

報道各位

2025年4月22日
株式会社インプレス

“自由(フリー)”がしんどくなってきたあなたへ——

『フリーランスの休みかた

仕事が減る不安から解放される 41 のヒント』発行

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:高橋隆志)は、『フリーランスの休みかた 仕事が減る不安から解放される 41 のヒント』(著者:曾田 照子)をインプレス NextPublishing より発行いたします。

『フリーランスの休みかた』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784295603795>



著者:曾田 照子

小売希望価格:電子書籍版 1,400 円(税別)／印刷書籍版 2,000 円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3

印刷書籍版仕様:四六判／モノクロ／本文 198 ページ

ISBN:978-4-295-60379-5

発行:インプレス NextPublishing

<<発行主旨・内容紹介>>

「自由でいいな～」と思われがちなフリーランス。しかし、現実には納期に追われプレッシャーに押しつぶされ、「休めない」という人が多いのです。

会社員は「働き方改革」などワークライフバランスを保つための仕組みが整いつつありますが、フリーランスにはそのような「縛り」が一切ありません。

つまり、フリーランスは自分でそのバランスを見つけ、持続可能な働き方を実現する必要があります。

一方で現実には、収入の不安定さや、クライアントからのプレッシャー、時間管理の難しさなど、休みたいけど休めない理由が山ほどあるため、休めない人が多くいます。

そしてがんばって休んだとしても「仕事の連絡が入る」「仕事が気になってしまう」などの理由で「休みなのに休んだ気がしない」ことも珍しくありません。

「どう働くか」だけでなく「どう休むか」も大きな課題になっているのです。

フリーランスは自分自身の心と体の健康という資本を大切にしなければ、持続できない働き方です。

「休みかた」を知らなければ、いずれ心と体のどちらか、または両方を壊し、潰れてしまいます。

だからこそ、「休みかた」を知らなければなりません。

フリーランスライターとして30年以上働いてきた私のリアルな体験を踏まえて、長くフリーランスで働き続けるための「休みかた」のコツをお伝えします。

(インプレス NextPublishing は、株式会社インプレス R&D が開発したデジタルファースト型の出版モデルを承継し、幅広い出版企画を電子書籍+オンデマンドによりスピーディで持続可能な形で実現しています。)

<<目次>>

はじめに

1章 フリーランスが休めない3大理由

2章 休むために、働きかたを考える

3章 いつ休む？ どうやって休みをゲットする？

4章 フリーランスは「休み」をどう過ごすか

5章 睡眠は、しっかりとりたい

終章 休んだあとも、案外大事

おわりに

<<著者紹介>>

曾田 照子(そだ てるこ)

文筆家・子育てコトバ専門家

広告制作プロダクションでコピーライター経験後フリーに。ライター歴25年以上。雑誌、サイト記事、インタビュー、WEBコラムなど多彩なメディアで執筆経験多数。A型・山羊座・個性心理学では「慈悲深い虎」。

著書に『子どもを伸ばすママの言葉がけ 言ってはいけないNGワード 55』(メイツ出版)『お母さんの愛情不足が原因』と言われたとき読む本』(中経の文庫)『決定版 ママ、言わないで！子どもが自信を失う言葉 66』(Gakken)などがある。

<<販売ストア>>

電子書籍：

Amazon Kindle ストア、楽天 kobo イーブックストア、Apple Books、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto 電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍：

Amazon.co.jp

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国の一般書店からもご注文いただけます。

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

シリーズ累計 8,000 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

「ImpressWatch シリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向け IT 関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、およ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:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場 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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「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。

【NextPublishing】

NextPublishing は、インプレス R&D が開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が持つ多様な知の流通を目指しています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス : NextPublishing 推進室

E-mail: np-info@impress.co.jp