

自衛隊メンタル教官が教える 心をリセットする技術

下園壮太・著

2021/2/2 発売

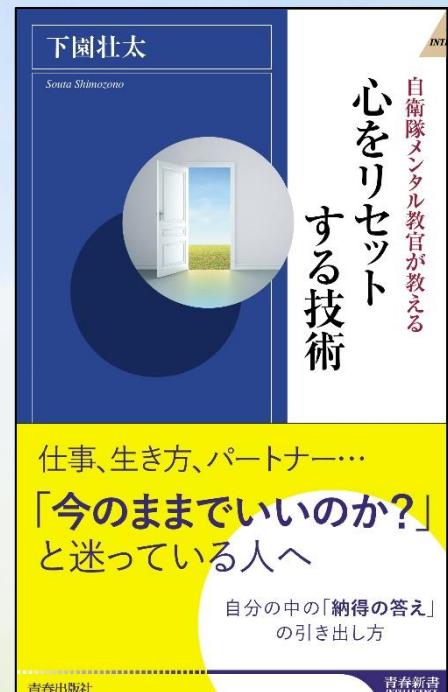
青春出版社（東京都新宿区）は、『自衛隊メンタル教官が教える 心をリセットする技術』（著：下園壮太）を2月2日に発売いたします。貴社媒体でのご紹介をご検討いただけますようお願いいたします。

仕事、人間関係、悪習慣… 「やめる？やめない？」で悩まない考え方

仕事、人間関係、結婚生活…人生は常に選択の連続です。中でも、何かを「やめるか・やめないか」という問題は、より重く考えがちになり、人を極限まで悩ませます。そこで本書では、屈強なメンタルが求められる自衛隊でメンタル教官を務めた著者が、この「やめる・やめない問題」に焦点を当て、心をリセットして新しい一步を踏み出すための考え方を解説します。

「やめる」ということは、これまで積み重ねた努力、歩んできた道を一部否定することになりますが、「自分とは何か」「自分にとって何が幸せなのか」を見つめ直すチャンスもあります。焦って結論を出すのではなく、問題とじっくり向き合うプロセスを学べる一冊です。

- やめられなくなる人が悩む「3つの原因」
- 自衛隊におけるメンタルヘルスの重要性
- 効率よく疲労を回復する「おうち入院」のすすめ
- 悩んできたからこそ、たどり着くひらめきがある
- 「やめる」を実践する5つのステップ
- ...



仕事、生き方、パートナー…
「今までいいのか？」
と迷っている人へ

自分の中の「納得の答え」
の引き出し方

発売日：2021年2月2日
定価：1,144円(税込)
仕様：新書判・224ページ
ISBN：978-4-413-04612-1



【著者プロフィール】

下園壮太(しもぞの・そうた)

1959年鹿児島県生まれ。メンタルレスキュー協会理事長。防衛大学校を卒業後、陸上自衛隊入隊。初の心理幹部として多くのカウンセリングを手掛ける。その後、自衛隊の衛生科隊員（医師、看護師、救急救命士等）やレンジャー隊員等に、メンタルケア、自殺予防、コンバットストレス（惨事ストレス）コントロールの指導、教育を行う。2015年8月に定年退官。現在は講演や研修、著作活動を通して独自のカウンセリング技術の普及に努めている。

著者へのご取材等調整いたします。下記までお問合せください。

【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