

初の書下ろしエッセイ！

asako 著

hibi hibiのていねいな暮らし

2021年10月18日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、asako 著『hibi hibiのていねいな暮らし』を2021年10月18日(月)に刊行いたします。

あなたの思う「ていねいな暮らし」とは何ですか？

“ていねい”って何だろう？

大雑把で掃除嫌いな私が家事時間を好きになれたワケ。

Vlog「hibi hibi」では見ることでできない、

asakoさんの内面までも知ることができます。

本書は初の書下ろしエッセイであり、季節ごとの“こらむ”だけでなく、写真とイラストも掲載しています。



タイトル:hibi hibiのていねいな暮らし

ページ数:224ページ 著者:asako

価格:1,430円(10%税込) 発刊日:2021年10月18日

ISBN: 978-4-86667-227-4

【目次】

1章 家事嫌いの私がはじめたのは“家事の習慣化”

2章 こんなに適当でも気持ち良く過ごせる

3章 定期的な棚卸しで生活に合ったサイズ感に

4章 “ていねいな暮らし”は毎日の積み重ね

こらむ 春先/初夏/梅雨/夏/秋/冬

【著者プロフィール】 asako (あさこ)

デザイナー。石川県在住。

2019年の春よりYouTubeにて「hibi hibi」というタイトルでVlogをスタート。

夫と白猫のシロとクロと築25年の2LDKのマンションに暮らす。

季節ごとの家仕事や晩酌風景、自然の景色など、暮らしの一部をYouTubeで公開している。

実は大雑把で、掃除嫌い、料理は苦手だという。

著書には、『明日へのたね蒔き』(主婦の友社)、『hibi hibi 自分がよろこぶ暮らしかた』(大和書房)がある。

YouTube登録者数は、約11万人。



書評・書籍紹介等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

内沼香織 080-7650-3729 uchinuma@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階

