

他人に気をつかいすぎて 疲れる人の心理学

加藤諦三・著

2021/3/10 発売

青春出版社（東京都新宿区）は、『他人に気をつかいすぎて疲れる人の心理学』（著：加藤諦三）を3月10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。

“他人に気をつかいすぎる人”の 努力はなぜ報われないのか？

最近、繊細や敏感をテーマにした書籍が増え、「人の目が気になったり、周囲に気をつかう性格」が注目されています。そんななか、本書では「気をつかいすぎて疲れる人」の心理問題を解説します。

「良かれと思ってしたことが相手に喜んでもらえない」「期待に応えようと頑張っているのに認めてもらえない」...こんな悩みの原因は、実は“相手のため”ではなく“自分の心を癒やすため”にやっている努力だからといます。本人もそのことに無自覚なため、相手から認められたり感謝されないと、自分が否定されたように感じて傷ついてしまうのです。

そんな心の深層に気づき、新たな価値観で自分を見つめなおすことができる一冊です。

【内容】

- なぜ気をつかうことで消耗してしまうのか
- 他人にいい顔をする人に「ずるい人」が集まる理由
- 自分を犠牲にして他人を思いやるという病
- 「ありのままの自分には価値がない」生き方の間違い



発売日：2021年3月10日 / 定価：1,540円(税込)
仕様：四六判・240ページ / ISBN：978-4-413-23196-1

【著者プロフィール】

加藤諦三(かとう・たいぞう)

1938年生まれ。東京大学教養学部卒業。同大学院修士課程修了。現在、早稲田大学名誉教授、ハーバード大学ライシャワー研究所客員研究員。ラジオの「テレフォン人生相談」レギュラーパーソナリティーを半世紀つとめている。ベストセラー『自分に気づく心理学』『心の休ませ方』等、著書多数。

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