

# 仕事もプライベートも頑張るあなたにリラクゼーションのヒントを提供するWEBマガジン『your SELECT.Life』がオープン

記念すべき初回のスペシャルインタビューには高橋メアリージュンさんが登場！

株式会社キュービック（本社：東京都新宿区、代表取締役：世一英仁）が運営する総合比較メディア『your SELECT.』は、仕事もプライベートも頑張るあなたにリラクゼーションのヒントを提供するWEBマガジン『your SELECT.Life-ユアセレクトライフ』（[https://cuebic.co.jp/your\\_select/life/](https://cuebic.co.jp/your_select/life/)）を10月20日（水）にオープンしました。



## ■『your SELECT.Life』とは

仕事もプライベートも全力。だからこそ、ゆっくりと自分を癒す時間を大切に、自分らしいやり方で輝き続けたい。『your SELECT.Life』は、そんなあなたの明日の元気を引き出すリラクゼーションマガジンです。

働き方が多様化した今だからできる「仕事もプライベートも自分らしく充実させる生き方」を応援して、その実現のために大切なリラクゼーションのヒントを提供。仕事も余暇もどちらも楽しむ、あなたらしい生き方を一緒に考えます。

## ■女性をもっとハッピーに。仕事とプライベート、どちらにも充実感を

ジェンダー・ギャップ指数が先進国の中でも極めて低い一方、幸福度の女性優位度については世界的にも高いとされる日本。しかし、専業主婦と働く妻の幸福度を比較した場合には、「子供なし」という条件において専業主婦よりも働く妻の方が幸福度は低く、「子供あり」という条件においても専業主婦よりも働く妻の方が幸福度が低いというのがこの国の現状です。（佐藤一磨（2018）「専業主婦が本当に一番幸せなのか」PDRC Discussion paper seriesより：<https://www.pdr.c.keio.ac.jp/publications/dp/4389/>）

そこで『your SELECT.Life』では「働く女性の幸福度を上げる」をテーマとして掲げました。

ワークライフ・バランスよりもワークライフ・インテグレーション。仕事をプライベートと分けて捉えるのではなく、仕事も充実することでプライベートを含む暮らしのすべての質が向上するという生き方を応援し、その2つが相互作用して、幸福度を高めるお手伝いをします。

## ■記念すべき初回のスペシャルインタビューには高橋メアリージュンさんが登場

初回はモデルや女優として活躍中、多くの女性から支持されている高橋メアリージュンさんのスペシャルインタビューを掲載！



五感を解放して、自分自身と向き合うキャンプ時間。

[https://cubic.co.jp/your\\_select/life/lifestyle/ri002](https://cubic.co.jp/your_select/life/lifestyle/ri002)

お仕事は多岐にわたり、日々アクティブに過ごしている高橋さん。仕事に夢中になるとついリラックスすることを忘れてしまう性格だから、「仕事モードのスイッチをOFFにする時間」を意識してつくっているそう。そして、ONからOFFに切り替えるためのキーワードは“心身を解きほぐす”こと。「心身をほぐすには、深く“呼吸”をすることが大切なんです。どんなシチュエーションでも実践できるし、すーっと背中まで呼吸が入ると体が軽くなって、マインドも整います」。

そんな彼女が日々の中で大切にしていること、そして愛用している「ほぐしローラー」の魅力について語っていただいています。今日からでも取り入れられるセルフケア、セルフリラクゼーションヒントがたくさん詰まったインタビューを是非ご覧ください。

### ■編集部おすすめの記事紹介

『your SELECT.Life』では、「LIFE STYLE」「FOOD」「BEAUTY」の3つのカテゴリを用意し、それぞれの切り口からリラクゼーションのヒントを提供していきます。

#### <カテゴリ>

##### ・LIFE STYLE

花を飾って、映画を観る。部屋を整え、しっかり眠る。おうち時間を心地よく楽しくするための暮らしのヒント  
L「小さな幸せに囲まれた観葉植物との暮らし」

[https://cubic.co.jp/your\\_select/life/lifestyle/re001](https://cubic.co.jp/your_select/life/lifestyle/re001)

##### ・FOOD

誰かと分けるひと皿も自分だけのひとさじももっと楽しくハッピーに。あなたを満たすおいしいヒント  
L「おいしく、美しく、バランスよく。私を整えるお弁当術」

[https://cubic.co.jp/your\\_select/life/food/re002](https://cubic.co.jp/your_select/life/food/re002)

## ・ BEAUTY

見た目だけじゃない、中身だけじゃない。あなたにとっての美をつくるポジティブになるきれいのヒント  
L「スキンケアは自分ケア。幸せを呼ぶ“きれい”の習慣」

[https://cuebic.co.jp/your\\_select/life/beauty/re006](https://cuebic.co.jp/your_select/life/beauty/re006)

### ■本件のお問い合わせ先

株式会社キュービック PRチーム : 小笠原、平山

E-mail : [cuebic-pr@cuebic.co.jp](mailto:cuebic-pr@cuebic.co.jp)

Tel : 03-6908-9765

Fax : 03-5338-3560

### ■株式会社キュービックについて

キュービックは「インサイトに挑み、ヒトにたしかな前進を。」をミッションに掲げ、ヒト起点のマーケティング×デザインでビジネスを前進させる会社です。比較サイトを中心としたデジタルメディア事業を行っており、新しい価値を見つける比較サイト『your SELECT.』 [https://cuebic.co.jp/your\\_select/](https://cuebic.co.jp/your_select/)、初心者のためのFX比較サイト『エフプロ』 <https://www.fx-cube.jp/>、暮らしをおいしく便利にするウォーターサーバーの比較サイト『ミズコム』 <https://waterserver-mizu.com/>、「もっといい求人」を探す人のための転職支援サイト『HOP!ナビ（ホップナビ）』 <https://www.hop-job.com/>などを運営しています。フィールドワークを重視し、表面的なニーズではなくインサイト（深層心理）を的確に捉え、人々をよりスムーズな課題解決体験へと導いています。

URL : <https://cuebic.co.jp/>

所在地 : 〒169-0074 東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー16階

設立 : 2006年10月24日

代表者名 : 代表取締役 世一 英仁

---

株式会社キュービックのプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/12817](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/12817)