

各 位

2019年11月22日
株式会社インプレス**狭い部屋の“不便”と“暮らしづらい”を解消！
『わたしの「狭い暮らし」ルール』11月22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、人気インスタグラマー19名の狭い部屋での暮らしの工夫を集めた書籍『余白で叶える、スッキリ空間 わたしの「狭い暮らし」ルール』を2019年11月22日（金）に発売いたしました。

**■ミニマム空間でも快適に過ごせる、狭い部屋の暮らしの秘密を大公開！**

本書は、「わたし」の毎日をちょっとよくする工夫を集めた書籍シリーズ「わたしのルールシリーズ」第5弾です。人気インスタグラマー19人が実践する、狭い暮らしルールを紹介しています。

部屋が狭くても、毎日の暮らしはゆったり快適に過ごしたいもの。「狭い」というキーワードを聞くと、不便、使いにくいというイメージがあるかもしれませんが、実は「狭い」を快適に変える暮らしの工夫はたくさんあります。

本書では、1K6畳でもソファとベッドが置ける空間作りのコツ、調理スペースが狭いキッチンで不便なく料理をする方法、収納スペースがなくてもスッキリ空間が叶う収納術など、「狭い部屋」での暮らしを心地よくする工夫を収録しています。本書を読めば、自分の「狭い暮らし」の悩みを解決するヒントが見つかる1冊です。

■各章の内容紹介

ひとり暮らしから5人暮らしまで、幅広い世帯の狭い暮らしの工夫を収録

【Part1】わたしの暮らしはココが狭い

暮らし始めると「ここが狭くて使いにくい」と思うことはよくあります。それは「暮らしやすくする」チャンスでもあります。この章では3人のインスタグラマーの狭い部屋でのライフスタイルを紹介します。

【Part2】狭くてもできる家事

狭くてとにかく物が片付かない、料理がしにくくてモチベーションが下がるなど、そんな狭い暮らしでの家事の悩み、解消する工夫を紹介します。

【Part3】広々と過ごすための空間作りのコツ

どんなに頑張っても狭い間取りを広げることは難しいですが、狭い部屋だからといって快適に暮らせないわけではありません。ミニマム空間でもゆったり快適に過ごせる空間作りについて紹介します。

【Part4】広々と快適な空間を叶えるスッキリ収納術

収納スペースが小さくても、突っ張り棒1つで収納量を2倍にできます。キッチンからトイレまで部屋の隅々をスッキリ空間にするための収納術を集めました。

■ ページイメージ

家族全員が集まりたくるソファを置かない小さなリビング

bag no. 3人暮らし/1LDK

3LDK一軒家の5人暮らし

5人分の靴を並べるとゴチャゴチャする狭い玄関

102

家族をフォロー！ こだわりのキッチンアイテム

大きめのダイニングテーブル

IKEAのキッチンワゴン

ワゴンやテーブルをキッチンの一部としてフル活用

103

IKEAのベンチ

コーヒーテーブル

シングルサイズの毛布

場面に応じて何通りにも使える家具選び

104

みんなのクローゼット収納

洋服はかけ方も大切です

105



■書誌情報

書名：余白で叶える、スッキリ空間 わたしの「狭い暮らし」ルール

編者：インプレス書籍編集部

発売日：2019年11月22日（金）

ページ数：144ページ（オールカラー）

サイズ：A5判

定価：本体1,300円+税

電子版価格：本体1,300円+税（インプレス直販価格）

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1119101012>

■本書に登場するインスタグラマー

・ひとり暮らし

margin__ (https://www.instagram.com/margin__/)

naa9290 (<https://www.instagram.com/naa9290/>)

naru (<https://www.instagram.com/nn.naru.uu/>)

Karina (<https://www.instagram.com/krn.room/>)

tip (https://www.instagram.com/tip_tiptip__/)

musica (<https://www.instagram.com/mm.musica7/>)

・ふたり暮らし

misat_s (https://www.instagram.com/misat_s/)

みさと (https://www.instagram.com/mimi_life1989/)

より (https://www.instagram.com/yo_ri_a_i/)

k.m.k.bt (<https://www.instagram.com/k.m.k.bt/>)

・3人暮らし

fumi4511 (<https://www.instagram.com/fumi4511/>)

ピノ子 (https://www.instagram.com/kura_nora/)

貝賀あゆみ (https://www.instagram.com/ayumi_kaiga/)

・4人暮らし

ayumi_.201 (https://www.instagram.com/ayumi_.201/)

mari (https://www.instagram.com/mari_ppe___/)

ちびかお (https://www.instagram.com/___k___319/)

Kotomago (https://www.instagram.com/uchino_koto/)

えりか (https://www.instagram.com/penta_room/)

・5人暮らし

kagi (https://www.instagram.com/kagi.___/)

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

シリーズ累計 7,500 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 URL：<https://www.impress.co.jp/>