

こうき  
“**光輝**”高年齢者 人生後半をもっと楽しむ生き方

# 84歳、「ま、いいか」で 人生うまくいく



2026年  
6月10日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、高橋恵 著『84歳、「ま、いいか」で人生うまくいく』を2026年6月10日(水)に刊行いたします。

## 「転んでも最後に笑えたら勝ち」人生後半を笑って過ごすヒント

42歳でワンルームマンションからPR会社の株式会社サニーサイドアップを創業し、70歳を過ぎて「おせっかい協会」を設立。現在も全国で講演や交流会を行っている著者が提案するのは、“**後期高年齢者**”ではなく、“**光輝高年齢者**”として人生を楽しむことです。

本書では「人とつながることの大切さ(おせっかい)」「何事にも“遅い”ということはないという前向きな姿勢」「『すべてなんとかなる』というしなやかな心」などを、ユーモアたっぷりに紹介。「病院より美容院」「転んでも最後に笑えたら勝ち」など、読めば心が軽くなる言葉が満載です。

「ま、いいか」で肩の力を抜きながら、「人生後半をもっと楽しむ生き方」を伝える、温かなエッセイです。

## 「ま、いいか」は、魔法の言葉です。(以下 本書“はじめに”より抜粋)

84年も生きてると、本当にいろんなことがあります。

いいこともあれば、いやなこともあるし、「なんでこうなるの?」って思うことも、山ほどありました。

もう、人生フルコース。前菜どころか、メインが何回も来て、デザートも山盛り。

「え、まだ続くの?」っていうくらい(笑)。そんなときに、私はどうするか。

「ま、いいか」って言うんです。

もちろん、これで全部解決するわけじゃありません

でも不思議なことに、「ま、いいか」って言った瞬間、ちょっとだけ心が軽くなるんです。

で、「よいしょ」って、また一歩進める。

そうやってここまで来ました。

気がついたら、「ま、いいか」が笑顔を連れてきてくれて、人生の後半は、なんだかワクワクする毎日になっていました。

# タイトル:84歳、「ま、いいか」で人生うまくいく

著者 : 高橋 恵

ページ数 : 192ページ

価格 : 1,650円(10%税込)

発行日 : 2026年6月10日

ISBN : 978-486667-835-1

## 【目次】

- 第1章 歳を重ねるほど、人生は面白くなる
- 第2章 「ま、いいか」で軽やかに生きる
- 第3章 自分を整えると、人生はうまくいく
- 第4章 人生を変える「おせっかい力」
- 第5章 困難も、人生まるごと引き受ける



## 著者プロフィール



### 高橋恵(たかはし・めぐみ)

1942年生まれ。一般社団法人おせっかい協会会長。3歳の時に父が戦死し、シングルマザーとなった母のもと、3人姉妹の次女として育つ。短大卒業後、広告代理店に勤務。結婚退職後、2人の娘の子育てをしながらさまざまな商品の営業に従事。40歳で離婚。42歳で自宅のワンルームマンションでPR会社を創業。2013年に一般社団法人おせっかい協会を設立。80歳を過ぎた今も、全国各地で「愛のあるおせっかい」を説くおせっかいセミナー、講演、オンライン交流会を行っている。また、毎朝行っているClubhouseでの発信は、通算1600回を超えている。著書に、『笑う人には福来たる』(文響社)、『あなたの心に聞きなさい』(すばる舎)、『百年人生を笑って過ごす生き方の知恵』(致知出版社)など。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 [furugaki@asa21.com](mailto:furugaki@asa21.com)

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階