

＜10月の新刊＞

青春出版社

累計50万部の人気カウンセラー最新刊！「心の傷」の治療法初公開！

『本当の私よ こんにちは』

FAP 療法で過去を手放し「今」を生きる

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『本当の私よ こんにちは』（著・大嶋信頼／米沢 宏／泉 園子）を10月21日に刊行いたします。

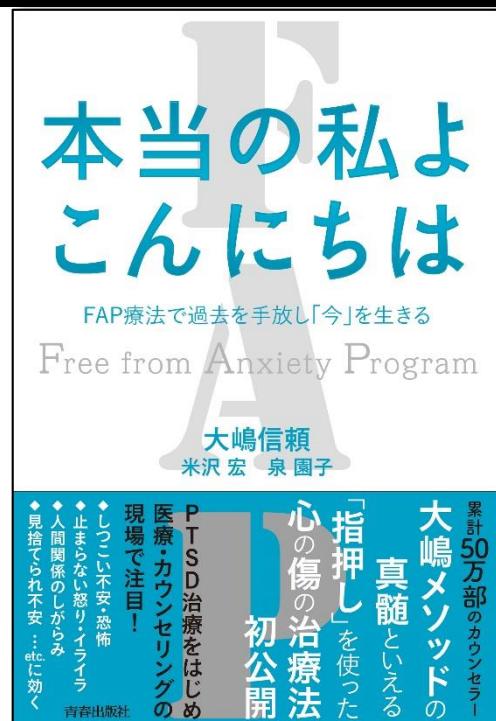
コロナ禍の不安・ストレスにも効果的！FAP 療法とは

カウンセリング歴 26 年、臨床経験のべ 9 万件以上、著書累計 50 万部超えの人気カウンセラー・大嶋先生の最新刊は、「心の傷」の治療法である FAP 療法を初公開！

FAP 療法は、「心の傷」の治療を追究する中で発見され、現在は PTSD（心的外傷後ストレス障害）や恐怖症の克服など実際の医療・カウンセリング現場で用いられる心理療法です。たとえば、「しつこい不安・恐怖が続いている」「止まらない怒り・モヤモヤ感を消したい」など、自身の心の悩みから人間関係のしがらみまでさまざまな悩みに対応できます。

本書では、そんな一見難しそうな心理療法について、イラストや図とともにわかりやすく楽しく解説します。本書内で紹介するFAPの一種「中指bingo」は、手軽に実践できて、「実際の本音」を知ることができます。コロナ禍で精神的ストレスがたまりやすい昨今に、「自分らしく自由に生きる」きっかけをつくってくれる一冊です。

『本当の私よ こんにちは』(大嶋信頼／米沢 宏／泉 園子)
価格：本体 1,700 円+税 ISBN：978-4-413-23173-2



◆著者プロフィール◆

大嶋信頼(おおしま・のぶより)

心理カウンセラー。株式会社インサイト・カウンセリング代表取締役。米国・私立アズベリー大学心理学部心理学科卒業。周愛利田クリニック、嗜癖問題臨床研究所付属原宿相談室室長、株式会社アイエフエフ代表取締役を経て、心的外傷治療に新たな可能性を感じ、インサイト・カウンセリングを立ち上げる。カウンセリング歴 26 年、臨床経験のべ 9 万件以上。『無意識さん、催眠を教えて』(光文社)ほか著書多数、累計 50 万部超。

米沢 宏(よねざわ・ひろし)

精神科専門医・指導医。ジャパンEAPシステムズ取締役、顧問医。筑波大学大学院修了。医学博士。認定産業医、臨床心理士。産業精神保健、うつ病の職場復帰支援、依存症問題などを専門とする。世代連鎖の視点から、交流分析、ブリーフサイコセラピー、オープンダイアローグなどの手法を用いて問題の解決にあたる。

泉 園子(いずみ・そのこ)

臨床心理士、公認心理師。株式会社インサイト・カウンセリング室長。お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士前期課程修了。株式会社 IFF 電話相談室室長、IFF 相談室室長を経て現職。カウンセリング業務のほか、オンラインによるカウンセラー養成講座の講師を担当。

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

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp