

2022年4月28日

発売から半年で  
44万部突破!

あなたは、いくつやめていますか？

# 人間関係 健康 お金 もの…執着を捨てて幸せになる! 『60歳すぎたらやめて幸せになれる100のこと』

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する『60歳すぎたらやめて幸せになれる100のこと』は、4月21日(木)の重版をもって累計44万部を突破しました。

本誌は、人生のエンディングを悔いなく迎えるため、60代から余分なものを手放し軽やかに生きる方法を紹介する一冊です。人間関係・健康・お金・見栄などへの執着を手放し、誰もがすぐに実践できる「やめる」「捨てる」を、すでに実践している先輩たちのアドバイスを添えて100項目紹介。50~70代を中心に評判を呼び、半年で44万部を突破する大ヒットとなりました。読者からは「気持ちが軽くなった」「背中を押された」「無理しなくていいんだなとホッとした」など、多くの反響をいただいています。

現在の若い世代は、不景気な時代に生まれた背景から、堅実で効率を求める傾向があるといわれています。また、膨大な情報にアクセスできる環境で育ち、多様化を受け入れ、自分らしさを尊重するともいわれています。それにより、結婚に執着しない未婚者の増加、ものやお金に執着しないミニマリストなど、新たな価値観が浸透してきました。しかし、団塊やそれ以上の世代は、人口が多く競争の激しい環境で進学や就職を経験し、我慢したり頑張りすぎたりしてしまう特徴があるといわれています。こうした世代に「やめる」「捨てる」という考えを提案し、支持されたことがヒットの要因だと考えています。また、「頑張りすぎてしまう親に読んでほしい」と子どもが両親へプレゼントする需要も広がっています。

## ～「やめる」「捨てる」100のリストから一部紹介～

### □まずは冠婚葬祭から失礼する

しがらみの付き合いにNOと言うことで、煩わしい人間関係や縁が切れます。義理で行くものではないのでは？心から祝いたい、偲びたいと思うときは行く。ときには嫌われる勇気も必要。

### □自立した子どもへの援助はきっぱり断る

援助した結果、こちらの生活が厳しくなってはたいへんです。ズルズル渡していると、子ども側も援助をあてにしてしまいます。定年や年金受給などをきっかけに“卒業宣言”をしましょう。

### □夫の親への連絡は夫にバトンタッチ

“嫁の役割”と思い込みず、親とのコミュニケーションは各自で連絡をとればOK。家族は大切な存在ですが、負担にならないよう距離をとってみては？

### □失うものが多い、やってはいけない熟年離婚

熟年離婚は、パートナー、経済的なゆとり、自宅を失います。暴力を振るわれているなどの場合はすぐ離婚すべきですが、そうでないなら、うまくやりすごす方法を考えたほうがいいのでは？離婚の手続きに時間とエネルギーを割いてクタクタになるのはもったいないですね。

『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)

9つのジャンルに  
分けた100個の  
「やめたら幸せ」を  
紹介!

- ・付き合い
- ・健康
- ・家族
- ・お金
- ・暮らし
- ・見栄
- ・家事
- ・台所仕事
- ・準備



本誌では、思い切った「やめる」「捨てる」も紹介しており、100個すべて実践してしまうと少々寂しくなるのではと思っていますが…(笑)。頑張りすぎてしまう、背負い込みすぎる、という人が、「やめてもいいんだ」と気づき、心が軽くなるきっかけになれば何よりです。

リビングやトイレに一冊置いて、思い出したときに開いて少しづつ読んだり、両親にプレゼントしたりなど、肩ひじはらずに気軽に読んでいただけたらうれしいです。(編集担当:小山田)