

各 位

2026 年 9 月 10 日
株式会社インプレス

朝 10 分で心地よい朝習慣が叶う朝専用手帳
『最高の 1 日をスタートできる Morning+Diary2027』を 9 月 10 日に発売
毎日をゴキゲンにする手帳ブランド「インプレス手帳」から新商品が登場

インプレスグループで IT・デザイン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、朝の時間を活用して暮らしを豊かにしたい人に向けた『最高の 1 日をスタートできる朝手帳 Morning+Diary2027』を 2026 年 9 月 10 日（木）に発売いたします。



最高の 1 日をスタートできる朝手帳 Morning+Diary2027

■ 人気手帳タイトル『Study+Diary』から姉妹手帳『Morning+Diary2027』が新登場

2027 年版で 8 周年目を迎えるロングセラー手帳『目標を楽しくおしゃれに叶えるオトナの勉強手帳 Study+Diary』。忙しい毎日でも、なりたい私を叶えるためのプランニングがしやすいという理由から、人気を集めています。

2027 年版で『Study+Diary』の姉妹手帳として『最高の 1 日をスタートできる朝手帳 Morning+Diary2027』を新発売いたします。本手帳は、心地よい朝習慣を叶えるために特化した機能やワークを盛り込んでいます。



■コンセプトは「朝10分書き込むだけで、忙しくても自分だけの朝時間が叶う」朝専用手帳

日々の仕事や家事に追われ、息つく間もない毎日の中で、近年、「朝活」や「モーニングメソッド」など、朝の時間を有効活用するライフスタイルが注目されています。誰にも邪魔をされない静かな朝に、勉強や運動、自分磨きなど、自己実現や自分と向き合うための時間をとることが支持を集めています。特に、手帳や日記、ジャーナリング（書く瞑想）を朝に書くことも人気で、実際に、Study+Diaryの読者アンケートにおいては、「朝時間を有効活用できるようにしてほしい」という声が多く寄せられていました。

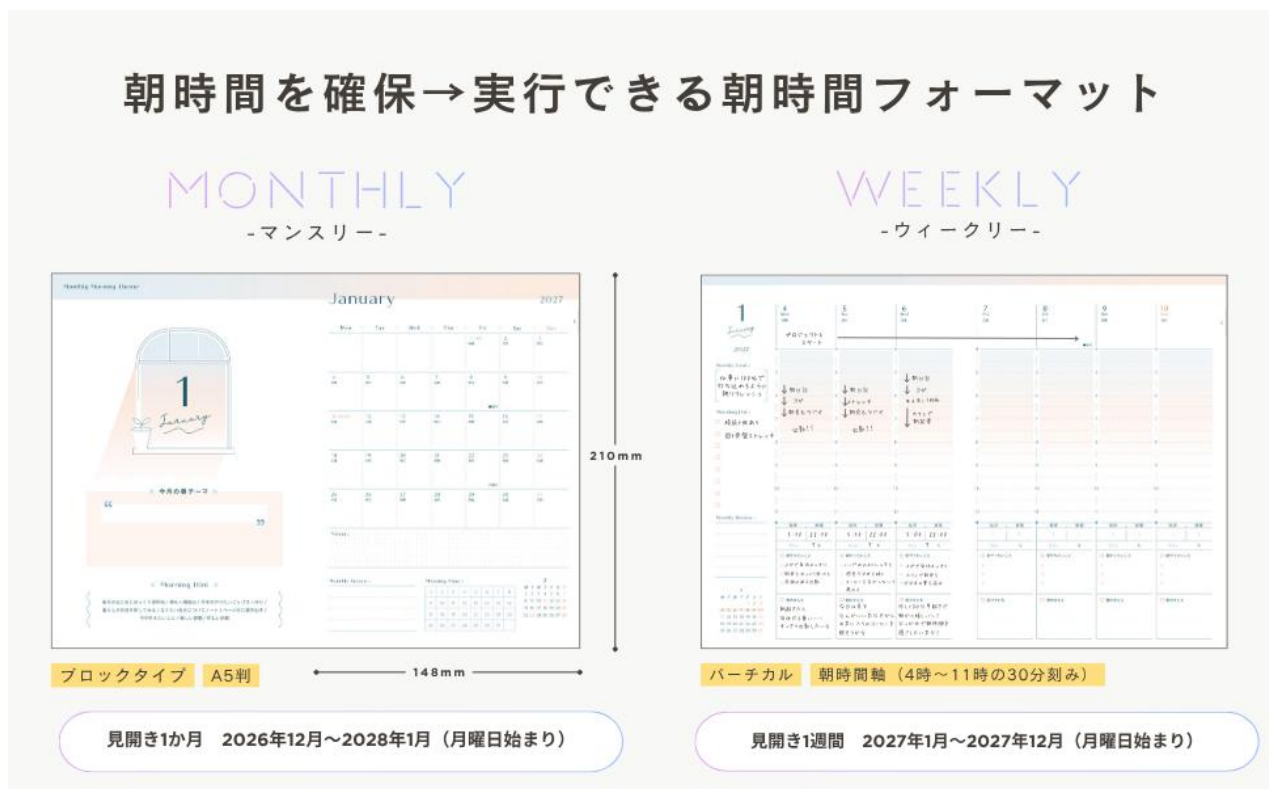
一方で、「朝活に興味はあるけど早起きに自信がない」「計画倒れで長続きしない」など、早起きや継続性への不安や悩みを感じる人も少なくありません。そこで本手帳では、そうした声に応え、週1回、1日10分からでも自分のための朝時間を作り、自分を整える手助けを行える手帳として開発されました。



