

## 世界のビジネスエリートも家事を実践！

# 『家事こそ、最強のビジネストレーニングである』好評発売中

～コロナ禍で87%が男性の家事に費やす時間が増加と回答、平日の家事時間は11分増加～

クリエイターの支援を行う株式会社ハートランド(所在地:東京都目黒区、代表取締役:潮風洋介)がプロデュースする、『家事こそ、最強のビジネストレーニングである』(2021年10月11日に発刊した)が好評発売中です。多くのグローバルエリートと渡り歩いてきたトップ広告クリエイターが、家事で鍛えるビジネススキル&センス養成法をメソッドとして公開。コロナ禍で変化し続ける、家庭における“家事”との向き合い方を変える一冊となっています。東京都が実施した調査※1によると、コロナ禍においてパートナーのいる男性で、平日の在宅時間のうち仕事以外に使える時間が「増えた」と回答した人は47.3%、そのうち87.3%が「家事に使う時間が増えた」と回答したほか、男性の平日の家事の時間は11分増加しているなど、ビジネスマンと家事がより密接になっています。家事を“作業”から“ビジネストレーニング”に変え、ビジネスセンスを鍛えながら脳のリフレッシュへと変えてみませんか？働く人だけではなく、パートナーに家事を手伝って欲しいと願う人にもお勧めです。



### ■概要

「ビル・ゲイツは、毎日家で皿洗いをしている」という話をご存じでしょうか？グローバルエリートの頂点に立つ彼なら、家事代行業者に任せ、仕事に集中しているイメージがあるでしょう。でも、彼は毎日皿洗いに精を出している。そこには、家事に隠された大きなメリットがあるからです。そのメリットとは、「脳のアクティブレスト」です。つまり、仕事脳になっている自分の脳を家事に集中することでリフレッシュさせ、新たな「ひらめき」「アイデア」が湧き上がる――。そんな脳のルーティンに家事を取り入れているのです。

“世界中のビジネスエリートたちは、家事は「やらされる」ものではなく積極的にやることで自らの仕事力を鍛えている。”広告クリエイターとして仕事を通じて多くのグローバルエリートと渡り歩いてきた著者の堀氏はその事実気づき、家事における脳のリラックス以外のメリットを次々と発見。結婚を機にスタートした、自身の家事歴10年のノウハウを「ビジ家事」理論として体系化。その理論に基づいたビジネストレーニング方法をまとめたのが本書です。

## ■“ビジ家事”理論について

著書の堀氏が提唱する「ビジ家事」とは、家事で身に付け鍛えることができるビジネス上において重要なスキルを「ビジネス家事」理論として体系化したものです。今まで家事にストレスを感じていたビジネスパーソンはもちろん、家事に積極的に参加できていなかった人が、昨今の環境の変化とともに家事に挑戦する際の第一歩として押さえておきたいメソッドです。

- ◎「ビジョニング力」……理想の部屋をイメージして計画を実現させる。
- ◎「段取り力」……家事は段取りが90%、この段取り力が仕事に活きる。
- ◎「分析力」……家事のボトルネックを分析し、スムーズな進行を目指す。
- ◎「調整力」……お互いの落としどころをどう探れるか、家事には調整力が問われる。
- ◎「スケジューリング力」……早め早めのスケジューリングで仕事を回す。
- ◎「同時並行力」……時短クッキングは、パラレル作業で効率を上げる。
- ◎「効率向上力」……ルーティン化や機械化で、効率化を目指す。
- ◎「コストコントロール力」……出費のメリハリで、戦略的なコスト削減を実現。
- ◎「チーム運営力」……役割分担でチーム運営の極意を知る。
- ◎「アウトソーシング力」……適切なアウトソーシングでコアな業務に集中する。
- ◎「プロジェクト力」……共通の目的を設定し、まわりを巻き込む。
- ◎「コミット力」……手を抜きながらも最後までコミットし、信頼を勝ち取る。

## ■著者プロフィール

堀 宏史(ほり・ひろし) / 広告クリエイター  
1993年慶應義塾大学卒。これまでに広告業界でリアルとデジタルを融合させた新しい広告を実現し、カンヌライオンズ、東京インタラクティブアドアワード、文化庁メディア芸術祭など受賞歴多数。カンヌライオンズ、アドフェスト等の国際広告賞で審査員を務めるとともに、adtech等の国際カンファレンスでスピーカーとしても活躍するなど、多くのグローバルエリートたちとのビジネス経験が豊富。そんな多忙な毎日を送る中、家事にもしっかりとコミットすることで、仕事と家庭を両立してきた。ビジネス家事歴約10年のノウハウを発信することで、家事を楽しむ男性を増やしたいという思いのもと本書の出版に至る。好きな家事は、皿洗いとゴミ出し。



## ■書籍概要

書名 : 家事こそ、最強のビジネストレーニングである  
著者 : 堀 宏史  
ページ数: 208ページ  
価格 : 1,650円(税込)  
出版社 : フォレスト出版株式会社  
ISBN : 978-4-86680-146-9  
発売日 : 2021年10月11日  
URL : [https://www.forestpub.co.jp/author/hori\\_hiroshi/book/B-2003](https://www.forestpub.co.jp/author/hori_hiroshi/book/B-2003)

### ※1: 参考情報

東京都による「令和3年度 男性の家事・育児等参画状況実態調査報告書」  
(調査時期: 令和3年6月10日～同18日、有効回答者数: 5000人)  
[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb\\_top/files/0000001633/sokuhou.pdf](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb_top/files/0000001633/sokuhou.pdf)

## 《本内容・取材の申し込みに関するお問い合わせ》

『家事こそ、最強のビジネストレーニングである』PR事務局  
担当: 大金 (090-3563-5894) [bluepress.room@gmail.com](mailto:bluepress.room@gmail.com)

※書籍の読者プレゼントをはじめ、寄稿・登壇なども承っております。