

各 位

2021年1月22日
株式会社インプレス

YouTube 総視聴回数 2000 万回超え！
空っぽでもなく、ものが多い空間でもない、「好き」を大切にしたいミニマルな暮らし方
『ものは捨てても、ワタシは「好き」を捨てられない』1月22日発売

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、人気ミニマリストVloggerのmami（マミ）氏による初の著書『ものは捨てても、ワタシは「好き」を捨てられない -おうち時間を心地よくするミニマルな暮らし方-』を2021年1月22日（金）に発売いたしました。



■発売前にベストセラー1位獲得！ 「ミニマリスト=ものがない」ではない、今の自分に合った新しいミニマルな暮らし方

「ミニマリズム」。この言葉を聞くと「ものを持たない」というイメージが先行しがちですが、決して暮らしを窮屈にするものではありません。ものが多いとごちゃごちゃする、ものが少ないと殺風景になり物寂しい。インテリア、生活用品、洋服などは人によって必要最低限の量が違うものです。だからこそ自分のライフスタイルに合うように「すっきり暮らすこと」が難しいのです。

本書は、YouTubeで人気のミニマリストVlogger、mami氏の初の単著本です。この本で語る「ミニマリスト」とは、人と比較してものの量が極端に少ない、買い物をしなない人のことを指しているわけではありません。空っぽな暮らしも、ものが多い暮らしも経験してきた著者が語るのは、住まいと暮らしを大切にしたいミニマリズムをベースにした豊かなライフスタイル。ミニマリストだけでなく、すっきりした心地よい暮らし作りを求める人にも参考になるヒント集です。本書はAmazonと楽天ブックスで11月から予約が開始され、発売前にカテゴリー1位を獲得しました※。

※Amazonランキング「家庭生活」1位獲得（2020年11月27日調べ）

※楽天ブックスランキング「生き方」1位獲得（2020年11月26日調べ）

■ただ捨てるではなく、自分の「好き」を大切に作るミニマルな暮らし方

本書では「極端にものを減らして暮らすこと」ではなく自分の暮らしにフィットする物量の探し方や、おうち時間が苦にならずご機嫌でいられるライフスタイルを紹介しています。

例えば、ありふれた日常が豊かになる丁寧な暮らしごっこ、もったいなくて捨てられないから抜けだす8つの間いかけ、衝動買いを防ぐ買い物ルール、少ない家具でおしゃれに暮らす空間づくりなど、暮らしを身軽に快適にでき、楽しく充実した毎日を送るためのアイデアが詰まっています。

ものが多い空間も、空っぽな暮らしも体験してきた著者だからこそ、ものを手放すことがなかなかできない人のライフスタイルに寄り添った内容になっています。



インテリアは主役を決めて、主役を活かすものを集めていけば、少ない家具でもお部屋に彩りが生まれる。



手の込んだ朝食でなくても、ふっくらご飯をよそうだけでとびきりのご馳走に。完璧な「丁寧な暮らし」を目指すのではなく、「たまに丁寧に暮らしてみる」が、無理なく満ち足りた1日を過ごすポイント。



もったいなくて捨てられないと悩んだときは「最後に使ったのはいつ？」と自分に問いかけて。思い出せないときは手放すタイミング。



<https://www.youtube.com/watch?v=ClqdGvCXcaE&t=2s>



<https://www.youtube.com/watch?v=QD5cG4jryVQ&t=6s>



<https://www.youtube.com/watch?v=dyi9LG93sug&t=6s>

YouTubeで著者による「モーニングルーティン」「ナイトルーティン」「ルームツアー」の動画を公開中。書籍の内容と合わせて楽しめます。

■書誌情報



書名：ものは捨てても、ワタシは「好き」を捨てられない
-おうち時間を心地よくするミニマルな暮らし方-

著者：mami

発売日：2021年1月22日（金）

ページ数：128ページ（オールカラー）

サイズ：A5判

定価：本体1,380円+税

電子版価格：本体1,380円+税（インプレス直販価格）

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1120101061>

<目次>

- Part1:暮らしがより豊かになるミニマリズムの考え方
- Part2:暮らしのなかの幸せ探し
- Part3:ただ“捨てる”ではなく、ものを入れ替えて暮らしを作る方法
- Part4:好きなものに囲まれたオシャレな部屋作り
- Part5:オールシーズン20着で楽しむ
- Part6:自然と時間を感じながらゆっくり暮らす

<著者プロフィール>

mami(マミ)

2017年、ミニマリズムという考え方に出会い実家のものを見つめ直し、暮らしを1 からリセット。現在は好きに囲まれた心地のいい暮らしを目指し、整えながら、日々の暮らしをYou Tubeで配信している。

YouTube：<https://www.youtube.com/channel/UCDQ14IuKjXb4qn6ZLM3wnQg>

【株式会社インプレス】 <https://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】 <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：松本大輔、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」「学術・理工学」「旅・鉄道」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。

【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：<https://www.impress.co.jp/>