

「All About モヤフォー研究所」が書籍化！

『すてても やめても うまくいく～ママたちの「こうしてやめれば大丈夫」BOOK～』

が11月22日（金）より全国書店にて発売

～ 家事・育児・お金・ママ友・介護…… アラフォーママが抱える
あらゆる“モヤモヤ”の「捨て方」をAll Aboutの専門家が伝授～

総合情報サイト「All About」を運営する株式会社オールアバウト（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：江幡 哲也、以下「オールアバウト」）は、アラフォー世代が抱える「不安」を探り、専門家の知見で解決方法を提案する「All About モヤフォー研究所」から、初の書籍となる『すてても やめても うまくいく～ママたちの「こうしてやめれば大丈夫」BOOK～』を2019年11月22日（金）に株式会社WAVE出版より発行します。

■「All About モヤフォー研究所」書籍『すてても やめても うまくいく』特設ページ：

<https://about.allabout.co.jp/moya40/book>

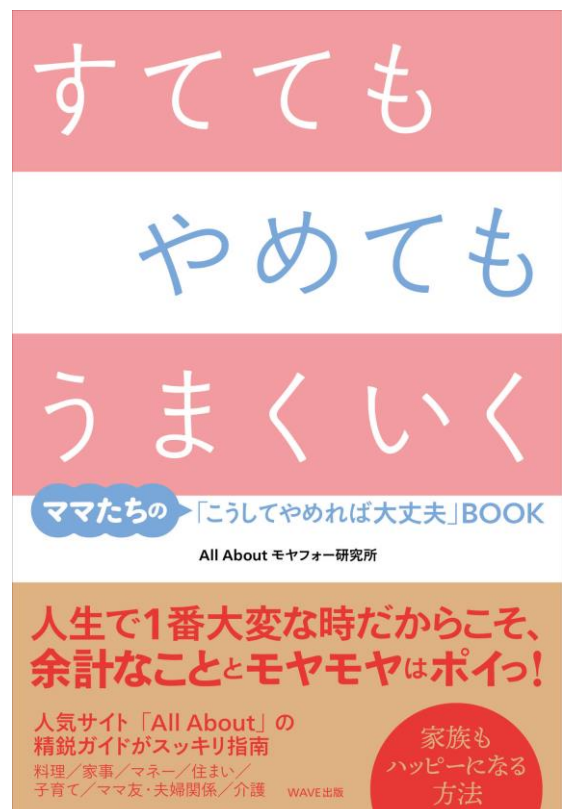
「All About モヤフォー研究所」は、人生100年時代といわれる今、生活者の中でも家事や育児、仕事に追われるだけではなく、子供の将来や親の介護、老後のお金など、人生でいちばん“モヤモヤ”が重なるアラフォー世代の漠然とした不安や悩みを調査し、その道のプロであるAll Aboutガイドと共にその先を照らす解決策を提案してきました。

当研究所初の書籍となる本書では、「日々のことで手一杯」「先が見えない」など、向き合う糸口もない故に漠然としたモヤモヤを抱えながら日々頑張ってしまう“アラフォーママ”に向けて、さまざまな不安のなかでも、「古い常識」や「習慣」「固定概念」など、すてても、やめても、ママと家族が幸せになれる方法をAll Aboutガイドが指南しています。

やめること、やることmemo

※本書の第1章・料理の「しっかり」を捨てる、
第2章・家事の「ちゃんど」を捨てる より一部抜粋

- 献立は曜日でジャンルを決める
- 朝ごはんに火は使わない
- アペリティフをマネする→食わず嫌いなくなる、食育になる
- 一汁三菜→一汁一菜でいい
- 「家事は誰でもできる」と思わなくていい
- 「ぜんぶ掃除する」をやめる
- ママひとりて2泊してみる



■扱うジャンルは、料理、家事、マネー、住まい、子育て、ママ友・夫婦関係、親(義父母)の介護

書籍では、料理・家事・子育てなど「いま」ママたちをモヤモヤさせていることから、夫婦関係・親の介護など「これから」モヤモヤすることなど、幅広いジャンルを網羅しています。おもしろそうだと思うジャンルや、これなら出来そうと思えるところから、つまみ読みできるような構成となっており「限界間近の、働くアラフォーママ達の救いになる本」として、日本中のママたちに役立つ一冊となっています。

【執筆している All About ガイド一覧】

■料理の「すてる・やめる」を指南

All About「時短生活」ガイド [ももせ いづみ](#)

■家事の「すてる・やめる」を指南

All About「家事・掃除・子育て」ガイド [藤原 千秋](#) (ふじわら ちあき)

■子育ての「すてる・やめる」を指南

All About「子育て」ガイド [佐藤 めぐみ](#) (さとう めぐみ)、[河崎 環](#) (かわさき たまき)、
内科医 / All About「女性の健康」ガイド [山本 佳奈](#) (やまもと かな)

■マネーの「すてる・やめる」を指南

All About「貯蓄」ガイド [西山 美紀](#) (にしやま みき)

■住まいの「すてる・やめる」を指南

All About「最新住宅キーワード」ガイド [山本 久美子](#) (やまもと くみこ)

■介護の「すてる・やめる」を指南

All About「介護」ガイド [横井 孝治](#) (よこい こうじ)

■ママ友・夫婦関係の「すてる・やめる」を指南

コラムニスト・All About「うどん」ガイド [石原 壮一郎](#) (いしはら そういちろう)
All About「離婚」ガイド [岡野 あつこ](#) (おかの あつこ)

【書籍概要】

タイトル：すてても やめても うまくいく～ママたちの「こうしてやめれば大丈夫」BOOK～

著者：All About モヤフォー研究所

発売日：2019年11月22日

ISBN：978-4866212425

出版社：WAVE 出版

定価：1650円(税込)

主要販売店：全国主要書店、Amazon などオンライン書店

Amazonにて予約受付中：<https://www.amazon.co.jp/dp/486621242X/>

■All Aboutモヤフォー研究所について URL：<https://about.allabout.co.jp/moya40>

人生100年時代といわれる今、生活者の中でも、子育て・キャリア・マネー・暮らしなど、様々な不安が重なるアラフォー世代の漠然とした不安、モヤモヤを調査し、All Aboutガイドと共に100年時代を生き抜く“選択肢”を提案していく研究所。過去に調査・発表したテーマは「[40代から準備すべきの親の介護](#)」「[アラフォー女性人生後半戦のキャリア](#)」「[AI時代における子育て](#)」。

■ All Aboutについて URL : <http://corp.allabout.co.jp/>

約1,300のテーマごとに、専門の知識や経験を持った人＝「ガイド」が、その分野に関する情報を提供する総合情報サイトです。2001年2月15日のサイトオープン以来、順調にユーザ数を伸ばし、月間総利用者数は約2,100万人（2019年1月実績、PC・スマートフォン・モバイル含む）となっています。「あなたの明日が動きだす」というサイトスローガンのもと、システムだけでは到達しない満足度へ“人”がナビゲートするサービスです。

本件に関する報道機関からのお問い合わせ先：

株式会社オールアバウト 広報担当：柏原、大貫、安田

TEL : 03-6362-1309 FAX : 03-6682-4229 E-mail : pr@staff.allabout.co.jp