

各 位

2017年9月22日
株式会社インプレス

毎日、家事や育児で忙しくてもすっきり暮らせる！
人気プロガー、インスタグラマーによる時短&時間テクが満載
『毎日パパッと、整う暮らし わたしの「家じかん」ルール』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、家事や育児、仕事で忙しい女性を対象にした書籍『毎日パパッと、整う暮らし わたしの「家じかん」ルール』を2017年9月22日に発売いたします。



■忙しくても、家時間を上手に使えばすっきり暮らせる。人気プロガーやインスタグラマーが実践する時短&時間のルール

働く女性が増え、仕事をしながら家事や育児もこなす忙しい女性が増えています。そのような中、SNSで見かけるような素敵な暮らしぶりに憧れていても、忙しくて自分にはムリという人は多いと思います。忙しい毎日の中、仕事や家事をこなしながら暮らしを楽しんでいる人は、どのように時間を使っているのでしょうか？ 本書は、3人の子どもを育てながら働く母である人気プロガー尾崎友吏子さんや、インスタグラムで人気のフードコーディネーターkokoronotaneさん、プロガーmujikko-rieさんなど、人気プロガーやインスタグラマーといった暮らしの達人たちが実践している、時短&時間のルールを掲載しています。

■1日のスケジュールから家事時短、ひとり時間の作り方で、暮らしにゆとりが生まれる秘訣がわかる

本書は、暮らしのシーンごとに、「家事時間／ひとり時間／家族時間／暮らしの年間スケジュール」の4章で構成しています。メインの「家事時間」では、時短ワザや、忙しくても体が自然と動く家事の工夫、家族にも手伝ってもらう仕組み作りなど、忙しいお母さんでもがんばりすぎずに取り入れられるルールを収録しています。さらに、「料理／掃除／洗濯／身支度／片づけ／手帳・メモ」とジャンル別に分類して掲載しているため、参考にしたいルールが探しやすくなっています。

また、達人3名の1日の流れを写真で追った「1日のスケジュール」や、家事などに追われるなかでのひとり時間の作り方、家族との過ごし方、年間スケジュールも紹介しているので、暮らしにゆとりを生み出すにはどうすればいいのかを自然とイメージしやすくなっています。

<本書で紹介しているルールの一部>

- ✓ 平日の夕食作りは「一品だけ」
- ✓ 家族も「ついでそうじ」しやすい仕組み
- ✓ 「洗濯機がやらない部分」を簡単にする
- ✓ 「着回し」をやめて定番で過ごす
- ✓ 小型手帳を携帯して情報を一元管理
- ✓ 短い時間で区切れる楽しみやリフレッシュ法を見つける
- ✓ 季節の家事やペンキ塗りは子どもも楽しめるイベントに!
- ✓ 子どもの健康も手帳で管理

ページイメージ

1日のスケジュール

家族4人きんの過ごし方

平日の夕食作りは「二品だけ」

心も少しも疲れていない。心も少しも切つてから保存する。

平日の夕食作りは「二品だけ」... 準備も片付けも楽々... 家族4人きんの過ごし方

小型手帳を携帯して情報

美しい手帳は思いがけず、スマホ・ホ夫の小型手帳ならサツと使える。

手帳がサブプランニング → 全ての情報を一元化する

自分時間が少ない → パーソナル手帳で自分時間を予約する

好きなものを持ち込んでお風呂でゆつたり半身浴

自宅でもお風呂を楽しむ

お風呂でゆつたり半身浴... 好きなものを持ち込んで

1年の始めに予定を把握

2月と9月は体調管理を重視

1年の始めに予定を把握... 2月と9月は体調管理を重視

家族みんなで楽しむお風呂

家族みんなで楽しむお風呂

家族みんなで楽しむお風呂... 家族みんなで楽しむお風呂

■目次

達人たちの"じかん哲学"／家事がはかどる黄金の時間割／1日のスケジュール(朝・夜の過ごし方)

Part1：楽しみながら効率よく "家事じかん"ルール

Part2：ごきげんなわたしをつくる"ひとりじかん"のルール

Part3：家族みんなでごきげんに！ "家族じかん"のルール

Part4：季節と共に、日々心地よく過ごす 暮らしの年間スケジュール

コラム：達人の「やっちゃった！」失敗談／メイク時間はどのくらい？／To do リストのススメ

■書誌情報



書名：毎日パパッと、整う暮らし わたしの「家じかん」ルール

編者：インプレス書籍編集部

発売日：2017年9月22日（金）

ページ数：128 ページ

サイズ：A5 判

価格：本体 1,300 円＋税

電子版価格：1,100円＋税 ※インプレス直販価格

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1117101014>

◇書影ダウンロード：<https://www.impress.co.jp/pr/img/9784295002376.jpg>

<本書に登場する7名の達人たち>

尾崎友史子：男子3人を育てるワーキングマザー。ブログ「cozy-nest 小さく整う暮らし」を運営。朝の情報番組や主婦育児雑誌に登場のほか、講演活動も行。著書に「3人子持ち働く母の追われない家事」（KADOKAWA）他。二級建築士、インテリアコーディネーター、整理収納アドバイザー1級。

kokoronotane：フードコーディネーター・ハンドメイド作家。自然な環境で育った身体に優しい食材・食品を意識し、心がほぐれるフード作りをモットーに日々のお料理をご紹介します。ときどきハンドメイドなど。著書に「のほほん曲げわっぱ弁当」（誠文堂新光社）がある。

なかむら真朱：かわいくて楽しいノートの作り方や時間を捻出す手帳の使い方をインスタグラム @aoooooon で発信中。アパレル、OA事務、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、SNSやブログ、印刷物を使った総合的な販促の手伝い屋としてセミナーやコンサル、制作を行っている。

nozo：築10年の家で、北欧シンプルとラク家事習慣、子育てなどを中心に、自分に合った暮らし方をインスタグラムで配信中。フォロワーは1万人を超える。

Misaki：子ども3人の5人暮らし。2014年7月に新居が完成し、小さな工夫や改善を積み重ね、モノやこころの整理をしながら、少ない時間で暮らしが整うしくみやインテリアを目指す。エキサイトの公式プラチナブロガーとして「シンプルで心地いい暮らし」を運営。

mujikko-rie：2児の母。整理収納コンサルタントとして活動しながらブログやコラム執筆中。ブログ「良品生活」は月間150万PVを超える。2016年、著書「長く使えるずっと愛せる『無印良品』探し」（主婦の友社）を出版。整理収納アドバイザー1級、整理収納コンサルタント、親・子の片づけインストラクター2級。

Rin：2LDKマンションで夫と2人暮らし。マンション4LDKを2LDKにリフォームし、断捨離やDIYを進行中。ミニマリストではないけれど、シンプルですっきり暮らすために日々工夫を重ねる。整理収納アドバイザー1級。ライブドア公式ブロガーとして「Rinのシンプルライフ」を運営。

以上

【株式会社インプレス】 <http://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】 <http://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」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。2017 年 4 月 1 日に創設 25 周年を迎えました。

【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: <http://www.impress.co.jp/>