

5000人の心を癒した ヨーロッパで活躍中の心理士が教える

自分を幸せにする1分心ストレッチ

2026年1月26日発行

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 中野左知子 著『自分を幸せにする 1分 心ストレッチ』を2026年1月26日(月)に刊行いたしました。

たった1分! 疲れた「心」をストレッチしてエネルギーチャージ

健康・人間関係・お金・仕事……日々の悩みには、実はすべて“心の状態”が左右しています。けれど、心について学ぶ機会は、あまりにも少ないのが現実です。本書では、25年以上、海外の大学や病院で心についての探究をしてきた著者が、1分で心がずっと軽くなる「心のストレッチ」法を紹介。頑張らなくていい。思い出したときに1分だけ、自分の心に寄り添えばいい。アレクサンダー・ロイド博士に認められた、日本人唯一のメンターが、心と仲良くなるための方法をやさしく伝えます。

タイトル:自分を幸せにする 1分 心ストレッチ

不安やモヤモヤが消えて元気になれるココロチャージ

著者: 中野左知子

ページ数: 224ページ

価格: 1,595円(10%税込)

発行日: 2026年1月26日

ISBN: 9784-86667-799-6

【目次】

- 第1章 自分と上手に付き合うために知っておきたいこと
- 第2章 1分間だけ優しくしてみる
- 第3章 1分間だけ決めてみる
- 第4章 1分間だけ遊んでみる
- 第5章 1分間だけ挑戦してみる
- 第6章 1分間だけスルーしてみる
- 第7章 1分間だけ信じてみる
- 第8章 1分間だけ許してみる
- 第9章 1分間だけゆだねてみる

【著者プロフィール】 中野左知子 (なかの さちこ)



心理士 北米ドラマセラピー学会公認ドラマセラピスト 公認トレーナー
ロンドン大学卒業後、ロータリー財団国際親善奨学生としてカリフォルニア統合学研究所CIISにてカウンセリング心理学修士課程を卒業。病院、大学、養護施設などで、20年以上(3万時間超)、5000人の心の癒しに携わる。ポーランド政府国費研究員としてポーランドの大学で教える経験も持つ。2018年心理療法の限界を感じ、アレクサンダー・ロイド博士の元でエネルギー療法を学び、ロイド博士公認の日本人唯一のメンターとなる。25年以上、世界中で心と魂の癒しを探究し続けている。



心と上手に付き合う 8つのポイント

※ 以下本文より一部抜粋編集

自分の心と良い関係を築き、継続していくには、心の状態を整えること、さらに幸せであることに慣れることです。

心のストレッチをすることで、少しずつ私たちは、居心地のよい自分になっていくことができます。



【心の状態を整える「心ストレッチ」のテーマ】

自分に優しくしてみる

決めてみる

遊んでみる

挑戦してみる

スルーしてみる

信じてみる

許してみる

ゆだねてみる

心が疲れたときに人々が陥りやすい状態を踏まえて、実際に多くの方に効果があったもの。心理学的な理論から見ても、自然に自分を受け入れ、成長させるための心の流れになっています。

たった1分間だけ……

実際の相談事例や 誰もが経験する身近な出来事から、心の状態や動きについて解説し、そんなときにおすすめの 1分でできる「心ストレッチ」を紹介します。

スルーしてみる

私たちの多くは、過去に基づいて未来を悲観的に見てしまい、「これまでうまくいかなかったことが、これからうまくいくはずない」と信じています。

過去の記憶をスルーするためには、今ここに集中すること。1分以内の小さな目標が達成されることで、過去の繰り返しから離れることができます。

＼ 1分ストレッチ！ ／

今この瞬間に意識を集中させて1分以内にできる小さな目標を決め、達成しましょう。歯を磨くことやメールを書くことなど、簡単なものでも大丈夫です。

優しくしてみる

海外旅行に行くために、残業してまで人の仕事も手伝い、会社へのお土産もたくさん買い……かなり気を遣ってお休みを取ったAさん。

私たちはなぜか、自分がしたいと思うことをするときに罪悪感を抱きがちです。自分の想いを大切にすることに罪悪感なんて持つ必要はありません。手放しましょう。

＼ 1分ストレッチ！ ／

自分を優先しようとして罪悪感を抱いたら、「罪悪感を持たなくていいんだよ」と1分間言い続けてあげましょう。自分を大切にするための選択をしてください。



全40の「1分心ストレッチ」を紹介！

