

＜新刊案内＞

青春出版社

気に入すぎる自分が ラクになる本

長沼睦雄 精神科医

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『気にしすぎる自分がラクになる本』（著・長沼睦雄）を8月21日に刊行いたしました。

「気に入すぎ」は性格の問題ではなかった！ マイナスな感情とうまくつき合い生かす方法

長沼睦雄



「ありのまま」を
受け入れると
生きづらさが消えていく
「困った心」と上手につきあう方法

- ネガティブになりがち 小さなことでクヨクヨ 他人の目が気になる

- ・LINEで送ったメッセージが「既読」にならない
- ・間違いを指摘されて自分を全否定された気がする
- …最近、日常生活の中でこういった「気にしそぎ」に悩まされている人が増えているといいます。

「小さいことを気にしすぎてしまう」のは個人の性格の問題と思われがちですが、実は脳の働きや生活様式、家族関係、生まれ持った気質（HSP 気質）などさまざまな原因があります。

「気にしすぎてしまう」性格は悪いことではないですが、マイナスに捉えられやすく、本人も心が苦しい状態です。ではどうすればよいのでしょうか？

ここで大切なのは、そんな「気にしすぎ」な自分を受け入れること。もちろん簡単なことではないので、「自分を認めて受け入れる方法」を具体的に本書で紹介しています。

さらに、「気にしすぎ」な性格を生かす考え方やコツも知つておくと、人との関わり方で不安が薄れるはずです。

25年間精神科医として多くの患者さんを診てきた著者が豊富な診療経験の中で効果を感じたというメソッドや考え方で、「気にしすぎ」に悩む人たちが今の自分を受け入れやすくなる一助となる一冊です。

仕様：新書判／定価：980 円+税／発売：2019年8月21日

◆著者プロフィール◆

長沼睦雄(ながぬま・むつお)

十勝むつみのクリニック院長。日本では数少ないHSPの臨床医。平成12年よりHSPに注目し研究。平成20年より道立緑ヶ丘病院精神科に勤務し、小児と成人の診療を行い、2016年にとかちむつみのクリニックを開設。発達性トラウマ、発達障害、愛着障害などの診断治療に専念し、脳と心(魂)と体の統合的医療を目指している。

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