

2026 年 8 月 3 日

【新刊発売のご案内】

『自由過多 「なんでもできる」時代を迷わず生きる技術』

著：博報堂若者研究所 山崎茜・ボヴェ啓吾

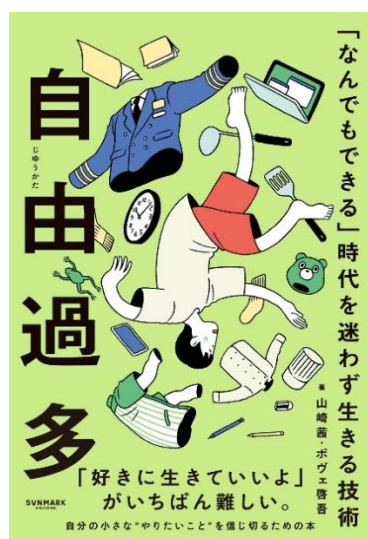
株式会社博報堂（本社：東京都港区、代表取締役社長：名倉健司）の若者研究所はこのたび、『自由過多 「なんでもできる」時代を迷わず生きる技術』を出版しましたのでお知らせします。

若者研究所は、未来を生きる主役であり、時代の変化をいち早く、色濃く現す存在である若者たちとともに、瑞々しい感性で新たな暮らしの兆しをとらえ、自由な発想で未来を探求する組織です。その取り組みの中で、著者は 20 代半ば前後の若者が将来に対して抱く漠然とした不安や焦り（クォーターライフ・クライシス）に着目しました。これは若者だけの問題ではなく、30 代以降でも似た悩みを抱える方は増えています。そして著者はこれまで若者研究所が若者たちと対話を重ねて集めた「生の言葉」から、この課題の要因や乗り越え方を探し伝えられるのではないかという思いから本書の執筆を始めました。

本書は、「なんでもできる」現代の中だからこそ抱えてしまう悩みと、そこから抜け出すための方策をまとめた 1 冊です。

「仕事は嫌いじゃない。人間関係も悪くない。何かが欠けているわけではないはずなのに、『このままでいいのだろうか?』という思いが、消えない。」

このような悩みや焦りを感じ、うっすらとした停滞感を覚えるのは、「自由過多」のせいだと捉えました。自由は、実はあればあるほどいいわけではなく、多すぎると、かえって人を苦しめるものでもあるのです。だからこそ「ちょうどいい不自由」を見つけることが、迷いすぎないための鍵となると考えました。本書は、自由の中で立ち尽くしていた方が「ちょうどいい自由」を作り、歩き出せることを目指しています。



『自由過多 「なんでもできる」時代を迷わず生きる技術』

著 者：博報堂若者研究所 山崎茜、ボヴェ啓吾

仕 様：四六判 208 ページ

価 格：1,500 円（税別）

発 行：サンマーク出版

発売日：2026 年 8 月 3 日

リンク：<https://amzn.asia/d/07qIFRrA>

【目次】

第1章：手の中に、「可能性」がありすぎる

第2章：「自由過多」で生まれる5つの「迷い」

第3章：前に進むための「ちょうどいい不自由」

第4章：ちょうどいい不自由の「使い方」

終章：もしも、進んだ先で後悔したら？

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂 広報室 戸田・和田 koho.mail@hakuhodo.co.jp