

人間関係、SNS、仕事、家事…。  
毎日が生きづらいと感じたら、

## 『もやもや』した感情を減らすだけでいい！

### こんな『もやもや』、抱えていませんか？

- 本当は違う意見なのについ同意してしまう
- 行きたくない誘いを断れない
- SNSでの友人のリア充自慢が鼻につく
- 忙しくてもつい仕事を引き受けてしまい、全部が中途半端…
- 時間に追われて自分のことは後回し
- 家事全般が嫌いで気が重い…
- 自分だけが家事を負担しているようで家族に不満がある
- 気持ちがアガらない服がたくさん
- ものが多すぎて必要なときに見つからない…

人間関係、仕事、家事など、毎日の暮らしのなかで感じる「もやもや」した感情。これは嫌なことを我慢していたり、抱え込んで、暮らしが滞っているサイン。この「もやもや」という感情を見逃さず、ひとつずつ原因を解消していくことで、確実に生きるのがラクになります！

「八方美人にならなくていい」「仕事は全部自分でやろうとしない」

「苦手な家事はハードルを下げる」など、イラストレーターの松尾たいこが、

「もやもや」した感情を減らすためにたどり着いた、人づき合いのコツ、SNSとのつきあい方、家事の減らし方、ものの選び方、整え方を紹介。これからの人生を心地よく生きるためのヒントが満載です。



### 【書誌情報】

「部屋が片づかない、家事が回らない、人間関係がうまくいかない  
暮らしの『もやもや』整理術」

松尾たいこ／著（著者への取材も可能です）

発売：扶桑社 2018年9月27日発売

定価：本体1400円+税 ISBN 978-4-594--08042--6

### 【本書に関するお問い合わせ先】

株式会社 扶桑社 書籍ムック編集部 合川翔子

[s\\_aikawa@fusosha.co.jp](mailto:s_aikawa@fusosha.co.jp) 03-6368-8885

