

お片づけ習慣化コンサルタント・西崎彩智が 著書『人生が変わる片づけの習慣』 を11月20日に発売開始。

発売前の予約で Amazon ランキング カテゴリ 1 位

「ママだけが頑張らない」を合言葉に、自ら片づけられる人を育てる株式会社 Homeport 代表・西崎彩智は、3冊目の著書『人生が変わる片づけの習慣 片づけられなかった36人のビフォーアフター』（朝日新聞出版）を11月20日から発売開始いたします。Amazonの先行予約では11月11日に「家政学」カテゴリで1位を獲得いたしました。



11月20日（水）発売！

片づけられなかった
36人の
ビフォーアフター

人生が変わる
片づけ
の習慣

AERA dot.の連載
2000万PV
メディアで
話題の著者
最新刊

西崎彩智
お片づけ習慣化コンサルタント

イライラ
しなくな
った

夫婦仲
が良くな
った

仕事の
成果
が上が
った

家族の
会話
が増え
た

子ども
の自立
心が育
った

AERA dot.の大人気連載
「片づけと人生のBefore/After」が
ついに書籍化！

家の片づけに悩んでいた人たちが、
自分の手で家を変え、人生も変えた
36通りのリアルなストーリー。

お片づけ習慣化コンサルタント・西崎彩智の
メソッドにもとづいて片づけた36人が
どのようにして悩みを克服でき、
輝かしい未来も手にできたのか――。

単なるノウハウ本ではない、
革新的な片づけ本です。

累計2000万PVを超えるAERA dot.の大人気連載が1冊の本に！

『人生が変わる片づけの習慣 片づけられなかった36人のビフォーアフター』（朝日新聞出版）は、お片づけ習慣化コンサルタント・西崎彩智の3冊目の著書。自身が連載しているAERA dot.のコラム「片づけと人生のBefore/After」から、厳選した36本を書籍化しました。AERA dot.のコラムは累計2000万PVを超える大人気連載で、現在はAERA誌面でも展開中。今回の書籍は、「片づけられない」「家がいつも散らかっている」と悩んでいた人たちが、西崎が主宰する「家庭力アッププロジェクト®」に参加した前後の変化にスポットを当てました。「家庭力アッププロジェクト®」を終えた多くの人たちは、きれいな家を手に入れるだけでなく、自分自身の内面にも変化が起こり、それが家族との関係性や仕事面にも大きな影響を与えます。その変化は一人ひとりで異なり、36通りのエピソードの中には読者が自分と重ね合わせるものがあるはずです。ほかにも、西崎オリジナルの片づけメソッドのポイントや習慣化するコツも集録。片づけにコンプレックスを抱く人たちが、新しい人生に向かって一步を踏み出す勇気になる一冊です。

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

株式会社 Homeport 広報 TEL : 080-3012-5273 MAIL : info@nishizakisachi.com



書籍情報

タイトル：人生が変わる片づけの習慣 片づけられなかった 36 人のビフォーアフター

出版社：朝日新聞出版

発売日：2024/11/20

価格：1,500 円(本体)／(税込 1,650 円)

単行本：240 ページ

ISBN：978-4023323827

出版社公式ページ

<https://publications.asahi.com/product/25108.html>

< 解説 >

片づけ指南本は数多くあるが、この本は物理的な片づけだけでなく、心理面、家族関係、人間関係で見直したほうがいいものや整理の仕方を詳しく解説する。実例も満載。部屋だけにとどまらず、人生そのものが片づく本。人気のお片づけ習慣化コンサルタントが指南する。

Amazon 販売ページ

<https://amzn.asia/d/0pUt1ff>

【Contents】

「片づけられない」＝「ズボラ」ではない！

実例から学ぶ、片づけの習慣化

[1 章] 価値観を変える

・「いつか使うだろう」の呪縛

< 報道関係の方からのお問い合わせ先 >

株式会社 Homeport 広報 TEL：080-3012-5273 MAIL：info@nishizakisachi.com

- ・「思い出」と「もったいない」
- ・「買って満足」の呪縛

[2 章] 思考のクセを変える

- ・後回しグセがあった
- ・自分は「片付けられない」
- ・「完璧主義」すぎた
- ・時間がないと思っていた

[3 章] コミュニケーションを変える

- ・夫とのいざこざ
- ・子どもとのいざこざ

[4 章] 仕組みを変える

- ・なぜか片づかないのはなぜ？
- ・私だけが頑張っているのはなぜ？

著者プロフィール



西崎彩智

お片づけ習慣化コンサルタント、株式会社 Homeport 代表取締役。

約 20 年間専業主婦として 2 人の子育てに専念していたが、46 歳で離婚。それを機に家の中の不要なものを徹底的に処分すると親子関係や仕事など人生そのものが好転し、「モノに縛られない生活」を手に入れることになる。自らの経験やそれまでやってきた片づけ代行のノウハウ、多くの女性たちの相談に応じてきた気づきなどを元に 2018 年、「家庭力アッププロジェクト®」をスタート。2019 年、片づけを起点に女性のキャリアアップと家族再生を支援する株式会社 Homeport を設立。2024 年 10 月現在、国内外から 1 万人以上が受講、多くの女性が自分らしくごきげんな毎日を手に入れている。

現在は女性向けだけでなく、企業や学校などビジネスや教育分野でも講座を多数開催している。朝日新聞出版のポータルサイト「AERA dot.」での人気連載「片づけと人生の Before / After」の総 PV 数は 2000 万以上になる。著書に『キッチン「から」片

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

株式会社 Homeport 広報 TEL : 080-3012-5273 MAIL : info@nishizakisachi.com

づければ、家は必ずキレイになる!』(小学館)、『部屋がゴチャゴチャで、毎日ヘトヘトなんです、二度と散らからない片づけのコツ、教えてください!』(すばる舎)がある。

株式会社 Homeport

【会社概要】

社名：株式会社 Homeport

所在地：東京都港区芝大門1丁目1-23 Axon HAMAMATSUCHO 201

代表者：西崎彩智

設立：2019年

事業内容：家庭力アッププロジェクト®をベースにした研修・コンサルタント

HP：<https://nishizakisachi.com/>

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

株式会社 Homeport 広報 TEL：080-3012-5273 MAIL：info@nishizakisachi.com