

# 「気にしすぎて疲れる」がなくなる本 蓄積疲労があなたを変えてしまう

下園壮太 著  
本体 1,500円  
四六判並製 208頁  
(本文2色)

注文

(貴書店名印)

(発注者 様)

部数

冊

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……。そんな自分に疲れていませんか？

「気にしすぎ」は、実は「疲労」が原因です！

「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！



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!**

みんなへオススメ

- ・小さなことがすぐ気になる
- ・心配ご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の人

疲れやすい現代社会をラクに生きる心の技術!

## 目次

第1章 「気にしすぎ」はどういう状態か

第2章 疲労は理性と感情に影響する

第3章 「気にしすぎ」な自分をケアする(感ケア5)

第4章 「気にしすぎ」段階別対処法

第5章 「気にしすぎ」な人への対処法

### 自分の疲労に気づきやすい5つのポイント



第2章 疲労は理性と感情に影響する

表紙カバー

下園壮太 (しもぞの・そうた) 1959年、鹿児島県生まれ。NPO 法人メンタルレスキュー協会理事長。元・陸上自衛隊衛生学校心理教官。1982年、防衛大学校を卒業後、陸上自衛隊入隊。筑波大学で心理学を学び、1999年に陸上自衛隊初の心理幹部として、多くの自衛隊員のメンタルヘルス教育、リーダーシップ育成、カウンセリングを手がける。2015年に退官し、講演や研修を通して、独自のカウンセリング技術の普及に努める。惨事ストレスに対応するMR(メンタル・レスキュー)インストラクターでもある。主な著書に『自衛隊メンタル教官が教える 心の疲れをとる技術』『自衛隊メンタル教官が教えるイライラ・怒りをとる技術』(以上、朝日新書)など多数。

ぜひご検討くださいますよう、どうぞよろしくお願いたします。 清流出版

〒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

『「気にしすぎて疲れる」がなくなる本  
蓄積疲労があなたを変えてしまう』

下園壮太著 清流出版 本体1,500円  
ISBN978-4-86029-542-4