

# がんばりすぎて疲れたあなたが 自分の幸せをつくる本

Poche 著

本体 1,400 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

SNS で大人気のカウンセラー Poche 先生がいまいちばん  
伝えたい無理なく自分を幸せにする方法。

- ・無理して笑っていませんか？
- ・嫌なのに我慢していませんか？
- ・しんどいのにがんばりすぎていませんか？

「誰かのため」でなく、「自分のため」に生きよう。

## 【目次】

はじめに

第1章 何だか毎日が疲れるあなたへ

第2章 ありのままの自分で生きる

第3章 幸せになるために。悩み、苦しみの手放し方

第4章 あなたのための「今」。自分の心を自分で幸せにする

第5章 幸せな未来の作り方



表紙カバー



Poche (ポッシュ) 精神科クリニックに併設のカウンセリングルームで 10 年以上心理カウンセラーとして勤務した後、独立。現在は人間関係、親子問題、機能不全家族専門カウンセラーとして活動。2021 年より悩みを抱える方たちに「気づき」を得てもらうことを目的とした Twitter での発信を開始すると、1 年後の 2022 年初めにフォロワー 2 万人超えとなる。メールでのカウンセリング、対面カウンセリングともにいつも予約がいっぱいで、現在も数か月待ちの人気カウンセラー。著書に『あなたはもう、自分のために生きていい』（ダイヤモンド社）、『あなたの「しんどい」をほぐす本』（KADOKAWA）などがある。

ぜひご検討くださいますよう、どうぞよろしくお願ひいたします。 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

Poche (ポッシュ) 著 清流出版 本体 1,400 円  
ISBN978-4-86029-549-3

『がんばりすぎて疲れたあなたが  
自分の幸せをつくる本』