

女性に絶大な人気のライフオーガナイザー・鈴木尚子初プロデュース手帳

～長年あたためてきた手帳への思いをすべて込めました～

『鈴木尚子の幸せ実現手帳』

出版記念ワークショップも開催

さまざまなライフスタイルを提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、個人向けの片づけやパーソナルスタイリングなどを手がけるライフオーガナイザー・鈴木尚子さん初プロデュース手帳『鈴木尚子の幸せ実現手帳』を10月29日(月)に発売します。鈴木尚子流時間術を散りばめた「書き込むことで幸せに近づける」新しいコンセプトの手帳です。



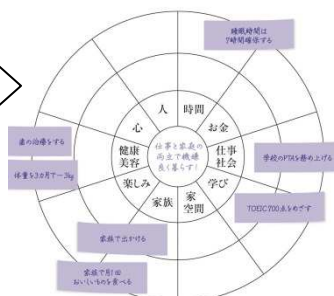
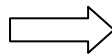
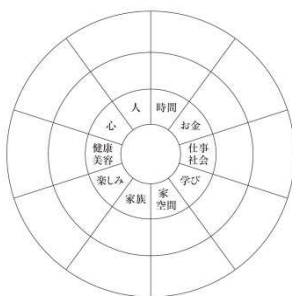
鈴木尚子(すずきなおこ)

SMART STORAGE!代表。ライフオーガナイザー協会本部講師、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、個人に向けた片づけとスタイリングの仕事を開始し、SMART STORAGE!を設立。ライフオーガナイズの概念を軸とした独自のメソッドが人気の予約のとれないカリスマオーガナイザー。著書多数。

『鈴木尚子の幸せ実現手帳』 ライフオーガナイザー・鈴木尚子

幸せ実現のために“ハッピーライフ サークル”を作ることからこの手帳は始まります

ハッピーライフ サークルとは、「バランスのとれた幸せ」へと導いてくれる羅針盤のようなもの。「時間」「お金」「仕事・社会」「学び」「家・空間」「家族」「楽しみ」「健康・美容」「心」「人」という10個のキーワードを通して、自分が望む幸せの形をはっきりと自覚し、そのために今何をしたらいいのかわることができます。このサークルを作ることによって、「やりたいこと」と「やること」が可視化されます。



～作り方～

いきなり書き込まず、まず思いつく目標や希望している行動を付せん(付せん)に記入し、関連する項目に貼りつけます。こうすることでかたよりが自覚でき、バランスを調整しやすくなります。

中心部分: 一年を通じての目標を設定。サークルを構成する各要素は、すべてこの中心へとつながります

内側のサークル: キーワードごとの目標を設定。「～したい」と肯定形で考えることがポイント

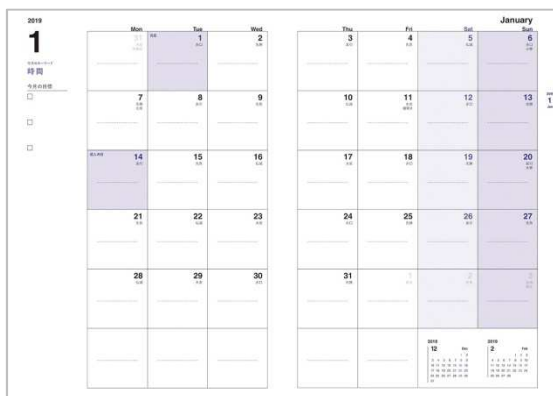
外側のサークル: 目標を実現するための行動を具体的に。「～する」と動詞で考えることも意識づけに有効です

手帳に〈書くこと〉で幸せに近づける！ そのための工夫がいっぱい

現代の女性に多い「毎日時間に追われている！」ため「理想的な自分を描いても、近づけている感覚がない」という悩み。それを解決するには、まずは自分の時間をしっかり管理することから。日々、手帳に書くことを習慣にすれば時間の使い方が変わり、自分の立てた計画や目標に近づけます。この手帳には、月間・週間スケジュールのほか、時間の使い方を見直す1日のタイムスケジュール表や、3ヶ月ごとのファッションプラン記入ページなどもあり、自分の「したい」が可視化され、使い方も自由にカスタマイズできる手帳です。流行のグレイージュ調のカバー、開きやすいインデックスなど、いつも持ってもらえるように細部にもこだわりました。

■仕事とプライベートで使い分けできる、記入欄が2分割された月間ダイアリー

月間ダイアリーで鈴木尚子さんがこだわったのは、1日のマス目を上下に分割する罫線。仕事とプライベート、自分と家族などで使い分ければ予定がごちゃごちゃにならず、それぞれの予定がひと目で把握できます。

