

— 読者の声 まとめ —

◆Blog

うめつみちよさん

[頑張りすぎている方にオススメ『がんばらない家事の基本』](#)

ともさん

[長野ゆか先生の著書 「図解・がんばらない家事の基本」をGET](#)

ナカリカさん

[『図解 がんばらない家事の基本』読みました](#)

たがわ みどりさん

[「図解 がんばらない家事の基本」の感想](#)

◆Twitter

[Twitterのつぶやきまとめ（モーメント）](#)



◆LINE

先生こちらこそありがとうございました(emoji)
お迎えでみんなほんま講座受けて良かったって言ってました💎💎
私も先生に会えて、講座聞けて良かったです(emoji)

我慢できず本見てしまいました←🍷

なんか私に当てはまりすぎて(めっちゃ恐縮ですが)それをことごとくそうじゃなくていってバツサリ切ってくれて本日2回目の涙で💧になんて泣いてるん?って聞かれました🍷

いい加減は良い加減←ほんま名言です
🌟🌟🌟

この本の講座是非聞きたいです(emoji)

15:

長野先生💖
ゲットしました〜🍷🍷🍷
「頑張らない家事の基本」
旦那2件なし、私3件目にありました
🍷🍷🍷🍷

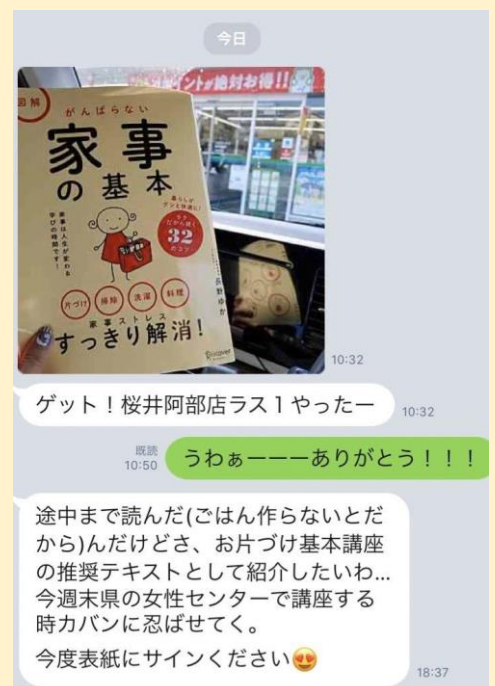
めっちゃ嬉しかったです💖💖
お宝ゲットした気分です🍷
旦那が、これはシャンパンしかないやろ💖と、ということで、本をゲットしたお祝いで晩御飯の時はシャンパンで乾杯でした🍷

ゆっくり読ませて頂きまーす🍷🍷

19:51



19:51



一次、グループ全員合格してました！
家事の本、本当に先生のメッセージ
いっぱい受け取りました！ゆか先生
を知って、整理収納を学んで、たった
一年でまるで別人みたいに人生、人
生観、変わってます。だから、めっ
ちゃ響きます。家事の本を開いて涙ぐ
んでる姿って側から見たらめっちゃ疲
れてる人みたいですが😭本を閉じた後
は全身マッサージ受けたような頭と
体と心が軽くなる感覚です。元気な
る。読み飛ばせるとこないから時
間かけてじっくり読み込みます！
とりあえず今日はパジャマのこと同僚
たちに伝えるために本を閉じて出勤
します👍👍👍👍

私もついに本ゲットです(emoji)

昨日息子の協力を得て2カ所回りまし
たが(私が塾のお迎えパジャマで行っ
たから息子に視察依頼)見つからず💧
今下田駅付近のローソンで残り1冊を
ゲットしました👌

ゆか先生～

まだね、隅から隅までは読んでない
です、でも読んでたら全部先生の声を
聞いているように頭に入ってきて、と
にかく読んでます！と伝えたくなりま
した😭

全部具体的で理に適った工夫が並ん
でいて、すぐ実行できることばかり。あ
と、自分が後ろめたさを感じながら省
いていた家事が書かれてあるとテンシ
ョンあがりました😭がんばらない家
事は自分を大切にするためなんだと思
うと読むだけで癒されます。頑張る
って素晴らしいけど、私はその行為自
体が目的になってしまって時間もエネ
ルギーも無駄に使っていることもあり
ます。私は1日で例えるとちょうど正午

です🌞 まだまだいろんなことがで
るけど、家事を頑張ってたらず方にな
ってたとかは避けなければ😭

先生の講座はいつも理論！ブレないか
らしっかり入ってきます、でも思いや
りに溢れていて何故かあたたかい気持
ちになって帰ります。この本も読んで
いると同じ気持ち。ゆか先生はよく
「ご無理のないように」と声をかけて
くれるけど、その声が聞こえてくるよ
うな錯覚に陥ります。

コラムが楽しく先に全部読んでしま
いました😭お泊まり保育中のエピソード
は涙出ました。トイレの便座より汚
いは思わずバスの中で声が出ました。
執筆中の雰囲気なんて微塵も感じさせ
ない夏でしたね。偉大すぎる。
気持ちがはやってしまい一気に目を通
しましたが、これからじっくり味わい

