

各 位

2019年2月15日  
株式会社インプレス

仕事から幸せを得るための唯一の方法を解説！  
『グッドバイブス ご機嫌な仕事』2月15日発売  
刊行を記念して、書籍未収録の「補章」を2週間限定で無料提供

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、書籍『グッドバイブス ご機嫌な仕事』を2019年2月15日（金）に発売します。同時に、書籍の発売を記念して、書籍未収録の「補章」（47ページぶん）を2週間の期間限定で無料ダウンロード提供する「早期購入キャンペーン」をスタートします。



『グッドバイブス ご機嫌な仕事』書影2019年2月15日発売

■仕事の不安や不満を手放せる、たった1つの実践的な解決策を詳説！

「仕事を辞めたい」「毎日、とにかく早く退社したい」「職場の人間関係で悩んでいる」「給料が安い」などの理由で、毎日の仕事が「嫌な仕事」になっている人は少なくありません。本書はそんな人たちに向けて書かれた、「嫌な仕事」を「ご機嫌な仕事」に変えるための実践的な手引書です。

昨今の働き方改革は、「仕事とはつらいもの」「できるだけ仕事の時間を減らそう」という主旨で様々な仕組み作りが行われているように見受けられます。本書の著者である倉園佳三氏は、こうした「仕事＝苦行」という前提に疑問を投げかけます。その理由として、「なぜなら、多くの人は人生の大半を仕事に費やしているから」と述べ、以下のように続けます。

**もし、本当に仕事がつらいものだとしたら、人生の大半はつまらない時間で占められることになり  
ます。これはまるで、私たちが不幸になるために生まれてきたようなものです。（本書より）**

「仕事＝苦痛なもの」という前提で労働時間削減に取り組むことで、たしかに苦痛は減らせても、仕事そのものからしあわせを得られるようにはなりません。本書では、いつでもどこでも、何をしても、

どんな状況に直面したとしても、けっして揺らぐことのない「完全無欠なしあわせ」を自らの仕事で実感できるようになる考え方や実践方法を紹介していきます。

## おもな内容（本書の見出しより）

- ・ グッドバイブスが職場を変える
- ・ 仕事が自己犠牲では不完全
- ・ 大変だけど苦行ではない仕事とは？
- ・ ストレスから完全に解放される方法
- ・ ムードメーカーと 아이폰の共通点
- ・ すべての出来事に意味はない
- ・ いっさいの計画を手放すやり方
- ・ 個性と役割の至福のマッチング
- ・ 五感を超えて伝わるラブと舌打ち
- ・ 「好き」を仕事にしていいと許す
- ・ ミスしたときは弱さではなく強さを選ぶ
- ・ 自分のために相手を赦す

「仕事とはなにか」という「働くことの意味や価値」を再定義したうえで、誰もが日々直面している様々な不安や不満の手放し方や、目の前にある仕事に常に全力で取り組める方法などを、精神論的な内容ではなく、誰にでも再現可能な具体的なノウハウとして提示します。雑誌編集長、ITコンサルタント、そして音楽家として多くの経営者やクリエイター、現場で働く人たちを見つづけてきた著者が、9年の歳月をかけて書き上げた充実の1冊です。すべての働く人はもちろん、これから社会に出る就活生や学生にも役立つ内容になっています。

## このような人に、とくにおすすめです

- ・ 自分らしい働き方を見つけたい
- ・ 仕事がつまらない
- ・ 仲間といい関係を築きたい
- ・ 会社や上司に不満がある
- ・ 毎日楽しく働きたい
- ・ 明日にでも辞めたい
- ・ まわりが自分を認めてくれない
- ・ 日々の仕事をより充実させたい
- ・ 給料が安くて不満だ
- ・ 他人と自分を比較して落ち込んでしまう…

■書籍未収録の「補章」（PDF版）を無料提供する「早期購入キャンペーン」も開始！

# 誰もが手に入れられる「しあわせな働き方」を詳説 「グッドバイブス ご機嫌な仕事」 Good Vibes Workstyle

## 早期購入キャンペーン実施中!

書籍未収録の補章「『好き』のピースを集めて自分の仕事を創造する」を期間限定でDL提供中!



今すぐアクセス!

<https://book.impress.co.jp/books/1118101131>

倉園佳三 著

執筆者、音楽家(元雑誌編集長・IT企業顧問など)

新刊



本書の発売にあわせて「早期購入キャンペーン」として、書籍に未収録の「補章 『好き』のピースを

集めて自分の仕事を創造する」(47ページぶん)を電子書籍(PDF形式)として2週間限定でダウンロード提供します。本書に加えてこの補章を読むことで、「グッドバイブス=いい感じの思いを乗せた波」を常に携えて働くことがいかに重要か、よりいっそう理解を深められます。

・キャンペーン期間：2019年2月15日(金)～2019年3月1日(金)

・早期購入特典「補章」電子版のダウンロードURL(インプレスの書籍情報ページ)

<https://book.impress.co.jp/books/1118101131>

※当キャンペーン終了と同時に、補章のダウンロードコーナーは非表示になります

## ■章構成

プロローグ しあわせの条件を自分の手に取り戻そう

第1章 なぜひとりでは幸福を感じられないのか?

第2章 生態系の中で生きるあなたの価値に気づく

第3章 何のために働くか? 誰のために働くか?

第4章 仕事と個性の切ってもきれない親密な関係

第5章 グッドバイブスから生まれる珠玉の仕事

第6章 本気モードが「しあわせな役割」に導く

第7章 仕事や人生から不機嫌さを消し去る方法

第8章 恐れや不安のない「いま」にダイブする

第9章 問題を解決する糸口はあなたの中にある

エピローグ 恐れと不安の選択か、愛のある選択か?

## ■書誌情報



グッドバイブス ご機嫌な仕事

著者：倉園佳三

価格：本体1,500円+税

電子版価格：1,500円+税 ※インプレス直販参考価格

発売日：2019年2月15日(金)

ページ数：304ページ

判形：四六判(ソフトカバー)

ISBN：978-4-295-00547-6

◇Amazonの書籍情報ページ：<https://www.amazon.co.jp/dp/4295005479/>

◇インプレスの書籍情報ページ：<https://book.impress.co.jp/books/1118101131>

◇書影(高解像度)ダウンロード：<https://dekiru.net/press/500547.jpg>

## ■著者プロフィール



倉園佳三(くらその・けいぞう)

執筆家、音楽家

大学中退後、1994年まで音楽家として活動。95年、インプレス刊のIT雑誌『インターネットマガジン』編集部に参加。99年に編集長に就任。2002年にIT系コンサルタント、執筆家として独立すると同時に音楽活動を再開。2010年からライフハック系ブログ『ZONOSTYLE』を主宰。2015年、「しあわせに働く」がテーマのブログ『ジョン・レノンのイマジンみたいに働く』を公開。2016年に結成したブルーアイドソウル系バンド「蒼いライオン」でボーカル、ギター、作曲を担当。2018年からライフハック系有料ブログ『CHANGES』で本書の続編を執筆中。著書に『すごいやり方』(扶桑社)、『iPhone×iPad クリエイティブ仕事術』(インプレス)などがある

---

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

シリーズ累計 7,500 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。

**【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](mailto:pr-info@impress.co.jp) URL：<http://www.impress.co.jp/>