

## 「もの」も「しがらみ」も大掃除!

軽やかな心で新年を迎えるヒントをご紹介します

シリーズ累計  
140万部突破!

「60歳・100のこと」シリーズ第5弾 12/26発売

## 『60歳すぎたら捨てて心が軽くなる100のこと』

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区)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歳すぎたら捨てて心が軽くなる100のこと』を、2023年12月26日(火)に発売します。

累計140万部突破の本シリーズは、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。人生の先輩たちやイキイキと暮らす人たちのリアルなアドバイスに、「自分に正直に楽しく生きてみようと思った」「背中を押してもらえる」など好評の声をいただいています。

シリーズ5冊目の最新刊では、「捨てる」をテーマに、長年背負ってきた重荷を下ろして人生後半を軽やかに生きるためのヒントやアイデアを、「もの」「しがらみ・人間関係」「健康習慣」「お金」「家事」「明日への準備」の6つの分野で100例集めました。そのほか、女優・南果歩さんの心も体も軽やかに生きる秘訣や、漫画家・一条ゆかりさんの幸せの見つけ方、タレント・松本明子さんによる実家じまいの体験談なども掲載しています。この年末、ものもしがらみも心も大掃除して、新たな気持ちで新年を迎えてみてはいかがでしょうか。



## ただの整理整頓ではない大人の「捨てる」7カ条

- ☑しがらみを捨てる
- ☑執着を捨てる
- ☑見栄を捨てる
- ☑役割を脱ぎ捨てる
- ☑「やればできる」という信仰を捨てる
- ☑「人様に迷惑をかけない」という美德を捨てる
- ☑「〇〇しなきゃいけない」というまじめさを捨てる

『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)

## 人間関係・お金・家事 etc.「大人の捨て活」のリアルな声が満載!

## 身のまわりのもの

- テレビ**を捨てたらぐーたら時間が減ってやせた気がする(佐藤さん・69歳)
- ハイヒール**を捨てて**過去の栄光**を捨て去る!(下村さん・54歳)

## しがらみ・人間関係

- もう、**孫の世話**はいたしません!(真知子さん・80歳)
- 義母のお世話**を施設に託しました。どう思われてもいい。これ以上は無理です。(Hさん・60歳)

## 健康・生活習慣

- この年になったら**「やればできる」信仰**を捨てる(精神科医・和田秀樹先生)
- 「加齢臭」対策**は諦めて**「口臭」**を気にすることに徹したほうがいい(秋元さん・68歳)

## お金の使い方

- 貯金**はホドホドにして自分のためだけに使う(N・Kさん・64歳)
- ポイ活**も振り回されると**ストレス**に!(片瀬さん・62歳)

## 家事

- 任せた家事**には口を出さずクオリティは諦める(岩室さん・61歳)
- 脱・手作り第一主義**でイライラから解放。もう満点は目指さない(K・Kさん・62歳)

## 明日への準備

- どうしても見られたくない秘密**は今すぐ処分!例えば**前夫との結婚式の記念写真**。(F・Mさん・60歳)
- 子どもが介護してくれると**いう**甘い考え**は捨てたほうがいい(精神科医・和田秀樹先生)

『60歳すぎたらやめて幸せになれる100のこと』



『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代から余分なものを手放し、  
軽やかに生きる方法を100項目  
紹介する一冊。**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**(※)です。

※日販オープンネットワーク「WIN」調べ

- ☑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
- ☑お暮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

『60歳からはじめて人生が楽しくなる100のこと』



『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代からはじめて人生が豊かに  
なること、ポジティブになれることを  
100項目にわたり紹介。  
**発売3カ月で19万部を突破  
しました。**

- ☑「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す
- ☑バリアフリー化よりも  
足元の荷物の片づけ

『60歳すぎても「変わらないね」といわれるための100のこと』



『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)

いつまでも老けない、「あの人は  
全然変わらない」といわれる人が  
やっていること、いわれるために  
やりたいことを100個紹介します。  
老けない、ボケないための、  
健康、食習慣、生活習慣、姿勢、  
心構えなど。いきいきと年を重ねる  
ために必要な情報をたっぷり  
詰め込みました。

- ☑カラオケは遊びじゃなくて老化予防
- ☑推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

『60歳すぎたらひとりを愉しむ100のこと』



『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)

