

**goodroom journalの人気部屋も多数掲載！**

### 1K・1Rに特化したインテリア実例集『1K INTERIOR RECIPE 100』1/14発売

～賃料高騰のなか需要が急増する1Kの「狭くて、かわいい」インテリアアイデアや家具付き物件活用術をご紹介～



gooddaysホールディングス株式会社（代表取締役社長：小倉博）の子会社グッドルーム株式会社（代表取締役社長：小倉弘之、以下「グッドルーム」）は、株式会社宝島社（以下「宝島社」）より2026年1月14日（水）に発売されたムック本『TJMOOK 1K INTERIOR RECIPE 100』（税込：1,650円）の制作に全面協力をいたしました。

#### ■高騰する不動産市場と「コンパクトな暮らし」の需要増

近年、不動産価格の高騰に伴い、都心部を中心に広い間取りの確保が難しくなっています。その中で、一人暮らしの大学生や社会人にとって最も現実的であり、需要が急増しているのが「1K」や「1R」です。グッドルームでは「どこにもない、ふつうを作り続ける」を理念に、リノベーションやメディアを通じて、広さや築年数にとらわれない暮らしの楽しみ方を発信してきました。「狭くても可愛い部屋で暮らしたい」「限られた空間でもインテリアを楽しみたい」という声に対し、再現可能なノウハウ（=レシピ）で応える宝島社の企画に強く共感し、誌面づくりに協力することとなりました。

#### ■今ほしいインテリアアイデア集！センスを“レシピ化”して解説

今回のムック本は、SNSで素敵なお部屋を発信している方々や、goodroom journalで取材させていただいた入居者様など、総勢100名のご協力により完成しました。北欧やモダンなどテイスト別に、おしゃれな部屋主たちが実際に取り入れている家具配置や配色の比率、愛用ブランドなどのリアルな工夫を、誰でも再現可能な「レシピ」として体系化。読者がすぐにマネできる、実用性の高さが特徴です。

## ■誌面の一部を先行公開！グッドルームが提案する「新しい暮らし」の実例も収録

誌面には、グッドルームが展開する無垢床リノベーションブランド「TOMOS（トモス）」や、敷金礼金0・家具家電付きのサブスク型賃貸「goodroom residence」に実際に住んでいる方の実例も多数掲載しています。インテリアのアイデアとしてはもちろん、理想の暮らしをイメージするための「お引越し前の物件選びの参考」としても、ぜひご活用ください。



TOMOSに住む方のお部屋



goodroom residenceに住む方のお部屋

## ■ グッドルームが提案する、狭さを「豊かさ」に変える2つのアプローチ

### ・狭い部屋でもこだわりたい方のヒントに。多数の実例が見つかる「goodroom journal」

月間100万PV超のWebメディア。「1K・1R」のインテリア実例やDIY情報を毎日配信しています。ムック本と連動した空間活用のノウハウや、入居者のリアルな工夫を多数掲載。お部屋探し後も自分らしい暮らしをアップデートする情報源として、ムック本と併せてWebもぜひご覧ください。

<https://www.goodrooms.jp/journal/>

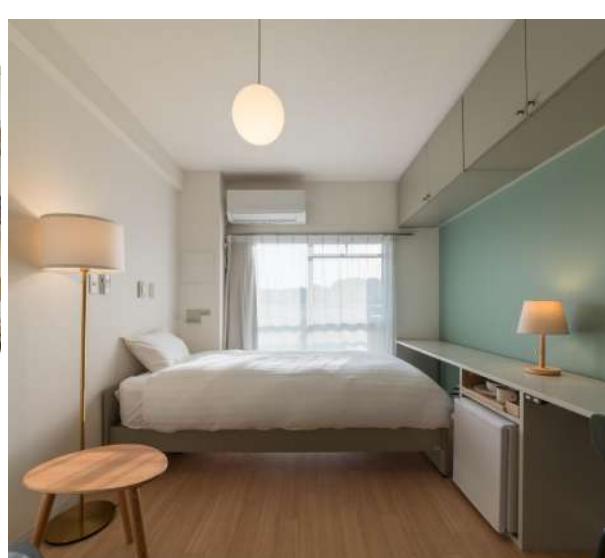
### ・狭くても身軽で豊かに！サウナ・カフェ付きも選べる「goodroom residence」

「賃貸は初期費用や家具移動が負担」という悩みを解決する住まいのサブスク。敷金礼金ゼロ・家具家電完備で、スーツケース1つで入居可能です。最大の特徴は、ワークラウンジやサウナ、カフェを併設した拠点も選べること。部屋は狭くとも、充実した共用部のある現代的で身軽な暮らしを体験いただけます。

<https://livingpass.goodrooms.jp/topics/88>



ライフスタイルメディア「goodroom journal」



家具家電付きマンスリー「goodroom residence」

## 【過去のgoodroom書籍・ムック本一覧】

goodroomで出会った

真上から見た 狹くて素敵な部屋カタログ



FUDGE.jp Spin-off Book インテリアの

アイデアが詰まったお部屋カタログ



goodroom journal

素敵なお部屋アイデア500



## ■ムック本概要

タイトル : TJMOOK 1K INTERIOR RECIPE 100

発売日 : 2026年1月14日（水）

定価 : 1,650円（税込）

判型 : A4判 / 96ページ

発行元 : 株式会社宝島社

販売場所 : 全国の書店、一部コンビニエンスストア

## ■グッドルームのYouTubeやInstagramもチェック！

グッドルームでは、YouTubeやInstagram等のSNSでも、暮らしをちょっと良くなるライフスタイル情報を動画で発信しています。本書と合わせてぜひご覧ください。

Instagram : [https://www.instagram.com/goodroom\\_\\_official/](https://www.instagram.com/goodroom__official/)

YouTube : [https://www.youtube.com/@goodroom\\_official](https://www.youtube.com/@goodroom_official)

## ■グッドルーム株式会社について

グッドルーム株式会社は、「どこにもない、ふつうを作り続ける」という企業理念のもと、暮らし×ITでこれまでにない暮らし方や働き方を提案しています。リノベーション工事からメディアでの集客、運営まで自社で一気通貫で行うことにより、オーナーさま、お客さまにとっても良いソリューションを提供することに加え、社会問題でもある空き家問題の解決にも寄与しています。

HP : <https://www.goodrooms.jp/>

提供サービス : 賃貸からサブスク型のホテル暮らしも叶うお部屋探しプラットフォーム「[goodroom](#)」

一人ひとりの働くを自由にするシェアオフィス「[goodoffice](#)」

リノベーションブランド「[TOMOS](#)」

オフィス・レジデンスに併設するサウナ「[グッドサウナ](#)」／カフェ「[goodcoffee](#)」

## **■メディアの皆様へ**

「TOMOS」リノベーションの実例、「goodroom residence」での身軽な暮らしや入居者様へのインタビュー取材など、柔軟に対応いたします。取材のご希望や詳細については下記へお気軽にお問い合わせください。

・取材に関して

グッドルーム株式会社 広報担当

E-mail：[pr.goodroom@haptic.co.jp](mailto:pr.goodroom@haptic.co.jp) / TEL：070-3985-8186