

絵が上手いか下手かなんて、関係ない。誰かの「いいね」なんていらぬ。  
スケッチで自分と向き合い、楽しく生きるためのシンプルな創作術

## スケッチジャーナル

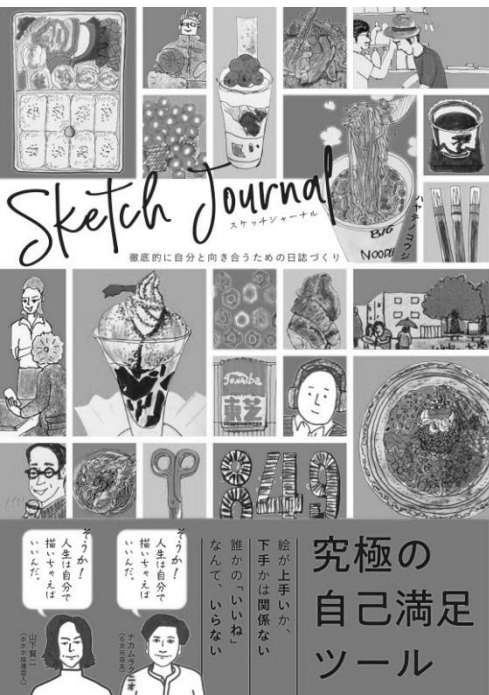
自分の暮らしに「いいね！」する創作ノート

「スケッチジャーナル」とは、手帳やノート等の身近なツールを使って、作者の人生を記録する絵の日誌 (journal) のこと。単なる絵日記や日誌と違い、ポイントは、自分が楽しいと思えることのみを描き、その記憶を蓄積すること。記録と振り返りを通じて「自己肯定感を高める」ことを目的としています。

著者はイラストレーターと会社員のパラレルキャリアで活躍するハヤテノコウジさん。20年間の活動で培ってきた独自の創作術「スケッチジャーナル」の絵が不得意な方でも真似できる技術と効果をまとめた集大成の本です。

### 「スケッチジャーナル」を行うことのメリットと効能

- ・「どうやったら自分をご機嫌になるのか」がわかる。
- ・日々の基準が誰かの“いいね”ではなく、徹底的に自分基準になれる
- ・何ものにも囚われない素のままの自分でいられるようになる。
- …等々、コロナ禍でも今の自分にポジティブになれる！



指定締切 6月9日

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 番線印 | 希望配本数 | -究極の自己満足ツール-<br>スケッチジャーナル<br><br>定価:1800円+税 A5判 並製 240P オールカラー<br>著者:ハヤテノコウジ<br>ISBN: 978-4-910428-06-2 発行・発売:(株)G.B |
|     | ご担当者名 |  |

条件:委託(常時返品可)

FAX送付先

**03-3221-8814**

問い合わせ先TEL:03-3221-8013

(株)G.B <http://www.gbnet.co.jp>