報道各位

2026年11月11日
株式会社インプレス

過労で退職し年収が120万円減ってたどり着いた自分をすり減らさない生き方

『仕事を80%にすると人生はうまくいく　無理せず時間と心の余裕を取り戻す働き方』発行

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、『仕事を80%にすると人生はうまくいく　無理せず時間と心の余裕を取り戻す働き方』（著者：ソラマメ）をインプレス NextPublishingより発行いたします。

『仕事を80%にすると人生はうまくいく』
https://nextpublishing.jp/isbn/9784295606079



著者：ソラマメ
小売希望価格：電子書籍版　1,600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／カラー／本文172ページ
ISBN：978-4-295-60607-9
発行：インプレス NextPublishing

＜＜発行主旨・内容紹介＞＞

毎日頑張っているのに報われない。休日も仕事が頭から離れず、家族と過ごしていても気が休まらない。それでも「自分が頑張るしかない」と、ひとりで抱え込んでいませんか。

本書は、過労とプレッシャーで心を壊した会社員・ブロガーのソラマメ氏が、仕事に注ぐ力を80％に抑え、時間と心の余裕を取り戻すための考え方と実践を伝える本です。

著者は、天職だと思っていた私立高校の広報職で管理職になり、限界を超えて働いた末に退職。転職で年収は約120万円下がりましたが、定時で帰れる暮らしに変わると、家族との時間や副業に使う余力が生まれました。その後は再び管理職に就き、以前とは違う働き方を続けています。

80％で働くとは、求められる成果を出しながら、自分の力を使い切らないこと。完璧を追わず合格ラインを満たす、人に任せる、「できること」で職場を選ぶ、自分では変えられない問題を手放す。具体的な工夫と、生まれた20％を自分のために守る方法を紹介します。

会社を辞めるか耐えるか。その二択に追い詰められる前に、仕事との距離を見直してみませんか。真面目で責任感が強い人、頑張りすぎて疲れている人が、自分をすり減らさずに働き続けるための1冊です。

（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

序章　仕事に120％全力投球した結果、うつ状態で転職

　天職だと思っていた仕事が「地獄」に変わった／うつ状態だと認めるのが怖くて立ち止まれなかった／退職を決めた日／心の不調が身近になった時代

第1章　なぜ僕たちは120％で働いてしまうのか

　①「出世の道から外れる」という恐怖／②「家族を養えなくなる」という不安／③「会社の当たり前」が「世の中の当たり前」だという錯覚／④「仕事でしか自分の価値が証明できない」という誤解／⑤「会社を辞めるしかない」という思い込み

第2章　仕事を80％にすると何が変わるのか

　残業がなくなると家族との時間が手に入る／ストレスによる無駄遣いがなくなる／本が読めるようになる／副業を始める余裕ができる

第3章　どうすれば仕事を80％にできるのか

　目指す場所を決める／会社に「契約」以上の時間を売らない／考えることを減らして「意志力」を残す／ひとりで抱え込まず周囲の力を借りる／「やりたいこと」より「できること」を選ぶ／年収ダウンを「交換条件」で判断する／空いた20％を会社に明け渡さない

第4章　逃げたおかげで「今」がある

　逃げた自分を肯定する／「変えられること」と「変えられないこと」を仕分ける／失敗が多い人生だからこそ人に頼れるようになった／発信していたらつながりができた／同じ役割でも働き方は変えられる／会社の外にもう1つの居場所をつくる／嫌いじゃないことで、生きていく

おわりに

＜＜著者紹介＞＞

ソラマメ

会社員・ブロガー

1981年生まれ。私立高校の広報職で管理職を経験し、過労とプレッシャーでうつ状態になり退職。その後、介護業界の事務職に転職。年収が約120万円下がるなか、定時退社を基本とする働き方へ切り替え、副業としてブログを始めた。現在は再び管理職に就き、仕事に力を使い切らない働き方を実践している。
自身の経験をもとに、会社にすがらず無理なく生きるための働き方とお金との向き合い方を発信。ブログ「30代からはじめるグッジョ部」運営。

＜＜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。

【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　：　PubX室
E-mail: np-info@impress.co.jp