

これまで家族や誰かのために生きてきたけど
そろそろ自分の人生を考えてみませんか。



「誰かのために」 を 手放して生きる

著／中道 あん (著述家、ブロガー、起業家)

1963年、大阪府生まれ。
自らの経験を綴ったブログ「アラフィフの生き方ブログ 50代を丁寧に生きる、あんさん流」でAmeba公式トップブロガーとなる。
2019年、「自分らしく生きたい女性のための発信塾」を起業。アラフォー・アラフィフ以上の女性を中心に、より豊かに生き直すためのマインドセット術、ブログ発信の方法、個人起業の手法などを伝授。延べ400名以上に啓発を与えている。
著書に『50代、もう一度「ひとり時間」』(KADOKAWA、文庫版は三笠書房 刊)、『昨日とは違う明日を生きるための新しい幸せの始め方』(KADOKAWA 刊)がある。

目次

- 第1章 「家族のためのごはん作り」を見直そう
- 第2章 子離れについて考えてみよう
- 第3章 いつかなるだろう「おひとりさま」に備えよう
- 第4章 お金と向き合う
- 第5章 自分のわくわくを優先しよう

自分を大切に軽やかに
生きるための
「50代からの生き方」
を提唱！

貴店番線印	注文	「誰かのために」を 手放して生きる	POP (5冊以上)
	冊		ご入用の際はOを ご記入ください↓
		四六判 223P 本体1,450円 ISBN978-4-426-12870-8 自由国民社	要