＜新刊案内＞

青春出版社

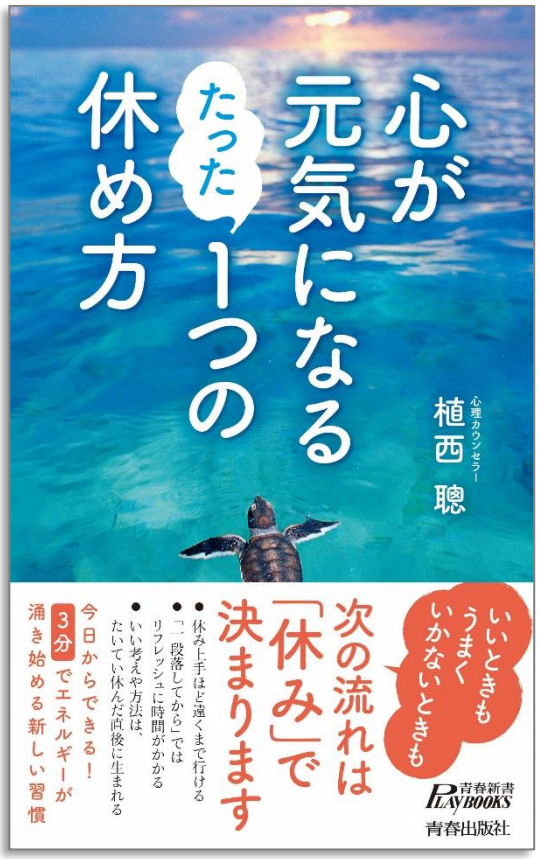
一流はみな“休み上手”！成長できる人は、「疲れる前」に休む！

心が元気になるたった1つの休め方

植西聰

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『**心が元気になるたった１つの休め方**』（著・植西聰）を5月18日に刊行いたしました。

◆疲れをとるコツは“休みながらも進むこと”



ベストセラーを多く出している心理カウンセラー・植西聰先生の最新刊のテーマは「心の休め方」。**「終電まで残業してがんばろう」「休みたいけど休めない」**…現代日本では、そんな“がんばりすぎ”な人が多くみられます。仕事が山積みでなかなか終わらないとき、心のバランスを保つために大切なのは、**「うまく休めるか」**です。

忙しいとき、「今取り組んでいることが一段落したら休もう」と考えがちですが、それでは**休む前にエネルギー切れしてしまう危険**も。「そうならないためには、途中でこまめに休みを取りながら、仕事を進めていけるようになるのがよい」と植西先生はいいます。

本書では、仕事の合間にできるちょっとした「心を休める方法」を紹介します。「目を閉じる」「移動中やトイレで好きな曲を聴く」「手足を温める」など、たった3分で深くリラックスできるものばかり！仕事を一生懸命がんばりがちな新入社員の方をはじめ、お疲れ気味の日本人にとって、本書が明日からの活力のきっかけとなれれば幸いです。

仕様：新書判／定価：1000円＋税／発売：2019年5月18日

◆著者プロフィール◆

植西聰（うえにし・あきら）

東京都出身。著述家。学習院高等科・同大学卒業後、大手企業に勤務。独立後、人生論の研究に従事。独自の『成心学』理論を確立し、人々を明るく元気づける著述を開始。95年、「産業カウンセラー」（労働大臣認定資格）を取得。著書に67万部のベストセラー『折れない心をつくる たった１つの習慣』（青春新書プレイブックス）、『後悔しないコツ』（自由国民社）、『孤独に強くなる９つの習慣』（ワニ・プラス）などがある。

■■■■■■■■■■■■■■■ **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