

# 誰にも言えない心のモヤモヤを書き出し、わたしらしさを見つけるワークブック 『書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック』が発売 ～SNSで話題の“書く瞑想”ジャーナリングに最適～

「書くことは、生きること」をコンセプトに、オリジナル文房具ブランド・Self0(セルフレイ)を展開する株式会社 atelierERICA(本社：東京都世田谷区、代表取締役：山口 恵理香)は、代表の山口にとって4冊目となる書籍『書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック』を、2025年1月26日(日)発売します (Amazon・楽天ブックスなど一部のオンライン書店では2025年1月24日(金)先行発売)。

昨今、自分の気持ちを紙に書き出すジャーナリングがSNSを中心に話題になっています。“書く瞑想”とも言われるジャーナリングですが、初めてジャーナリングを行う場合、何を書いているのかわからず、うまく取り組めないという声も耳にします。atelierERICAではオリジナル文房具ブランド・Self0(セルフレイ)より、ジャーナリングに適したテーマを設定した「おひとりさま会議用紙」を発売しています。「おひとりさま会議用紙」は設定されたテーマに沿って、紙に自分の気持ちを書き出すことで、自分を見つめ直すことができる商品です。

今回発売する『書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック』は、「おひとりさま会議用紙」で人気のテーマ30項目に、新たに20項目を追加したオリジナルワークブックです。このワークブックを使って自分自身と向き合い、これからの1年をあなたらしく過ごしてみてください。

## ■『書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック』書籍概要



書名：書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック  
著者：山口 恵理香 (やまぐち・えりか)  
サイズ：単行本ソフトカバー (21cm×14.8cm)・168 P  
定価：1,980円 (税込)  
刊行：2025年1月26日 (日) (Amazon・楽天ブックスなどの一部オンライン書店は1月24日先行発売)  
発行：ディスカヴァー・トゥエンティワン  
ISBN：978-4799331194  
Amazon URL：  
[https://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/4799331194/d21\\_fromauthor\\_22](https://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/4799331194/d21_fromauthor_22)



### 【本書の構成 (目次より)】

- Part1 自己肯定感 | ありのままの自分を認めてあげるためのひとり会議
- Part2 人生とキャリア | 夢・目標・ライフプランを見直すためのひとり会議
- Part3 趣味 | 私の時間を充実させるためのひとり会議
- Part4 人間関係 | 心地よいつながりをつくるためのひとり会議
- Part5 健康と暮らし | 私らしい生活を楽しむためのひとり会議



## ■「おひとりさま会議用紙」とは

「おひとりさま会議用紙」とは、ひとり会議という自分と対話する時間のために作られた用紙です。用紙1枚につき1テーマが設定されており、質問に答えることで、自分自身を見つめなおすことができます。

「自分と向き合い、自分らしさを取り戻すための文房具」として、ジャーナリングの流行とともに注目を集め、現在第5弾まで発売されています。

万年筆やボールペンなど多様な筆記具でストレスなくかけるよう、紙にもこだわって開発されました。

文房具好きが集まる日本最大級の文具の祭典「文具女子博」には、2024年4月の初出店からポップアップ開催も含めて現在までに3度出店。文具女子博のガイドブックである「文具女子博2024パーフェクトガイド」にも掲載されたり、会期中にメディアに取り上げられたこともあり、2024年末の横浜開催会では売り切れが続出しました。



## ■著者 山口 恵理香プロフィール



山口 恵理香（ヤマグチ エリカ）

▼ひとり起業家

▼株式会社atelier ERICA代表取締役

- |       |   |
|-------|---|
| 1990年 | : 東京都で生まれる。   |
| 2003年 | : 中学校3年間の不登校を経験。  |
| 2013年 | : 就職したが、ストレスに耐え切れず3カ月で退職。経験ゼロ、人脈なしの状態からWebライターに。                            |
| 2019年 | : 1冊目の著書を出版し、発売後5日間で重版に。出版直後に父が病に伏せ、わずか半年で逝去。命の儚さを目の当たりにし、2年間、死別うつ心の心と向き合う。 |
| 2020年 | : 「書くことは、生きること」をコンセプトに。小さな文房具店Self0（セルフレイ）を開業。                              |
| 2022年 | : 本格的な運営に乗りだし、1か月で10,000PVに。主力商品の「おひとりさま会議用紙」は、ロングセラー商品となり、売り切れが続出中。        |
| 2022年 | : 2冊目の著書出版。   |

### 【各種サイト】

公式サイト：<https://ericaaa.com/>

Instagram：[@erica\\_yamaguchi](https://www.instagram.com/erica_yamaguchi)

X（旧Twitter）：[@Ericactive811](https://twitter.com/Ericactive811)

## ■著者 山口 恵理香よりコメント

Self0のコンセプトは「書くことは、生きること」です。この言葉は、私がこれまで生きてきた人生、そしてこれからの日々を表したそのものです。

今回の『書くだけで、心がととのうひとり会議ワークブック』は、カラフルなデザインが一番の特徴です。自分と向き合うときには孤独が生じます。孤独に光を照らし、本来の自分を取り戻せるように「色」で、そっと寄り添えたらと思いました。自分らしく生きたいけれど、心の中にそびえたつ壁を突破できないあなたに、「こんな人生でいいのかな」と、ふとした瞬間に不安になっては背中を震わせながら泣きそうになっているあなたに手にとっていただきたい1冊です。

これからデジタルな時代が加速しようとも、書くこと、考えること、感じること、人間らしい感性や思考、習慣がいつまでもこの世界に残り続けるようにブランドを展開してまいります。