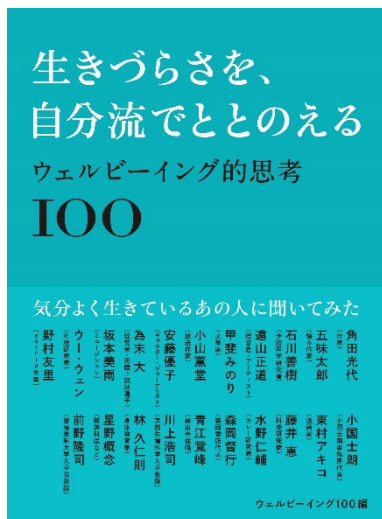


## 気分よく生きているあの人に聞いた 100 の言葉

### 『ウェルビーイング的思考 100』 9/29 発売

出版記念トークイベント 角田光代さん×五味太郎さんスペシャル対談開催！

株式会社オレンジページ（東京都港区）が、株式会社ディーランド（東京都国分寺市）との協働で運営する人生 100 年時代のライフデザインを提案するウェブメディア「ウェルビーイング 100 by オレンジページ」。2021 年の開設当初から続いている人気インタビュー企画「ウェルビーイング 100 大学」が待望の一冊になりました！ 9 月 29 日（金）刊行です。



## 『生きづらさを、自分流でととのえる

### ウェルビーイング的思考 100』

(ウェルビーイング 100 編)

#### ■ 「ウェルビーイング 100 大学」

各界で活躍しているゲストを迎え、毎日を気分よく過ごすための方法を探るインタビュー。インタビューの様子をオンラインでのぞき見することもできる、人気コンテンツ。

## 乱れた心を自分でととのえるための 100 の処方箋

「なんだか気分よく生きていそうなあの方は、日々どんなことを考えているのだろうか？」そんな単純なことが知りたくて編集部が始めたインタビュー。各界で活躍するクリエイターや学者、専門家にお話を聞いていくうちに、彼らには、自分だけのものさしで世の中をとらえ、みずからを励まし、そしてなにより、“自分で自分を幸せにしている”という共通点があることに気づきました。本書では、そんな 21 名がインタビューで語った 100 のウェルビーイング的思考を紹介。日々のなかで、さまざまな生きづらさを感じて乱れてしまった心を、自分流でととのえるための〈処方箋〉ともいえる 100 の言葉を収録しました。あなたにとっても、明日のウェルビーイングへとつながるヒントがきっとあるはずです。

## 始める時間より、終わる時間を決めておいたほうが人間は楽 (角田光代)

### ■21名 (登場順・敬称略)

作家/角田光代、絵本作家/五味太郎、予防医学研究者/石川善樹、経営者・アーティスト/遠山正道、文筆家/甲斐みのり、放送作家/小山薫堂、キャスター・ジャーナリスト/安藤優子、経営者・元陸上競技選手/為末 大、ミュージシャン/坂本美雨、料理研究家/ウー・ウェン、eatrip 主宰/野村友里、小国士朗事務所代表/小国士朗、漫画家/東村アキコ、料理研究家/藤井 恵、カレー研究家/水野仁輔、森岡書店代表/森岡督行、緑泉寺住職/青江覚峰、京都先端科学大学教授/川上浩司、身体教育家/林 久仁則、精神科医など/星野概念、慶應義塾大学大学院教授/前野隆司

## 『生きづらさを、自分流でととのえる ウェルビーイング的思考 100』

2023年9月29日(金) 発売 1650円(税込)

四六変型版、平綴じ、カバー装、260ページ <https://www.orangepage.net/books/1696>

### 出版記念トークイベント開催！

本書に登場いただいた作家の角田光代さんと絵本作家の五味太郎さんによる初のスペシャル対談が実現！

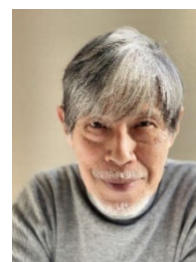
自分流とは？ ウェルビーイング的思考とは？

お二人の視点から、大いに語っていただきます。

10月31日(火) 19:30~21:00 (オンライン視聴あり)



角田光代さん



五味太郎さん

### ■詳細・申し込みは、丸善ジュンク堂書店オンラインイベントサイトへ

<https://online.maruzenjunkudo.co.jp/products/j70019-231031>

### 「ウェルビーイング 100 by オレンジページ」

<https://www.wellbeing100.jp/>

2021年にスタートした、人生100年時代のライフデザインを提案するウェブメディア。「ウェルビーイングの生活実装」をテーマに、“人がよく生きること”について多くの視点から考える機会を創り、暮らしの中で実践するヒントへとつなげるコンテンツを発信。また、メディアの運営のみにとどまらず、食×ウェルビーイングのビジネスを、企業とともに探求するトークセッション「TABLE for Well-being」も実施している。



<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ  
総務部・広報担当 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】