

2024-2025年 Amazon Kindle「時短家事」市場における徹底分析レポート: ベストセラーの構造、読者インサイトの深層、および未開拓テーマの戦略的提案

第1章 序論: 転換期を迎える「時短家事」市場の概況

2024年から2025年にかけての日本の出版市場、とりわけAmazon Kindleを中心とした電子書籍市場において、「時短家事 (Time-Saving Housework)」というジャンルは、かつてないほどの活況と質的な変容を見せている。もはや「家事」は単なる日常のルーチンワークの範疇を超え、個人のウェルビーイング、ジェンダー平等、そして人生の質 (QOL) を決定づける戦略的領域として認識され始めている。本レポートは、膨大な市場データと読者レビュー、トレンド情報を基に、現在Amazon Kindleで支持されている書籍の傾向を分析し、その背後にある読者の切実な悩み (インサイト) を解明するとともに、今後市場を席巻する可能性のある未開拓テーマを提案することを目的とする。

1.1 社会的背景と市場の拡大要因

「時短家事」への渴望が止まない背景には、日本社会が抱える構造的な課題が深く関与している。第一に、共働き世帯の標準化である。労働力調査などが示す通り、専業主婦世帯は減少し続け、共働き世帯がマジョリティとなった現在、家事に割ける物理的な時間は圧倒的に不足している。特に、仕事と育児、さらには介護を同時に担う「ダブルケア」「トリプルケア」世代にとって、家事の効率化は生存戦略そのものである¹。

第二に、高齢単身世帯の急増である。人生100年時代と言われる中、配偶者との死別や未婚化により、高齢期を独りで過ごす人々が増加している。体力や認知機能が低下する中で、いかに自立した生活を維持するかという課題に対し、従来の「丁寧な暮らし」ではなく「省力化された安全な暮らし」を求めるニーズが高まっている²。

第三に、テクノロジーの進化と受容である。ロボット掃除機や食洗機、さらには生成AIといった技術が家庭内に浸透し、「家事は人間が手作業で行うべきもの」という倫理観が崩れつつある。Amazonのタイムセール動向を見ても、時短調理家電や清掃ロボットへの関心は極めて高く、これらを使いこなすための「ソフトウェア」としての書籍需要が喚起されている⁴。

1.2 本レポートの分析対象と手法

本分析では、2024年から2025年にかけてAmazon Kindleランキング (「暮らし・健康・子育て」「家事・生活の知恵」部門等) で上位にランクインした書籍、および関連するウェブメディア、SNS、公的機関の調査データを対象とする。特に、ランキング1位を獲得した著作や、特定のコミュニティで熱狂的に支持されているニッチなタイトルに焦点を当て、その成功要因を「タイトル」「読者インサイト」「提供価

値」の3点から多角的に分析する。

第2章 Amazon Kindleにおける現在のベストセラー分析:タイトルの傾向と成功法則

現在市場を牽引している「時短家事」本は、単なる「手抜きのすすめ」ではない。それらは読者の罪悪感に寄り添い、科学的なメソッドや心理学的なアプローチを用いて、家事という「終わりのない労働」に終止符を打つことを約束している。以下に、主要なヒット作とその特徴を詳述する。

2.1 圧倒的王者: マインドセット変革と数値化された約束

2024年から2025年にかけて、Kindle市場で最も注目すべき現象の一つが、時短家事コンサルタント・やまがたあやこ氏による著作の躍進である。

- 代表的タイトル: 『家事の苦労を9割へらす本』、『掃除の苦労を9割へらす本』⁶
- 市場評価: Amazon Kindleランキングにおいて、無料部門総合1位を含む全12部門で1位を獲得するなど、圧倒的な支持を得ている⁶。また、続編である『掃除の苦労を9割へらす本』も2部門で1位を獲得し、KDPセレクトオールスターボーナスを受賞するなど、商業的にも成功を収めている⁷。

分析:

これらの書籍が支持される最大の要因は、「9割へらす」という極めて具体的かつインパクトのある数値目標を掲げている点にある。読者は「少し楽になる」程度ではなく、劇的な変化を求めている。著者は200冊以上の家事本を実践した経験を持ち、そのエビデンスに基づき「家事が1日1時間で終わる」という明確なベネフィットを提示している⁸。

