

『素敵なあの人』が60代女性の「断捨離®事情」を大調査

約半数の人が家のものの2割以上は不要品だと思っている！

タイミングは“思い立った時”、でもきれいな状態を半年キープできない人多数

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)が発行する日本初の60代女性向けファッション誌『素敵なあの人』は、読者131人を対象に、60代女性の「断捨離®事情」についてアンケートを実施しました。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2024上半期(1~6月)より

断捨離®とは…モノへの執着を捨てて、身の周りをキレイにするだけでなく、心もストレスから解放されてスッキリすること。
(※「断捨離®」は、やましたひでこさんの登録商標です)



【60代女性の断捨離®事情調査サマリー】

- ★60代女性の9割が家に不要品があると回答。約半数の人が家のものの2割以上は不要品だと思っている
- ★断捨離®をしたことある人は8割近くに。衣類品の処分が30%と最も多い
- ★断捨離®のタイミングは、「思い立った時」が7割超えと圧倒的に多い
- ★断捨離®をしても、きれいな状態を半年キープできない人は5割近くに
- ★断捨離®の方法は、「捨てた」が42.8%と最も多く、次いで「売る」が28.9%という回答に
- ★断捨離®をしてよかったことの1位は「気持ちがスッキリした」との結果

『素敵なあの人』8月号
発売日:2025年6月16日
特別価格:1680円(税込)

・調査期間:2025/2/15~3/13
・調査機関:宝島社『素敵なあの人』
・調査対象:60代女性

・有効回答数:131名
・調査方法:WEBアンケート

アンケートによると、77.9%の人が断捨離®をしたことがあると回答。衣類や食器などの日用品が多いことがわかりました。断捨離®をした理由としては、「家にものが多い」が最も多く、次いで「長年使用していない」「心をスッキリさせたい」の順となりました。断捨離®をして良かったことは「気持ちや心がスッキリした」などの精神面での効果が一番多くあげられました。断捨離®方法については、「捨てる」がもっと多く、次いで「売る」という結果に。断捨離®する時期は関係なく、思い立った時にするという方が圧倒的に多い結果となりました。

また、新たにものを増やさない努力をしている人は7割近くに。具体的には、買う前に本当に必要かよく考える、一つ買ったら一つ処分する、との回答が多く挙げられました。

アンケート結果

家に不要品はありますか？

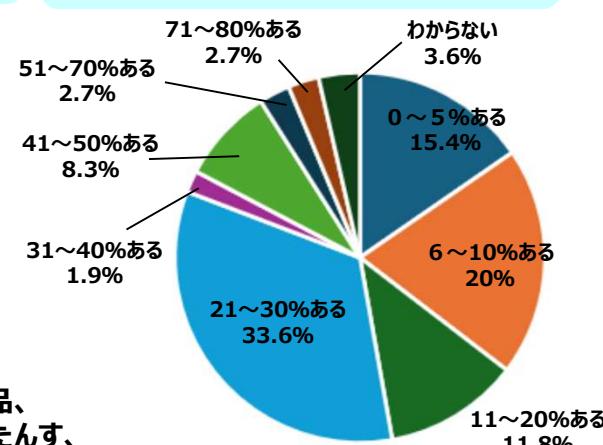


家に不要品があると
思っている人は9割近く！

どんな不要品がありますか？
(複数回答可)

- 1位 衣類
- 2位 食器
- 3位 装飾品
(バッグ・靴・アクセサリーなど)
- 4位 おもちゃ・ぬいぐるみ・
フィギュア・人形
- 5位 CD・DVD

(その他) 家電、化粧品、趣味用品、
骨董品、写真、電子データ、布団、たんす、
親の書類、子どもの頃の勉強机、ペット
用品など様々！ 人間関係と答えた人も！

家に不要品は何パーセント
あると思いますか？

約半数の人が
家の2割以上は不要品だと思っている！

60代女性誌『素敵なあの人』 60代女性の「断捨離®事情」について大調査

今までに断捨離®をしたことがありますか？



8割近くの60代女性が
断捨離®経験あり！

断捨離®をしたことがある方、その理由を
教えてください（複数回答可）

- 1位 家にものが多いと思ったから**
- 2位 長い間使用してなかったから**
- 3位 心をスッキリさせたいと思ったから**
- 4位 ものが少ない方がおしゃれだから**
- 5位 引っ越すから**
- 6位 家族に負担をかけないように
- 7位 サイズが合わなかったから
- 8位 売却したかったから
- (その他) トコジラミがいたからという理由も！

