

# スマートサイジング

価値あるものを探す人生

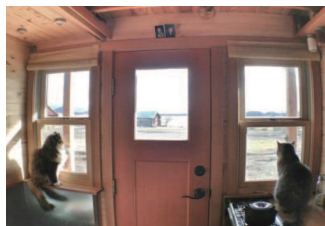
YOU CAN BUY HAPPINESS (and It's Cheap)

本質的だからこそ心地よく<お金><仕事><夫婦>のありかた一  
くよりよく生きること>の普遍性に触れたアメリカ版・断捨離®実践記

資産運用会社に勤め、休み時間はモールでショッピング。ローン(借金)を組んでも「モノを買いまくる」「稼いで  
はそれ以上に使う」典型的なアメリカ人だった著者タミー。その悪循環にふと疑問を感じたある日、Youtube映像  
にヒントを受け、夫と2人3脚で暮らしをダウンサイズ。8年がかりでいわば“アメリカ版断捨離”に成功し、現在で  
は夫とのDIYで作ったわずか6畳ほどのタイニー・ハウス(Tiny House)に、夫とネコ2匹と暮らしています。

最小限のストレスと最大限の幸福にシフトした彼女たちのシンプルな生き方は、「日曜版ニューヨークタイムズ」  
一面掲載、「USAトゥデイ」「CNN」でも特集を組まれるなど話題を呼び、日本でも「ワールドビジネスサテライト」の  
取材を受けたほか、NHKBS「地球アゴラ」では田原総一朗氏がタイニーハウス取材に渡米されていました。

書籍では、ジョン・ガズマ著『スPENDシフト』や、ちきりん著『未来の働き方を考えよう』坂口恭平著  
『独立国家のつくりかた』『モバイルハウス三万円で家をつくる』やましたひでこ著『断捨離』ドミニク・  
ローホー著『シンプルに生きる』などと通底する様なこれからの時代を生き抜くための話題の新潮流です。



豊かさの定義が変わりつつある  
持てない暮らしから持たない選択へ、時代はシフトしているー

日曜版ニューヨークタイムズ一面掲載  
USAトゥデイ、CNN特集を機に出版

- コンテンツ ~プロローグ「ふつう」を見直そう
- パート1 モノと幸せの矛盾した関係
    - 第1章 モノを買っても幸せにはなれない
    - 第2章 「人がモノを」ではなく「モノが人を」支配している
  - パート2 シンプルライフで幸せになる
    - 第3章 モノとの付き合い方を変える
    - 第4章 借金の底力
    - 第5章 売れるモノは売り、残りは寄付する
    - 第6章 小さな家の喜び
    - 第7章 仕事を見つめ直す…
  - パート3 幸せを買う
    - 第8章 時間こそ本当の豊かさ
    - 第9章 お金VS経験
    - 第10章 大切なのはモノではなく「人とのつながり」
    - 第11章 コミュニティとつながる秘訣
    - 第12章 小さな喜びが持つ力
- エピローグ 愛すべきはモノではなく「生活」



暮らしは小さくても、幸せなほうがいい。  
あの! Publishers Weeklyでも絶賛!!!  
本国では発売半年で  
アマゾンレビュー110超。平均評価☆4.6

スマートサイジング  
YOU CAN BUY HAPPINESS (and It's Cheap)  
価値あるものを探す人生

タミー・ストローベル著/増田沙奈 訳  
発行・発売元:駒草出版(株)ダンク出版事業部  
判型:四六判/並製/296ページ  
定価:本体1,500+税  
ISBN:978-4-905447-19-1C0098

↓↓↓ お問い合わせ先 ↓↓↓

駒草出版[株式会社ダンク 出版事業部]

〒110-0016 東京都台東区台東 3-16-5 ミハマビル 9F TEL: 03-38349087 FAX: 03-38318885