

何事も手抜きができない、マジメすぎるあなたは  
もしかしたら「情報過多シンドローム」かも？

キマジメさんの「いっぱいいっぱい」でしんどい！ がラクになる  
セルフ・マインド・マネジメント

濱田恭子

(価格) 1,430 円 (税込) 〈出版元〉ビジネス社

本当は大変なの  
について「大丈夫」  
と言ってしまおう

他人に頼むなら  
自分でやった  
ほうが早いと思う

株式会社ビジネス社（東京都新宿区 代表取締役：唐津隆）は、新刊書籍『キマジメさんの「いっぱいいっぱい」でしんどい！ がラクになる セルフ・マインド・マネジメント』を9月3日に発売いたします。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

◆毎日が“いっぱいいっぱい”のあなたへ…

「仕事に家事に育児。やることが多すぎて、もう“いっぱいいっぱい”」「忙しくて、いつも時間がない」「仕事が気になって、夜も熟睡できない」このように、脳が多く情報を処理しきれず、オーバーフローになる状態は「情報過多シンドローム」と呼ばれ、最近注目されています。本書は、そうした悩みを抱える“忙しすぎる現代人のための本”です。

スマホが普及してからというもの、私たちは処理しなければならない情報が爆発的に増えています。さらに、男女とも仕事・家事・育児と、こなさなければならない社会的な役割が増えており、忙しさのあまり、ついイライラしてしまうこともあるのではないのでしょうか。

「心のプロ」であるカウンセラーは、情報や感情の整理が上手です。クライアントから聴いた重い話を引きずってはいは、他のクライアントにうまく対応できません。そのため、日頃から意識して情報を整理して収納し、普段は思い出さないようにしているのです。こうしたノウハウは、誰でも身につけることができます。



◆「心の仕組み」を知って、じょうずに使いこなそう！

自分の心を扱えるようになるには、まず心の仕組みを知って、その仕組みを使いこなせるようになればいいのです。本書は、豊富な図解で心の仕組みを分かりやすく解説していきます。

さらに、「感情を分解するワーク」「感情を書き出すワーク」など、自分の心の深い部分を探るワークを行うことで、自らの心を客観的に見つめ、情報や感情を整理して、余裕を取り戻していくノウハウを紹介します。

そうして余裕ができたところで、明るく前向きなエネルギーを生み出していく方法についても解説します。

本書で心に余裕を取り戻し、自分の個性を生かしながら、日々を前向きに生きるヒントを見つけてください。

## 【濱田恭子(はまだきょうこ) プロフィール】

一般社団法人日本マインドワーク協会代表理事

1973 年生まれ。奈良県出身。臨床心理士である母の仕事の影響で子供のころから心理学の専門書に囲まれて育ち、心の現場の声を目の当たりにしながら成長する。大学で学んだ児童心理学や乳児院でのボランティアを通じて、心に関する知識が日常の中で活かされていない現状に驚嘆する。23 才でスクール事業を立ち上げ、その後、催眠療法士の資格を取得し、様々な人の心に寄り添う。カウンセリングやセミナーのキャリアは 17 年以上。今では起業家、アスリートなどのイメージトレーニング、コンサルなどを多く担当している。2011 年にマインドワーク®というオリジナルコンテンツを臨床心理士の監修で開発。その後、2016 年に一般社団法人日本マインドワーク協会を設立。現在は、「視点が変わると人生が変わる」をテーマに、心理学とコーチングに基づいた行動変容型プログラムのセミナー、セッションなどを精力的に開催。マインド力を上げる講座は大人気で、これまでに延べ 3 万人以上が受講。ストレスケア、人材育成、各種資格取得など、講座の内容は多岐にわたる。

## 【本書の内容】

イントロダクション やることが多すぎて、いつも「いっぱいいっぱい」のあなたへ

第1章 「いっぱいいっぱい」になってしまう心の仕組み

第2章 考え出すと止まらない「ぐるぐるの森」

第3章 「WHY?」という問いかけをやめてみる

第4章 怒りや不安を減らしてポジティブなエネルギーを増やす!

第5章 キマジメさんに、ぜひ知っておいてほしいこと



## 【お問い合わせ先】

株式会社ビジネス社 PR 担当：松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町 1 1 4 番地 神楽坂高橋ビル 5F

E-mail : [matsuyapress@gmail.com](mailto:matsuyapress@gmail.com)

携帯:09072611982

TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。