また、これらの本は単なるテクニック集にとどまらず、「家事の再構築」という概念を提唱している点が重要である⁹。かつて汚部屋に悩んでいた著者自身のストーリーが開示されることで、読者は「自分も変わるかもしれない」という自己効力感を感じることができる。レビューにおいても、「もっと早く知りたかった」「頑張らなくても掃除ができるようになった」といった、精神的な負担軽減に対する感謝の言葉が並ぶ¹¹。これは、現代の読者が求めているのが物理的な時短以上に、家事に対する「強迫観念からの解放」であることを示唆している。

2.2 「可視化」による脳内メモリの解放

次に挙げるトレンドは、家事のタスクを「記録」し「可視化」することで管理可能にするアプローチである。

- 代表的タイトル: 『時間が貯まる 魔法の家事ノート』(三條凜花)¹²
- 市場評価: にほんブログ村の家事ランキング部門で1位を獲得した人気ブロガーによる著書であり、ロングセラーとして定着している。

分析:

本書の核心は、家事における「探す・調べる・迷う」という時間の浪費を排除することにある¹⁴。多くの人は「次に何をすべきか」を考えることに脳のリソースを割かれ、疲弊している。この「意思決定コ

スト」をノートという外部媒体にアウトソーシングすることで、脳のワーキングメモリを解放しようという提案は、情報過多の現代社会において極めて合理的である。

読者は、単に皿を早く洗う方法を知りたいのではなく、家事全体を俯瞰し、コントロールできているという「全能感」や「安心感」を求めている。このノート術は、家事だけでなく家族のスケジュールや贈答記録なども一元管理できるため、家庭運営の「司令塔」としての役割を果たしたい層に深く刺さっている 16。

2.3 ジェンダーギャップの解消と「チーム化」

共働き世帯の増加に伴い、女性一人が家事を担う「ワンオペ」の限界が叫ばれて久しい。この課題に対し、精神論ではなくシステムとして解決を試みる書籍が支持されている。

- 代表的タイトル:『家族全員自分で動く チーム家事』(三木智有)¹⁸
- 市場評価: NPO法人tadaima!代表であり、日本唯一の家事シェア研究家による本書は、共働き世帯のバイブル的地位を確立している。

分析:

本書の特筆すべき点は、「手伝う」から「シェアする(分かち合う)」へのパラダイムシフトを促していることである。著者は「家事は生きるための技術」と定義し、夫や子供を巻き込んで「チーム」として家庭を運営するメソッドを説く 18。

特筆すべきは、単なる分担表の作成にとどまらず、家族が自然と動けるような「部屋づくり(環境設定)」にまで言及している点である 21。これは、家事の問題をコミュニケーションの問題だけでなく、住環境デザインの問題として捉え直す新しい視点であり、多くの読者に解決の糸口を与えている。

Voicyなどの音声メディアやテレビ出演を通じて発信されており、マルチメディアでの展開が信頼性を高めている 22。

2.4 「名もなき家事」の言語化とエンタメ化

家事労働の不可視性は長年の課題であったが、それを「妖怪」などのキャラクターとして可視化し、エンターテインメントとして消費・消化させる手法が成功している。

- 代表的タイトル:『名もなき家事妖怪』(カワグチマサミ)²⁴
- 市場評価: Web連載から書籍化され、50万PVを獲得するなど高い共感を呼んでいる。

分析:

「裏返しになった靴下を直す」「トイレトペーパーの芯を捨てる」といった、名前すらつかない細々とした作業が、実は家事負担の正体である。これらを「妖怪」に見立てて退治するというストーリーは、読者に「私の辛さはこれだったのか」という深い納得感(アハ体験)を与える 26。

マンガ形式であるため、活字を読む時間がない層でも手に取りやすく、また夫や子供に読ませて現状を理解させるための「翻訳機」としての役割も果たしている。ユーモアを交えることで、家庭内の殺伐とした雰囲気を緩和する効果もあり、夫婦間のコミュニケーションツールとして機能している点がユニークである 27。

2.5 神経多様性(Neurodiversity)への対応: ADHDと家事

従来、「片付けられない」ことは個人の怠慢や性格の問題とされてきたが、近年ではADHD(注意欠如・多動症)などの脳の特性と結びつけて語られることが一般的になっている。

- 代表的タイトル:『片づけられない.....をあきらめない!』(西原三葉)、『マンガでわかる! ADHD

D・アスペルガー症候群の人のための「お片づけ」』²⁸

- 市場評価: 当事者のみならず、グレーゾーンの自覚がある層からも「救いになった」というレビューが多く寄せられている³⁰。

分析:

