平成 30 年 8 月吉日

＜8月新刊案内＞

青春出版社

ずっとキレイが続く
7分の夜かたづけ
広沢かつみ

8/21 発売！

夜型人間だからこそできる、夜の“ちょい片づけ”のススメ

テーブルに置きっぱなしのチラシや DM、干しっぱなしの衣類に置きっぱなしのバッグ…いつか片づけなくてはと思いつつ、先延ばしにしていませんか？そんな方にオススメしたいのが、**「夜片づけ」**なのです。

◆なぜ、“夜”なのか？◆

バタバタ忙しい朝よりも、比較的ゆとりのある**夜のスキマ時間（7 分程度）**でちょっと片づけておくだけで、翌日の朝が格段にラクになります！

さらに、それを毎晩の習慣にしてしまえば、部屋が散らかることもありません。

◆夜のムダ時間をスキマ時間に！◆

“片づけのスペシャリスト”である著者・広沢かつみさんならではの時短でムダがない片づけ法は、億劫な人でも負担なく始められます！

ダラダラしがちな夜のムダ時間をうまく使った“ながら片づけ”など、**夜型人間だからこそできる“ちょい片づけ”のコツが満載の一冊**です。

発売日：2018 年 8 月 21 日

判型：四六判ソフトカバー／定価：1380 円＋税

広沢かつみ（ひろさわ・かつみ）

片づけ、収納コーディネートや 5S 研修を行うコモレッタ株式会社代表取締役。片づけ、整理収納に関するセミナー、講演会などを開催。『玄関から始める片づいた暮らし』『服が片づくだけで暮らしは変わる』（共に小社刊）などの著書も大好評。

●**コモレッタ株式会社** http://koremotta.com/

書評、著者取材などご希望ございましたら、ぜひ下記宛先までお問い合わせくださいませ。

■■■■■■■■■■■■■■■■■■本件に関するお問い合わせ先■■■■■■■■■■■■■■■■■■
株式会社青春出版社プロモーション部　西尾春香
TEL:03-3202-1212／ FAX:03-3203-5130　E-mail:h-nishio@seishun.co.jp