

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」**

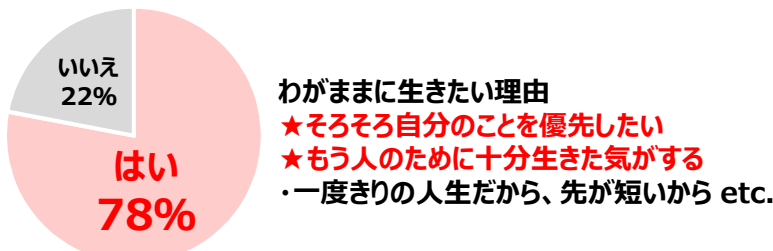
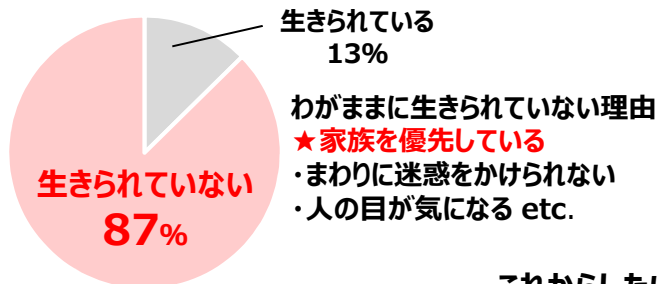
〈サマリー〉

- 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

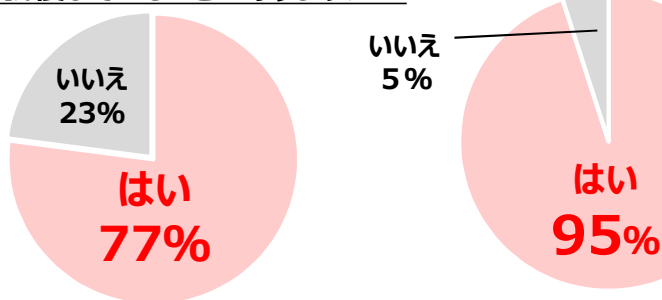
**「わがまま」に生きられていますか？**

**「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！

元気いっぱいの子ニ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)