

～人気ライフオーガナイザー・鈴木尚子最新刊～  
時間を味方につけ、自分らしく生きるための指南書  
**『私が変わる、家族が変わる時間術』**

発売当日に出版記念イベント開催！

女性の生き方やライフスタイル提案の本を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、個人宅の片づけやパーソナルスタイリングなどで、女性に絶大な人気を誇る鈴木尚子さんのライフスタイルエッセイ『私が変わる、家族が変わる時間術』を2月27日(火)に発売しました。



『私が変わる、家族が変わる時間術』



ライフオーガナイザー・鈴木尚子

一人の主婦が自分を見つめ直し、“敵”だった時間を“味方”に変えた「時間術」とは？理想の自分を掲げすぎて、かつては子育てに悩み、できない自分とのギャップに苦しんだ著者。そんな日々を打破すべく始めた片づけの仕事が軌道にのると、今度は家事との両立や時間の使い方に悩む日々が始まりました。本書はそこから出た方法論やアイデアなど、鈴木さんがたどり着いた、時間を味方につけ、自分らしく生きるための「時間術」をまとめた一冊。さまざまな情報に振り回されて、本当に自分のやりたいこと、目指したい生き方を見失った女性に時にはやさしく、時には厳しく寄り添います。

**鈴木尚子(すずきなおこ)**

SMART STORAGE!代表。クローゼットオーガナイザー講師、マスターライフオーガナイザー、骨格スタイル協会本部講師、color+shape®コーディネーター。アパレル業界で、デザイン、企画、人材育成に携わったのち専業主婦に。出産後、ライフオーガナイズを学び、個人に向け片づけとスタイリングの仕事を開始し、SMART STORAGE!を設立。また、オレンジページ主催の「時間術講座」では講師を務め、いずれの講座も毎回キャンセル待ちがでるほど人気。

## 日々実践してきた「時間術」には、家族との関係を良好にする「工夫」がぎっしり

「1日は24時間以上にはならない。だから、できる工夫はやり方を変えるか、やることを減らすかの2つしかない」と、鈴木さんは言います。そんなシンプルでロジカルな考え方から生まれた工夫の数々は、読めば誰もが納得。また、鈴木さんが実践している毎日を快適に回していく工夫は、結果的に「余裕」を生み、家族の幸せにもつながっています。



写真左／<食事はセルフサービスで>……食器類は家族全員同じものを揃えると、子どもも迷わずに配膳できます。家族が参加しやすく、手伝いやすい環境を意識。

写真中／<パントリーに家族が使う物をまとめて>……「わからない=片づけられない」の気づきから生まれた工夫。ラベリングした収納ボックスは、文字が分かりやすいようにすべて白に。

写真右／<忘れ物をしない工夫>……バッグを替えると、忘れ物をしがち。そこでバッグインバッグを活用して、毎日必要な物を入れることに。生活のなかでつまずいていることこそ、解消法を考えることで必ず工夫が生まれます。

### ～出版記念イベントを開催しました～

本書の発売を記念し、鈴木尚子さんの特別トークショーを2月27日(火)に東京・白金台の八芳園にて開催しました。「鈴木さんのように自分も時間を味方につけたい！」という熱い想いのファンが120名参加し、充実した時間を過ごしました。



## 『私が変わる、家族が変わる時間術』 鈴木尚子

2月27日(火)発売 1,277円(税別)

A5判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

<http://www.orangepage.net/books/1226>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 千葉、遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434