

シリーズ累計8万部超の『敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法』が待望のマンガ化!

# まんがでわかる 敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法

2023年8月16日発売

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)は著・根本裕幸/まんが:森下えみこ『まんがでわかる 敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法』を2023年8月16日(水)に刊行いたします。

大人気心理カウンセラーが自分の心に従って自分らしく生きる方法を伝授

SNSで日常的に目に入る友人の華やかな暮らしや充実した様子と自分の状況をつい比べてしまい、ただでさえ自己肯定感を保つのが難しい現代。普段の生活でも「人と会った後はどっと疲れてしまう」「相手にどう思われているのかを気にして自分の意見や思いを言えない」「自分に魅力や価値があると思えず、褒められても嘘だと思ってしまう」という方は多いのではないのでしょうか。

本書では、そんな他人の価値観に合わせて生きることに疲弊している現代人に向け、7日間という短期集中で生き方の軸を他人軸から自分軸へ戻し、自己肯定感を高めていく方法をまんがと様々なワークを通してわかりやすくご紹介します。

タイトル:まんがでわかる 敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法

ページ数:208ページ 著者:根本裕幸 まんが:森下えみこ

価格:1,430円(10%税込) 発行日:2023年8月16日

ISBN:978-4-86667-326-4

## 【目次】

- |     |                |     |                  |
|-----|----------------|-----|------------------|
| 1日目 | 今の自分に意識を向ける    | 5日目 | 自分のペースで人間関係を築く   |
| 2日目 | 過去を見つめなおす      | 6日目 | 敏感であることを強みにする    |
| 3日目 | 過去の家族関係を見つめなおす | 7日目 | 自分が本当にしたいことを実現する |
| 4日目 | 自己肯定感を高める      |     |                  |

## 【プロフィール】

著者:根本裕幸(ねもと・ひろゆき)



心理カウンセラー。1972年生まれ。2000年からプロカウンセラーとしての活動を始める。今では延べ2万人以上のカウンセリングと年間100本以上のセミナーを行う。2015年4月よりフリーのカウンセラー/講師/作家として活動を始める。現在は東京・大阪を中心にセミナーやセッションを行うほか、不定期で名古屋・福岡・札幌・仙台・広島・那覇などにも活動の幅を広げている。著書に、『敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法』『つい「他人軸」になるあなたが7日間で自分らしい生き方を見つける方法』(ともに、あさ出版)などがある。

まんが:森下えみこ(もりした・えみこ)

イラストレーター/まんが家

コミックエッセイのほか、書籍や広告、雑誌などのイラスト、まんがを手がけている。主な著書に『40歳になったことだし』(幻冬舎)、『今日も朝からたまご焼き』『独りでできるもん』シリーズ(ともに、KADOKAWA/メディアファクトリー)、『あしたの、のぞみ』(えみこ、開運中!)『(ともに、日本文芸社)など多数。



# 毎日がしんどいのは自己肯定感が低いせいかも？ 自己肯定感をあげると毎日をイキイキと過ごせるようになる理由

※本書より一部抜粋

## ①自分の長所を生かせる！

自己肯定感があがったら…

- 相手の意見を尊重しながら、自分の意見もきちんと言えるようになった。
- 時には人のために思い切り頑張れるようになった。
- 周りの人たちの気持ちを汲んで、意見をまとめられるようになった。
- いるだけで周りの雰囲気や和らげることができるようになった。

## ②人間関係に疲れにくくなる！

自己肯定感があがったら…

- 人のいいところを常に見ることができるようになった。
- 周りの人たちの協力をもとに成功できるようになった。
- 一人ではうまくできないとき、誰かに助けを求めることができるようになった。

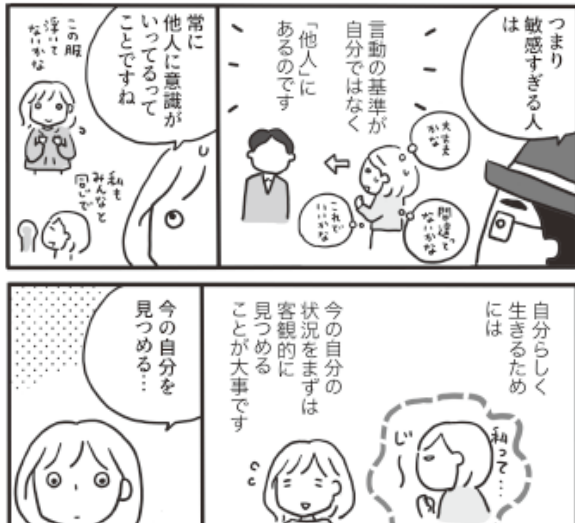
などの声が続々！



まんが：森下えみこ

# 7日間で自分の心に従う感覚を掴み自己肯定感をあげる方法を紹介

## 1日目 今の自分に意識を向ける



## 2日目 過去を見つめなおす



## 3日目 過去の家族関係を見つめなおす



## 4日目 自己肯定感を高める



※本書より一部抜粋  
まんが：森下えみこ

## 5日目 自分のペースで人間関係を築く



## 6日目 敏感であることを強みにする



## 7日目 自分が本当にしたいことを実現する

