

2026年2月10日

【新刊発売のご案内】

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』

著：三嶋（原）浩子（博報堂シニアビジネスフォース ディレクター）

株式会社博報堂（本社：東京都港区、代表取締役社長：名倉健司、以下 博報堂）のシンクタンクで「100年生活者」発想でシニアビジネスを開発・実施する、博報堂シニアビジネスフォース（代表：梅村太郎）は、このたび、『“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。



『“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（博報堂シニアビジネスフォース ディレクター）

仕様：四六判 256 ページ

価格：1540 円（税込）

発行：高橋書店

発売日：2026年1月23日

リンク：<https://www.takahashishoten.co.jp/book/03500.html>

「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。本書が提案するのは「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、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し一冊です。

【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

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂 広報室 高橋・三矢 koho.mail@hakuholdo.co.jp

【本書の特徴】

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

恐れる定年、ではなく。選べる**無**定年。

STEP1 心の持ちようを整える

STEP2 ネクストキャリアを描く

STEP3 やる気スイッチを入れる

博報堂シニアビジネスフォースが提案
50～**60**代のこれからに効く **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「人脈貯金」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 のアクションを提案しています。

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、スキルも積んでいる。そのためでしょうか、後輩の仕事ぶりに納得がいけない。黙っていられない。ついつい「俺たちの頃は……」と昔の手柄話で、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「百でている」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。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。

「百でている」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。

□ 働かないなら、目的を持った「前向き妖精さん」になろう

近年、働かないおじさんは除で「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

【著者プロフィール】

三嶋 (原)浩子 (みしま (はら)・ひろこ)

博報堂 関西支社 CM プラナー/シニアディレクター/コピーライター

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)

メディア：ABC ラジオ Podcast 『未定年図鑑』、ABC ラジオ Podcast 『就活・受験バラエティ 自分キャッチコピー』。その他講演多数。

博報堂シニアビジネスフォース

「100 年生活者」発想でシニアビジネスを開発・実施する博報堂のプロジェクト。

クリエイター・マーケッター・プロデューサーなどさまざまな職種メンバーにより構成され、マーケティングから広告企画制作・プロモーションの実施まで、ワンストップで行う専門部隊。

50 代以上の生活者が人口のマジョリティになる日本において、シニア層こそが主要なビジネスターゲットと考えて、全方位的に捉えることが活動の根幹。リタイア後も 20~30 年生きるのが当たり前の「100 年生活者」を深く掘り下げインサイトを見極め、新しい価値や創造的で実践的なビジネスソリューションを提供している。