

累計160万部突破

ベストセラー「60歳・100のこと」シリーズ最新刊 6/26発売

『60歳からいつもご機嫌でいるための100のこと』

イラッとする時間がもったいない! 自分の機嫌を自分でとるためのヒントが満載



『60歳からいつもご機嫌でいるための100のこと』  
発売日:2024年6月26日  
定価:759円(税込)

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、60歳以上の女性向けムック本「60歳・100のこと」シリーズの最新刊『60歳からいつもご機嫌でいるための100のこと』を、2024年6月26日(水)に発売します。

累計160万部を突破した本シリーズは、60歳以降の人生を豊かに生きるためのヒントやアドバイスを、その道の有識者だけでなく、該当世代の方々へのアンケートをもとに作成。シリーズ第1弾『60歳すぎたらやめて幸せになれる100のこと』は、発売直後から全国の書店で売り上げ1位を獲得し、2022年上半期で最も売れた(※)ムック本となりました。

シリーズ6冊目の最新刊のテーマは「ご機嫌でいること」。「イラッとする時間がもったいない!」をコンセプトに自分の機嫌を自分でとるためのヒントやアイデアを、「不機嫌な人に振り回されない」「不機嫌は素早く切り替える」「習慣と暮らしでご機嫌に」「上手な終活」など様々な切り口で100例集めました。そのほか、女優・宮崎美子さんの上機嫌の秘訣や、由美かおるさんのインタビューなどを掲載しています。

※日販オープンネットワーク「WIN」調べ

累計160万部突破! 「60歳・100のこと」シリーズ 大好評発売中

『60歳すぎたらやめて幸せになれる100のこと』



2022年上半期、日本で最も売れたムック本(※)

- ☑ 夫の親への連絡は夫にバトンタッチ
- ☑ 子どもに財産を残さない
- ☑ お歳暮やお中元にこだわらない
- ☑ 運転免許証は早めに自主返納

発売日:2021年10月28日  
定価:690円(税込)

『60歳からはじめて人生が楽しくなる100のこと』



発売3カ月で19万部を突破

- ☑ 「終活」より「婚活」
- ☑ 2拠点生活を謳歌
- ☑ 最後の罪滅ぼし、パートナーを大切に
- ☑ バリアフリー化よりも足元の荷物の片づけ

発売日:2022年6月7日  
定価:690円(税込)

『60歳すぎても「変わらないね」といわれるための100のこと』



- ☑ カラオケは遊びじゃなくて老化予防
- ☑ 押し活で生きる勇気を底上げ
- ☑ 2択で迷ったら新しいことを選ぶ
- ☑ 相手も自分もほめ殺す

発売日:2022年12月27日  
定価:759円(税込)

『60歳すぎたらひとりを愉しむ100のこと』



- ☑ はじめてのひとり旅は「おひとり様ツアー」で自信をつける
- ☑ シニア割引をとことん使う
- ☑ 離婚はしない「仲よし別居」

発売日:2023年7月3日  
定価:759円(税込)



『60歳すぎたら捨てて心が軽くなる100のこと』

- ☑ 「やればできる」という信仰を捨てる
- ☑ 役割を脱ぎ捨てる
- ☑ 「〇〇しなきゃいけない」というまじめさを捨てる

発売日:2023年12月26日  
定価:759円(税込)

明日からご機嫌になるヒントを8ポイントに分けて紹介

①不機嫌な人に振り回されない

- 夫の顔をバカボンのパパの顔に頭の中で変換してみる  
(澤井佑子さん・60歳)
- 『渡る世間は鬼ばかり』ドラマの主人公になりきる  
(遠藤さん)

②不機嫌になってしまったら……

- こんなとき大谷選手だったらどうするか考えます  
(沢田かおりさん<仮名>・64歳)
- 推しの曲を聴きながら  
若いころの甘い恋を一つ一つ思い出す  
(S・Tさん・64歳)
- イラつく原因を紙に書き連ねてその場で破り捨てる  
(ハルままさん・71歳)

③習慣と暮らしてご機嫌に

- ④ご機嫌を支えてくれる人やもの
- ⑤居心地のいい住まい
- ⑥お金の心配を少しでもなくす
- ⑦健康の弱点を解消する
- ⑧上手な終活



人生をご機嫌に過ごしている先輩のインタビューやクスツと笑えるミニコーナーも掲載



心理学指導者、脳科学者、精神科医、一級建築士など有識者視点からの「不機嫌」対策も

嫌いな人のことを頭から消せない理由  
——(ワグナーのシロクマ実験)——

今しばらく、白クマのことを決して考えないでください

否定的なメッセージを伴って命令されると、余計影響を受けてしまう

不愉快な相手のことを忘れよう、頭から消し去ろうとすればするほど強く印象づけられてしまいます。ならば相手のことを考えよう、他のことを考えたほうが的向です。

不機嫌になること自体は悪いことではないし、左の図のように頭から完全に消し去ることもできません。ならば感情をコントロールして上手に対処したほうが建設的です。

●アドラー心理学カウンセリング指導者 岩井俊憲さん



ハーバード大学などの研究機関での調査結果によると、語彙力のピークは67歳。人が一日に自分自身に向かって脳内でしゃべる言葉は、1万~数万語にもものぼるといいます。これらをポジティブな言葉に置き換えていけば、前向きな考え方ができるようになり、自然と幸せな状況が作りだされます。

●脳科学者 西剛志先生



いつ会ってもご機嫌な人、なぜかいつも不機嫌な人。その違いってどこから来るんだろう？と考えたのが本誌のきっかけです。アンケートをとってみると、いつもご機嫌な人でも実は頭の中で毒を吐いている人もいたり(笑)。皆さんが実践する「自分の機嫌をとるヒント」が集まりました。本シリーズも6冊目となり、次作はいつ出ますか？とお電話をいただくことも増えています。今後も「60歳・100のこと」シリーズは、読んで「自分もこれをやっている！」と共感したり、クスツと笑って参考にしてもらえらる企画を目指していきたいと思ひます。

編集者  
取材可能です！



ムック局 第2編集部 小山田千世