



新刊話題書・文庫本・年配者エッセイ ご担当者様

お世話になります。
リベラル社より新刊のご案内です。

リベラル文庫

2026年

1月

発売

嫌なことを手放して楽しく老いる

[著者] 和田秀樹

定価850円+税／文庫判
モノクロ・312ページ

※現在制作中のため、内容やデザインが変わる場合がございます。

※本書は、2023年に発刊した『ボケずに大往生』を再編集・文庫化したものです。

我慢しない・嫌なことはしない もう、ストレスは手放してもいい

精神科医の著者が、ストレスが「脳の寿命を縮める認知症の原因」だと提言！ 嫌なことを手放して「幸福感」に包まれて生きるために、今日からできる「心の持ち方」と「生活習慣」を紹介します。



老年医学・精神科医

[著者] 和田秀樹

1960年、大阪府生まれ。東京大学医学部卒。精神科医。東京大学医学部附属病院精神神経科助手、米国カール・メニング精神医学学校国際フェロー、浴風会病院神経科医師を経て、現在、「和田秀樹こころと体のクリニック」院長、国際医療福祉大学大学院教授、川崎幸病院精神科顧問。高齢者専門の精神科医として、30年以上にわたって、高齢者医療の現場に携わっている。『コロナの副作用!』（ビジネス社）、『70歳が老化の分かれ道』（詩想社）、『ストレスの9割は「脳の錯覚」』（青春出版社）、『60代から心と体がラクになる生き方』（朝日新聞出版）など、著書多数。

序章「嫌なこと」を手放す

第1章 日常生活の「我慢」を手放す

第2章「認知症のウソ」を手放す

第3章 認知症になりやすい「不機嫌」を手放す

第4章 認知症に効果あり「上機嫌」な習慣

第5章 幸せな老後のために「上機嫌な関係」を手に入れる

新刊との併売がオススメ

和田秀樹の文庫シリーズ

感情に振り回されない

精神科医が教える心のコントロール
著者: 和田秀樹 定価: 850円+税 ISBN 978-4-434-35995-8

冊

60歳から脳を整える

著者: 和田秀樹 定価: 720円+税 ISBN 978-4-434-30868-0

冊

後悔しない上手な老い方

著者: 和田秀樹 定価: 850円+税 ISBN 978-4-434-34943-0

冊

ひとり老後を幸せに生きる

著者: 和田秀樹 定価: 720円+税 ISBN 978-4-434-31810-8

冊

手配の都合上、_____までにご返送いただきますようお願いいたします。

番 線	書籍	嫌なことを手放して 楽しく老いる [著] 和田秀樹	冊	拡大	A3 パネル () 枚希望	POP (ハガキ1/2サイズ) () 枚希望
					A4 パネル () 枚希望	テーブル (40cm×50cm) 希望(する・しない)
		定価: 850円+税／文庫判／モノクロ・312ページ 発行: リベラル社 発売: 星雲社 ISBN 978-4-434-37041-0				
ご注文日:		年 月 日		ご担当者様名:		様

※弊社は取次委託配本を行っていないため、ご発注いただかなければ配本はございません。ご注意ください。

※冊数は減数させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

ご注文はこちら

FAX 078-958-5581

MAIL order@liberalsya.com

リベラル社

〒460-0008 名古屋市中区栄3-7-9 新鏡栄ビル8F
TEL.052-261-9101 <http://liberalsya.com>

