

つらいとき、へこんだときに、親友や両親のようにあなたを励ましてくれる！

心理カウンセラーが伝える、 読んでいる間に元気になれる一冊

株式会社文響社（東京都港区）は2016年9月30日（金）に、現役の心理カウンセラーが書いた心を軽くしてくれる新刊『3分で立ち直る方法』（著者：笹氣健治）を発売します。

今、
精神的につらい人にこそ
読んでほしい一冊



『3分で立ち直る方法』
笹氣健治 / 著

1,280円（税別） 四六判並製 200頁
ISBN：978-4-905073-58-1

※ 本書は2009年に大和書房より刊行された「へこんだとき、つらいとき 3分で立ち直る方法」を加筆・修正したものです。

厚

生労働省が2015年12月17日に発表した「平成26

年患者調査」から、うつ病などの気分障害で医療機関を受診する患者数が過去最大の111万人を突破したという報告がありました。このような時代のため、今、悩んだり、スランプに陥ったりなどして精神的につらく感じている人も多いかと思えます。

本書は、そのような人の今の状態を肯定し、前向きになれるように、まるで親友や両親のように親身になって励ましてくれます。読んでいるうちに気持ちがあつと軽くなり、読み終わった時にはもやが晴れたように、前向きな気持ち

になっっているはずですよ。

本書の役割は心理カウンセリングに用いられる技法を使って、自分の考え方を点検し、ひとつ高い次元の考え方を学ぶお手伝いをします。

なぜ自分の考え方を点検するかというと、スランプや試練を乗り越え、前向きな気持ちでベストな成功を手に入れるようにするためには、心を鍛える必要があるからです。

心を鍛えるというのは、従来の思考パターンにとらわれず、新しい考え方を柔軟に取り入れていくことだと本書は考えています。そのためにはまず、今までの自分の

考え方を点検する必要があると思います。その上で心理カウンセリングの技法によって、新しい考え方を身につけるための方法をお伝えします。

本書は、へこんだり、心がつらくなったりする要因を大きく7つに分け、それぞれを章立てにし、その解決方法をお伝えしています。

↓裏面へ続く

Press Release

経験豊富な著者による心理カウンセリングで、 誰でもできる考え方を伝授

さききけんじ
笹氣健治

心理カウンセラー。株式会社グラン・スポー
ル代表取締役。国際基督教大学教養学部卒業。
NTTで法人営業と広告企画を経験した後、地
元の仙台に戻ってスポーツクラブ経営に携わ
る。企業を経営する上で人間心理を理解する
必要性を痛感し、元横浜国立大学准教授の堀
之内高久氏（現メンタリング研究所スーパ
ーバイザー）に師事して心理カウンセリングを
学ぶ。現在は、頑張っている人が抱える悩み
の解消をテーマに、講演、カウンセリング、
メンタルトレーニングを行う。『「やる気」の
ある自分に出会える本』（スリーエーネット
ワーク）、『仕事の悩みを引きずらない技術』（
PHP 研究所）他、著書多数。



本

書が具体的に、心理カウ
ンセリングの技法で、どのよ
うな考え方を紹介しているのかを
例示したいと思います。

何か問題が生じた際、「どうし
ていいのかわからない」という経
験をした方も多いでしょう。

そのようなとき、私たちはどう
すればいいでしょうか。その方法
をご紹介します。

まず自分の不満をすべて紙に書
き出してみましょ。

人は、複数の不満があると、対

処法を冷静に考えられなくなっ
てしまいます。頭の中で考えている
ことを話したり書いたりして外在
化しなければ、問題としてとらえ
ることができないのです。

自問自答して、思いつくまま、
これ以上ないと思えるまで全て書
き出してみてください。それを客
観的に眺めてみるうちに、今、自
分の抱える課題がはっきり見え
てきます。

また、本書では、さらに具体的
な事例を用いてわかりやすく説明
をしています。

【本書の目次】

- 第一章 自分に自信が持てないとき
新しい視点で自分を眺めてみる
- 第二章 人に認めてもらえないとき
自分が自分の一番の理解者になる
- 第三章 人間関係がうまくいかないとき
もういちど相手を信じてみる
相手のつらさを受けとめる
- 第四章 困った相手に振り回されてしまうとき
問題を内から外へ出してみる
- 第五章 イヤな気持ちが消えないとき
今こそ自分の心をレベルアップする
- 第六章 もう頑張れないと思うとき
少し自分を大目に見る
- 第七章 マンネリな毎日に埋没しそうなき
明日の勇気を自分にあげる

やる気がなかなか出ない

→自分で自分を評価するとやる気が湧いてくる！

私たちは「よくやった」という評価の言葉をもらえることを望みますが、評価は相手次第です。そして、「やって当然」と思われているかもしれません。他人が評価してくれないのであれば、自分で自分を評価するしかありません。しかし、「自分のどこを評価すればいいのかわからない」と考えてしまう人も多いでしょう。

そこでお勧めは、小さな成功体験を意識することです。「小さな目標を設定して達成する」という成功体験を繰り返すことで、想像以上に自分に自信とやる気が湧いてくるのに気づくはず。この目標設定は頭の中だけでやるのではなく、紙に書き出して目で見て確認できるようにすると、さらに効果があります。

友達と喧嘩して気まずい雰囲気になってしまった

→イヤな気持ちは強制終了する！

イヤな気持ちを引きずってしまうと、それがストレスになります。ストレスにずっとさらされ続けていると、やがて精神的に耐え切れなくなってしまいます。

問題の解決を先送りにしないで、なるべく早く終わらせようとするのは、とても大切な姿勢です。どうしてもいいかわからないときは、とりあえず解決の方針だけでも固めておくといでしょう。

そしてこれらの案の中から、自分の考えに最も合うものを選択して、考えるのはやめて行動を起こします。どうしても決められないと思ったときは、選択を保留するというのもアリです。あとは、「仲直りのタイミングが来るまで、これ以上考えるのはやめる」と自分に言い聞かせましょ。

リリースのお問い合わせ先

株式会社文響社

TEL 03-3539-3737

FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyosha.com