

報道各位

2025年11月28日
株式会社インプレス

その「飽きっぽさ」も、人生のギフトだった——

『気まぐれギフト

飽きっぽい私がたどり着いた“続ける”とのつきあい方』発行

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:高橋 隆志)は、『気まぐれギフト 飽きっぽい私がたどり着いた“続ける”とのつきあい方』(著者:三條 凜花)をインプレス NextPublishingより発行いたします。

『気まぐれギフト 飽きっぽい私がたどり着いた“続ける”とのつきあい方』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784295604518>



著者:三條 凜花

小売希望価格:電子書籍版 1,400円(税別)／印刷書籍版 2,000円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3

印刷書籍版仕様:四六判／カラー／本文146ページ

ISBN:978-4-295-60451-8

発行:インプレス NextPublishing

<<発行主旨・内容紹介>>

「続けたいのに、続かない」そんな悩みを何度もくり返していませんか？本書は、三日坊主をくり返しながらも、日々の発信や記録、読書と向き合い続け、気づけば4000日に迫った著者が見つけた「続ける方法」と「続ける認識の変え方」をまとめた実践的な実用×エッセイです。

多くの人は「続ける＝やめないこと」だと考えがちですが、本当に大切なのは“やめても戻れること”。一度止まっても、また自然に再開できるような「習慣の設計」こそが、長く続けるための最短ルートなのです。

飽きっぽい性格の著者が10年以上にわたり、SNSでの発信、日記、読書といった小さな習慣を無理なく続けてこられた背景には、自身の体験から導き出した“自分を責めない仕組み”があります。モチベーションに頼らず、気まぐれを味方にする事で、「続ける」を無理なく日常に溶け込ませることができるのです。

本書では、そんな著者の試行錯誤と気づきをもとに、三日坊主を前向きに活かす「リスタート思考」や、飽きっぽさを武器に変える発想法、“やめても続く”習慣の育て方を紹介。努力や根性に頼らない、やさしい続け方を提案します。「続ける」をやめたとき、あなたはきっと“本当に続けられる人”になれる——。それが、この本が贈る“気まぐれギフト”です。

(インプレス NextPublishing は、株式会社インプレスR&Dが開発したデジタルファースト型の出版モデルを承継し、幅広い出版企画を電子書籍＋オンデマンドによりスピーディで持続可能な形で実現しています。)

<<目次>>

はじめに 飽きっぽさ「も」最高のギフトだった

第1章 あなたの「ギフトアニマル」を見つけよう

ギフトアニマル診断の【やり方】

A多めの人「静」タイプ

B多めの人「動」タイプ

AとBが同じくらいの人「ニュートラル」タイプ

【コラム】ギフトアニマルが生まれるまで

第2章 「続ける」の解釈を変えてみる

「続ける＝連続」という思い込みを外す

なにかをはじめるときは「設計図」があるといい

7人の時間泥棒を見つけ出す

同じやり方にこだわらない

いつからでも再開できるタスク管理ノートの秘密

「静」と「動」を組み合わせる集中力を保つ

「場所」を変えると集中力が戻せる

「さくらんぼアクション」で、自動的に動けるようにする

この章のまとめ

【コラム】「飽きっぽい人」がサブスクを使いこなすには「密度」に全振りする

第3章 飽きっぽい人は今いちばんやりたいことをやるといい

週に1つ学んだら、一年間で52種類も学べる

52題の例(暮らしを整える編)

「52題」のつくりかた

なぜ「リストアップ」が必要なのか

「52題」はあくまでも地図

「冬眠期」から早く抜け出すためのふたつのテクニック

冬眠期の罠 — どのタイミングでも陥る可能性がある

この章のまとめ

【コラム】飽きっぽい私が「ときめいた」趣味3選

いつからでも再開できるようにしていること

おわりに やりたいことをやってたら心の奥に押し込めていた夢を思い出した

<<著者紹介>>

三條 凛花

作家。著書『時間が貯まる 魔法の家事ノート』(扶桑社)など国内外で6冊。幼少期から飽きっぽい性格に悩んでおり「なぜ続かないのか?」を研究。2015年からはじめた家事ブログは10年間毎日更新。その後、noteにメインの活動拠点を移し、毎日更新は約4,000日となる。

<<販売ストア>>

電子書籍:

Amazon Kindleストア、楽天koboイーブックストア、Apple Books、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国の一般書店からもご注文いただけます。

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

シリーズ累計8,000万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「ImpressWatchシリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向けIT関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、およ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】 <https://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:塚本由紀)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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【NextPublishing】

NextPublishingは、インプレスR&Dが開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が

持つ多様な知の流通を目指しています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス ： NextPublishing推進室

E-mail: np-info@impress.co.jp