これらの書籍は、一般的な整理収納術(例:細かく分類する、毎日コツコツやる)が通用しない層に対し、逆転の発想や極端な簡略化(例:全部投げ込むだけの箱を作る)を提案している。「できない自分」を責め続けてきた読者に対し、「脳のタイプの違いであり、やり方を変えればできる」というメッセージは強力な癒やしとなる。障害を公表する著者による実体験に基づいたハックは、再現性が高く、切実なニーズに応えている³²。

第3章 読者の悩み(ペインポイント)とインサイトの深層分析

ベストセラー書籍のレビューやSNS上の言説を分析すると、読者が抱える悩みは、表面的な「時間不足」の奥底に、より深刻で複合的な心理的・社会的課題を内包していることが明らかになった。

3.1 物理的な時間不足と「時間貧困」

最も顕在的な悩みは、圧倒的な時間の欠乏である。「仕事が終わって帰宅してから寝るまでの時間が秒で過ぎる」「自分の時間が全くない」という悲鳴にも似た声が溢れている³⁴。

しかし、ここで重要なのは、単に家事にかかる分数を減らしたいのではなく、「自分の人生を取り戻したい」という欲求である。読者は、浮いた時間で睡眠を取りたい、趣味に没頭したい、あるいは単に何もしない時間を持ちたいと願っている。したがって、時短によって生まれた時間を「さらに別の家事や育児」に充てることを強要するような提案は拒絶される傾向にある。

3.2 認知的負荷(メンタルロード)による疲弊

「名もなき家事」の議論が示す通り、読者を最も疲弊させているのは、身体的な労働よりも「常に家のことを考えていなければならない」という認知的負荷(Mental Load)である²⁶。

洗剤の在庫管理、子供のプリントの確認、献立の考案、週末の予定調整など、絶え間ない意思決定の連続が脳をオーバーヒートさせている。この「見えない家事」は家族(特に夫)に認識されにくいいため、「なぜ私ばかりがこんなに疲れているのか」という孤独感や不公平感を増幅させる³⁷。読者が求めているのは、作業の代行以上に、この「思考と管理の代行」である。

3.3 自己肯定感の低下と「完璧主義」の呪縛

日本では依然として、「家事ができること」が「良き母・良き妻・まともな大人」の条件であるという規範が強く残っている。そのため、部屋が散らかっていたり、料理が惣菜続きだったりすることに対し、単なる状態記述を超えて「自分はダメな人間だ」と自己否定に陥るケースが多い⁸。

特にSNSでキラキラした「丁寧な暮らし」を目にすることで、理想と現実のギャップに苦しむ層が存在する。したがって、現在のヒット本に共通するのは、「しなくていい」「そのままでもいい」という**免罪符(Permission)**を与える機能である。『しない家事』や『9割へらす』といったタイトルが刺さるのは、この罪恶感を払拭してくれるからに他ならない³⁹。

3.4 家族間の認識ギャップとコミュニケーション不全

「夫が家事を手伝ってくれない」という悩みは古典的だが、その質は変化している。現在は「言えばやってくれるが、言わないと気づかない(指示待ち)」「やってくれるがクオリティが低く、二度手間になる」という、より微細な不満が蓄積している 26。

読者は、夫を動かすための「操作マニュアル」を求めている一方で、本音では「言わなくても察して動く、対等なパートナー」を求めている。このギャップが埋まらない限り、家事の悩みは解消しない。三木智有氏の『チーム家事』などが支持されるのは、この根本的な関係性の再構築に踏み込んでいるからである 40。

3.5 テクノロジー導入への心理的・経済的障壁

スマート家電や家事代行サービスへの関心は高いが、導入にはハードルがある。「贅沢ではないか」「使いこなせるか」「他人が家に入るのが怖い」といった心理的障壁に加え、経済的な負担も無視できない 42。

読者は、高価なルンバやドラム式洗濯機を買うことが正解だと分かっているにもかかわらず、その決断を正当化するための「ロジック(投資対効果の説明)」を求めている。また、導入後の具体的な生活イメージ(どれくらい楽になるのか、どんなトラブルがあるのか)を知りたがっている。

