



対人関係療法の専門医が「心の平和」を守るコツを教えます。

夫の無神経なひとことにムカムカ！友達に凶星をさされてムーッ！仕事でミスしてクヨクヨ…部下が仕事をしなくてイライラ！電車のマナー違反にカーッ！そのイライラ・ムカムカは「ある思考」がつくっている！感情の困った！に「対人関係療法」の専門医が答える。

「つい感情的になっちゃって」あなたへ

水島広子：著 河出書房新社
四六判並製 192頁 2020年刊 ISBN:9784309028750 1,400円

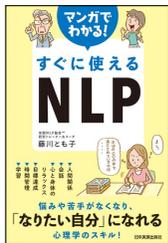


親から押しつけられた価値観を捨て、自分の人生を生きる！

今あなたが感じている生きづらさは、子どもの頃から「いい子」になろうと努力しすぎてきたせいかもしれません。本書は「いい子」像から自由になり、あなた自身の人生を生きるための具体的なヒントと実践ワークが満載。本物の自己肯定感を取り戻しましょう。

いい子をやめれば幸せになれる 山下悠毅：著 弘文堂

四六判並製 224頁 2018年刊 ISBN:9784335651793 1,500円



「マンガ」を用いて、場面別に即使えるNLPスキルを紹介！

NLP創始者であるバンドラーやグリンダーから学んだ著者が、「直感的にイメージできるマンガ」をつかって、どの本よりもやさしくNLPを解説します。NLPをまったく知らない人から、学び直したい人まで、入門書として最適の1冊です。

マンガでわかる！すぐに使えるNLP

藤川とも子：著 日本実業出版社
四六判並製 240頁 2018年刊 ISBN:9784534056344 1,500円



戦場から畳のうえでの奉公へ 武士たちの新しい働きかた

戦功をあげる機会がなくなった武士たちは、役人として生きることになったとき、みずからの職業意識をどのように変化させたのか。上司に取り入り立身出世を勝ち取る者、保身や人間関係に配慮する者…。激変する環境の中かで生き抜く彼らの<新しい働きかた>をさぐります。

武士の奉公 本音と建前——江戸時代の出世と処世術

高野信治：著 吉川弘文館
四六判並製 224頁 2015年刊 ISBN:9784642057936 1,700円

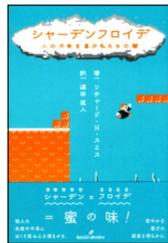


他人と自分の違いを認め合う

ある日、クラス発表会の劇の準備で、みんなと交わずに、ひとり窓の外を見つめるミカちゃん。そんなミカちゃんに「くうきよめや！」とクラスメイトのたつしが怒鳴って…。他人と自分の違いを認め合う、思いやりの心を育む絵本。

ミカちゃんのひだりて 中川洋典：作・絵 ひかりのくに

26.3×22cm 32頁 2018年刊 ISBN:9784564018831 1,280円



人の不幸を見聞きし心弾ませる現代に溢れる心理を明らかに

ドイツ語で「ダメージを与えること」と「喜び」を意味する二つの言葉からなる「シャーデンフロイデ」は、「人の不幸は蜜の味」とも表現される私たちにも馴染み深い感情。成功者や有名人の失敗に歓喜し、自分を虐げる者の不幸に快哉を叫ぶ、その心理に迫ります。

シャーデンフロイデ

リチャード・スミス：著 澤田匡人：訳 勁草書房
四六判上製 324頁 2018年刊 ISBN:9784326299270 2,700円



日々の小さなことにも感謝 幸せを感じる生き方をあなたに

心を静かにして内なる神の声を聞きましよう - スコットランドのフィンドホーン財団を設立した著者の365章の「聖なる日々の言葉」は、あなたの心に響き、揺り動かさずにはいません。日々の成長と発展のための具体的な示唆を与えてくれます。

心の扉を開く

アイリーン・キャディ：著 山川紘矢：訳 日本教文社
四六判並製 398頁 1998年刊 ISBN:9784531081127 1,500円



k. m. p. それぞれが描く「父」への毒と愛。

1-2章はk. m. p. のふたりが、おとうさんへの思い、毒と愛を描き、3章は5~80歳までのムスメたちが、おとうさんへの思いを語る3部構成。k. m. p. ならではのほっこりかわいいマンガもたっぷりの、ちょっぴりビターで切なくやさしいイラストエッセイ。

ムスメからおとうさんへ。 k. m. p.：著 東京書籍

A 5判並製 144頁 2019年刊 ISBN:9784487812929 1,400円



ぼくはきみの友だち？ 「すれちがい」をときほぐす

ネズミがテンの家を訪ねると、「友だちの家に行きます」と置き手紙がありました。「友だちってぼくじゃないのかな」「もしかして、ぼくだけのけ者にされているのかも」不安がふくらみますが、じつは…。だれもが経験する不安に寄り添う、やさしい絵本。

ともだちって だれのこと？

岩瀬成子：作 中沢美帆：絵 佼成出版社
A 4判変型上製 32頁 2015年刊 ISBN:9784333027057 1,300円



会話を控えたマスク生活もう2年目。マスクをとったら「ほうれい線が！」バカ笑いしなくなったもんな…。マスクの下でこっそり「ハヒフヘホ」っていうといいとか？