

76歳の女性バックパッカー、推し活にハマる94歳、
仲良し別居、念願のキャンパスライフを送る人も！

みんなが実践している100アイデアを紹介 『60歳すぎたらひとりを愉しむ100のこと』7/3発売

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)は、60歳以上の女性をターゲットにしたムック本「60歳・100のこと」シリーズの最新刊『60歳すぎたらひとりを愉しむ100のこと』を2023年7月3日(月)に発売します。

2021年10月に発売したシリーズ第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。翌年に発売した『60歳からはじめて人生が楽しくなる100のこと』は、発売3カ月で19万部を突破。本シリーズは毎回話題を呼んでおり、読者から「誰かのために生きるのではなく、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、多くの声をいただいています。

シリーズ4冊目にあたる最新刊では、人生の先輩やその道の有識者、そしていつも前向きにイキイキと暮らす人たちがすでにやっている「ひとりを愉しむ」ためのヒントやアイデアを、「旅」「推し活」「学び直し・趣味」「暮らし」「人間関係」「健康」「お金・仕事」「住まい」「食」「備え」の10テーマで100例集めました。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。

(※)日販オープンネットワークWIN調べ

ひとり旅

大人世代が死ぬまでに
やってみたいことNo. 1!

外出するのに躊躇していた日々は終わりました！誌面では、「はじめてなら無理せずおひとり様ツアーで自信をつける」「せわしない旅は卒業。帰りの切符は予約しない」など、20個のひとり旅を愉しむアイデアを紹介。また、大人旅のプロが安心安全なひとり旅のコツも紹介します。



カフカフカさん(76歳)



国内、海外どこへでもひとり旅！
ブログにはノウハウが満載

誌面には
76歳の
バックパッカーも登場！

推し活

一歩踏み出して大正解！
大人女子が推し活で若返る

BTSや大谷翔平、ゲームの登場人物など皆さんの推しを大公開！また最近の研究でわかってきた、推し活が脳の働きや心理状態にとってプラスであることや大人世代の推し活の効用について学者が解説します。



佃煮処 千草屋店主
草間千恵子さん(94歳)

69歳下の「推し」を
命がけて応援！
推し活のために朝練も！

推しのコンサート前は
美容院で髪をセット
洋服も新調♥



タレント、リポーター
菊田あや子さん(1959年生まれ)

オトナだって
BTSにハマりたい！
オンラインサロンを開設
韓国推し活ツアーも人気！

学び直し・趣味

今からでも遅くない！

「将来の自分のためにも介護の資格を取得中！」「70歳の誕生日からピアノを習い直し」「家庭菜園が生きがい」など、皆さんの学び直しや趣味を紹介。

念願の大学生に！44年のブランクを少しずつ埋める



大学は通信制で
国文学を専攻！
キャンパスで講義をリアルに
聴講することもできます

鶴田久美子さん(64歳)

90歳からはじめた新聞ちぎり絵。これが楽しい、生きがいです



木村セツさん(94歳)



『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)

シリーズで売れてます！



編集者取材可能です！

「井戸端会議のような感覚で気軽に読める」「100個あるので何度も楽しめる」「短い文章で気負わず読みやすい」と好評です。どれもシニア世代へのアンケートをもとにしており、その世代のリアルや、あるあるが詰まっています。



ムック局 第2編集部 小山田千世

令和の60代以上はパワフル！ 60代以上向けの本が好調

『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

『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
- ☑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ロ活はもちろん、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、仲良し別居

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4冊は、「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、「新たな人生を楽しくする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、強く支持された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