第4章 まだ書かれていないテーマの候補:5つの戦略的提案

以上の市場分析と読者インサイトに基づき、既存の書籍では十分にカバーされていない、しかし確実な需要が見込める5つの「未開拓テーマ」を提案する。これらは、現在のトレンドをさらに一歩進め、特定のターゲットや新しい技術、社会課題に深く切り込むものである。

提案1:『生成AI執事と暮らす:「考える家事」をゼロにする、家庭内DXの極意』

【背景と狙い】

現在、ChatGPTなどの生成AIに関する書籍はビジネス書が中心であり、家事に特化した実践的なガイドブックはまだ少ない。しかし、読者の最大の悩みである「認知的負荷(献立作成、在庫管理、スケジュール調整)」こそ、AIが最も得意とする領域である。スマートホーム(ハードウェア)の本はあるが、AI(知能・ソフトウェア)による家事マネジメントに特化した本はブルーオーシャンである。

【ターゲット】

デジタルツールに抵抗がない30-40代の共働き層。特に、タスク管理やマルチタスクに疲弊している「マネージャー型」の役割を担わされている人。

【具体的なコンテンツ案】

- 冷蔵庫画像解析による献立自動生成: 冷蔵庫の中身を写真に撮り、AIに「これで3日分の夕食と弁当の献立を考えて」と指示するプロンプト術。
- 「名もなき家事」のAI管理: ゴミの日、洗剤の詰め替え、子供の習い事のスケジュールをAIと連携させ、リマインダーを自動化する仕組み構築。
- 感情労働の代行: 夫への家事依頼LINEや、義実家へのお礼メールなど、気を使う文章作成をAIに任せる方法。
- 家庭内Wikiの作成: 「あれどこ?」「これどうやるの?」という家族からの質問をゼロにするための、AIチャットボットによる家庭内マニュアルの運用。

提案2:『"推し活"特化型家事:オタクの情熱と時間を最大化する、一点突破の超・合理主義』

【背景と狙い】

Z世代からミレニアル世代にかけて、「推し活(Fandom Activity)」を人生の中心に据える層が増加している。彼女・彼らにとって、家事は「推し活の時間を奪う敵」である。従来の時短本が「丁寧な暮らし」や「家族との団欒」をゴールにしているのに対し、この層は「ライブ遠征費の捻出」や「リアタイ視聴のための時間確保」という強烈なモチベーションを持っている。

【ターゲット】

趣味に人生のリソース(金・時間)を全振りしたい独身・共働き層。

【具体的なコンテンツ案】

- 遠征費を捻出する「限界節約・時短飯」: 映えなくていい、栄養と満腹感さえあればいいという割り切りに基づいた、調理時間5分の「エサ」レシピ(オートミール、完全栄養食の活用)。
- 祭壇(グッズ展示)のための聖域防衛掃除: グッズを美しく飾るためだけの掃除術。それ以外の生活空間は極限までミニマルにする断捨離論。
- 「ながら家事」の最適化: アニメ視聴や配信待機中にできる、視線を画面から外さずに行える家事リスト(コロコロ、洗濯畳みなど)。
- モチベーション変換: 「部屋が汚いと推しのアクスタが曇る」「推しを呼べる部屋にする」という妄想を原動力にした片付け術。

提案3:『男性育休1年目の「家事MBA」:ビジネスフレームワークで攻略する家庭運営プロジェクト』

【背景と狙い】

男性の育休取得率向上に伴い、家事・育児に本格参入する男性が増えているが、既存の男性向け家事本は「ママを助けよう」という補助的なスタンスか、単純なレシピ集が多い⁴⁴。ビジネスパーソンである男性読者に対し、家事を「攻略すべき高度なプロジェクト」として提示し、彼らの得意なビジネス言語で解説することで、主体性を引き出す。

【ターゲット】

これから育休を取得する、または取得中の男性。論理的な説明を好み、感覚的な家事が苦手な層。

【具体的なコンテンツ案】

- 家庭内PDCAとKPT法: 週に一度の「家族経営会議」で、家事オペレーションの課題と改善策を話し合うフレームワーク。
- 在庫管理のジャスト・イン・タイム: トヨタ生産方式を応用した、洗剤やオムツの過剰在庫を持たない発注点管理システム。
- 工数管理とアウトソーシング: 自分の時給と家事代行のコストを比較し、ROI(投資対効果)の観点から家電導入や外注を決定するロジック。
- リスクマネジメント(BCP): 妻や子供の急病時に備えた、ワンオペ体制への緊急移行プランの策定。

