

# 林 美帆子

ライター 兼 会社員（社内SE）

#朝活 #DX推進 #1人旅 #カメラ #物撮り #HSP #腰痛のプロ  
#椎間板ヘルニア克服 #地方創生 #365日食べ歩き #スピリチュアル

## 自己紹介

都内の企業にて社内SEをしながら、ライターとして活動しています。大学卒業後、大学職員になるも極度のストレスによって心身のバランスを崩し退職。しかし、それがきっかけで朝型生活にシフトし、体質改善や転職に成功。それらの経験をSNSに執筆していたところ、執筆依頼を複数いただきライターになりました。現在は朝活に関するコラムを中心に、旅やグルメについても執筆しています。会社員としてはシステム部門で業務を行っているため、その知識を活かし、DXに関する記事も執筆していきたいと考えています。

## 執筆履歴

- 朝時間.jp 雑学コラム「今日は何の日？」  
<https://asajikan.jp/topics/daily-column-new2/>
- 朝時間.jp 雑学コラム「朝が楽しみになる♪関東の美味しいモーニング記録」  
[https://asajikan.jp/cafe/kanto\\_morning\\_report/](https://asajikan.jp/cafe/kanto_morning_report/)
- カメラガールズ【三重】女子のスキが凝縮!? 伊賀市のフォトスポットへ日帰り旅  
<https://www.camera-girls.net/news/igacity/>
- カメラガールズ 流し撮り大成功!? カメラ女子が撮る、ボートレース平和島  
<https://www.camera-girls.net/news/heiwajima/>

## Instagram



## その他の活動

- 飲食店、化粧品等のPR  
Instagramにて、ほぼ毎日飲食店のPRを行なっております。飲食店そのものを紹介するだけでなく、メニュー開発に携わることも。直近では、青森県の飲食店の新商品（餃子）開発に携わりました。また、飲食店のみならず化粧品、食品などのPRも行っています。
- 地方創生  
instagramなど各種SNSにて、日本全国の魅力発信を行なっております。自分自身も、数年以内に都心と地方の二拠点居住を実施し、より鮮明な地方創生の実情を発信していく予定です。
- 椎間板ヘルニア克服  
2年前に椎間板ヘルニアの手術を受けました。それ以外にもぎっくり腰、坐骨神経痛などありとあらゆる腰痛を経験。腰痛のプロと自負しています。腰を健康に保つことは健やかな人生を送ることにつながると考えているため、腰痛予防、改善に関する発信を行う予定です。



## 連絡先

mi23.sk.u@gmail.com

080-3173-0032