

「働き方改革」で男はラクになれるか？ 女が知らない男の生き辛さと、幸せの価値

## 書籍『「男損(だんそん)」の時代

～熟メンが人生をソソしない18の知恵』(牛窪 恵・著)

3月4日、潮出版社より発売！

お世話になっております。来たる3月4日、弊社代表でマーケティングライター・牛窪 恵氏による新たな著書『男損(だんそん)の時代 ～熟メンが人生をソソしない18の知恵』が、潮出版社より発売になりました。

牛窪氏はこれまで、「おひとりさま(マーケット)」、「草食系(男子)」、「年の差婚」など、新たな潮流や世代ごとの価値観を、キーワードで世に広めてきました。そんな彼女が、5年ほど前から研究に入り、今回の本のテーマに選んだのが、世界的にも突出して「幸福度」が低いとされる、40代半ば～60代半ばの日本男性たち。牛窪氏は「熟メン」と命名し、彼らのホンネや悩み、生き辛さを1年半に渡って取材し続け、1冊の本にまとめました。

まず本書に登場するのは、職場や家庭で、閉塞感や「生き辛さ」を実感する、熟メンたちの、ナマの声。続いて各章ごとに、限られた時間や小遣いでも、趣味や特技、見た目、副業・起業、そして家庭生活などに自分なりの工夫を凝らし、輝こうとする男性たちが、豊富なデータとともに、次々と紹介されます。

そんな彼らを、夫や恋人、あるいは上司や父親にもつ女性たちは、「え？男性って、こんなにプレッシャーを受けていたの？」と発見するとともに、「日本の男性は、生き辛くて大変！」と驚くはず。他方、男性自身も、「そろそろ僕らも、人生を楽しんでいいのかな？」、あるいは「50代から損しないために、今から備えておこう」など、目からウロコの気づきを得てくださることでしょ。



(全 189p / 1300 円(税別))

### <こんな方々にお読みいただきたい一冊です>

- ◆40代半ば～60代半ばの「熟メン」世代の男性たち
- ◆彼らを夫や恋人、あるいは上司や父親、兄弟にもつ女性たち
- ◆40、50代からの人生、あるいは定年後をどう過ごすかを考える、下世代の男性たち
- ◆働き方改革やワークライフバランスで、「自分の時間」をどう過ごすか、検討中の方たち
- ◆熟メン世代に向けた「ビジネスチャンス」を模索中の、各企業・業界の方たち

これまで、日本の男性がどれほど「働きバチ」を強いられてきたか、そして「なぜ女性のように、時代によって変わらないのか」は、最終章の、牛窪氏と社会学者・田中俊之氏の対談に、すべて凝縮されています。

牛窪氏が、「熟メン世代が幸せを実感できなければ、日本はダメになる!」と気づくに至った大きな理由、そして人生80年時代、熟メンの未来に向けた「幸せ」の価値と知恵を、ぜひご一読いただければ幸いです。

本件へのお問合せは…

◆インフィニティ掘越、大岡まで◆ 電話：03-5927-9800 mail：info@hachinoji.com

## はじめに

ワークライフバランス、働き方改革、プレミアムフライデー……ニッポンの男は変わるのか？

## 本章

- 1、なぜ女性ばかりが元気なのか？ ～日本男性の幸福度は、世界的に見て極端に低い！
- 2、「五時から男」がネオン街から消えても… ～入社前の「朝遊び」で心身をリフレッシュする法
- 3、知恵とワザの「趣味起業」は、打ち出の小槌 ～好きを仕事にすれば、人生はまるごと輝く
- 4、今日から「美魔男」に変身？ ～臭いのトラブル「スメハラ」にご用心
- 5、細マッチョ願望で「健康不安」を克服 ～なぜ今、筋トレに励む熟メンたちが急増中なのか？
- 6、オヤジバンドが熱い！ ～同じ曲を仲間と共有できる喜びに、再燃するバンドブーム
- 7、妻への抵抗と「第三の居場所」 ～熟メンを癒す「男の城」「男の隠れ家」とは
- 8、今こそ、熟メンに求められる「女子力」 ～家庭円満の秘訣は「女子力」磨き
- 9、インバウンドが刺激！？「ニッポンを知りたい」願望 ～自身のルーツを知れば人生が輝く
- 10、転職にも役立つ、熟メン「同窓会」事情 ～幹事のプロにお任せ、進化型同窓会とは
- 11、中古で発見！ 運命のお宝と心の友 ～まるで宝探しの古本、中古レコード店めぐり
- 12、人生80年時代、定年後の職探し ～早めの準備と人脈を活かして「ゆる起業」？
- 13、熟メンの「終活」事始め ～人生の集大成「終活」は、家族の助けにもなる？
- 14、盛り上がる、50代からの婚活市場 ～50代未婚率が過去最高に！成功する心構えとは
- 15、「ジャンプ」「バック転」に挑む熟メン心理… ～教室は今日も満員！部下や家族はどう見る？
- 16、「孫育て」は、妻への罪滅ぼし？ ～非日常の「ハレ」を楽しみ、孫たちに思い出をプレゼント
- 17、「傾聴力」があれば、女ゴコロが分かる ～感受性を磨き、妻や部下の話を「聴ける男」に
- 18、幸福の鍵は「円満な夫婦関係」にアリ！ ～熟年離婚を防ぐ、適度な距離感と夫婦円満の秘訣

## 対談

牛窪 恵×田中俊之（社会学者） = 「熟メン」たちの幸福の糸口は、どこに？

### 著者・牛窪 恵プロフィール

世代・トレンド評論家／インフィニティ代表取締役

財務省・財政制度等審議会専門委員、内閣府・経済財政諮問会議 政策コメンテーター。

「ワイド！スクランブル」（テレビ朝日系）、「ウェークアップ+」（日本テレビ系）、「経済フロントライン」（NHK BS1）等テレビ番組のコメンテーター出演のほか、日本経済新聞、「日経ビジネス」等に連載中。同志社大学・ビッグデータ解析研究会メンバー。複数の大学や大学院で教える傍ら、立教大学大学院ビジネスデザイン研究科（MBA）にも通学。「おひとりさま（マーケット）」（05年）、「草食系（男子）」（09年）は、新語・流行語大賞に最終ノミネート。



本件へのお問合せは…

◆インフィニティ堀越、大岡まで◆ 電話：03-5927-9800 mail：info@hachinoji.com