提案4:『60歳からの「フェーズフリー」家事:防災と断捨離を融合させた、命を

守る片付け術』

【背景と狙い】

高齢者にとって「終活」や「断捨離」は、死を連想させるため抵抗感がある場合がある。一方で、地震や災害への不安は年々高まっている。日常時(いつも)と非常時(もしも)を区別しない「フェーズフリー」の概念を家事に取り入れ、「防災のために片付ける」という新しい動機付けを行う²。

【ターゲット】

60代以上の高齢者、およびその親を持つ子供世代。

【具体的なコンテンツ案】

- 転倒防止としての掃除:「ルンバのため」ではなく「避難経路確保のため」に床に物を置かない習慣作り。
- ローリングストック活用レシピ: 備蓄用の缶詰やレトルト食品を日常的に消費・補充しながら作る、包丁いらずの安全な高齢者向けレシピ⁴⁷。
- 思い出のデジタル化: 災害時に持ち出せないアルバムやビデオテープを、子供や業者と協力してクラウド化・データ化する手順。
- 避難所に行かないための自宅要塞化: 高齢者にとって過酷な避難所生活を避けるため、在宅避難を可能にする最低限かつ高機能な生活空間の構築。

提案5:『更年期の波に乗る「変動相場制」家事:フェムテックと体調管理で乗り切る、守りの生活術』

【背景と狙い】

40代後半から50代の女性の多くが、更年期障害による体調やメンタルの乱れに直面し、今まで通りに家事ができない自分を責めている⁴⁸。しかし、家事本と健康本は分断されており、「体調が悪いことを前提とした家事本」は少ない。ホルモンバランスの変化に合わせて家事のギアを変えることを肯定する本が必要である。

【ターゲット】

更年期症状に悩む女性、PMS(月経前症候群)が重い女性。

【具体的なコンテンツ案】

- 体調信号機システム: 今日の体調を「青・黄・赤」で家族に可視化し、「赤の日は冷凍餃子」「黄の日は掃除機をかけない」といったルールを事前に共有する仕組み⁴⁹。
- 「やめる家事」の早期リタイア: 体力が落ちる前に、手間のかかる季節行事や手作り信仰を「定年退職」するためのリスト作り。
- フェムテック家電への投資: 食洗機や乾燥機を「贅沢品」ではなく、更年期を乗り切るための「医療器具・福祉用具」として捉え直す投資論。
- 夫へのプレゼン: 「サボリ」ではなく「身体的変化」であることを論理的かつ医学的に説明し、協力を仰ぐためのテンプレート。

第5章 結論:持続可能な「家事」の未来に向けて

本レポートの分析を通じて明らかになったのは、Amazon Kindleにおける「時短家事」ジャンルが、単

なる作業効率化のノウハウ集から、現代人の生き方そのものを問い直す哲学的な領域へと進化しているという事実である。

市場は今、以下の3つの方向へ向かっている。

1. 「マインドセットの解放」:『9割へらす』に象徴されるように、完璧主義を捨て、自分を許すことへのニーズは今後も拡大する。
2. 「個別最適化(パーソナライズ)」: ADHD、高齢者、男性育休、更年期など、個人の属性やライフステージに合わせた、よりニッチで具体的な解決策が求められている。
3. 「テクノロジーとの共生」: 生成AIやスマート家電を「使う」段階から、それらをパートナーとして「共に暮らす」段階へとシフトしていく。

出版社やコンテンツ制作者は、読者が抱える「時間がない」という叫びの裏にある、「認められたい」「休みたい」「大切にされたい」という根源的な欲求にアプローチする必要がある。本レポートで提案した5つのテーマは、そうした潜在的なニーズを掘り起こし、読者に新たな価値を提供する強力な切り口となるだろう。家事は終わりのない営みであるからこそ、それを「苦役」から「創造的で管理可能なプロジェクト」へと変える情報は、今後も長く、そして深く求められ続けるはずである。

データソース・参考文献一覧

本レポートにおける分析は、以下のリサーチ資料(スニペット)に基づいている。

- ベストセラー動向:⁶
- 読者インサイト・悩み:⁸
- 特定ターゲット(ADHD・高齢者・男性など):²
- テクノロジー・トレンド:⁵
- 家事シェア・チーム家事:¹⁸
- 名もなき家事:²⁴

