

発売からわずか10日で重版！ 『ひとり会議ワークブック』が累計発行部数1.5万部を達成

「書くことは、生きること」をコンセプトに、オリジナル文房具ブランド・Self0(セルフレイ)を展開する株式会社 atelierERICA(本社：東京都世田谷区、代表取締役：山口 恵理香)は、代表の山口にとって3冊目となる書籍『書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック』を、2025年1月26日(日)発売し、わずか10日で重版。それからわずか1週間で再重版し、累計発行部数1.5万部を達成しました。

Self0 (セルフレイ) のロングセラー商品でもある「おひとりさま会議用紙」を題材に再編集し、装い新たにワークブックとなった本書は、本をめくるだけでカラフルな世界が広がり、瞬く間にSNSを中心に注目を集めています。ひとり会議におすすめの文房具やひとり会議をするタイミングなど著者ならではの独自メソッドを交え、自分と向き合うためのワークとともに展開。

「書くことは、生きること」と言い切るように代表の山口自身は、不登校や死別うつなど、人生でつらいことが起きるたびに誰にも言えない気持ちを書くことに託してきました。そして、孤独をただの孤独のままにしておかず、生きる強さへと変えながら、本書の出版に至ります。

『書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック』やおひとりさま会議用紙で質問される議題は、すべて山口が自分に対して質問してきたこと。偽りのない実体験から紐解かれたひとり会議の議題は、読者に共感をもたらし、自分と向き合うことがいかに豊かな人生へとつながるのか、著者が一番強く伝えたいメッセージが今、広がっています。

新生活、新学期を迎える春は自分と向き合い、新たな私にもう一度出会える季節。ぜひ、ひとり会議ワークブックを通して、紙に書きだしながら自分と向き合い、今までとは違う一歩を踏みはじめてください。

■『書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック』書籍概要



書名：書くだけで、心がととのう ひとり会議ワークブック
著者：山口 恵理香 (やまぐち・えりか)
サイズ：単行本ソフトカバー (21cm×14.8cm)・168 P
定価：1,980円 (税込)
刊行：2025年1月26日 (日) (Amazon・楽天ブックスなどの一部
オンライン書店は1月24日先行発売)
発行：ディスカヴァー・トゥエンティワン
ISBN：978-4799331194
Amazon URL：
https://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/4799331191/d21_fromauthor_22



【本書の構成 (目次より)】

- Part1 自己肯定感 | ありのままの自分を認めてあげるためのひとり会議
- Part2 人生とキャリア | 夢・目標・ライフプランを見直すためのひとり会議
- Part3 趣味 | 私の時間を充実させるためのひとり会議
- Part4 人間関係 | 心地よいつながりをつくるためのひとり会議
- Part5 健康と暮らし | 私らしい生活を楽しむためのひとり会議



■ SNSで話題！「おひとりさま会議用紙」とは

「おひとりさま会議用紙」とは、ひとり会議という自分と向き合う習慣を楽しむための用紙です。用紙1枚につき1テーマが設定されており、質問に答えることによって、自分自身をあらゆる角度から見つめ直せます。

現在、Self0（セルフレイ）では第5弾までシリーズとして登場。万年筆やボールペンなど多様な筆記具でストレスなくかけるよう、紙にもこだわって開発されました。手帳や日記ではなく「紙」を選んだのは「続けなければいけない」というストレスを書くことに対して感じてほしくなかったためです。

当初、ブランド立ち上げ時に想定していたメインターゲット30代～40代の購買層だけではなく、エンディングノートより重くなく、自分の人生と向き合いやすいと「終活」も兼ねたシニア世代にも好評。心療内科や介護現場など医療従事者からの購入割合も多く、Self0はウェルビーイングの時代に合った「書くこと」の新たな形を提案しています。

文房具好きが集まる日本最大級の文具の祭典「文具女子博」には、2024年4月の初出店依頼、ポップアップ開催も含めて現在までに3度出店。2025年も出店が決まっています。文具女子博のガイドブックである「文具女子博2024パーフェクトガイド」にも掲載され、会期中にはメディアからも取材されるなど、ひとり文房具メーカーとして愛されるブランドとなりました。



■ 著者 山口 恵理香プロフィール



山口 恵理香（ヤマグチ エリカ）

▼ひとり起業家

▼株式会社atelier ERICA代表取締役

- 1990年 : 東京都で生まれる。
- 2003年 : 中学校3年間の不登校を経験。
- 2013年 : 就職したが、ストレスに耐え切れず3カ月で退職。経験ゼロ、人脈なしの状態からWebライターに。
- 2019年 : 1冊目の著書を出版し、発売後5日間で重版に。出版直後に父が病に伏せ、わずか半年で逝去。命の儚さを目の当たりにし、2年間、死別うつ心の心と向き合う。
- 2020年 : 「書くことは、生きること」をコンセプトに。小さな文房具店Self0（セルフレイ）を開業。
- 2022年 : 本格的な運営に乗りだし、1か月で10,000PVに。主力商品の「おひとりさま会議用紙」は、ロングセラー商品となり、売り切れが続出中。
- 2022年 : 2冊目の著書出版。

【各種サイト】

公式サイト：<https://ericaaa.com/>

Instagram：[@erica_yamaguchi](https://www.instagram.com/erica_yamaguchi)

X（旧Twitter）：[@Ericactive811](https://twitter.com/Ericactive811)

■ 著者 山口 恵理香よりコメント

今回の3冊目『書くだけで、心がととのうひとり会議ワークブック』は、Self0の立ち上げ当初から携わっているデザイナーさんにもご協力いただきながら、編集者さんとともにたくさんの方々関わってくださった1冊になりました。その道のりは想像以上に多くのエネルギーを必要とする日々で、重版という結果がでたときは、涙が流れるというよりも、ほっと安心しました。

ここまで本書の存在が広がったのは、Self0のお客様をはじめ、文具女子博や手帳の市にSelf0が出店するたびに追いかけてきてくださるみなさまあってこそその大きな結果です。人の想いやご縁が重なるように導いてくれたと日々感じています。

Self0は、なによりも「温度」を大切にしているブランドです。これからも本書をきっかけに広がるカラフルな世界の中で、いつまでも重版のお知らせをいただいたこの瞬間を忘れぬよう、ECブランドではあるけれど、リアルな世界でのつながりを一番に、「体温」のある接客、対応を心がけながら、ブランドの成長に励んでまいります。