断捨離®をしたことがある方、
どのようにやりましたか？（複数回答可）

- 1位 捨てた**
- 2位 リユースショップ・リサイクルショップに売る**
- 3位 回収業者に出す**
- 4位 誰かにあげる**

断捨離®をしたことがある方、きれいな状態をどれくらいキープしていますか？

【キープできている人の声】

- ・週に一度や月に一度断捨離®をしている
- ・常に不要品がないか探している
- ・時期を決めて断捨離®をしている
- ・常にものが少ないなど

【キープできていない人の声】

- ・また買ってしまいキープはできていない
- ・もともとの量が多いので、きれいな状態だと実感できていない
- ・だんだんたまっていくなど

断捨離®をしたことがある方、
誰のものをしましたか？（複数回答可）

- 1位 自分(51.8%)**
- 2位 夫・パートナー (18.8%)**
- 3位 子ども (15.7%)
- 4位 親（没後） (7.3%)
- 5位 親（生前） (3.7%)

(その他) 祖父母（没後）、
ペット、友人のものと答えた人も！

何を断捨離®をしましたか？
(複数回答可)

- 1位 衣類 (30%)**
- 2位 日用品 (19.3%)
- 3位 食器 (13.6%)
- 4位 趣味用品 (12.5%)
- 5位 家電 (9.8%)

(その他) 写真、人間関係、骨董品、
電子データ、CD、本・雑誌、書類、家具

不要品で3位だった装飾品は
ランクインしていない

断捨離®をしたことがある方、断捨離®をして
良かったことはなんですか？（複数回答可）

1位 気持ちがスッキリした

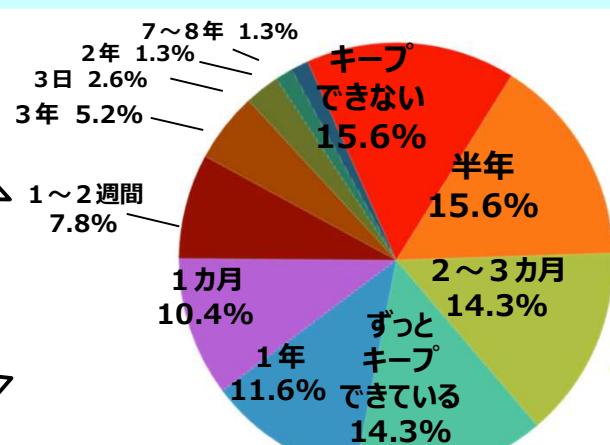
- 2位 部屋が片付いた**
- 3位 部屋が広くなった**
- 4位 気分良く生活できる**
- 5位 整頓しやすくなった**
- 6位 不要品を売却して金銭を得た
- 7位 心に余裕ができた
- 8位 部屋がおしゃれになった
- 9位 時間を別のことに使えるようになった
- (その他) 掃除が楽になった、人を呼べるようになった、
中には、捨てなければよかった、必要なシーンが
いつも出てきて後悔した、との声も。

空間ができる
よりも精神面
での効果が大！

断捨離®をしたことがある方、タイミングを
教えてください（複数回答可）

1位 思い立つたらすぐしている

- 2位 年末** (その他) 気分、毎週、時間がある時、
3位 毎月



約半数の人が
半年キープ
できていない！

60代女性誌『素敵なあの人』 60代女性の「断捨離®事情」について大調査

断捨離®をしたことがない方、その理由はなんですか？
(複数回答可)