■ 朝専用バーチカルと睡眠記録で叶う「朝の習慣化」

本手帳の一番の特徴は、朝の短い時間でも朝時間が無理なく続けられるように工夫された独自のフォーマットです。週間ページには「朝4時～11時」までの時間軸を30分単位で刻んだ朝専用バーチカルを採用。忙しい平日やゆったりした休日など、それぞれのライフスタイルに合わせた、朝のプランニングができます。

また、起床・就寝・睡眠時間を書き込んで見直せる「睡眠記録欄」や、心のモヤモヤがデトックスできる「小さな朝日記欄」を備え、埋めていくだけで自然と自分の生活や気持ちが整えられる構成になっています。手帳に書き込むことで、理想の朝時間を継続でき、なりたいたい自分やライフスタイルを叶える手助けになります。



■ デザインのテーマは「東雲」。朝の空色をイメージした手帳デザイン

本手帳では、朝見たときに心地よく感じるデザインにこだわっています。カバーは夜明けの空を表す言葉「東雲（しののめ）」をテーマにしています。夜の名残を残しながら、朝の色へと染まっていく朝空のグラデーションをイメージしたカバーデザインにより、手帳を使うたびに心地よい気分に入れます。

また本文デザインも朝焼けをイメージした、グラデーションカラーを採用し、朝を苦手とする人でも朝時間が楽しみになる、おしゃれなデザインに仕上げています。本文用紙は裏抜けしにくい「OKプリンス上質」を採用しています。



東雲 しのめ

夜の名残がゆっくり朝へ染まる瞬間をイメージした心休まる朝の空色です。

▼自分にとって最高の朝を考えるノートを収録！

本手帳には朝時間の計画に役立つワークを収録しています。人によって、朝の時間の過ごし方は、心地よい時間、穏やかな時間、頑張る時間など様々ですが、本ワークは自分の朝を「見える化」することで、理想の朝時間を考えることができる内容です。



