

## 横澤夏子初の子育てエッセイ 11/19 発売

### 『ドタバタ子育て大作戦 三姉妹のれんらくちょう』

～4 年間にわたる子育ての日々がつまった保育園の連絡帳を大公開！～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、三姉妹の母でもある芸人・横澤夏子さんの初の子育てエッセイ集『ドタバタ子育て大作戦 三姉妹のれんらくちょう』を 11 月 19 日(火)に刊行します。96 万人を超える横澤さんの Instagram フォロワーから多くの反響を呼んだ保育園の連絡帳にまつわるお話を中心に、妊娠、出産、育児の日々をつづった書き下ろしエッセイも収録しています。



**「子どものイヤイヤも楽し気になるかも！  
共感しかない！」 藤本美貴(本書帯より)**

#### ■横澤夏子

1990 年 7 月 20 日生まれ。新潟県糸魚川市出身。高校卒業後、吉本興業のお笑い養成所、NSC 東京校に入学し、19 歳でデビュー。結婚前からベビーシッターのアルバイトなどを経験し、ベビーシッターやチャイルドマインダー、リトミックの資格も取得。27 歳の誕生日に結婚。2020 年 2 月に長女、2021 年 10 月に次女、2023 年 6 月に三女を出産し、三姉妹の母に。三姉妹の育児に奮闘する姿が垣間見える、Instagram の「保育園の連絡帳」が多くの人々の共感をさそい、フォロワーは 96 万人を超える(2024 年 10 月現在)。

『ドタバタ子育て大作戦 三姉妹のれんらくちょう』(帯あり)

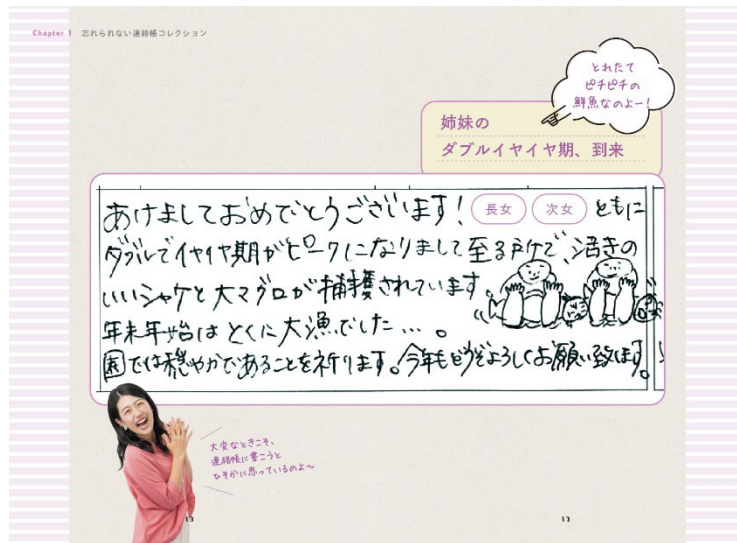
#### Instagram で共感の声を集めた「保育園の連絡帳」を大公開！

本書は、横澤さんが、4 歳、3 歳、1 歳の三姉妹の母として奮闘する 4 年間の日々を記した子育てエッセイです。保育士と保護者のコミュニケーションツールである「保育園の連絡帳」が、「秒で過ぎていく毎日の中で(中略)唯一の思い出のメモ帳として役立っています」と語る横澤さん。「一体みんな何を書いているんだろう？」という疑問から、自身の Instagram で連絡帳を公開。すると、子育て中のフォロワーや先輩ママからたくさんのコメントがつき、その交流が大きな話題となりました。本書では、横澤さんが実際に書いた連絡帳を中心に、子どもへの思いや子育ての考え方、夫との家事分担やママ友作り、ごきげんな母でいる秘訣まで、未公開の画像も含む横澤さんの〈子育て大作戦〉を初公開しています。

## 【Pick up】「子育ての喜怒哀楽全部盛り！ 忘れられない連絡帳コレクション」

保育園の連絡帳は、「私にとって、先生から新たな視点をもたらえる参考書であり、愚痴を笑いに変えてくれる劇場であり、子どもたちの世界でひとつの成長記録」と横澤さん。

冒頭では、とくに思い出深い15のエピソードをそのまま掲載。直筆の文字とイラストから、そのときの光景や横澤さんの思いが、鮮やかに伝わってきます。



### 横澤夏子『ドタバタ子育て大作戦 三姉妹のれんらくちょう』

2024年11月19日(火)刊行 定価 1540円(税込)

四六版、アジロ綴じ、166ページ <https://www.orange-page.net/books/1825>

#### 【主な内容】(抜粋)

ごはん、寝かしつけ、イヤイヤ期…子育てハックのヒントは連絡帳にあり!?

- 自分で食べたい子 VS 食べさせたい私
- 散乱したおもちゃには「業者さん」が効く！

妊娠、出産、育児の日々をつづった書き下ろしエッセイも充実！

- 保育園に預けることに罪悪感があったけど
- ママ友作り、グイグイ派です

ごきげんな母でいるための夏子ルーティン

- 子どもから学んだ「別荘テクニック」
- 週末ごほうびは「箱根」と「熱海」!?



「これからもぜーんぶ  
懐かしい思い出作りだと思って  
毎日を過ごしたいと思います」

(本書「おわりに」より)

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当: 遠藤 [press@orange-page.co.jp](mailto:press@orange-page.co.jp)

【2/2】