

もう無理と
思つたら

仕事や生活環境が変わりやすい4月、少し疲れてしまったお仕事女子さんへ

頑張りすぎちゃう お仕事女子の心をラクにする 68のこと

4月12日 発刊

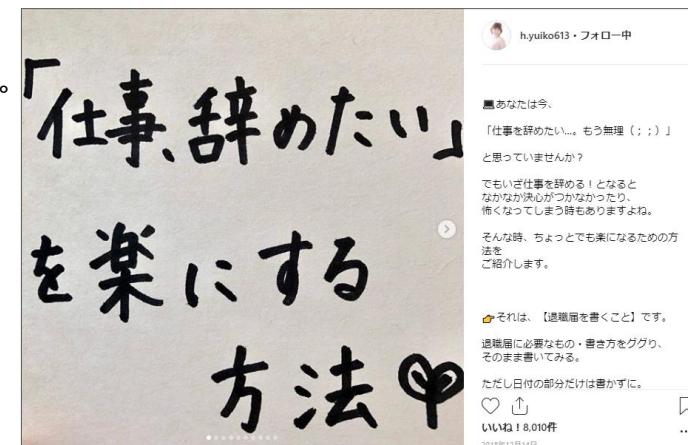
株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、服部 結子 著『頑張りすぎちゃうお仕事女子の心をラクにする68のこと』を2019年4月12日（金）に刊行いたしました。

インスタ “フォロワー7万人超”！ お仕事女子の背中を押すメッセージ集

春になり新しいことを始める女性も多いのではないでしょか。しかし、期待とは裏腹に、慣れない環境でストレスをためてしまい、5月病になってしまう人も。

そんなお仕事女子の疲れを癒しているのが、心理カウンセラーの服部 結子さん。約一年半前からインスタグラムで、手書きメッセージを投稿し始めたところ、その思いに共感する人が続出。現在フォロワーは7万人超。ひと月5千人以上のペースで増えづけています。

服部さんいわく、お悩みの原因の多くは、“**自己肯定感**”が低いこと。初の著作となる本書では、仕事や人間関係、恋愛などの女子のお悩みに寄り添い、自己肯定感を高めてくれるメッセージをご紹介しています。



刊行日 : 2019年4月12日（金）

価格 : 1,350円（税込）

ページ数 : 160ページ

著者名 : 服部 結子 (はっとり ゆいこ)

ISBN : 978-4866671284

Instagram : h.yuiko613

公式HP : <https://yuikohattori.com/>

【目次】

はじめに

part1 仕事～自分らしく働く～

part2 人間関係～心地よい関係を築く～

part3 心のこと～「あなたが」あなたを大切にする～

part4 自分のこと～「私」をすきになる～

part5 恋愛～毎日を彩る～

part6 夢と理想～あなたが 望む未来を叶える～

おわりに

頑張りすぎちゃう お仕事女子の心をラクにする68のこと



【著者プロフィール】 服部 結子 (はっとり ゆいこ)



お仕事女子ストレスケアカウンセラー、上級心理カウンセラー。お仕事女子の自己肯定感を上げ、毎日をラクにするカウンセリングを行う。Instagramのフォロワーは1年半で7万人超。新卒から入社3ヶ月で適応障害になり、カウンセリングを受ける。そんな毎日を送る中で、自己肯定感の低い自分に嫌気が差し、「私、本当はもっとしあわせになりたい！」と、試行錯誤しながらも自力で自己肯定感の低さを克服。そして「同じ生きづらさを抱え、仕事に悩む人たちのサポートがしたい」という思いから、カウンセラーになろうと決意し、起業する。

毎日、いろんなことに追われているお仕事女子に向けたお悩み解決の道しるべ（本書より一部抜粋）

仕事

「仕事、辞めたい……」「思ったこと、ありませんか？」

あなたには、「仕事、辞めたい……」。もう無理と思つていませんか？

でも、いざ仕事を辞めるとなると、ながなが決心がつかなかったり、不安で怖くなってしまったりしますよね。

そんなとき、少しでも楽になる方法をご紹介します。それは、「**退職届を書くこと**」。退職届に必要なもの、書き方を調べて書いてみる。ただし、日付の部分だけは書かずに。

退職届を書くことによって、「いつでも辞められる」という安心感が生まれ、それだけで気持ちがぐっと楽になります。

人間関係

「家族のことを
すきに
なれなくても
いいんです

こうして悩んでしまうのは、あなたの性格が悪いからでも、心が狭いからでもあります。

「**そう思つてしまふくらいのことを経験したから**」です。そんな気持ちを抱く自分を責める必要はありません。どうしても今の犬兄が苦しい場合は、家族と距離をとることをおすすめします。**連絡を空える、開拓を減らす**といったことは、関係をよくするためにの1つの手段です。

いつかあなたの自身が、「お父さん、お母さん、おばあちゃんも大変だったんだな」と心から理解できたりとき、す～っと楽になるときがやがります。そのときまでは、傷ついたあなたがいるということを認めて、責めがないであげてくださいね。

恋愛

「誰か私のこと、
すきになつて
くれないかなあ」
と思つて
いませんか？」

そう思つてしまふのは、あなたが海日頃張り続け、大変な思いをしているからかもしれません。そうなるまで頑張つている自分を、まずはしつかり褒めてあげてくださいね。そして、人のやさしさに触れてください。友達や職場の中のいい同僚など、**「あなたに対して必ず“やさしくしてくれる人」と連絡をとつてみましょう。**他人からのやさしさは、あなたの心に栄養を与え、エネルギーを充電してくれます。

「**愛されたいな**」と感じたら、**疲労を愈すことを最優先にし、やさしくしてくれる人と関わる。**ぜひ、やってみてくださいね。

書評・著者インタビュー・著者フオロワーの方の取材等のご検討をいただければ幸いです。情鮮掲載、画像は提供の問い合わせ

古垣（フルガキ）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 第一池袋木ワイトビル6階