

SNS総フォロワー数14万人超 人気ブLOGGER

なにおれ流 日常を楽しく過ごす暮らしの哲学本 『少ないものとお金で楽しく暮らす』 2/24発売

物価上昇のいま必見！我慢しない・楽しむ儉約術を伝授！



妻と2人、月13万円で質素に暮らす「なにおれ」さん。なにかを我慢することなく、工夫とアイデアに溢れるなにおれさんの暮らしぶりは、SNS上で共感を呼び、総フォロワー数14万人超と人気を集めています。本誌では、お金をかけずに楽しく過ごすなにおれ流の儉約術や思考法を、豊富な写真とともに徹底公開！日用品の購入の仕方から、自己投資や娯楽へのお金のかけ方、物価上昇対策や貯蓄術、さらにブログでも人気の作り置きレシピまで、心豊かに暮らすヒントが詰まった“暮らしの哲学”本です。

TJ MOOK『なにおれ流 少ないものとお金で楽しく暮らす』 発売日：2023年2月24日/定価：1430円(税込)

節約やおしゃれといったなにかひとつを極めることではなく、暮らし全体を心地よく整えること。それが僕たちの考える豊かな暮らしです。ラクに生きるために何年もかけて試行錯誤し、妻と一緒に息を揃えて作り上げてきたいまの暮らし。そんな僕たち夫婦の暮らしの哲学が、誰かにとって少しでもなにかを考えるきっかけや、暮らしを見つめ直すきっかけになれば、それが本当によいことです。



著者：なにおれ

1991年生まれ。男性。夫婦2人で月13万円で暮らしている。2018年から、「少ないものとお金で楽しく暮らす」をコンセプトに、ブログ「なにおれ」を運営。ブログの累計PVは900万超え。Twitter、YouTube、Instagramでは生きづらさを抱えている人のヒントとなる情報を発信。総フォロワー数は14万人を超える。これまでに10冊のKindle本「ミニマリスト式」シリーズを刊行し、Amazonの総レビュー数は5000件超。

～なにおれ流“暮らしの哲学”を一部ご紹介～

今すぐすること

■手放せるものを全部手放す！

持っているものの数が一定のラインを下回ったとき、自分が大切にしている価値観やものが見える。結果的に、大切なことだけにお金を使えるようになる。



▲なにおれさんのスッキリしたキッチン

<暮らしの哲学・日用品費編>

- ・マグやグラスはお気に入りだけあればいい
- ・用途が重複しているものは1つに
- ・収納自体を減らす
- ・便利グッズはほどほどに

■料理が最強の自己投資と知る！

料理がうまくなれば必然的に外食が減り、毎月の食費が下がる。また創作の喜びが得られ、身近な人を喜ばせることができ、結果自分も幸せになる。



▲おかずのレシピも掲載！

<暮らしの哲学・食費編>

- ・「スーパーは週1に」などルールを決める
- ・週末に平日5日分の作り置きをする
- ・料理のやる気がアップするものに投資

今すぐやめること

■小さな固定費の垂れ流し

惰性で契約しているサブスクの解約や、炊飯器の保温機能を使わないなど、本当に必要かどうかを考える。



▲リビングの照明をLEDにし、間接照明も活用

<暮らしの哲学・通信、固定費編>

- ・目的に合わせたネット環境を整える
- ・ネット銀行に移管しATM手数料をなくす
- ・年会費のかかるクレジットカードは解約
- ・冬以外は暖房便座の電源を抜く
- ・そもそもの家電を減らす

■金銭感覚が合わない人との付き合い

付き合いだからと断れずにいると、本当に大切にしたい家族や友人と過ごすときに節約ばかりしてしまう。本当に大切にしたい人だけを大切にしていれば、少ないお金でも楽しく暮らせる。



<暮らしの哲学・交際費編>

- ・なんでもない日に大切な人にささやかな贈り物をする
- ・気分が乗らない誘いは断る
- ・心地いい時間を大事にする