

報道関係者各位  
【書籍のご案内】

2018年10月17日

## 現在驚異の30万リツイート 総閲覧数3350万人 このマンガで助けられた人が続出。仕事に追われるすべての人へ。

### 『「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由』 累計発行部数12万部突破のご案内

株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、汐街コナ著、ゆうきゆう（精神科医）監修・執筆協力『死ぬくらいなら会社辞めれば』ができない理由（ワケ）が10月17日現在、**累計発行部数12万部**を突破いたしましたことをお伝えいたします。

本書の発刊は、2016年10月、著者が「昔、その気もないのにうっかり自殺しかけました。」と題する、過労自殺についてのマンガをツイッターに投稿したことがきっかけとなり、**長時間労働やパワハラなどのストレスに苦しむ多くの人**から共感をあつめ、「おかげで会社辞められました、ありがとう」「リアルすぎて泣ける」というコメントなど、**30万リツイート、24万いいね、という大反響をよび発刊へつながりました。**

**政府による「働き方改革」、「ブラック企業大賞」などが話題になる今、すぐにでも手をさしのべなければならない人たちが数多くいることを証明している書籍です。**

そして本書は、自分が気づかない内に進行してしまう、うつの症状や、自殺するくらいなら会社を辞める、という判断力すら失ってしまう危険も訴えています。「自分はまだ大丈夫」と思っている人がいちばん危険です。「少し働きすぎかな」と感じている方、「ちょっと楽になりたいな」と思っている方に、本書を今すぐ手にとって欲しい。そして「働き方を見直す」きっかけにして欲しい。そして、社会、企業に対し、これは身近な出来事だと感じ、すぐにでも改革を進めて欲しい。そんな思いをお伝えする一冊です。

#### 「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由（ワケ）

**発刊日：**2017年4月10日発行  
**定価：**1,200円+税/160ページ  
**発行：**あさ出版  
**著者：**汐街コナ／監修・執筆協力：ゆうきゆう（精神科医）

#### <目次>

- 第1章 なんで死ぬまで働きすぎちゃうの？
- 第2章 SOSに気がついて
- 第3章 がんばらない勇気
- 第4章 自分の人生を生きるために
- 第5章 世界は本当に広いんです
- 最終章 自分を犠牲にしてがんばりすぎちゃう人へ  
※おしゃて！ ゆうき先生「はじめての診療内科」

**特設サイト** <http://special.asa21.com/special/shinuyame/>  
**紹介動画** <https://www.youtube.com/watch?v=FjfbdBVn-FWU>



著者・監修者インタビューのご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

株式会社あさ出版

古垣（ふるがき）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 [furugaki@asa21.com](mailto:furugaki@asa21.com)

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階

書籍名：『死ぬくらいなら会社辞めればができない理由』

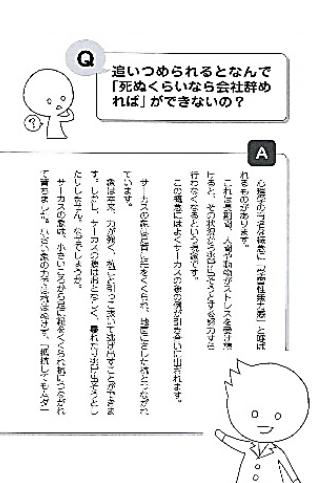
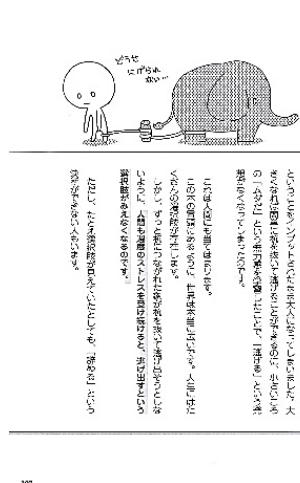
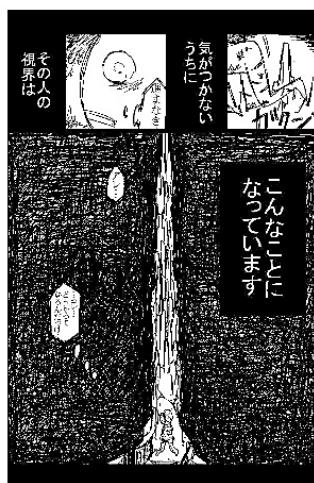
著者 汐街コナ（しおまち こな）

広告制作会社のグラフィックデザイナーを経て漫画・イラストの活動を開始。装丁画・挿絵・ゲームキャラクターアイラスト等を手がけている。

監修・執筆協力 ゆうきゅう

精神科医・作家・マンガ原作者。東京大学医学部医学科卒業。医師としての診療をしながら、読者数16万人のメールマガジン「セクシーカラコン」を発行。Twitterでは約40万人のフォロワーがいる。また『相手の心を絶対に離さない心理術』（海竜社）などの書籍の他、『マンガで分かる心療内科』、『マンガで分かる肉体改造』、『モテるマンガ』、『おとなの1ページ心理学』（以上、少年画報社）などのマンガ原作も手がけ、総発行部数は400万部を超える。ゆうメンタルクリニック・ゆうスキンクリニックグループ総院長。

Twitter <https://twitter.com/sinrinet>



## 【取材関連 備考 情報】

- 現役精神科医師が監修。うつ状態におちいる人の気持ち、行動する勇気をマンガで分かりやすく表現。
- 各章ごとにQ&Aを掲載。「どの段階で心療内科に行けばいいのですか？」などの質問にも具体的に回答。
- 実際に「働きすぎ」でうつ病になった人の実例も紹介し、どうやってそこから抜け出したのかを掲載。
- 著者・監修者インタビューに関しては、大変恐縮ですが顔出し無しでのインタビューをお願いいたします。

著者・監修者インタビューのご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

株式会社あさ出版

古垣（ふるがき）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階