

各 位

2021年2月18日  
株式会社インプレス

心のモヤモヤが晴れる「おうち時間」のアイデア満載  
書籍『きょうも、わたしは機嫌がいい Vloggerの心が軽くなるおうち習慣』  
2月19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、書籍『きょうも、わたしは機嫌がいい Vloggerの心が軽くなるおうち習慣』を2021年2月19日（金）に発売します。



■YouTube チャンネル登録者数・計45万人超え 人気Vlogger5名が取り入れている心のモヤモヤを晴らす「おうち習慣」

ステイホーム、リモートワークが続き、家で過ごす時間が増えた今。「おうち時間をダラダラしてしまいがち」、「リフレッシュしにくくモヤモヤする」、「つい部屋も乱れがち」…そんな悩みを抱えている方に向けて、本書では、おうち時間が長くても、自分らしく心地よく過ごすためのアイデアをまとめました。

登場するのは、おしゃれで心地よい暮らしの動画がYouTubeで人気のVlogger5名です。Vloggerの方々が毎日ご機嫌でいるために取り入れている「おうち時間の過ごし方」、「ルーティン」、「空間づくり」、「家事のコツ」、「暮らしで大切にしていること」について紹介。ひとり暮らし、二人暮らし、夫婦+娘の三人暮らしなどさまざまな生活スタイルの方が登場します。

「旬の食材を生かした食事を摂る」、「余白時間で心と向き合う」など本書で紹介しているおうち習慣のアイデアはどれも簡単なものばかりです。1つずつ取り入れるだけでも心がスーッと軽くなり、ごきげんに過ごすことの第一歩につながります。習慣や暮らしについて見直すことの多い今だからこそ、取り入れたいヒントが満載の1冊となっています。

#### ■本書に登場するVloggerと誌面イメージ



やさしく穏やかな日々を積み重ねるkuchinashi\*さん



ミニマルで洗練された暮らしを追求するTommyさん



デトックスとときめきで日常を楽しむNamiさん



イキイキと家事や暮らしに向き合うshu kurashiyasukuさん



メリハリのあるアクティブなおうち時間を過ごすHanayur iさん

Hanayur iさんの平日ルーティン動画を公開中  
https://www.youtube.com/watch?v=...

**平日 夜 Weekday afternoon & night**

17:00  
- 散歩準備  
- 散歩  
- 仕事

18:00  
散歩犬と散歩をリフレッシュ

18:30  
- 休日を兼ねて犬と遊んだり散歩をする①  
- 仕事

19:00  
- 仕事終了・夫が帰宅  
- キンドルを打す

19:30  
- 夕食準備

19:45  
- 一番の癒しの時間、夕食②

20:00  
- 夕食の片付け

20:30  
- 入浴①

21:00  
- お茶を飲みながら仕事や動画制作をしたり自由時間③  
- 浴衣や寝巻をして、体をすっきりさせる

22:00  
- 就寝

**平日 朝 Weekday morning**

5:45  
- 起床

6:00  
- 夫の無言  
- 浴巾や寝巻をして体をすっきり、ストレスを分散

7:00  
- 窓を開け、空気に光を部屋に取り込む①  
- スピンバイクでエクササイズ

7:30  
- 朝食準備  
- 朝食  
- スイッチを入れるための朝飯の片付け②  
- 掃除

8:00  
- 植物に水をあげる  
- 朝服・メイク

8:30  
- コーヒーを淹れる  
- アロマを焚きつける  
- 1日のスケジュールを確認③

8:45  
- 仕事開始④

**#Time schedule**  
アクティブ&クリエイティブに過ごす平日ルーティン

1  
部屋の空気を循環させ、植物と一緒に日光浴

2  
洗面台には浴室モードへのスイッチのひびく

3  
コーヒーを飲みながら、仕事の決めを伝える

4  
リビングをスタジオに、撮影をスタート

5  
散歩準備  
散歩  
仕事

6  
散歩犬と散歩をリフレッシュ

7  
休日を兼ねて犬と遊んだり散歩をする①  
仕事

8  
仕事終了・夫が帰宅  
キンドルを打す

9  
夕食準備

10  
一番の癒しの時間、夕食②

11  
夕食の片付け

12  
入浴①

13  
お茶を飲みながら仕事や動画制作をしたり自由時間③  
浴衣や寝巻をして、体をすっきりさせる

14  
就寝

本書連動で各Vloggerのルーティン動画を見ることができます。

## ■著者プロフィール

・ kuchinashi\*さん

YouTubeチャンネル『kuchinashi\*』

[https://www.youtube.com/channel/UCIu6dYcQ\\_aer2aJHVouJv3g](https://www.youtube.com/channel/UCIu6dYcQ_aer2aJHVouJv3g)

・ Tommyさん

YouTubeチャンネル『Tokyo Simple Life』

<https://www.youtube.com/user/tommy111111>

・ Namiさん

YouTubeチャンネル『Namiの暮らし』

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_RDtmUq7RISJ4mFKAhjzTg](https://www.youtube.com/channel/UC_RDtmUq7RISJ4mFKAhjzTg)

・ shu kurashiyasuku さん

YouTube チャンネル『shu-暮らしやすく-』

<https://www.youtube.com/channel/UCFIHulKFCOGFt7hBWo1T2IA>

・ Hanayuriさん

YouTubeチャンネル『Hanayuri』

[https://www.youtube.com/channel/UC0DZgjIjrT3\\_59M9N-6NsxA](https://www.youtube.com/channel/UC0DZgjIjrT3_59M9N-6NsxA)

## ■書誌情報



書名：きょうも、わたしは機嫌がいい Vloggerの心が軽くなるおうち習慣

編者：インプレス書籍編集部

発売日：2021年2月19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1,400円+税

電子版価格：本体1,400円+税（インプレス直販価格）

ISBN：978-4-295-01083-8

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1120101077>

以上

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