

現役の住職が伝授！コロナ禍の不安やストレスを発散させる考え方とは

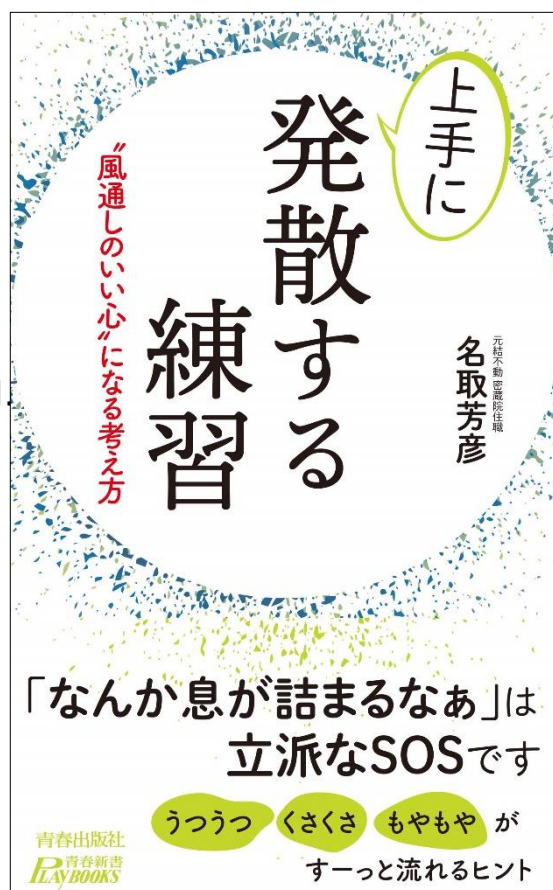
上手に発散する練習

“風通しのいい心”になる考え方

元結不動密蔵院住職 **名取芳彦**・著

2021/1/9 発売

青春出版社（東京都新宿区）は、『上手に発散する練習』（著・名取芳彦）を1月9日に発売いたします。ぜひ貴社媒体にてご紹介いただきたく、ご検討の程何卒よろしくお願い申し上げます。



ウィズ・コロナ時代はストレスフリーが課題に

長期化するコロナ禍で多くの人が不安やストレスを抱えている昨今。先行き不透明なウィズ・コロナ時代を生きていくためには、不安やストレスをうまく発散させるスキルが必要となります。

そこで本書は、現役の住職である著者が仏教の知恵をベースに、現代人が抱える「イライラ」や「モヤモヤ」といった負の感情を発散させる考え方を紹介します。

ネガティブな感情をなくす“仏教的”な考え方とは

たとえば、現代人が日頃感じるネガティブな感情を、仏教では「苦」といい、「自分の都合通りにならないこと」を意味します。この「苦」をなくすための仏教的な考え方は、「都合そのものを少なくすること」。自分の努力で都合を叶えられそうなら努力をすべきですが、自分の努力だけでどうにもならないことにイライラしても意味はありません。

コロナ禍によって、都合通りいかなかったケースは多々あるかと思いますが、その時の捉え方や行動によって、負の感情をやらわけることはどんな人でも可能なのです。

【書籍情報】

定価：1,100 円(税込)

仕様：新書判／224 ページ

発売日：2021 年 1 月 9 日

ISBN：978-4-413-21178-9

【著者プロフィール】

名取芳彦(なとり・ほうげん)

1958 年、東京都江戸川区小岩生まれ。元結不動密蔵院住職。真言宗豊山派布教研究所研究員。豊山流大師講(ご詠歌)詠匠。大正大学を卒業後、英語教師を経て、25 歳で明治以来住職不在だった密蔵院に入る。仏教を日常の中でどう活かすのかを模索し続け、写仏の会、読経の会、法話の会など、さまざまな活動をしている。著書に『氣にしない練習』(知的生きかた文庫)、『いちいち不機嫌にならない生き方』(青春新書プレイブックス)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

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