

# 老い上手 僧侶と高齢期の研究者が語り合ったこと

「老いること」は、決して恐れることではない。  
それよりも、いかに楽しく、柔軟な心で高齢期を迎えるか  
考えるほうが、ずっと有意義だろう。

本書は、ノンフィクション作家として人間の本质に迫る取材を行い、高齢者向けの著書も多数手がける一方、僧侶として高野山で法話も行う家田氏と、高齢期の研究をフィールドワークとする「老いの工学研究所」理事長の川口氏が、「老いに抗うのではなく、老いと向き合って生きる」ためにどうすればいいのか、6回にわたって語り合ったトークショーの内容をまとめたものである。

時にやさしく、時に厳しい言葉で励ます家田氏と、軽やかな関西弁で絶妙に応える川口氏の対話は、「老い」に向かう不安な気持ちを前向きにしてくれる。

### 目次

- 第1回 作家と僧侶、自分らしい道を歩むヒント
- 第2回 心の声に耳を傾けてみる
- 第3回 体と仲良くする、小さな習慣
- 第4回 私らしい“健やか”を見つける
- 第5回 悩みは人生の彩り
- 第6回 その日を笑顔で迎えるために

ISBN978-4-910739-69-4  
定価：990円（10%税込）



## 家田荘子 (いえだ・しょうこ)

作家・僧侶（高野山本山布教師）、ノンフィクションYouTuber。日本大学芸術学部放送学科卒業、高野山大学大学院修士課程修了。女優、OLなど10以上の職歴を経て作家に。1991年、『私を抱いてそしてキスして～エイズ患者と過した一年の壮絶記録』で大宅壮一ノンフィクション賞受賞。2007年、高野山大学にて伝法灌頂を受け、僧侶に。住職の資格を持つ。高野山の奥の院、または総本山金剛峯寺にて駐在（不定期）し、法話を行っている。著作は『極道の妻たち』、『歌舞伎町シノギの人々』『女性のための般若心経』など138作品。近著は『熟年婚活』（角川新書）、『別れる勇氣』（さくら舎）、『大人処女』（祥伝社新書）。

### 著者紹介

## 川口雅裕 (かわぐち・まさひろ)

NPO法人「老いの工学研究所」理事長。1964年生まれ。京都大学教育学部卒業。株式会社リクルートコスモス（現株式会社コスモスイニシア）で、組織人事および広報を担当。退社後、組織人事コンサルタントを経て、2010年より高齢社会に関する研究活動を開始。約2万人に上る会員を持つ「老いの工学研究所」でアンケート調査やフィールドワークに取り組むとともに、高齢期の暮らしに関する講演や、様々なメディアで連載・寄稿を行っている。著書に『なが生きしたけりゃ居場所が9割』（みらいパブリッシング）、『年寄り集まって住め～幸福長寿の新・方程式』（幻冬舎）、『だから社員が育たない』（労働調査会）などがある。

貴店印・帳合

ご注文数

## 老い上手

僧侶と高齢期の研究者が語り合ったこと

家田荘子・川口雅裕/著

定価：990円(10%税込)

ISBN978-4-910739-69-4

発売日：2025年3月26日

新書判並製/248頁/C0095

ご担当

様

冊

PHPエディターズ・グループ

発行

PHPエディターズ・グループ

〒135-0061  
東京都江東区豊洲5-6-52 11階  
☎ 03-6204-2931

ご注文はJRCへ▶▶▶ FAX 03-3294-2177

※返品条件付き注文扱い  
すべての取次への出荷が可能です。