人生を豊かに生き、ひとり時間を  
愉しむ人がやっていること、ひとり旅や  
趣味などのソコ活はもちろん、卒婚で  
初めてのひとり暮らしを愉しむ人、  
推し活にまい進する人などを紹介。  
ひとりを愉しむことで、人生後半戦を  
より豊かにする方法を提案する一冊  
です。

- ☑初めてのひとり旅は「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

**編集者  
取材可能です!**

おかげ様でこのシリーズは「本が軽い」「文字が大きい」「文章が短い」  
「どこからでも読めてどこでもやめられる」という声をいただいています。  
最新刊では、「捨てる」がテーマ。この年末、ものもしがらみも心も  
大掃除して、新たな気持ちで新年を迎えてみてはいかがでしょうか。

ムック局 第2編集部 小山田千世



専門家も納得!このシリーズが売れている理由

●**今までの60代とこれからの60代は大きく異なります。**

人生100年時代といわれる今、従来の「60歳からは人生の下り坂、老後を静かに過ごす」と考える  
人が少なくなってきました。学校・子育て・仕事などから卒業して本来の「自由」を手に入れた60歳と  
いう節目を、「新たな出発点」だと考える人が圧倒的に増加しています。

**しかし、まだ新しいニーズに対応した情報は少ないのが現状。**「60代は静かに余生を過ごしたい  
もの」という古い価値観が世の中に溢れ、実際に求められている情報とはギャップが生まれています。  
そこでこのシリーズは、「自由になった60歳からは、嫌なことは削ぎ落として幸せになろう」という提案  
と「新たな人生を楽しむため何かを始めよう」という、2つのポジティブな提案をしています。  
このように、**これからの人生を楽しむために行動したいと考える「今の60代」のニーズに応えた  
情報が、多くの人にとって、生き方のヒントとなり、強く支持されているのではないのでしょうか。**



人生100年時代  
未来ビジョン研究所  
所長 阪本節郎氏

# 全国の書店で60代向けコーナーが好調！ 書店員さんから嬉しい声が続々届いています。

## 北海道

発売からずっとご好評  
いただいております!!

紀伊國屋書店 厚別店  
N・Sさん



## 宮城県

第1弾を中心に、とても人気  
のシリーズです。40歳以上の  
女性に多くご購入いただい  
ております。

紀伊國屋書店 仙台店  
千葉れなさん



## 東京都



手に取りやすい内容で当店  
お客様にピッタリの商品です！

東京旭屋書店 池袋店  
城崎友博さん

## 神奈川県

写真やイラストがわかりやすく、  
実体験のコメントやアドバイス  
もためになります！

紀伊國屋書店 横浜店  
田村さん



## 福井県

手に取られるお客様は興味津々です。  
そして価格を確認。お求めになりやすい  
価格が決め手ですね。

SuperKaBoS 新二の宮店  
海東正晴さん



## 大阪府

手に取られたお客様が  
レジへ来てくださる率が  
とても高く、それが100万  
部突破したゆえんなの  
だろうな、と思っています。  
この勢いはまだまだ止まる  
気配がありません！

紀伊國屋書店  
梅田本店  
向井瑞穂さん



## 長崎県

「60歳シリーズ」いまだに第1弾が  
売れ行き好調で、最近また  
当店のランキングに入っております。

福岡金文堂 イオン大塔店  
浜田さん



## 熊本県

人生という時を積み重ねてこられたお客様が多い当店では  
タイトルではなく、「ミエちゃんの本！」や「宮本信子さんの本」と  
いって来店されます。今回も初日から女性グループのお客様が  
「あら～ニュースに出よんなはわたらの本の出とるよ」といって手に  
取っていらしゃいました。みんなであーだこーだと話しながら  
ご購入。ありがとうございます♪今回はお届けの起しも兼ねて  
4点揃えて展開します!!

紀伊國屋書店 あらおシティモール店 田中さん



## 広島県

第1弾発売から2年近く  
経ちますが、第1弾から  
第3弾まですべてお店の  
売れ筋商品です！

紀伊國屋書店 広島店  
後藤さん



## 京都府

お問い合わせ多数！  
ずっと売れています！  
すっかり当店の定番  
商品です！

平和書店  
アル・プラザ京田辺店  
吉川真央さん



## 愛媛県

年齢を重ねても  
ポジティブ！  
おまだシリーズで  
売れています！

明屋書店  
MEGA西の土居店  
高橋さん



ほかにも  
コーナー展開している  
書店多数！

※コメントは2023年7～8月にいただいたものです。