

身の周りのことに手間と時間をかける生活、はじめませんか？

## 持たずに暮らし方を工夫する ケチじょうずは捨てじょうず

小笠原洋子

(価格) 1300円＋税 (出版元) ビジネス社

株式会社ビジネス社（東京都新宿区 代表取締役：唐津隆）は、新刊書籍『ケチじょうずは捨てじょうず』を12月3日に発売いたしました。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

### ◆テーブルの上のものを、置きなおしてみましょう。

### ◆それだけでもきっと、不要なものが見つかります。

脂肪とごみは似ています。どちらもいつの間にか溜まって、溜まると簡単には減りません。つまり、最初から“溜めない”努力が必要なんです。

——前作『おひとりさまのケチじょうず』が評判を呼んだエッセイの第二弾。“とことんまで使い切る”“できるだけ買わずにすませる”生活を実践している作家の、“モノを溜めない”生活の知恵を公開します。

### ◆群ようこ氏が絶賛した“捨て力”！

小笠原さんのエッセイが注目されるきっかけとなったのは、作家の群ようこさんが、その“捨て力”を絶賛してくださったこと。今回は、なぜ多くのモノを捨て、シンプルな生活を志すようになったのか、ある事件が語られます。さらに、実家を整理した際のさまざまな処分体験も書き下ろしました。多くの方が、共感をもって受け止めてくださると思います。

### ◆ものが減ると、空間だけでなく、心のスペースまで広がります。

バブル期には京都の画廊に勤め、欲しい衣服を買い、祇園で遊んでいた小笠原さん。そうした経験を経て、精神重視の生活に目覚めました。節約はしても、みじめな暮らしにならないためには、美的センスがものをいいます。豊富な知識と、美的感覚あふれるエッセイは、人生経験を積んだ大人にしか味わえないテイスト。時に笑い、時に考えさせられ、読み終わるころには、身の回りを整理したくなります。

生きるということは、ごみが出るもの。日々の生活に手間をかけ、余計なものを省いてすっきり暮らしましょう。

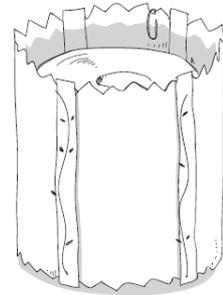


## 【小笠原洋子(おがさわら ようこ) プロフィール】

1949年東京都生まれ。東洋大学文学部卒。京都で日本画、現代陶芸を扱う画廊に勤務。東京に移転し、弥生美術館、竹久夢二美術館にて学芸員、及び成蹊大学非常勤講師を務める。退職後、フリー・キュレーター、美術エッセイストとして活躍。昭和初期の挿絵に関する諸本を編集する。現在はエッセイストとして、新聞や雑誌への寄稿などで活躍中。著書に、『おひとりさまのケチじょうず』『ケチじょうず 美的儉約暮らし』(ビジネス社)、『五条坂弥生坂物語』(美術出版社)、『夢二・ギヤマンの舟』(大村書店)、『フリードリヒへの旅』(角川学芸出版)などがある。

## 【本書の構成】

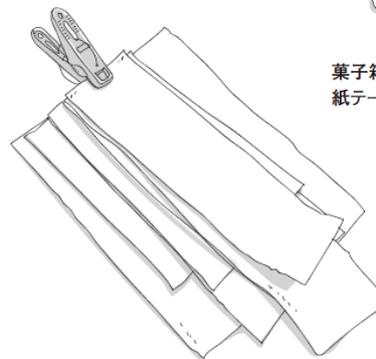
- \*「これ便利そう! 」と百貨店で飛びつかず、自作する。
  - \*スーパーのレジ前で計算し、必ず1品は棚に戻す。
  - \*ティッシュは買わず、トイレトペーパーを卓上で美しく使う。
  - \*昔買ったプリーツのパンツは、片脚ずつ2枚のスカートにリフォーム。
  - \*三角コーナーは置かず、スーパーの薄ビニール袋を活用。
- 生ごみは週に5回 袋1つしか出しません。



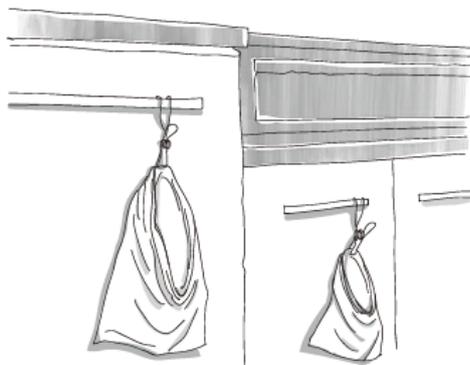
菓子箱の中の敷紙を丸めて、紙テープでとめ、トイレトペーパーケースに。



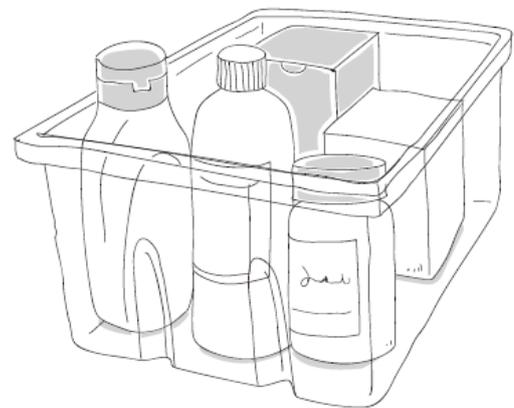
スーパーの薄いビニール袋はめちやくちやに突っ込まず、一袋ずつすぐ出せるようにして空き箱に収納。



メモ帳も買いません。レシートなどの裏面を、黒い洗濯ばさみでとめて使っています。



シンク下の取っ手に薄いビニール袋をクリップでとめ、生ごみはこれの中に。一日の終わりに、袋は空気を抜き、極力小さくしてベランダのごみ入れへ。



食品の入っていた透明容器を収納ケースに。百貨店で買わなくても済みます。

## 【お問い合わせ先】

株式会社ビジネス社 PR担当：松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町1-1-4 番地

神楽坂高橋ビル5F

E-mail: matsuyapress@gmail.com

携帯:09072611982

TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。

