

# 心療内科医が教える 疲れた心の休ませ方

ナチュラル心療内科 院長 竹林直紀・著

2021/2/20 発売

青春出版社（東京都新宿区）は、『心療内科医が教える 疲れた心の休ませ方』（著：竹林直紀）を2月20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。

## コロナ禍でも自分らしくいられるヒント 「3つの自律神経」とは

長期化するコロナ禍でウイルスへの不安はもちろん、周りとの「距離感」や「同調圧力」といった人間関係のストレスが、いま社会全体で問題となっています。

社会や他人に振り回されてしまう原因のひとつが「自律神経の乱れ」です。自律神経といえば、「交感神経と副交感神経の2種類」という分け方がよく知られていますが、「大きく3種類に分けられる」という考え方もあり、近年、注目を集めています。

とくに、「第3の自律神経」とよばれる神経がうまく働くと、その場に適した行動がとれるといわれています。

本書は、そんな謎に包まれた“3つの自律神経”をわかりやすく解説した一冊。それぞれの役割をキャラクターとともに説明しながら、新しい生活を快適に過ごすためストレスケアを具体的に紹介します。



↑本書に登場する自律神経トリオ「可動ちゃん」「交流ちゃん」「不動ちゃん」



発売日：2021年2月20日／定価：1,650円(税込)  
仕様：四六判・192ページ／ISBN：978-4-413-23193-0

### 【著者プロフィール】

#### 竹林直紀(たけばやし・なおき)

ナチュラル心療内科 院長。1957年生まれ。愛知医科大学卒業後、関西医科大学、九州大学で心身医学の研修をおこなう。2005年、神戸・三宮にホリスティックな統合医療施設として「ナチュラル心療内科クリニック」を開院。2009年から、薬を使わない自由診療の統合医療クリニックに。2019年12月から「ナチュラル心療内科」と名称を変更して新大阪駅前に移転。バイオフィードバック、マインドフルネス瞑想、分子栄養療法、臨床アロマセラピーなどによる統合医療を実践している。著書に『薬にたよらない心療内科医の自律神経がよろこぶセルフヒーリング』(小社刊)など。

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](mailto:h-nishio@seishun.co.jp)