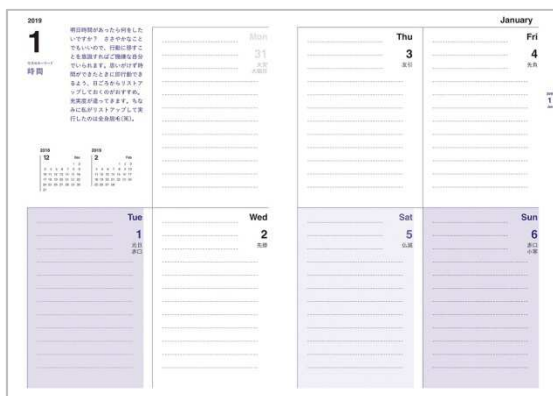


【今月のキーワードと目標で意識づけ】

- ・今月のキーワード……「ハッピーライフ サークル」を構成する10のキーワードを12ヵ月に振り分け。毎月1つずつを見直せます。
- ・今月の目標欄……1ヵ月という限られた期間で明確にしておく、ぐんと達成しやすく。まずは書くことが大切です。

■週間ダイアリーは大きな書き込みスペースでさまざまな使い方ができる！

- ・ToDoリストとして……1行に1つ。四角いチェック欄を設け、やることを箇条書きの要領で記入。クリアしたらチェックを入れることで、達成感が感じられる使い方です。
- ・バーチャルタイプとして……1行を1時間として、タイムスケジュールを管理できます。
- ・仕事とプライベートを分けて……境界線を引き、上下に分けて記入しても。



【毎週1つずつ鈴木尚子さんからのメッセージ】 1週間に1つ、新しい気づきや勇気をもらえます。

～メッセージの一例～

「スッキリしているのにイマイチ……。物が多いわけでもないのにしっくりこない、魅力的でないのは、自分の好きなものがなかったり、好きという感情をないがしろにしているせいかもしれない。その場合、まずは感情の整理を。どうなったらうれしい？ どんなものが好き？ 好きをためる作業をし、物の選び方を変えましょう。」

『鈴木尚子の幸せ実現手帳』 10月29日(月)発売2,300円(税別)

B6判、コデックス製本、スピンつき、カバーつき、インデックス加工

2018年11月から2019年12月までを収録

<http://www.orangepage.net/books/1269>

【2/3】

～スペシャルイベントのお知らせ～
鈴木尚子さん出版記念ワークセミナー

「手帳で叶う！ ごきげんな人生の作り方」完全版 in コトラボ新橋（東京）

毎回大好評の鈴木尚子さんのイベント。今回は、ワークショップとトークセミナーの2本立てです。『鈴木尚子の幸せ実現手帳』をテキストに「2018年の振り返り」、自身のやりたいこと、やることを明確にする「ハッピーライフ サークル」、「2019年のキーワードリスト（行動目標）」を作るワークショップを行います。トークセミナーのテーマは「時間をつくるその先にある“自分がごきげんでいられること”のために鈴木尚子さんが大切にしていること」。参加者には2019年の鈴木尚子さんの“やりたいことリスト”をお渡しします。

日時：2018年11月27日（火）1回目 11：00～12：30 2回目 14：00～15：30

場所：コトラボ新橋（株式会社オレンジページ内キッチンスタジオ）

東京都港区新橋 4-11-1 A-PLACE 新橋 5F

募集人数：50名（1名、またはペアで申し込み）/各回

参加費：4,500円（税込み）

※テキスト代別途『鈴木尚子の幸せ実現手帳』イベント特別価格2,000円（税込み）

申し込み：「オレンジページnet」https://www.orange-page.net/blogs/event_bosyu/posts/1762

申し込み締め切り：2018年11月21日（水）23：59まで ※先着順

問い合わせ先：株式会社オレンジページ メディア・ビジネス本部 コトラボ推進部

TEL03-3436-8417（10：00～18：00、土・日曜、祝日除く）



～こちらも好評発売中～

『私が変わる、家族が変わる時間術』

A5判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

<https://www.orange-page.net/books/1226>

ライフスタイルオーガナイザーの著書が日々実践している時間管理術をはじめ、家族との関係を良好にするために工夫したことなど、時間についての考え方やアプローチの仕方などを綴った1冊。写真も満載で、実用性も兼ね備えた生き方＆暮らし方の指南書です。

<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@orange-page.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434