

なにかとイライラしがちな現代人へ。お坊さん流・“不機嫌の直し方”

いちいち不機嫌にならない生き方

名取芳彦 もっとい 元結不動密蔵院住職

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『いちいち不機嫌にならない生き方』（著・名取芳彦）を3月21日に刊行いたしました。

◆“機嫌の格差”で人の一生はこんなに変わる！

最近、不機嫌そうな顔をしている人が増えた気がしませんかと聞かれたことがあります。もしそれが事実なら、ちょっとしたことにも敏感に反応して不機嫌になってしまう人の割合が増えたのではないのでしょうか。その日の天気や、通勤電車、職場での人間関係など、自分の思い通りにならない場面にぶつかることは星の数ほどありますが、そんなとき、自分の中に起こった“不機嫌”にどう対処できるかで、その人の一生が変わるといっても過言ではありません。

楽じゃ
ないけど
楽しむ
ことは
できるはず



名取芳彦(なとり・ほうげん)

1958 年、東京都江戸川区小岩生まれ。元結（もっとい）不動密蔵院住職。真言宗豊山派布教研究所研究員。豊山流大師講（ご詠歌）詠匠。大正大学を卒業後、英語教師を経て、25 歳で明治以来住職不在だった密蔵院に入る。仏教を日常の中でどう活かすのかを模索し続け、写仏の会、読経の会、法話の会など、さまざまな活動をしている。

著書に『心が晴れる知恵』（清流出版）、『感性をみがぐ練習』（幻冬舎）などがある。

★元結不動密藏院 HP : <http://www.mitsuzoin.com/>

◆現役の住職が語る、「自分も周りも心おだやかでいるコツ」

「会社の飲み会が苦痛…」

「周囲の目が気になり、電話が苦手です」

「SNS で書かれたネガティブなコメントが気になる」…

など、よくある具体的な悩みやグチをもとに、その奥に潜む“不機嫌のきっかけ”を探り、さらにその対処法を一緒に考えていく内容です。

本書で、お坊さん流・“不機嫌の直し方”を身につけて、心おだやかな毎日を過ごしませんか？



仕様：新書判／定価：1000 円＋税／発売：2019 年 3 月 21 日

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 本件に関するお問い合わせ先 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

株式会社青春出版社 プロモーション部:西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp