたり。話している本人は、説教やお叱りではなく「育てている」と思い、罪の意識は全くありません。

しかし、残念ながらこれは典型的な「嫌われ50代」。なぜ後輩を育てるスタンスが嫌われるのか。「人材育成という組織貢献じゃないか」と憤慨する人もいるかもしれません。

ません。しかし、自分では気づかない「嫌われに至る原因」があるのです。

その原因は二つです。

一つは「あせり～マン現象」。会社生活が残り少ないとと思うと、「自分は何も成し遂げていない」とあせり、不安になり、時にはイライラする。そんなネガティブ感情のぶつけ先が、言い返すことのできない後輩になるわけです。

もうひとつは、「仕事を後輩に引き継がず、自分にしかできない状況を作る「引き継ぎイヤイヤ現象」。それは人によって病的ですし、後輩や周囲をメンタルダウンさせる場合もあります。

「育てている」は本当に後輩のためになっているのか。並行してネクストキャリアへの心構えはできているのかを、考えてみませんか。

近年、働きたいおじさんは陰で「妖精さん」と呼ばれるようになりました。職場が期待する役割に対して、成果や行動が伴っていない中高年の男性社員を揶揄する言葉

□ 働かないなら、目的を持つた「前向き妖精さん」になろう

【目次】

- 第1章:50代の「前向きマインドセット」
- 第2章:50代の「ネクストキャリア準備」とは?
- 第3章:50代が狙いたい「ネクストキャリア」とは?
- 第4章:「この失敗」を防いで、無定年ライフを盤石に
- 第5章:60代は、会社を辞めても、社会人は辞めない
- おわりに/参考文献一覧

三嶋（原）浩子（著）

博報堂 関西支社 CM ブラナー/シニアディレクター/コピーライター/動画ディレクター。博報堂シニアビジネスフォース ディレクター。テレビ CM・新聞広告・WEB 動画制作で活躍する一方、高齢化社会において「シニアの人生をクリエイティブする」ため、キャリアコンサルタント(国家資格)を取得。著書:『未定年図鑑～定年までの生き方コレクション～』(中央経済社)、『就活・受験に効く! 自分キャッチコピー』(中央経済社)。寄稿:定年後「途方に暮れない人」が 50代でしていること～日本の未定年はこれからどう準備すればいいか～(東洋経済オンライン)、シニアビジネスの新市場およびその可能性とは(運輸と経済)、「未定年」世代となった団塊ジュニアの新・消費行動とは?(JAAA 日本広告業協会 REPORTS)、これからの「未定年 & シニア層」-幸せ作り 6つのツボ- (日本アドバタイザーズ協会)。メディア:ABC ラジオ Podcast『未定年図鑑』、ABC ラジオ Podcast『就活・受験パラエティ 自分キャッチコピー』。その他講演多数。

書名：“引退しない人生”をデザインする 無定年の設計図

著者：三嶋（原）浩子

定価：1540円（税込）／256頁／四六判／ISBN：978-4-471-03500-6

【当リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社 高橋書店 広告・広報部 TEL: 03-5957-7061 FAX: 03-5957-7079
〒170-6014 東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 14F MAIL: k_koukoku@takahashishoten.co.jp