



しんどい心がラクになる ココロちゃんの取扱説明書

メンタル本大賞2022

「メソッド・考えかた部門」優秀賞受賞

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は古山有則著『しんどい心がラクになる ココロちゃんの取扱説明書(トリセツ)』が、2022年10月8日(土)に、メンタル本大賞2022(メンタル本大賞実行委員会主催)「メソッド・考えかた部門」優秀賞を受賞いたしましたことをご知らせします。

著者 古山 有則 氏 より受賞に寄せて

光栄な賞をいただき、ありがとうございます。
この賞は、編集者さんをはじめ携わっていただけたすべての方のおかげです。
この場を借りて感謝申し上げます。
忙しい毎日を過ごしていると、ついつい自分の心を置き去りにしてしまいますよね。
立ち止まり、自分の本音(ココロちゃん)と向き合う勇氣。これが人生を変えると私は信じています。
ココロちゃんと向き合い続けると、生まれ変わってもまた自分として生まれてきたいと思えるようになります。
あなたの人生の少しでもヒントになれば、とても嬉しいです。



イラスト:
さかもとこのみ

担当編集者より受賞に寄せて

この度は、光栄な賞をいただきまして誠にありがとうございます。
とても嬉しい気持ちでいっぱいです。
1人でも多くの方に届くようコツコツと本作りを続けてきた甲斐がありました。
著者の古山有則さんやイラストレーターのさかもとこのみさん、デザイナーさんなど、多くの方にご尽力いただいた結果だと思えます。
自分の心と向き合うことは、時に怖く、時に難しい。そんな時、自分の心を"ココロちゃん"として客観的に接することで、怖さや難しさが緩和され、健やかな心に1歩でも近づけるようにとの思いを本書に込めました。
メンタル関係で悩みをお持ちの方やその周りの方、1人でも多くの方に届きますようお願いしております。

メンタル本大賞について

「しんどい」「生きづらい」と感じている人にオススメしたい最高の1冊を読者とメンタルヘルスに携わる専門家たちによってえられる賞です。



ココロちゃんは、いじめられることが大キライです。

ココロちゃんをいじめないようにするのではなく、ココロちゃんをいじめないためには親友思考を取り入れましょう。もし、あなたが失敗した時にココロちゃんをいじめていたとしたら、「この場合、親友に対してだったらなんとかなうかな？」と繰り返し、意識して親友思考を取り入れましょう。

イラスト：さかもとこのみ

本書について

自分の気持ちを大切にしていますか？「もっと頑張らないと」「私なんて……」と思うのはあなたの心に住むココロちゃんと仲が悪いから！

本書はInstagramで9万人超のフォロワーを持つ人気メンタルトレーナーの著者が、ココロちゃんの性格や性質を解説するとともにココロちゃんと仲良くなる方法をご紹介します。

年末年始は、なにかと忙しい時期、ココロちゃんもお疲れで傷ついているかもしれません。ぜひ、そんな時に、読んでいただきたい一冊です。

しんどい心がラクになる
タイトル：ココロちゃんの取扱説明書(トリセツ)

ページ数：256ページ

著者：古山有則

価格：1,540円(10%税込)

発売日：2021年12月15日

ISBN：978-4-86667-319-6

【目次】

Part1 思考

Part4 習慣

Part2 口癖

Part5 ワーク

Part3 道具・持ち物

ココロちゃんの本棚

【著者プロフィール】

古山有則(こやま・あきのり)



メンタルトレーナー。茨城県土浦市生まれ。大学院修了後、相続専門税理士法人に勤め、燃え尽き症候群、円形脱毛症をきっかけに、自己肯定感が低い自分に気づき、自己肯定感を高める方法を模索。やがて独立し、自身の経験から独自のメソッドを生み出し、Instagramで毎日メッセージを発信したところ、注目を集め、現在、約9万人のフォロワーに支持されている。現在は、「古山塾」を運営し、電話、対面、note、オンラインサロン、SNSなどを通して、メンタルトレーナーとしてクライアントの相談に乗っている。著書に、『嫌いな人がいる人へ』(KADOKAWA)、『「孤独ちゃん」と仲良くする方法』(大和出版)などがある。



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ) TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階