

各 位

2018年2月19日
株式会社インプレス

暮らしも自分も、驚くほどスッキリ！
人気ブロガー、インスタグラマーによるノート&手帳術をたっぷり紹介
『書いて叶える、スッキリ暮らし わたしの「ノート&手帳」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、ノートや手帳に書くことで暮らしを整えたい人を対象にした書籍『書いて叶える、スッキリ暮らし わたしの「ノート&手帳」ルール』を2018年2月19日に発売いたします。



■素敵なあの人のノート術とは？ 人気ブロガー&インスタグラマーのノートと手帳のルールがわかる

スマートフォンでのスケジュール管理が当たり前になったにも関わらず、アナログのノートや手帳が人気です。これらは、単なる時間やスケジュール管理の道具としてではなく、書くことで理想の暮らしを叶えるための道具として、日々の暮らしに役立てられています。では、ノートや手帳に書くことで暮らしを整えたり、手帳を楽しく上手に使ったりしている人はどのような使い方をしているのでしょうか。

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3弾です。人気ブロガーの尾崎友史子さんやみしえるさんなど、暮らしと手帳の達人による、スッキリとした暮らしを叶えるノートや手帳のルールを紹介します。

■ノートや手帳に書くことを通じて、家仕事、料理、クローゼット整理、体調管理など、暮らしのありとあらゆる「モノとコト」を整えるための秘訣をたっぷり紹介

本書は、「達人の暮らしとノート&手帳スタイル」「自分に合った手帳選び」「暮らしや自分を整える、テーマ別ノート&手帳アイデア」の合計3つの章で構成しています。1章では、達人のライフスタイルとそこでの手帳の役立て方を紹介しており、手帳のある暮らしぶりがイメージしやすくなっています。2章では、達人の使用例を元に、自分や暮らしのタイプに合った手帳選びのポイントを紹介。3章では、暮らしのさまざまなシーンごとに役立つノートや手帳の活用アイデアを紹介しています。自分に合った方法が見つかる作りになっています。

さらに、達人が愛用している文房具やノートや手帳の持ち歩き方、みんなの手帳の失敗談など収録しているので、暮らしの中での手帳の楽しみが広がる内容です。

<本書で紹介している内容の一部>

- ✓ ふせん洋服ノートで洋服選びの失敗を減らす
- ✓ スキマ時間を見つけてふせんを貼り家事を整理
- ✓ 終わったページはデコってモチベーションUP
- ✓ 家仕事はデジタル、会社の仕事はアナログ
- ✓ スケジュール帳・夢ノート・確認ノート・メモ帳の4冊使いでいろんな「私」をカバー
- ✓ パーティカルの時間軸は午後メインに書き変え
- ✓ 増えがちな書類はスマホで整理
- ✓ 捨てたモノを「片づけノート」に記録
- ✓ 着た服ログで毎朝のコーデがラクラク
- ✓ 子どもが綴る「良いコト日記」
- ✓ 献立手帳で買い物減！料理がラクに
- ✓ ノートに「わたしの取説」を作る
- ✓ メモではなく文章で綴ってやりたいことを明確に

ページイメージ



■目次

Part1：書くことが作る暮らしのスタイル 達人のノート・手帳術

Part2：用途に応じて使い分けたい 自分に合った手帳選び

Part3：暮らし・仕事・ジブンを整える いろいろなノート・手帳のアイデア

コラム：間違えたときの工夫／手帳が楽しくなる文房具／みんなの手帳の持ち歩き方／「HITOTOKI」シリーズを使った手帳・ノート術／プチバレットジャーナルで使いやすく！／みんなの手帳「失敗日記」

■書誌情報



書名：書いて叶える、スッキリ暮らし わたしの「ノート&手帳」ルール

编者：インプレス書籍編集部

発売日：2018年2月19日（月）

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/1117101094>

◇書影ダウンロード：

<https://www.impress.co.jp/newsrelease/2018/02/2018021901-01.jpg>

<本書に登場するプロガー&インスタグラマー>

尾崎友吏子（おざき・ゆりこ）

男子3人を育てながら、建設コンサルタントで働くワーキングマザー。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、講演活動も行う。著書に『3人子持ち働く母のモノを減らして家事や家計をラクにする方法』『3人子持ち働く母の追われぬ家事』（KADOKAWA）、『ミニマリストの持ちもの帖』（NHK出版）など。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。

akiko

ブログ「ワーキングマザー的整理収納・北欧インテリア」主宰。パパが単身赴任でワンオペ育児の中、小学生と幼児の男の子の子育てと家事、仕事の両立に奮闘するワーキングマザー。2017年に整理収納アドバイザー1級を取得し、忙しいママの毎日をラクに楽しくする収納・インテリアのアイデアを発信中。

たま

愛知在住の30代主婦。小さい頃から書くことが好きで、日記も小学生から続けている。サッカー観戦とライブに行くのが趣味。子どもが生まれてから思うように外出できず、3年前にインスタグラムで手帳の世界を知ってからは、気軽に家で楽しめる手帳にどっぷりハマる。春からファミリーキャンプを始めたくてあれこれ計画中。

夏目（なつめ）

インスタグラムで手帳やコーヒー、書籍を中心にポストを行なっている。月1回くらいのペースで、手帳や万年筆をデザインしたオリジナルマスキングテープ「ナツメテープ」を販売中。たまにシールやピンバッジも。毎日コーヒーを飲みながら手帳を書いたり本を読んだりしている。

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。掲載誌に『みんなの持たない暮らし日記（みんなの日記）』（翔泳社）、『わたしの「家じかん」ルール』（インプレス）がある。

中山あいこ

岐阜県生まれ、東京都在住。2013年にブログ「生活のメモ」をスタート。シンプルで心地よい暮らしをテーマに日常を綴る。2016年、ライブドア公式ブロガーに。2017年ライフオーガナイザーRの資格を取得。家事も子育ても仕事も「楽しむ」ことがモットー。著書に『家事がラクになるシンプルな暮らし』『家事が好きな暮らしの工夫』（エクスマレッジ）がある。

みしえる

1978年、山形のお寺に生まれる。関西外国語大学で英米語の学士号を取得後、国際結婚をする。夫の転勤により、ハワイ、神奈川・葉山、カリフォルニアなどさまざまな土地を経て、現在は夫と3人の子どもたちと神奈川県横浜市在住。著書に『1日1つ、手放すだけ。好きなモノとスッキリ暮らす』（マイナビ出版）『夢を引き寄せる 魔法の家事ノートの作り方』（エクスマレッジ）などがある。

なかむら真朱（なかむら・ましゅ）

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提案するブログ「ABOUT A NOTEBOOKER」を運営。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。

山田綾子（やまだ・あやこ）

実家なし・帰りの遅い夫・初めての育児に悩みながらも「自分の夢も子どもとの時間もあきらめたくない」という熱意から手帳術、家事、お金の管理などを模索。その結果、3人の育児をしながら2011年に『親子カフェjoy』オープン。月200組以上の親子が来店する。メルマガ読者1586人。ファイナンシャルプランナー2級（AFP）。著書『その家事、いらない』（ワニブックス）。

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)を母体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/>