

2018年12月7日(金)

**「今日もダラダラ過ごしちゃった…」がなくなる！
仕事、副業、趣味、家事…様々なことを抱える現代人にブームになっている
2019年最新手帳術『バレットジャーナル』とは？**

1日の時間を仕事に副業に趣味に家事に…、多くのことを抱えている現代人の中で、現在ブームになっている手帳術があります。それは『バレットジャーナル』。アメリカで発祥したこの手帳術は、ノートとペンがあればだれでも始められる気軽なものです。これは現在Instagramや動画サイトなどのSNSを中心に多くの人に広まり、関連書籍の出版やバレットジャーナルに人気の文具など経済効果を生み出しています。



■「あ！あれやり忘れた！」をなくす、タスク管理ができる。

『バレットジャーナル』はタスクの前に記号(例 □=やること ■=完了 →=別の日に移動)をつけて、毎日のやることを管理する手帳術です。タスクの部分には、仕事だけでなく、生活に取り入れたい習慣や、趣味や家事などすべてを書き出します。すべて書き出すことにより、1日の時間を整理して確実に実行していくことができることが最大のメリットです。

バレットジャーナルで実現できる5つのこと

1. 仕事のタスクを見直して“効率よく働ける”ようになる！
2. 家でやらなければならないことを見える化して、“夫婦での家事分担”のきっかけになる！
3. 買うべきものを書きだして、必要な金額を“貯金”できる！
4. 普段なかなか続けられない運動習慣をタスク化して、“体が健康”になる！
5. 毎日手で書いて1日を整理し、明日に活かすことで頭がすっきりし、“心も健康”になる！



△記号を使いタスクを管理

*** 報道関係の方のお問い合わせ先 ***
ゼブラ株式会社 広報室:鈴木・池田 TEL:03-3268-1228
e-mail: ysuzuki@zebra.co.jp / tikeda@zebra.co.jp
*** 商品に関する消費者の方のお問い合わせ先 ***
ゼブラ株式会社 お客様相談室 TEL:0120-555335(平日 9時~17時) <http://www.zebra.co.jp/>

2018年12月7日(金)

■バレットジャーナルブームに伴い、関連書籍が続々と登場。

『バレットジャーナル』ブームを受け、さらに多くの人が気軽に楽しんで始められるように、『バレットジャーナル』のガイドブックが多数発行されています。2018年に相次いで発売され、注目を集めています。

<バレットジャーナル関連書籍>



「ロイヒトツウム 1917 ではじめる簡条書き手帳術」(実務教育出版) バレットジャーナル初心者の1週間を実況し書き方をリアルに紹介。
2018年6月発売



「毎日を特別にする みんなのバレットジャーナル」(メディアソフト) バレットジャーナルのはじめ方を丁寧に解説。
2018年4月発売



「世界一の手帳術 バレットジャーナル入門」(宝島社) 愛用者の例を交えて楽しい書き方を紹介。
2018年4月発売

■簡単にバレットジャーナルを作ることができる文具が人気に！

大手販売店「ロフト」では、ノート売場でバレットジャーナルのコーナーを設けて、ノートの書き方や関連グッズを陳列しています。10月より全国43店舗で「ロフトで始めるバレットジャーナルミニ冊子」を無料配布して、詳しい書き方を知り気軽に始められるような取り組みを行っています。



株式会社ロフト 商品部 文具雑貨部 磯野菜摘様

昨年と比較して、バレットジャーナルに関する書籍や関連商材も増え、ブームがきていると感じます。ノートとペンさえあれば誰でも始められる手帳術ですが、「文字やイラストが上手くないと綺麗に作れないんじゃないか…」と初心者の方からはハードルが高いと感じられていましたが、シールを貼るだけで簡単にバレットジャーナルが作れる商品なども出てきており、より気軽に始められるようになったことで今後もさらに注目されるのではないかと考えております。カラフルなペンやシールで彩ったりと、特に女性のお客様から支持を得ています。

2018年12月7日(木)

■ロフト磯野様おすすめ！バレットジャーナル関連文具

1. 「クオパディス ライフジャーナル ドット」 (クオパディス・ジャパン)

バレットジャーナルに適しており、ドット罫とページ番号がふられているノート。トレンドのパステルカラーが女性人気。



2. 「マイジャーナル」(パインブック)

貼るだけで簡単に可愛くバレットジャーナルを作ることができるシリーズ。ノートとシールがセットになっているスターターキットは初心者の方におススメ。



3. 「マイルドライナー」(ゼブラ)

蛍光ペンの中でもパステル系に近い発色で、色数も多いため自由にカラフルなデコレーションができる。ラインマーカー以外にそのまま文字を書いても◎



■文具女子博にてバレットジャーナルを楽しめる 「マイルドライナーバイキング」を開催！

2018年12月14日から16日までの3日間に開かれる、日本最大級の文具の祭典「文具女子博」にて、好きな色のマイルドライナー5色を選んで、バレットジャーナルを楽しむためのセットを作る「マイルドライナーバイキング」を開催します。



■マイルドライナーでバレットジャーナルを始められる店頭おためしシートを配布中！

ロフト各店では、マイルドライナーや関連商品を使ってバレットジャーナルを気軽に始められる「おためしシート」「初心者向けフォント見本帳」を配布中です。「おためしシート」「初心者向けフォント見本帳」は、ゼブラオリジナルデザインのバレットジャーナルフォーマットで、マイルドライナーやボールペンで書き込むだけで、気軽にバレットジャーナルを始められます。(配布に関しては、各店舗により実施期間が異なります)