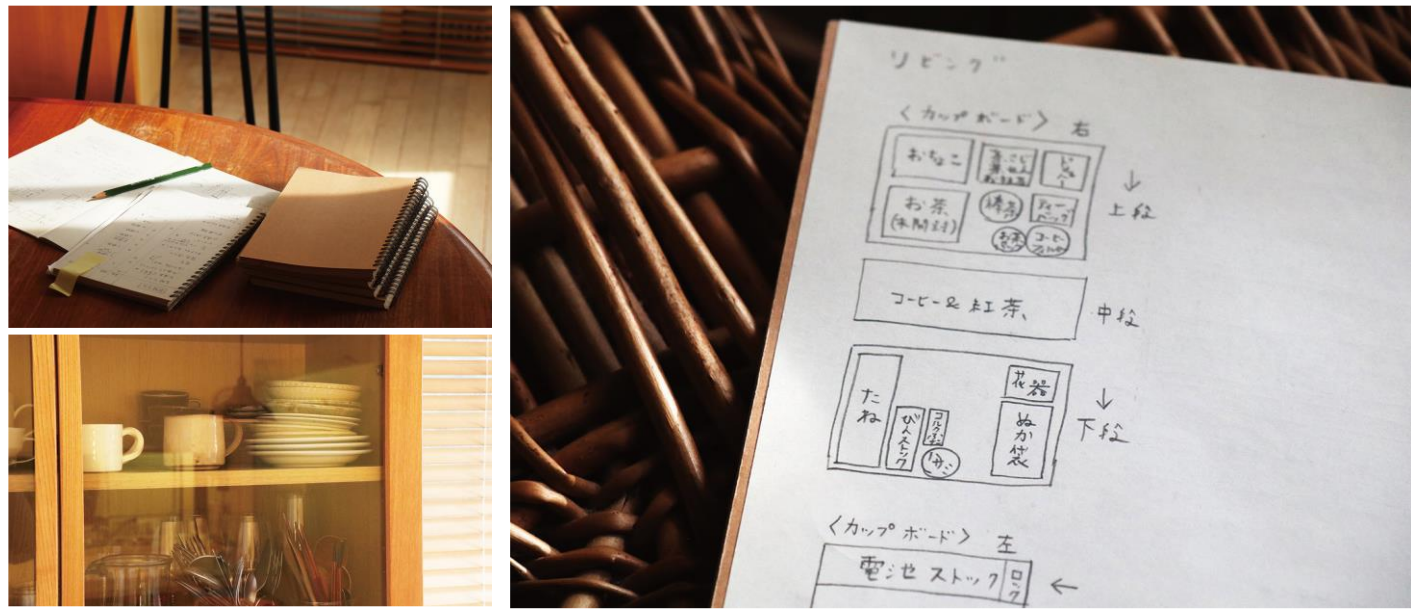
掃除が嫌い 料理は苦手 モノを捨てられない……

そんな私が家事時間を好きになれたワケ

以下 本書より抜粋

整えたい時はノートに書き出す

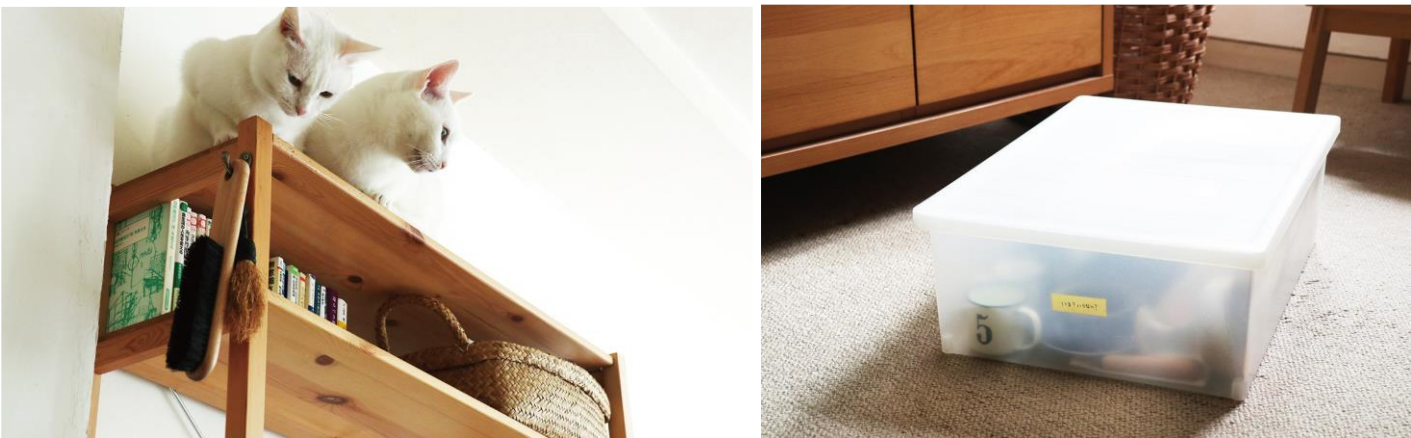
今までがんじがらめになっていたのは、いろいろな情報を見すぎて、いろいろなモノを持ちすぎて、整理できなくなっていたからかもしれません。
今の家の状態をリセットしようとして、暮らしの中身をあれこれ整える過程で、思いがけず心も整っていました。つまり、自分の心の中を見渡しやすくなっていったのです。



ノートに書き出して、頭の中に余白を生み出す

自分に問いたい「いる?」「いない?」

モノとのお別れは必然。
けれど、モノを手放す時は寂しくもあり、勇気が必要です。
だからこそ、自動的にモノを手放せる仕組みを作ることになりました。
私がモノを手放すタイミングは、いつも決まっています。
それは、新たな迷いの品が誕生し、《いる? いらない? BOX》に入れた際、
「あれ、蓋が閉まらない……」となった時。
この瞬間は自動的に訪れるので、無精な私にはうってつけなのです。



1つひとつのモノと向き合うことが大切

私の味方《いる? いらない? BOX》