

注文

(番線印)

ふと感じる 寂しさ、孤独感を癒す本

根本裕幸 著

四六判並製 208 頁
(本文 2 色)
本体 1,300 円

(発注者 様)

部数

冊

『ふと感じる』

寂しさ、孤独感を癒す本

根本裕幸著 清流出版 本体1,300円
ISBN 978-4-86029-504-2

友達や家族と一緒にいるのに寂しい、 SNS でつながっているのに孤独……。

こんな気持ちになったこと、ありませんか？

- 友達や家族と一緒にいるのに寂しい
- SNS でつながっているのに孤独
- 目標を見失ったときの無気力感
- 「ずっと、ひとりかも？」という恐怖

「本文イラスト」
孤独が深まっているイメージ



この本をそっと開いてみてください。対処法が見つかります。

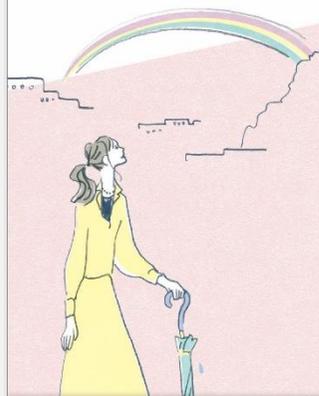
目次

- 第1章 孤独で不安なあなたへ
- 第2章 「孤独感＝寂しさ」との向き合い方
- 第3章 孤独から生まれる問題、孤独を生む問題
- 第4章 孤独から踏み出す一歩
- 第5章 自己充足感を得る

書影

根本裕幸

ふと感じる
寂しさ、孤独感を
癒す本



こんな気持ちになったこと、ありませんか？

- 友達や家族と一緒にいるのに寂しい
- 目標を見失ったときの無気力感
- SNS でつながっているのに孤独
- 「ずっと、一人かも？」という恐怖

孤独や不安に飲み込まれる前に、
今すぐ対処できることが、見つかります。

根本裕幸(ねもと・ひろゆき) 心理カウンセラー。1972 年静岡県生まれ、大阪府在住。1997 年より神戸メンタルサービス代表・平準司氏に師事。2000 年より、プロのカウンセラーとして活動。2015 年、フリーのカウンセラー／講師／作家として活動を始める。著書に『人のために頑張りが過ぎて疲れた時に読む本』(大和書房)、『いつも自分のせいにする罪悪感がすーっと消えてなくなる本』(ディスカヴァー21)、『「いつも無理してるな」と思ったときに読む本』(大和書房)、ほか著書多数。

ご注文・お問い合わせは下記までお願いいたします。清流出版 営業部

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 3-7-1 TEL 03(3288)5405 FAX 03(3288)5340