

「病気になる原因」と「病気が治らない原因」は自分でつくっています

『精神科医が教える病気を治す  
感情コントロール術』

樺沢 紫苑 著

Audible にて配信開始のお知らせ 2022年3月25日配信開始

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、世界最大級のオーディオブック及び音声コンテンツ制作・配信サービスであるAmazon Audible(以下オーディブル)にて、樺沢紫苑 著『精神科医が教える病気を治す 感情コントロール術』のオーディオブックの配信を2022年3月25日に開始いたしました。

今日からできる治るための心の持ち方・思考・習慣を音声でもお届け

病気がなかなか治らない人、治りやすい人では何が違うのか?本書は、累計200万部以上のベストセラー作家で、精神科医として30年間に何千人もの患者を診てきた著者が、最新の精神医学と脳科学から、病気がなかなか治らない人の共通点、治るための心の持ち方・思考・習慣を紹介します。環境や季節の変化によるストレスで体調を壊しやすい時期にぴったりの1冊を、書籍版に加え音声でもお届けいたします。

タイトル:精神科医が教える病気を治す 感情コントロール術Audible版 - 完全版

再生時間:4 時間 14 分 著者:樺沢 紫苑 ナレーション:けんぞう

価格:3,000円(10%税込) 配信開始:2022年3月25日

ASIN:B09VRX5Z1J

## 【目次】

- 第1章 あなたの病気が治らないのには「理由」がある
- 第2章 「不安」を取り除けば病気は治る
- 第3章 「悪口」が病気を悪くする
- 第4章 「受け入れる」だけで病気は治る
- 第5章 「表現する」と病気は治る
- 第6章 家族が「寄り添う」と病気は治る
- 第7章 「感謝」で病気は治る

## 【著者プロフィール】

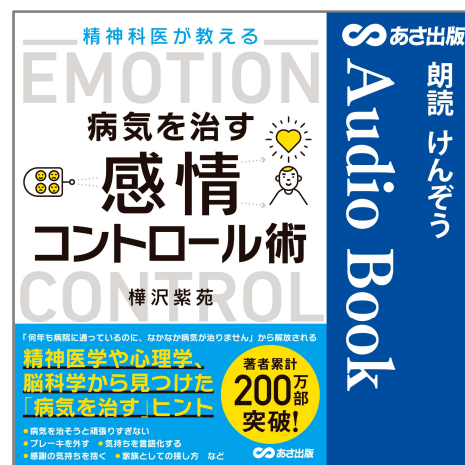
樺沢紫苑(かばさわしおん)



精神科医、作家。1965年、札幌生まれ。1991年、札幌医科大学医学部卒。札幌医大神経精神医学講座に入局。大学病院、総合病院、単科精神病院など北海道内の8病院に勤務する。2004年から米国シカゴのイリノイ大学に3年間留学。うつ病、自殺についての研究に従事。帰国後、東京にて樺沢心理学研究所を設立。

「情報発信を通してメンタル疾患、自殺を予防する」をビジョンとし、YouTube27万人、Facebook15万人、Twitter10万人、メールマガジン15万人など、累計60万人以上に精神医学、心理学、脳科学の知識、情報をわかりやすく発信している。

著書は、シリーズ累計80万部の大ベストセラーとなった『学びを結果に変えるアウトプット大全』(サンクチュアリ出版)、『精神科医が教える ストレスフリー超大全』(ダイヤモンド社)など30冊超。累計200万部以上。



## お問い合わせ先

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 [fulrugaki@asa21.com](mailto:fulrugaki@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

「病気になる原因」と「病気が治らない原因」は  
自分でつくっています

『精神科医が教える病気を治す  
感情コントロール術』

樺沢 紫苑 著

Audible にて配信開始

2022年3月25日配信開始

