

累計 **192万部突破**

ベストセラー「60歳・100のこと」シリーズ最新刊

『60歳からもっとわがままに生きるための100のこと』 12/20発売

60代の8割がもっとわがままに生きたい!



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歳からもっとわがままに生きるための100のこと』を、2024年12月20日(金)に発売します。

累計192万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7冊目の最新刊のテーマは「わがまま(=自分を貫く)」。表紙・巻頭インタビューには上沼恵美子さんが登場し、これまでの芸能生活やプライベートなど人生を振り返ります。そのほか作家の内館牧子さんは「わがままな終活」について、77歳の若手芸人「おばあちゃん」は人生を楽しむ法則を明かします。これからの人生を自分の心に素直に従って、わがままに悔いなく生きるためのヒントが詰まった一冊です。

『60歳からもっとわがままに生きるための100のこと』 発売日:2024年12月20日 定価:759円(税込) ※日販オープンネットワーク「WN」調べ

【60代女性に調査】約8割が我儘に生きたい・できない理由は「家族優先」

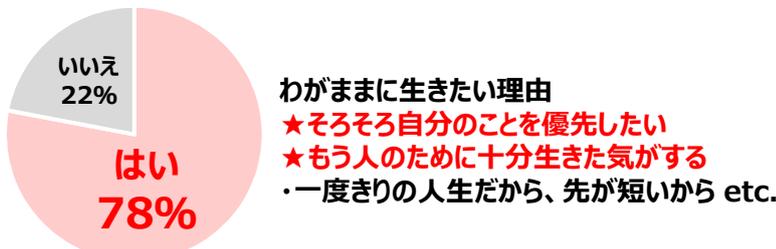
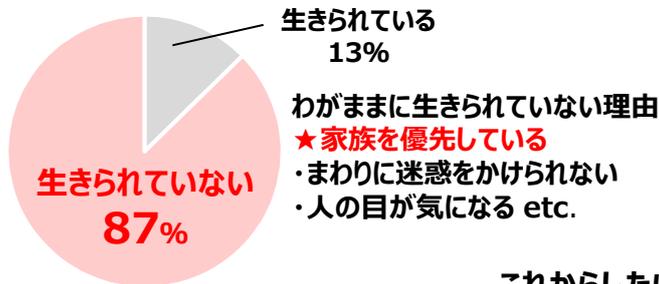
〈サマリー〉

- わがままに生きられている60代女性は**わずか1割**
- わがままに生きられていない理由として**夫や子ども、両親などの「家族を優先しているから」**という回答が最も多く、「もう人のために十分生きてきたから、そろそろ自分を優先したい」「残り人生が少なくなってきたから、自分のために生きたい」といった声が多い
- 8割がわがままに生きたいと考えている**
- 9割以上にこれからしたいさまざまな「わがまま」がある**
- 「やってはいけないわがまま」については、**約半数もの人が「迷惑をかけてはいけない」と回答**

- ・調査期間: 2024/12/9~2024/12/12
- ・調査機関: 宝島社
- ・調査対象: 50~70代女性
- ・有効回答数: 1545名
- ・調査方法: Webアンケート

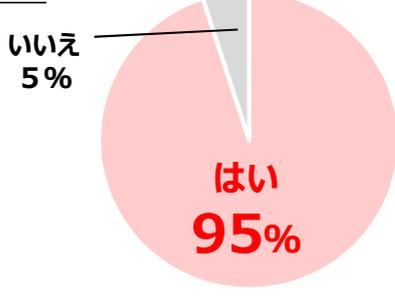
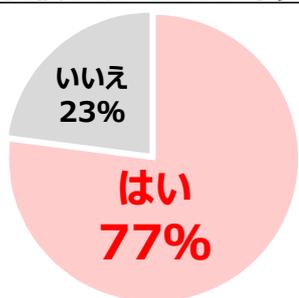
「わがまま」に生きられていますか？

「わがまま」に生きたいですか？



これからしたい「わがまま」はありますか？ それは何ですか？

今、我慢していることはありますか？



- したいわがまま
- ・美容、アンチエイジング
 - ・家事をしない
 - ・自由な時間をもちたい
 - ・好きなものを食べたい
 - ・好きなものを買いたい
 - ・推し活・習い事・旅行
 - ・絵画や制作活動、趣味
 - ・何事も自分優先 etc.

「わがまま」に生きる人が実践するコツを本誌では8つのテーマで紹介



8のテーマから生きるコツを紹介！ みんなが実践しているわがままに生きるためのコツ

【生きがい】やりたいことはもっとわがままに

- ☑ 60歳からカラオケ、70歳からピアノ
- ☑ この年になって（75歳）ピアスをあける
- ☑ 夫の定年後は週末婚、気楽な一人暮らしを
- ☑ お小遣いを餌に孫をアテンドさせてプリクラ
- ☑ 喜寿のお祝いに息子たちにしわ取り治療を所望
- ☑ 母の介護で旅行に行けなくても定期的にホテルでお茶して旅気分



【食】好きなものを食べれば脳も体も健康になる

- ☑ おいしいものは誰もいないときに一人でこっそり食べる
- ☑ 飲みに出たらシメのラーメンを食べなきゃ帰らない
- ☑ 家族のタイミングに合わせず、食べたいときに食事を作る
- ☑ お気に入りの鰻屋の白焼きを月に1度は食べる



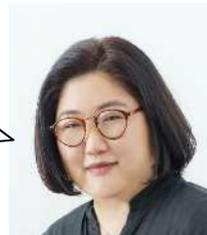
【人間関係】ちょうどいいわがまままで人と上手にかかわる

- ☑ 趣味が合わない姑からの贈り物を断る
- ☑ 帰省する息子家族を家に泊めない、手料理でもてなさない
- ☑ たまに素の自分を小出しにして嫁にわがままの免疫を作る
- ☑ 孫の世話には1回3000円いただいております

ほかにも【健康】【暮らし】【習慣】【お金】【終活】のテーマから紹介！

編集者
取材可能です！

元気いっぱいの子ア世代の女性たちですが、これまでやりたいことを我慢したり耐えてきたこと、周りの空気を読んで言い出せなかったこと、たくさんあると思います。もう気にせず、もっとわがままになって、遠慮せず生きてほしい！ そんなメッセージをこめました。男性や他の世代が恐れおののくぐらい、もっともっと元気になってほしいです。



ムック局 第2編集部 小山田千世

累計192万部突破！「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』

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』

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』

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』

発売日
2023年12月26日
定価:759円(税込)

『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)