

蓄積疲労が  
あなたを  
変えてしまう

「気にしすぎて  
疲れる」が  
なくなる本



心理カウンセラー  
元自衛隊メンタル教官  
下園壮太

あなたの「気にしすぎ」は**疲れのせい!**

Q こんな人へオススメ

- ・小さなことがすぐく気になる
- ・心配ことや不安がいっぱい
- ・他人の行動・言動が気になってストレス
- ・家族や友人が気にしすぎる人

疲れやすい現代社会を  
**ラクに生きる**  
心の技術!

蓄積疲労が  
あなたを  
変えてしまう

「気にしすぎて  
疲れる」が  
なくなる本



心理カウンセラー  
元自衛隊メンタル教官 下園壮太

小さなことが気になってしかたない、  
心配事や不安で頭がいっぱい……。

「気にしすぎ」がやめられない人へ、  
疲れやすい現代社会を**ラクに生きる**心の技術!