引用文献

1. 家族円満のポイントはモヨウ替え!? 家事でモメない部屋づくり, 1月 17, 2026にアクセス、<https://uchishu.com/learn/review/review03/>
2. 【2025年12月】ひとり暮らしがわかる本おすすめ5選, 1月 17, 2026にアクセス、<https://alfistanao.com/recommended-living-alone-books/>
3. 団地住まい、90歳を前にした高齢女性のHAPPYな生き方「高齢者 ...」, 1月 17, 2026にアクセス、<https://e-nursingcare.com/guide/book-review/book-review-17218/>
4. 自炊の面倒を1つ削除。レンジで完結するHARIOのガラス蒸し器が41 ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://www.lifehacker.jp/article/amazon-timesale-2026-0114-1/>
5. 【2025年】時短家電のおすすめ19選 家事を楽にこなして時間を効率 ..., 1月 17, 2026にアクセス、https://www.biccamera.com/bc/i/topics/osusume_household_appliances/index.jsp
6. 時短家事コンサルタント やまがたあやこの新刊「家事の苦労を9割 ...」, 1月 17, 2026にアクセス、<https://ayako.kajikore.com/kaji9/>

7. 著書 - やまがたあやこ公式サイト - 時短家事アドバイザー, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://ayako.kajikore.com/books/>
8. 【読書感想 & やってみた】掃除の苦労を9割へらす本: 時短家事の ..., 1月 17, 2026にアクセス、
https://note.com/famous_phlox601/n/n7ba7390a3aa9
9. 家事が1日1時間でおわり、自宅が成功空間に変わる。 - 読書メーター, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://bookmeter.com/books/23129213>
10. 自宅を「成功空間」に変える「家事の再構築」とは？, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://ayako.kajikore.com/saikouchiku/>
11. 掃除が1日5〜10分以下に 家事ストレスから解放 掃除が苦手でも ..., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://utage-system.com/p/8VNxtgyHhyOW>
12. 三條凜花のnoteサイトマップ, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://note.com/rincasanjo/n/n9ca3c795f46f>
13. 時間が貯まる魔法の家事ノート / 三條 凜花【著】 - 紀伊國屋書店, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.kinokuniya.co.jp/f/dsg-01-9784594076627>
14. 決定版！魔法の家事ノート|書籍詳細 - 扶桑社, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.fusosha.co.jp/books/detail/9784594616533>
15. 決定版！魔法の家事ノート(扶桑社) [電子書籍] - ヨドバシ, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.yodobashi.com/product/100000086601243080/>
16. 夢を引き寄せる 魔法の家事ノートのつくりかた, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.xknowledge.co.jp/book/9784767824192>
17. 暮らしが整い、どんどん回り出す! 決定版! 魔法の家事ノート, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://bookmeter.com/books/17495775>
18. 家事に役立つ！おすすめ本8選(2025年) - 良書マップ, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://book-awesome.com/article/476-housework.html>
19. 【ワンオペ家事・育児をムリなく乗り切る】「チーム家事」で不満 ..., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://kosodatemap.gakken.jp/life/family/86434/>
20. 親元を離れた子どもに「親の近況」を伝える“コミュニケーション術”, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://saita-puls.com/41585>
21. 発信するとは、「普通」を言語化する事。 | 三木智有 - note, 1月 17, 2026にアクセス、
https://note.com/tomoari_miki/n/ne96d3e8ea2ce
22. 【自己紹介】日本唯一の家事シェア研究家です！ #1 | 三木智有 - Voicy, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://voicy.jp/channel/829814/6368308>
23. 家族全員自分で動くチーム家事 日本唯一の家事シェア専門家が ..., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://bookwalker.jp/deeae87684-827f-45bd-81a4-ceb4e7b0b08c/>
24. 一家で試みた『家事の分担』うまくいかなかった理由に「ほんと ..., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://grapee.jp/1298012>
25. 「仕事、応援するよ」って言ったのに...結局家事をやるのは私 ..., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.gentosha.jp/article/22445/>
26. 義理の両親も、夫も、気づかなかった「名もなき家事」川柳にした ..., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://withnews.jp/article/f0200822000qq0000000000000000W02q10101qq00021674A>
27. 名もなき家事妖怪(最新刊) - コミックシーモア, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.cmoa.jp/title/262260/>
28. ADHDタイプの人に本当にお勧めしたい「片付け本」, 1月 17, 2026にアクセス、

