

## 心理カウンセラー・中島 輝 最新刊 2/21 発売

### 『大人の「自信スイッチ」わたしを救う43の習慣』

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『大人の「自信スイッチ」わたしを救う43の習慣』(心理カウンセラー・中島 輝 著)を2月21日(金)に発売しました。〈自己肯定感の第一人者〉として多数の著書を刊行してきた中島氏の最新刊は、“持ってて安心”の自己レスキュー&応援ブック。さまざまな要因から自己肯定感が揺らぎやすい現代社会を生きる上で、本物の自信を持てる自分に切り替わるための具体的な方法＝「自信スイッチ」を43紹介しています。



「大人だって、泣きたいときがある。  
いい人でいられないときがある。」

自分を慈しむための切り替えスイッチ  
たくさん持っておこう。」

本書より

中島 輝『大人の「自信スイッチ」』 イラストレーション／庄野紘子

#### もう、「いいね」の数に振り回されなくていい。大人のための自分軸再入門

他人から認められたら嬉しい。でも、本物の自信がついたら、もっと幸せになれる……！ 本書は、SNS の「いいね」など他人の評価や価値観に左右されることなく、どんな時代でも通用する「心の軸」を手に入れて本物の自信をつけるメソッドが詰まった、大人のための自分軸再入門書です。

#### 〈なりたい自分になる〉心理学や脳科学に基づくメソッドを厳選！

本書では、「セルフ・コンパッション(自己への慈しみ)」の考え方をベースに、セルフハグやツボ押しといった応急処置的メソッドから、毎日の習慣にしたいセルフセラピー術、目標達成のコツまで、いろいろな角度から、なりたい自分になる知恵を取り上げています。紹介するメソッドは、理論に裏打ちされた手法でありながら、だれでもすぐにはじめられるシンプルなものばかり。添えられたイラストは、ゆるやかな雰囲気の人気イラストレーター庄野紘子さん描き下ろしです。

【1/2】

## ■目次

はじめに どんな時代でも通用する「心の軸」を手に入れよう

あなたの自信度はどれくらい？ 自己肯定感チェックシート

### Part1 「自信」ってなんだろう？

「6つの感」を高めて負のスパイラルから脱け出そう／他人からの「いいね」は根本的な自信にはつながらない／過信や傲慢ではない「本物の自信」がつくと生きやすくなる 他

### Part2 いますぐ身につけたい「習慣スイッチ」

すきま時間ができたらこまめに手のツボを刺激する／鏡のなかの自分に向かって「今日もいい感じ！」と語りかける／平日であってもあえて「寄り道」をする 他



### Part 3 落ち込んだときに効く「復活スイッチ」

バスタイムにこだわり「パーミング」(目のヨガ)を行う／弱っているときは「スージング・タッチ」で自分を慈しむ／忙しい毎日のなかでも「ちょこっと掃除」をする 他

### Part 4 ワクワクした気分になれる「魔法スイッチ」

「ピグマリオン効果」を活用した“小さな冒険”ノートをつくる／人生をより充実させるための「イメトレ文章完成法」／自分への「ごほうびリスト」を前もって用意しておく 他

### 付録 読むだけで勇気が湧いてくる「女性がのこした名言集」

おわりに 人生の旅は、自分次第で「楽しい冒険」になる

※自分の強みや本当にやりたいことを知るワーク、三日坊主防止のヒントなど、人生を充実させる知恵も掲載！

## ■中島 輝(なかしま てる)

心理カウンセラー。自己肯定感の第一人者。一般社団法人自己肯定感学会代表理事。自己肯定感アカデミー代表。トリエ代表。困難な家庭環境で育ち、多くの疾患を抱えたことを機に、各種セラピー、カウンセリング、コーチングを研究。自身を実験台としつつ、心理学や脳科学、NLP などの手法を用いた独自のメソッドを構築する。1 万 5000 人超のクライアントにカウンセリングを行い、問題解決率 95%を達成。「自己肯定感をすべての人に伝え、自立した生き方を推奨する」ために自己肯定感アカデミーを設立し、トレーナーやカウンセラーの育成に注力している。『何があっても「大丈夫。」と思えるようになる 自己肯定感の教科書』(SB クリエイティブ)、『ホントのあなたは絶対に運がいい！』(扶桑社)、『自分を好きになる 7 つの言葉』(きずな出版)、『「知らんがな」の心のつくり方 あいまいさを身に付けるレッスン』(KADOKAWA)など著書多数。

中島 輝 『大人の「自信スイッチ」わたしを救う 43 の習慣』

2025 年 2 月 21 日(金)刊行 定価 1,430 円(税込)

A5、アジロ綴じ、132 ページ <https://www.orangepage.net/books/1896>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当: 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】