WORKBOOK

-朝を見える化するワーク-

書き込むことで自分の理想の朝時間を考えるワークを収録
手帳を使い始める前に書き出してみてください

今年の朝目標シート

理想の朝ルーティン

ハビットカード

やりたい&やらないことリスト

その他

朝の幸せ探しリスト/モーニングチャート/早起きルール作り
わたしサイズの朝時間探し/2027年振り返りページ

<収録しているワークの一部>

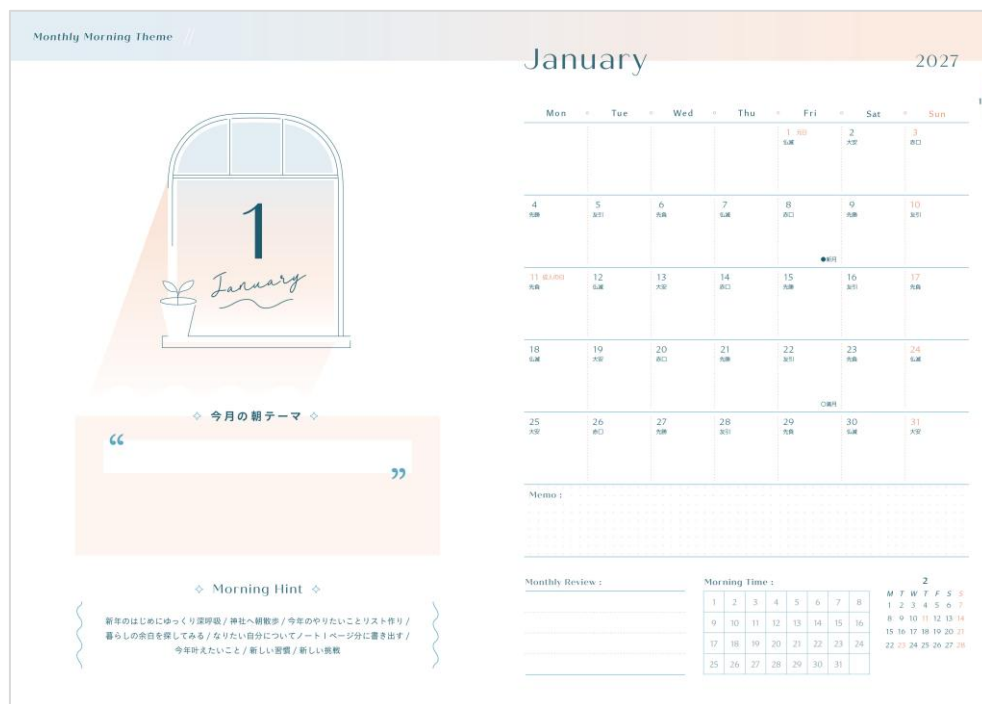
- ・ Morning Vision：自分の理想の朝を考える

- Morning Canvas : 朝のしあわせ探し
- Wish&No Wish List : 「やりたい」と「やらない」リスト
- Time Edit : わたしサイズの朝時間探し

■本書は以下のような方におすすめです

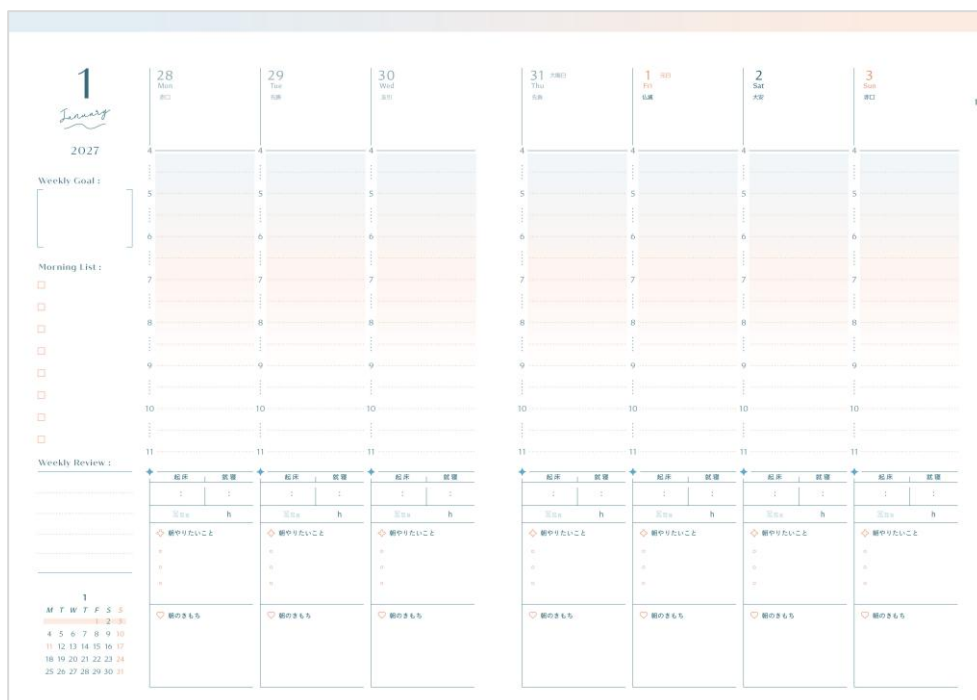
- 少しだけ早起きして、「自分だけの時間」を作ることのできる気持ちにゆとりがほしい人
- 朝に勉強、ヨガなど自分のやりたいことをしたい人
- ごきげんな1日へのスタートを切るために朝を充実させたい人
- 朝時間の使い方、段取りを見直したい人
- 朝活をしたいがなかなか続かず、継続する方法を知りたい人

■マンスリーページ (ブロックタイプ)



朝時間を記録できるハビットトラッカーを掲載し、毎月どれぐらい朝活ができたかを可視化できます

■ウィークリーページ (朝時間専用バーチャル)



4時～11時までを30分刻みの時間軸で、自分のライフスタイルに合わせた朝のプランニングができます

■『最高の1日をスタートできる朝手帳 Morning+Diary2027』の仕様



製品名	最高の1日をスタートできる朝手帳 Morning+Diary2027
判型	A5判（書き込みやすいゆったりサイズ）
製本	180度パタンと開く手帳製本
スケジュール期間	マンスリー／2026年12月～2028年1月 ウィークリー／2027年1月～2027年12月
価格	2,420円（本体2,200円＋税10%）
発売日	2026年9月10日（木）
ISBN	978-4-295-02461-3
特記事項	スピン2本付き

■商品情報はコチラから

◇Amazon の書籍情報ページ： <https://www.amazon.co.jp/dp/4295024619/>

◇インプレスの書籍情報ページ： <https://book.impress.co.jp/books/1126101013>

姉妹手帳「Study+Diary」の公式Instagramで最新情報を発信中→[@studydiary_official](#)

以上

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、デザイン・グラフィック関連の書籍ブランド「MdN」、「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 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・デザイン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：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT・デザイン」「音楽」「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。

【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

E-mail: pr-info@impress.co.jp URL: <https://www.impress.co.jp/>