- <https://sunowa.net/20191122-news-3368/>
29. ADHD脳で困ってる私がしあわせになる方法 - 主婦の友社の本, 1月 17, 2026にアクセス、<https://books.shufunotomo.co.jp/book/b559355.html>
 30. 【2025年12月】ADHDがわかる本おすすめ5選 - Alfista NAO Blog, 1月 17, 2026にアクセス、<https://alfistanao.com/recommended-adhd-books/>
 31. 仕事、家事、育児のつまずきが減る！発達障害に悩む大人の女性を ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://ddnavi.com/article/d860880/a/>
 32. 発達障害の理解に役立つおすすめ本のご紹介(知的障害・発達 ... - note, 1月 17, 2026にアクセス、<https://note.com/florenceop/n/n726486004ce8>
 33. 大人の発達障害のおすすめ本9選(2026年), 1月 17, 2026にアクセス、<https://book-awesome.com/article/431-disorders-adults.html>
 34. 書籍『ゆとりが まれる時短の魔法 家事時間が1/3になる』発売開始, 1月 17, 2026にアクセス、<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000001.000148231.html>
 35. 【2025年版】“あと10分”を生み出す！3~5万円で買える時短家電 ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://note.com/nuu3505/n/nf14004c53b55>
 36. 2月のおすすめ本 - 福島県男女共生センター, 1月 17, 2026にアクセス、<https://www.f-miraikan.or.jp/2025/uploadfile/a82418aaa8b0f9a7bbf9a5fd199a182e2b80f1a5.pdf>
 37. 「共働き夫婦の家事シェアに関する意識調査2024」結果を発表 女性 ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000061.000062185.html>
 38. 負担に感じているのは男女ともに料理。家事に関する調査を解説！, 1月 17, 2026にアクセス、<https://suumo.jp/journal/2024/12/04/206532/>
 39. 『しない家事』 | 感想・レビュー・試し読み - 読書メーター, 1月 17, 2026にアクセス、<https://bookmeter.com/b/4799105396>
 40. 妊娠中は【家事シェア】を見直すベストタイミング！ - たまひよ, 1月 17, 2026にアクセス、<https://st.benesse.ne.jp/ninshin/content/?id=2633>
 41. 「夫(妻)の家事力が低すぎて、家事シェアできない！」なんて諦め ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://npotadaima.com/2023/09/25/archives/1737>
 42. 「家事負担」に関する実態データを発表 十分に休めている主婦は ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000098.000026519.html>
 43. 2025年版 家事代行ユーザビリティ評価、トップ3サービスを徹底分析, 1月 17, 2026にアクセス、<https://dxmagazine.jp/news/2519rk2/>
 44. 【書籍ランキング】男性の育休や育児に役立つ書籍！厳選18冊！, 1月 17, 2026にアクセス、<https://papaikuq.com/?p=182>
 45. 「男性育休を取ってみた」パパ2人、当事者ならではのコツを自費出版, 1月 17, 2026にアクセス、<https://st.benesse.ne.jp/ikuji/content/?id=97485>
 46. 料理のプロが教える！シニアにおすすめ「レシピ本」8冊をご紹介, 1月 17, 2026にアクセス、<https://goodlifeseior.com/wp/news/56434>
 47. 料理・レシピ本のおすすめランキング | 初心者から一生使える名著 ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://www.maruzenjunkudo.co.jp/blogs/article/202410-01-1>
 48. 【まとめ】政府や自治体によるフェムテック支援策 - note, 1月 17, 2026にアクセス、<https://note.com/femtechjapan/n/n61317940fd0e>
 49. 60代までに「手放して正解だったもの」。老後がぐっとラクになる ..., 1月 17, 2026にアクセス、<https://esse-online.jp/articles/-/35318?page=2>
 50. 片付け本のおすすめ人気ランキング【2025年】 - マイベスト, 1月 17, 2026にアクセス、

<https://my-best.com/7535>

51. 既婚者の家事ストレスは、負担量だけでなく苦手意識も大きく影響, 1月 17, 2026にアクセス、<https://homes.panasonic.com/company/news/release/2024/0801.html>
52. スマートホームをやさしく学べる書籍3選 | 暮らしを快適にする入門書, 1月 17, 2026にアクセス、https://note.com/niiigata_nanbyou/n/n66a3efc95ee4