

著者累計 60万部！ 公認心理士が教える 幸せな人生の手に入れ方

2025年10月27日発刊

心の品格

～自分らしく人生を豊かに生きるためのレッスン～

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、リズ山崎 著『心の品格～自分らしく人生を豊かに生きるためのレッスン～』を2025年10月27日(月)に刊行いたします。

心の品格を磨くと、人生は驚くほどうまくいく

SNSや職場、日常のささいな場面で、人間関係に疲れたり、言葉のすれ違いに戸惑ったり——。心がすり減る場面が多い今、「どう振る舞えばいいのか」に迷う人が増えています。そんな時代にこそ大切なのが、“**目に見えない内面の輝き**”、心の品格です。本書では、自己啓発・カウンセリングのスペシャリストである著者がたどり着いた、「心の品格」の磨き方を解説。小さな習慣をつみ重ねることで、まわりに安心感や信頼を与え、自分自身も心が満たされていく感覚を得られるようになります。**自分らしく、人生を豊かに生きるヒント**が見つかる一冊です。

タイトル: 心の品格 ～自分らしく人生を豊かに生きるためのレッスン～

著者: リズ山崎

ページ数: 176ページ 価格: 1,650円(10%税込)
発行日: 2025年10月27日 ISBN: 9784-86667-782-8

【目次】

- Lesson1 なぜ心の品格がある人は幸せを引き寄せるのか？
- Lesson2 日常のささいな振る舞いに、心の品格はにじみ出る
- Lesson3 人との衝突も調和も、心の品格を磨くためのステップ
- Lesson4 心の品格を磨き上げ、豊かさに自分を満たす

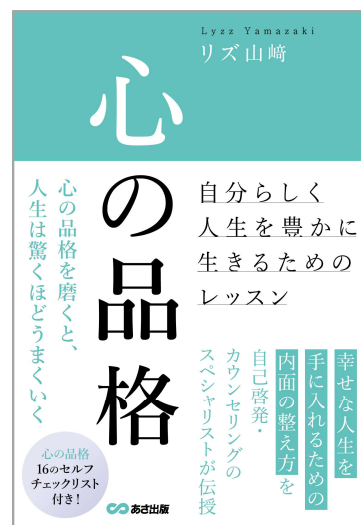
【著者プロフィール】 リズ山崎(リズやまざき)

1960年生まれ 横浜出身

公認心理師(国家資格)／日本森田療法学会認定心理療法士

全米ヨガアライアンス認定RYT500YOGA講師

21歳のとき単身渡米。ロサンゼルスにてピアノの弾き語りとして14年間を過ごす。自己探求のすえチャネラー&心理セラピストに転身。36歳で大学に入り心理学を専攻。心の癒しと自己実現の方法論「サラージメソッド」を創始。40歳より海外出版を含め46冊、累計60万部の著書を刊行。現在、個人コンサルタント、講座、講演等を通じて、人々の心の問題解決・目的達成に貢献している。一人ひとりに寄り添う心のセラピーのみならず、行動法や言葉がけなど具体的な指導で、「誰もが最高の自分に変われる」と絶賛されている。主な著書に『願いは、ぜったい叶うもの！』『誰も教えてくれなかった！ 成就の法則』(共に青春出版社)がある。YouTubeなどSNSも人気を博している。



内面からにじみ出る美しさであり、人生の質そのものをつくっていく力

心の品格チェックリスト

- ☐ 他人の評価に左右されず、自分の価値を信じている
- ☐ 自分のなかの「弱さ」や「未熟さ」を、否定せずに認めている
- ☐ 人に当たらず、感情の整理を自分のなかでする
- ☐ 嫉妬や羨望の感情が湧いたとき、自分を省みる視点をもっている
- ☐ 人と接するとき、まず相手の立場に立って考えている
- ☐ 失礼や無礼に対しても、品位を保って対応できる
- ☐ 人間関係のトラブルのとき、まず自分の在り方を見つめ直す
- ☐ 小さな気配りや感謝の言葉を、日常的に伝えている
- ☐ 迷ったときは、自分にとって誠実な道を選ぶようにしている
- ☐ どんな立場の人にも、同じように敬意をもって接している
- ☐ 誰も見ていなくても、自分の良心にしたがった行動をとれる
- ☐ 誰かのために、ひと手間かける行動を惜しまない自分でいたい
- ☐ 人からの指摘やアドバイスを素直に受けとめる
- ☐ 他人と比べず、自分の歩幅で進むことを大切にしている
- ☐ 自己成長のため定期的に立ち止まり、自分を整える時間を設けている
- ☐ 「生きること自体が学びであり、成長の場だ」と思う

心の品格は、特別な人だけが持つ才能やスキルではなく、誰もが日々の小さな選択の中で磨いていくことができるものです。家柄や育ちだけで決まるものではありません。日常の言葉づかいや態度に、その人の“心の品格”がにじみ出ます。

0～4点「品格デビュー」

まだ芽が出たばかりの段階。まずは「気づけたこと」自体を喜びましょう。

5～8点「品格ビギナー」

伸び盛りの段階。体験こそが成長の糧。焦らず、少しずつ磨いていきましょう。

9～12点「品格チャレンジャー」

自分を大切にしつつ、人も尊重できる心のバランスが整っています。自分をねぎらいながら続けていきましょう。

13～16点「品格レジェンド」

すでに人を照らす存在です。ただし、慢心してしまうと成長は止まります。この結果に安住せず、謙虚に学びをつづけましょう。

今日からできる！ デイリーレッスン

毎日の暮らしのなかで、意識してつみ重ねていきたい習慣を、本書からいくつかご紹介します。

口角を上げる

「笑顔」は最強のツール。いつも微笑んだ表情を保つだけで、心がやわらかくなり、幸せが広がっていきます。

愛情のある言葉を選ぶ

いつも「言葉に愛があるか」注意して、愛情のある言葉を選ぶよう心がけましょう。

挨拶、お礼、うなずき、あいづちを確認する

焦ったり急いだり、心が整っていないとき、自分では気がつかないところで基本がおろそかになることがあります。意識することで穏やかな心を取り戻す効果も。

日常の小さな場面でお礼のひとことを伝える

コンビニでのお会計の際や、レストランで席へ案内してもらったときなどに、「どうもありがとう」と笑顔でお礼を添えましょう。



人生が上昇しつづける人は 心の品格を磨きつづけている人

日々の生活のなかで「もう一度、上を向こう」と意識を切り替え、磨きつづけていくこと。その繰り返しこそが、自分の人生を穏やかに、そして力強く上昇させていきます。