＜新刊案内＞

青春出版社

「自己肯定感」の持ち方で あなたのまわりが変わりだす

3月20日発売

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、**『「自己肯定感」の持ち方であなたのまわりが変わりだす』（著・恒吉彩矢子）**を 3 月 20 日に刊行いたします。

なぜ現代人は自分に「いいね」ができないのか

日本人の自己肯定感の弱さがメディアやネットでたびたび話題となっている昨今。他人には「いいね」ができるのに、自分に「いいね」ができない現代人が多いのはなぜでしょうか。それは、つい「人に気に入られよう」「認められよう」と頑張ってしまうから。そんな自分自身に OK を出せないことが、自己肯定感の弱さの原因ではないかと著者はいいます。

そこで本書では、「自分」「人」「トラブル」「せかしあ（自分を世界一幸せにする）」「幸せな未来」の 5 つに OK を出せるようになる様々な方法を紹介します。「SNS に振り回されないコツ」や「ずっとやってみたかったことを自分にプレゼントする」など、その方法はシンプルですが、つい自分たちができていなかったことに気づかされます。著者自身の体験も交えたあたたかいメッセージは、いま自信をなくしてしまっている人たちの背中を押してくれるはずです。

◆著者プロフィール◆

恒吉彩矢子（つねよし・あやこ）

ハッピーライフ・コンサルタント。大手金融機関に勤めていたとき、ストレスに悩んで心や体を痛めたことをきっかけに、アロマセラピー、整体、心理学等さまざまな勉強を開始。今までのべ 5000 名以上の心と体の悩みにアドバイスやセッションを行っている。著書に、14 万部突破の『幸運が舞い込むプリンセスルール』などのプリンセスシリーズなどがある。

■書籍名：『「自己肯定感」の持ち方であなたのまわりが変わりだす』
■著：恒吉彩矢子
■定価：1360 円＋税
■出版日：3 月 20 日（金）全国書店・ネット書店にて販売
■仕様：四六判／192 ページ
■ISBN：978-4-413-23154-1

■■■■■■■■■■■■■■ **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 / MAIL： h-nishio@seishun.co.jp