

もう無理と
思ったら

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

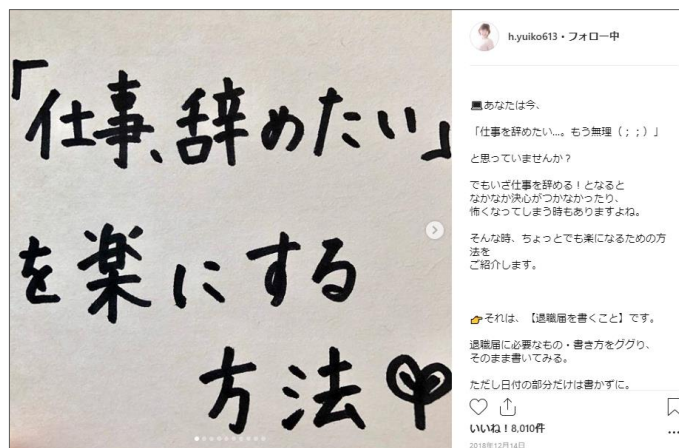
株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、服部 結子 著『頑張りすぎちゃうお仕事女子の心をラクにする68のこと』を2019年4月12日（金）に刊行いたしました。

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のでしょうか。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Instagram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つづけています。

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

【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。

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



仕事

「仕事、
辞めたい……」
と思ったこと、
ありませんか？

あなたは今、
「仕事、辞めたい……。もう無理」
と思っていないませんか？

でも、いざ仕事を辞めるとなると、
なかなかに決心がつかなくなったり、
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、
それだけで気持ちさがぐっと楽になります。

人間関係

家族のことを
すきに
なれなくとも
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せん。

「**そう思ってしまう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。

どうしても今の状況が苦しい場合は、
家族と距離をとることをおすすめします。
連絡を控える、関わりを減らすといったことは、
関係をよくするための1つの手段です。

いつかあなた自身が
「お父さん、お母さん、おばあちゃんも大変だったんだな」と
心から理解できたとき、すっと楽になるときがやってきます。
そのときまでは、傷ついたあなたがいたがいるということを認めて、
責めないであげてくださいね。

恋愛

「誰か私のこと、
すきになって
くれないかなあ」
と思って
いませんか？

そう思ってしまうのは、
あなたが毎日頑張りを
大変な思いをしているからかもしれません。
そうなるまで頑張っている自分を、
まずはしっ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。
友達や職場の仲のいい同僚など、
「**あなたに対して“必ず”やさしくしてくれる人**」
と連絡をとってみましょう。

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、
疲労を癒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。