◆Facebook&Instagram



Madoka Kawaguchi
19時間前 · 🌐

元々は家事が苦手だなんて信じられない...
そんな、長野ゆか先生 の著書
『図解 がんばらない家事の基本』

重版なし！
今だけ！
ファミマ ローソン限定で！
売ってます～👍

私みたいに、家事がきらいな人の為の本😭笑

気になった方は、ぜひぜひ。
みかけたら、ゲットしてしまってください❤️
2度目はもうないかもしれないから...
出逢えたら、運命です🌟

とりあえず、発見してゲットできた私は、
クエストコンプリート！

はじめに
を読むだけでも感動だ～。
じっくり読ませていただきます(*^▽^)/





長野 ゆかさんは栗本 薫さん、他6人と一緒にいま
す。
昨日 16:28 · 🌐

今日は、香芝の幼稚園ママさん向けに
「片づけなさいは言っちゃダメ」講座でした。

ご依頼は、**谷口 みき**さん。

2級講座を受けてくれて
「先生の講座を受けて、ほんとに良かった」
といってくれて、何かと連絡くれる。

駆け出しの頃「受講くださった方のために」って
モチベーション保てたこと
「先生」って言ってくれるなら、それに見合うように頑張ろうっ
て、思わせてくれた彼女です。

今回の本は、「絶対ゲットします！」って言うてくれてたんだけ
ど、主催のお礼とともに献本。

みきさん、泣いてくれた😭
絶対欲しいと思ってたから、嬉しすぎるって。

私も泣く😭😭😭

たかが本やん...？
そう思ったらみんな続々と写真送ってきてくれて。
あかん。

今日、涙腺やばい😭😭😭

今城さん、じゅんちゃん、のむちゃん、薫さん、さいこさん、南
口さん。

ローソン上牧にあるよの、テキストまで書いてくれたのは、**安田
サイコ**さん。



今城 裕実さんは長野 ゆかさんと一緒にいま
す。
1時間前 · 🌐

長野ゆかさんの2冊目となる著書『図解 がんばらない家事の基本』は

- ・ ネットでも書店でも買えない
- ・ 取り寄せもできない
- ・ 置いてるのはローソンかファミマだけ
- ・ どの店舗にあるかは不明

という、入手困難な秘められし幻の書...

それを、青山さんのご協力で東京遠征中にゲットできました！
たぶん、クエスト達成1号（ふふふ...）

可愛いイラストに、「暮らしがグンと快適に」「32のコツ」など
のコピーで、まるでお手軽かんたんライフハック本かのように擬
態していますが...

内容は、ロジカルで深い人生訓がてんこ盛りの、すごくイケメン
な本。（もちろん家事がラクになるライフハックもたくさんあり
ます）

家事がづらい、そして、そう思ってしまう自分がイヤだ...って人
が読んだら泣いてまうやる、こんなん。
中身、めっちゃ長野さんでした。
すごく良い意味での表紙詐欺かもしれません。

やっと昨日、うちの近所のコンビニにも2冊の入荷が。
どうしてもクエストが達成できない人、ご相談ください。

for.houseworks 45分

がんばらない 家事の基本

家事は人生が変わる時間です！

暮らしがワンと快適に！
うたから続く
32
のコツ

片づけ 掃除 洗濯 料理

家事ストレス
すっきり解消！

@OFFICE_MIKASA

優しくてオトコマエ、私の目標のアドバイザーさんの長野ゆかさんの著書

コンビニ限定らしいので、よければ是非

お片づけや「丁寧な暮らし」に悩む人に一冊買って読んでみたらええねん、と言いたい1,000円で買える御守りみたいな本

森川 彰子 2時間前

お友達で、「お片づけオフィスミカサ」の長野ゆかさんの2冊目の本が出版、発売されました。
ゆかさんは、家庭の整理収納から市役所、商工会議所、大手上場企業でのオフィス文書の片づけまで幅広くコンサルティングをされています。

今回はLAWSONとFamily Martのコンビニでの発売です。年末を迎えてちょっと大掃除のことも気になるこの頃。

「がんばらない家事の基本」はきっとお役に立つ内容満載だと思います。

竹内 音予子 1月9日

私の本ではないけど...
大阪のつばばらセミナーを主催して下さった、整理収納アドバイザーの長野ゆかさんが本を出版📖タイトルは、「がんばらない家事の基本」。

「片付けはボチボチ」丁寧な暮らしに惑わされず、自分と家族に合った暮らし方を見つけるのが一番！今から試せるアイデアが盛り沢山です！
全国のローソン、ファミマで販売中です！

個人的には、「ストール近くにストールの巻き方本を置く」というライフハック大好きです❤️

時間を買うほどお得なことはないと思うので満足🌟

#がんばらない家事の基本
#整理収納アドバイザー
#片付け#片付けのプロ
#オフィスミカサ#長野ゆか
#購入はローソンとファミマ限定
#私はメルカリで購入#時短した
#福岡市

やっと届きました！

3件

本の中に洗濯カゴ+人数分のカゴを用意して取り込む時に個人別に入れてしまおう。と紹介されていて試してみた所、これが家族にも大好評!!
洗濯物の山をかき分け服を探す事も、洗濯物の山を見るストレスもなくなりました！

週1回畳めばと書いていましたが、試してみたら1か月以上たっていますが、かごの中から服を探して着てくれるので量も必要もないんじゃないか??なんなら服収納する場所要らなくないか?!とさえ思えてきます！(写真2、3、4枚目参照。)

こういった家事術も沢山紹介されていて、活躍されているゆか先生がこれでいいよ。と言って下さっているような、心が楽になり、ゆか先生の声がそのまま聞こえてくるような本です！
本当にオススメです!!

