

「心の名医」による、読むと心が晴れていく珠玉の言葉たち

精神科医・モタ先生の 心が晴れる言葉

2021年2月20日発行

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、斎藤茂太著『精神科医・モタ先生の心が晴れる言葉』を2021年2月20日(土)に刊行いたします。

コロナ禍で未来が見えない今だからこそ読んでほしい

長年、「モタ先生」の愛称で、家族・夫婦・子育てに関する心の問題やストレスを扱い、信頼を集めてきた著者。重苦しい空気が世の中を覆う今だからこそ響く、「心の名医」による、読むと心が晴れていく数々のメッセージ。「やまない雨がなくなのように、人生の『雨季』もいつか必ず終わる。そのことは信じていい。そしてまた雲間から太陽が顔をのぞかせるのだ。」など66の言葉を収録しました。

タイトル:精神科医・モタ先生の心が晴れる言葉

ページ数:248ページ 著者:斎藤茂太

価格:1,430円(税込) 発売日:2021年2月20日

ISBN:978-4-86667-271-7

【目次】

第1章 つらいことの先に待っているもの

第2章 悩みの解決を時間にゆだねる

第3章 自分を少し好きになる方法

第4章 人間関係の悩みが晴れるには

第5章 それでも行き詰まってしまったら

第6章 心が晴れていく習慣

第7章 心が晴れていく言葉

【著者プロフィール】

斎藤茂太(さいとう・しげた)

精神科医・医学博士。

1916年生まれ。長年、家族・夫婦・子育て・心の病・ストレスを扱ってきた「心の名医」として、厚い信頼を集めている。愛称は「モタさん」。

歌人・精神科医であった斎藤茂吉の長男でもある。著書多数。2006年逝去。



つらいことの先に待っているもの

「誠実だからあなたは悩む。
あなたが自分を否定する必要はまったくないのだ。」

「みんなどこか違っている。
どこかでつぶっていて、どこかひっこんでいる。
普通の人なんて、ひとりもないのだ。」

「あなたができないこともあるが、
できることもたくさんある。
そのことを忘れないでほしい。」

「ネガティブな気持ちは、
たった一つのきっかけで、ポジティブに変わる。」



自分を少し好きになる方法

「人との競争ほどツマラナイものはない。
人生に比較はいらない。
自分に対する評価は自分自身で下すのだ。」

「まわりの人たちの悩みが、
あなたにとってはたいしたものではないように、
あなたの悩みも、まわりの人たちにとってみれば
たいしたものではない。」

「口下手な人は、上手にしゃべろうとしなくていい。
視点を変えれば
実は大きな力を持っている。」

「幸せや不幸せというものは、
自分で感じる以外、誰にも決められない。
だから、幸せになると決めよう。」