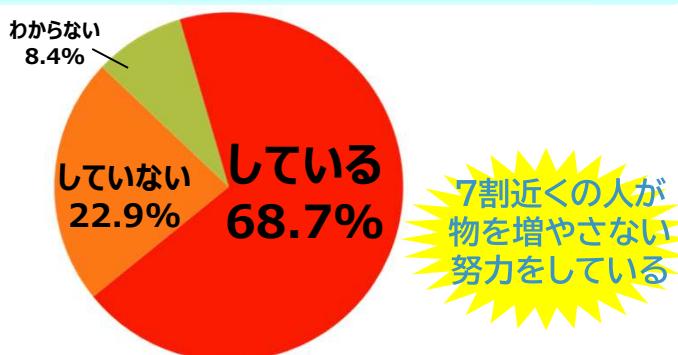
- 1位 今使わなくてもいつか使うと思うから (24%)
- 2位 時間がないから (22%)
- 2位 面倒だから (22%)
- 4位 ものを捨てられないから (16%)
- 5位 断捨離®の仕方がわからないから (8%)

(その他) 何が不要か判断できない、家族にもつたないと言われるから

断捨離®をしたことがない方、するとしたら
誰のものをしたいですか？

- 1位 自分 (69.2%)
- 2位 子ども (12.8%)
- 3位 夫・パートナー (10.3%)
- 4位 親 (5.1%)
- 5位 ペット (2.6%)

新たにものを増やさない努力はしていますか？



努力している方、それはどんな方法ですか？

- 1位 本当に必要かよく考えてから購入 (31.1%)
- 2位 1つ買ったら1つ処分する (14.9%)
- 3位 必要なものだけ買う (13.5%)
- 4位 ストックはもたない (10.8%)
- 5位 壊れたり、使えなくなるまで新しく買わない (6.8%)
- 5位 あまりものを買わない (6.8%)

(その他) 衝動買いしない、服を買わない、家族に相談してから買う、高くて良いものを買う、収納場所を考えてから買う、買い物に行かないほか



『素敵なあの人』
編集長 神下敬子

60代は購買欲が高く、個人消費の中核を担っている世代ですが、同時に「ものを減らして、スッキリしたい、片付けや掃除の手間から解放されたい」と強く思っています。処分の方法は、1位が「捨てる」42.8%、2位が「売る」28.9%と大きく差をつけています。「気に入っていたから」「高かったから」などの理由で、装飾品を捨てられない割合が高いですが、いま必要な人が買い取って無駄にならないならば、罪悪感を抱かずに済みます。今後、メルカリなどのフリマアプリの利用に慣れていけば、断捨離®することの抵抗感が減り、物を処分する機会が増えるのではと思います。空いたスペースに新しいものを迎えることができるので、消費活動もより活発になるのではと考えています。

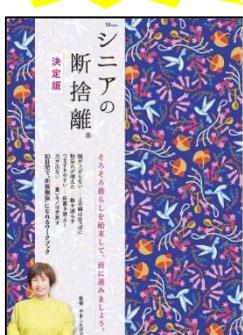
宝島社の断捨離®、60代の本が売っています

断捨離®の進め方をわかりやすく説明！

「断捨離®」生みの親・やましたひでこ氏著書シリーズ



『お金持ちは断捨離上手』
発売日: 2022年5月10日
定価: 1210円(税込)



『シニアの断捨離 決定版』
発売日: 2023年10月10日
定価: 1210円(税込)



『スムーズに進む！
漫画・はじめての断捨離』
発売日: 2024年10月9日
定価: 1100円(税込)

「60歳・100のこと」シリーズ
累計200万部突破！



『60歳すぎたら持つておきたい100のもの』
発売日: 2025年5月9日
定価: 1320円(税込)



※表紙は仮のものになります
『60歳すぎたらしぶられない100のこと』
発売日: 2025年6月30日
定価: 790円(税込)

★宝島社のリース一覧はこちら★<https://tkj.jp/company/release>