

各 位

2018年10月12日  
株式会社インプレス

ノートや手帳は、自分の機嫌を整える最高のツール！  
SNSで人気の著者が、ごきげんに暮らすためのノートの活用方法を紹介  
『暮らしと自分を、もっと楽しく整える ごきげん ゆるノート BOOK』10月12日発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：小川 亨）は、SNSで人気の著者による、ごきげんに暮らすための楽しいノートの活用方法を紹介した書籍『暮らしと自分を、もっと楽しく整える ごきげん ゆるノートBOOK』を2018年10月12日（金）に発売いたしました。



■SNSを中心に、ノートや手帳が大人気！自分らしくアレンジして楽しむ人が多数

スマートフォンでのスケジュール管理が当たり前になったにも関わらず、アナログのノートや手帳が人気を集めています。写真投稿SNS「インスタグラム」では、暮らしや家事、育児、趣味の記録、自分の気持ちなどをつづったノートや手帳の写真を投稿している人が多く、ハッシュタグ「#手帳」が付けられた写真は126万4千件（※）投稿されています。投稿されているノートや手帳は、ペンやマスキングテープ、写真などを使って見やすく工夫したり、使いやすいように記入項目やレイアウトをアレンジしたりなど、自分らしく手を加えているものが多いのが特徴です。単なる予定管理などの使い方を超えて、暮らしを充実させて楽しむために、ノートや手帳が使われていることがわかります。

一方で、ノートや手帳を買っても、「自分に合った書き方が見つからない」「イラストが描けないから可愛くできない」「なかなか使い続けられない」と悩む人もいます。そこで本書では、インスタグラムで人気のなかむら真朱氏が、手帳やノートをもっと楽しく書き続けたい人に向けて、毎日ごきげんに暮らすためのノートや手帳の使い方アイデアを紹介します。現在、なかむら真朱氏のフォロワー数は1.7万人（※）を超えており、初の単著本である本書は予約段階から大変好評を得ています。

※2018年10月時点

■毎日ごきげんに過ごせる！暮らしと自分を整えるための4ジャンルのノート&手帳術を紹介

本書は、「ノートや手帳を書く理由」「暮らしの目的別ノート」「ノート・手帳を楽しく使い続けるコツ」「おすすめの文房具」の4章で構成しています。メインのPart2では、「デイリーログ／写真ログ／まとめノート／自分ノート」の4ジャンルごとに、自分時間を生み出す行動ログや、ちょっとしたお出かけが特別になるお散歩ノート、自分の好きを知るオレマガジンなど、毎日を機嫌よく楽しく過ごすために思わずやって

みたくなるノートを紹介しています。さらに、ペン1本でTo Doリストをかわいくする方法などのノートを楽しく使い続けるためのアイデアや、著者愛用の文房具も紹介しており、ノートや手帳を使う楽しみが広がる内容です。

<本書で紹介している内容の一部>

- 自分時間は24時間ログで生み出す
- ひと言日記で楽しく今日のトピックを記録
- 育児日記は写真で楽しく、1日1ページ
- なんでもない日もスペシャルデイに変わる「お散歩ノート」
- 振り返ったり、次に活かしたりの「まとめの会」
- 絵が苦手でも書ける「ひと言写真日記」
- 「わたしのいろんなこと」フォーマットで自分の好き嫌いやいい悪いを知る
- これさえあれば無敵な自分の取説「無敵ノート」
- ごちゃつきがちなメモは短期・中期で分ける
- ペン1本でTo Doリストを可愛く楽しく
- 失敗してもかわいい紙があれば躊躇なく書ける

■紙面イメージ



## ■製本の特徴

本書は 180 度パタンと開く「コデックス製本」を採用しています。ノートや手帳を書く際に、本書を横に置いて開いておき、見ながら書きやすくなっています。

## ■目次

Part1 ノートや手帳で自分と暮らしを整える	Part3 マネしたい！ ノート・手帳を楽しく使い続けるコツ
Part2 ゆるく楽しく書こう！暮らしの目的別ノート	Part4 持っているだけで書きたくなる♪ ワクワクがつゆる文房具

## ■書誌情報



書名：暮らしと自分を、もっと楽しく整える ごきげん ゆるノート BOOK

著者：なかむら真朱

発売日：2018年10月12日（金）

ページ数：128 ページ（オールカラー）

サイズ：A5 正寸判

製本：180度パタンと開くコデックス製本

価格：本体 1,380 円＋税／電子版価格：1,300 円＋税 ※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-00492-9

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1118101024>

◇書影ダウンロード：<https://www.impress.co.jp/pr/img/9784295004929.jpg>

## ■著者プロフィール

なかむら真朱（なかむら・ましゅ）

新潟出身、東京在住。アパレル、事務職、専門学校講師を経て、現在は子どもとの時間を大切にしつつ、名刺やパンフレットの制作、セミナーも行う。かわいく楽しく長く続けられるノートや手帳の使い方を SNS で紹介したり、合わせやすくカットしやすい日付シートや、アクセサリーみたいにノートにつけられるブックマーカーキットの販売も行っている。

以上

---

### 【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計 7,000 万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT 関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」、「SmartGrid ニュースレター」、「Web 担当者 Forum」等の企業向け IT 関連メディアブランドを総合的に展開、運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、及びデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

### 【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証 1 部 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

TEL：03-6837-5034 E-mail：[pr-info@impress.co.jp](mailto:pr-info@impress.co.jp) URL：<https://www.impress.co.jp/>