誰に学ぶかで今後やる気の落ち方が違ってくるから私は今後も長野ゆか先生から学びたいです！
そして仲間と言っておさる！
言葉の端々にしっかり愛がある!!この本にも手にとって下さった読者の方に向けての愛を感じる本です!!整理収納で、この家事の基本で、気持ち楽になれる方が増えて欲しい😊

長くなりましたが最後まで読んで下さった方本当にありがとうございます🙏

#整理収納アドバイザー
#長野ゆか
#長野ゆか先生
#がんばらない家事の基本
#家事の基本
#ズボラ
#がんばりすぎない
#家事
#丁寧な暮らし とは

南 あきこさんは長野 ゆかさんと一緒にいます。 7時間前

うれしー！神本見つけた
長野ゆか先生のすごい本。
イラスト可愛いしめっちゃわかりやすい！
是非オススメ！
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1396043407223409&id=100004532883282

クエスト完遂です！滋賀県東！



私が尊敬してやまない整理収納アドバイザー1級講座の恩師。長野ゆか先生。

長野ゆか先生ほど心と言動、行動が全て一致している方に今だから出会った事がない。

大企業からの講演依頼も殺到で、ハウスキーピング協会の最上位資格、アカデミアのビジネスメール講師もされていて凄すぎる方でセミナーや講座が今年の8月まで予定でいっぱい!!

本当は私みたいな新米整理収納アドバイザーが気軽に連絡なんてできる方ではないのに偉ぶらず気さくに声をかけて下さる。

思い悩んだ時、LINEで相談させていただいた時もそばで背中をさすって下さるような、「大丈夫大丈夫。」と励ましのLINE。私の良い所2時間セミナーできる!!と励まして下さった時は自己肯定感を上げてくださる天才だと思いました!!

整理収納アドバイザーとしても人としても本当に尊敬でき素敵すぎる方。

それが自然体だから素敵やなー!*

1級講座の講師がゆか先生で私はラッキーすぎるのです!! そんなゆか先生の2冊目の本「家事の基本」本当におススメします!!

なぜ2冊あるかというとファミリーマート、ローソン限定で店頭にあるのみで再販がないのだそう!

主人にも協力してもらって探し回り、私が毎日見つからない事にがっかりしていると、驚かせたいとサプライズで主人が買ってくれていたその日に私も見つけすぐ買ってしまっていたから😅

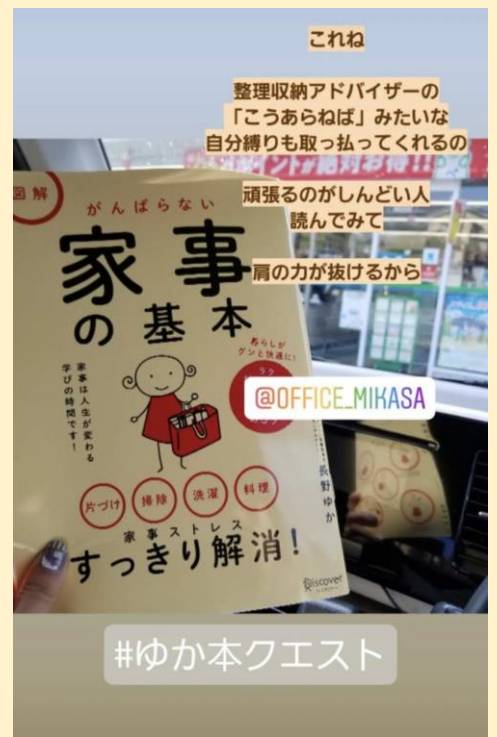
もし欲しくても見つからない方お声がけ下さい😊

「家事の基本」この本は頑張りすぎてる人に凄く響く本だと思います。私も長男の出産後、「頑張りすぎやねん!」とか「手抜いたら良いねん!」と主人に言われていたけれど何を頑張っているかも、手の抜き方さえも分かっておらず。いっぱいがんばりになって一週りした結果やっと手を抜く所が分かってきて。

最初から手を抜ける方ではなく頑張りすぎた方、頑張っている最中の方に読んでもらいたい!!

私はいっぱいがんばりになった結果今では洗濯物は干す時間決まってるから部屋干し基本。洗濯物量多いのはまとまった時間がある時だけ。洗濯物の山の中から服探してもらおうといったズボラに成長😅

整理収納アドバイザーになって整理収納できるようになったけど家事のズボラこれで良いのかなと罪悪感感じてました。そう思っていた矢先の長野ゆか先生のこの本!!



◆その他 Gallery

