

心豊かに暮らす人生の先輩から学ぶ
手放したから、身軽に、幸せになれた。

私たちの

頑張らない暮らし方サンプル

8 私が「暮らしの中」でやめたこと

今の暮らしを楽しむために
自分にとって何が大事かを見極め、
必要のないことをそぎ落としています
住宅設計者 田中ナオミさん

10 私が「死を意識して」やめたこと

日々「やめる」の現在進行形。
いろいろ執着がなくなっ
て見切りをつけるのがラクになりました
デザイナー・ファッションアドバイザー 横森美奈子さん

12 私が「人間関係」でやめたこと

気の進まないお付き合いと無理することを
やめたら楽しく過ごせています
アーティスト 弓シャローさん

14 私が「おしやれ」でやめたこと

「今日」を明るく楽しく、
そして輝いて過ごすために
日常着とお出かけの区別をなくしました
インプレッション・コンシエージュ 伊藤八江子さん



はじめにお読みください
この本は弊社刊行の月刊「LDK」、
「LDK the Beauty」及び別冊ムックの内容を再編集した
ものが含まれております。掲載商品に関して
は、基本的に編集部の購入時の価格（税込）と
なります。また掲載内容は2022年9月現在
のもののため、商品によってはすでに販売さ
れていない場合や、仕様・デザイン・価格など
が変更されている場合がございますので、あ
らかじめご了承ください。

COLUMN

24 プロが教える
カードが立たないお断り術

32 これでもう疲れない！
サボる家事に役立つすぐれもの

44 スッキリとした余生にするため
エリア別捨てるものリスト

60 60代以上を狙う
甘い言葉は罠ばかり

70 時短でキレイになれる！
60代からのプチプラ化粧品
ベストカタログ

80 つい頑張り過ぎてしまうあなたに
肩の力がスーッと抜けるゆる名言集



もっと自分らしくラクに生かすために 60代からの やめるべき 106の習慣

PART1

「5人」をやめる

親子・夫婦、親族・友人、元同僚、冠婚葬祭、お土産 etc...

PART2

「疲れる」ことをやめる

掃除、洗濯、炊事、買い出し etc...



PART3

「ものを増やす」ことをやめる

着ない服、来客用布団、子どもの作品、アルバム etc...

PART4

「健康のために無理する」
ことをやめる

薬、サプリ、禁酒、ウォーキング etc...



PART5

「お金をムダにする」ことをやめる

固定費、買い物、節約、お金の管理 etc...

PART6

「見栄を張る」ことをやめる

ファッション、ヘアケア、メイク、美容 etc...

PART7

「完璧でいようとする」
ことをやめる

理想の生き方、模範的な考え、若さ、完璧な終活 etc...

