

許す・許されるの本質を理解すれば、スッキリ生きられる！

# いつまでも消えない怒りがなくなる 許す練習

9月12日(土)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、杉山 崇 著『いつまでも消えない怒りがなくなる 許す練習』を2020年9月12日(土)に刊行いたします。

## 実用的で即効性のある「怒り」の克服法を紹介

誰かを・何かを「許せない」という思いは、プラスの方向に向かえば行動の原動力となるが、マイナスに向かうと、自分を苦しめる「恨み」になってしまいます。

本書は、幅広い経験をもつ著者(フリーランスの心理学者、臨床心理士、大学教授)が、「マインドフルネス」「内観療法」「目的・目標を持つ」「感謝の気持ちを使う」など実用的で即効性のある「怒り」の克服法を実例とともに、ご紹介します。

新型コロナの感染拡大の影響で、他者の行動に過敏に反応する流れ(粗探し)が横行し、閉塞感を生じイライラしてココロもカラダもぐったりしている方も多いのではないでしょうか。これから秋の夜長に向け、心を穏やかにし、ぐっすり眠るため枕元に、ぜひ置いていただきたい一冊です。

### 書籍名 : いつまでも消えない怒りがなくなる 許す練習

刊行日:2020年9月12日(土) 價格:1,300円(税別)

著者名:杉山 崇 ページ数:224ページ

ISBN :978-4-86667-230-4

### 【目次】

はじめに

第1章 許せないにはワケがある

第2章 人はなぜ「覚えてしまう」のか?

第3章 人は愚かな生き物なのか?

第4章 許す力、許される力

おわりに

### 【著者プロフィール】



杉山 崇 (すぎやま・たかし)

心理学者。臨床心理士。神奈川大学人間科学部・大学院人間科学研究科教授。心理相談センター所長。公益社団法人日本心理学会代議員。

1970年、下関生まれ。学習院大学大学院人文科学研究科にて心理学を専攻。

在学中から、子育て支援、障害児教育、犯罪者矯正、職場のメンタルヘルスなど、さまざまな心理系の職域を経験。心理学と脳科学を融合した次世代型の心理療法を目指す。

心理療法家としても科学的心理学研究者としても指導者レベルの評価を受けている心理学者。「どうせうまくいかない」が「なんだかうまくいきそう」に変わる本(永岡書店)、『心理学者・脳科学者が子育てでしていること、していないこと』(主婦の友社)他、著書多数。



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ  
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 第一池袋ホワイトビル6階