※ご掲載、OAの際は、『大人のおしゃれ手帖』(宝島社)の企画であることを明記してください

2026年11月25日

50代女性向けファッション誌『大人のおしゃれ手帖』が主催！
第4回「更年期川柳」入賞作品決定！審査委員長はアン ミカさん

若年層からの応募も年々増加！　「茶化す」から「思いやる」へ、男性の川柳にも変化の兆し

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)が発行する50代女性向けファッション誌『大人のおしゃれ手帖』は、第4回「更年期川柳」の作品を2026年8月1日(土)から9月30日(水)まで募集。審査委員長はアン ミカさんが務め、昨年を200作品以上上回る過去最高の5511作品から受賞作を決定しました。

「更年期川柳」とは、更年期症状は多くの方が抱える問題でありながら、友人同士でも話題にしにくく、情報交換や気晴らしができる機会が少ないことに危機感を感じた『大人のおしゃれ手帖』編集部が「皆で共有しやすい世の中にするきっかけを作りたい」「モヤモヤを言葉にして吹き飛ばし、少しでも前向きな気持ちで更年期を過ごしてほしい」という思いで発案した公募賞です。4回目となった今年は、男性からの応募作品にも変化が見られ、これまでの女性の更年期症状をユーモラスに捉えた作品に加え、女性への理解や思いやりを感じさせる作品が年々増加。また、プレ更年期世代や若年層からの応募も目立ち、自身の健康への関心や、更年期世代の母親を気遣う作品も寄せられました。さらに、更年期休暇の導入を求める声も上がるなど、更年期に対する意識が変化し、性別や世代を超えて理解し合おうとする傾向が見受けられました。

『大人のおしゃれ手帖』は、ファッションの分野にとどまらず、更年期世代の応援団として体の変化をサポートする情報を日頃から発信しています。それぞれが抱えている思いを言葉にのせて共有することで、読者をはじめ、更年期を過ごす方の気持ちが前向きになる社会を目指していきます。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2025年下半期(7～12月)より

入賞作品を発表！ 性別・世代を超えて広がる更年期への理解と共感

金賞　推し活で　むくみイライラ　疲れ滅！　パン・オ・ショコラ(女性・61歳)

銀賞　2時トイレ 4時に足攣り 5時起床　オウムのオウすけ(女性・55歳)

銅賞　Tシャツが　乾く間もなく　滝の汗　アリトルビット鱧(女性・47歳)

特別賞　休暇取り　妻に付与する　更年休　中年やまめ(男性・79歳)

編集長賞　はじめます　楽・ゆるおしゃれ　ヒール脱ぎ　華(女性・53歳)

★特別作品★　わかってる　ちゃんと理由が　あることは　松橋柚奈(女性・16歳)

佳作

「実は…」って　言えば「私も！」　更年期
「ま、いっか」　わたしを守る　愛言葉

更年期　じぶんを愛する　転換期
「ゆらぎ」とか　そんなオシャレな　もんじゃない

更年期　言えぬ男が　ここにいる
症状に　関税掛けて　封鎖したい

別班も　きっと処理不可　浮き沈み
晩はうどん　家族は「煮込み」　わたし「ざる」

愛犬が　えらいこっちゃと　汗をなめ
ホルモンの　ボディガードが　定年す

思春期の　シーズン2と　友笑う
新制度　更年期休暇　願います

第4回「更年期川柳」受賞作決定にあたり

※取材・出演
ご相談ください



『大人のおしゃれ手帖』
編集長　橘 真子

性差をフラットに　語りやすくなったその先に新たな意識変化も

回を重ねるごとに応募作品数が増え、今年も過去最高の5511作品が寄せられました。女性の健康課題の認知が広まり、男女問わずに当事者意識が高まっている表れだと実感しています。今年の傾向として感じたのは男性からの応募の中に、女性に対する気遣いを感じさせる作品が増えたこと。また、プレ更年期世代からの応募も増え、更年期に備えてヘルスケアへの関心が高まっている様子もうかがえました。若年層からの応募も際立ち更年期世代の母親を労わるニュアンスの作品も増えています。当事者からは「更年期休暇」制度を求める提言も。性差をフラットに語りやすくなったその先に、新たな意識変化が生まれている様子が感じられます。総じて言えるのは、自分の体を知ろうという健康意識の高まりと、性別を超えた相互理解への期待感です。今後もこの取り組みが認知を広げるきっかけになることを願っています。

審査員長

タレント
アン ミカさん



第４回「更年期川柳」募集概要

【テーマ】
更年期をテーマにした「五・七・五」を基本に、川柳を作成してください。

【応募方法】
①グーグルフォームにて応募
②メールにて応募
③はがきにて応募

【募集期間】
2026年8月１日（土）～9月30日（火）23:59
※郵送の場合は9月30日の当日消印有効

【結果発表】
11月25日（水）のイベントにて、
金賞、銀賞、銅賞、特別賞、編集長賞を発表
各賞の副賞は下記よりご覧ください
https://osharetecho.com/column/107300/page2/

～本日11月25日(水)授賞式を開催しました～

第4回「更年期川柳」は『大人のおしゃれ手帖』2027年1月・2月合併号(12月7日発売)で特集！本日の授賞式の模様も紹介します。



『大人のおしゃれ手帖』主催、第4回「更年期川柳」の授賞式と更年期の症状やエピソードについて語るトークイベントを本日11月25日(水)にアニヴェルセル表参道にて開催しました。
会場には受賞者と読者50名をご招待。受賞者の方々には句に込めた思いや、これからのことについてお話しいただきました。
当イベントでは審査委員長を務めたアン ミカさんのトークのほか、35年のヨガ指導歴を持ち、『50歳からのついでヨガ』(大和書房)など多数の著書を出版されているヨガインストラクターの深堀真由美さんのイベントも実施しました。

ゲスト

ヨガインストラクター
深堀真由美さん

