

一枚の写真が呼び覚ます、愛されるべきあなた

3時間で人生が変わる アルバムセラピー

—昨日まで嫌いだった自分を明日から好きになる方法—

2021年11月11日発行

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)は林さゆり著『3時間で人生が変わるアルバムセラピー』を2021年11月11日(木)に刊行いたします。

アルバムセラピーとは？

自分の持っているアルバムの中から、5つのテーマに沿って選んだ写真が、あなたの本当の姿・幸せに導いてくれる、自分発見プログラムです。

<こんな人におススメ！>

子育てに悩むお母さん/やりたいことが見つからない人/就活に奮闘中の学生さん

人生と心の棚卸しをしたい高齢者/心に元気を取り戻したい人

タイトル:3時間で人生が変わる アルバムセラピー

ページ数:192ページ 著者:林さゆり

価格:1,430円(10%税込) 発売日:2021年11月11日

ISBN: 978-4-86667-311-0

【目次】

第1部 アルバムセラピー〈入門編〉

- 1 あなただけの「大好き探し」
- 2 さあ、はじめましょう —— 実践ガイド
- 3 写真の選び方 4 アルバムセラピーの効果

第2部 アルバムセラピーがもたらしたもの〈事例〉

- 1 心で感じましょう
- 2 小中高生に向けて
- 3 自己肯定感を高める
- 4 就活生へのエール
- 5 ビジネスマンの活力に
- 6 人生100年時代を豊かに
- 7 コミュニケーションの再生

おわりに

【著者プロフィール】

林 さゆり / はやし さゆり

株式会社 夢ふおと 代表取締役

一般社団法人 日本アルバムセラピー協会 代表理事

1965年、滋賀県湖南市生まれ。1998年32歳のとき「世界一大好きだった祖母の思い出」をきっかけに、人にとってかけがえのない大切な思い出をカタチにして人の幸せに貢献する会社「夢ふおと」を起業。企業理念「思い出で人の心の温度を1℃上げます」。現在は、全国の卒業、卒園アルバム制作や、子どもたち自身のアルバムを使った自己肯定感を高める授業等を全国の学校に提供する株式会社夢ふおとを経営。また、ストレス社会で人の心が壊れかけたことによって起こる社会課題(自殺、いじめ、不登校、孤独等)にお役に立てたらと、2015年一般社団法人日本アルバムセラピー協会を設立。アルバムの新しい活用法で、愛されていた記憶や感謝を導き出し、人の幸せに貢献している。海外バックパッカー20カ国経験、後進国の学校支援や食糧支援等、継続的に行っている。



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@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