

倍返し
よりもスツキリ!!

ツイッターでしか本音を言えない…半沢直樹になれない“あなた”へ ほんだきみ子『人間関係でストレスを溜めない技術』 出版記念発表会開催のご案内

株式会社クロスメディア・パブリッシング（本社：東京都渋谷区、代表取締役：小早川幸一郎）では、8月13日にほんだきみ子『人間関係でストレスを溜めない技術』を発売致しました。それに伴いまして、著者であるほんだきみ子氏による出版記念発表会を9月19日に執り行います事をお知らせ致します。ご多用とは存じますが、是非この機会にご出席賜りますようご案内申し上げます。

“心の病”会社員増の背景は…「悩みを保つチカラ」の低下も関与！

心の病にかかるサラリーマンが2割増との推計を先日※朝日新聞が一面で発表し、その背景を雇用不安からとしました。しかし、背景はそれだけなのでしょうか？
「悩みは熟成させて解決させるもの。適切に悩みと付き合う方法知らないのでは」それがリーマンショック前から企業のメンタルヘルス対策に関わって、様々な業種で働く人々とカウンセリングを行っている著者だからこそその実感です。

そこで、本書はそんなビジネスパーソンに向けて、今からできる人間関係の悩みや苦しみ、ストレスによる“もやもや”や気分をスツキリ解消する方法を紹介しています。

※2013年8月22日付

【ストレスと上手く付き合う方法一例】

- ①いい人から脱出する技術！
- ②紙一枚で悩みの根っこを扱う方法！
- ③緊張を緩めるエクササイズ！

クロスメディア・パブリッシング
“いい人を演じてしまう人の人間関係でストレスを溜めない技術”
¥ 1,344 - (税込)



大手企業管理職にも人気！延べ1万人以上が聴いた癒しの語り手。

【プロフィール】

臨床心理士 (株)アウラ心理教育センター代表取締役。
県立高校教諭として20年以上思春期の青少年と向き合った後、総合病院勤務等を経て2006年に心理オフィスを開設。2008年には、(株)アウラ心理教育センターを設立。
「心の健康にも予防が大切」をモットーに、個人心理療法・企業のメンタルヘルスサポート・講演会という3本柱で活動をしている。TV・ラジオでのコメンテーターや、新聞(日経BP・読売新聞等)・雑誌(小学館・家庭画報社等)での取材記事掲載などでも活躍中。
六本木ヒルズで開催されるアカデミーヒルズ講師陣では、唯一の臨床心理士として、心理学の講座を5年以上に渡り担当し、大手企業管理職など受講者からの評価も常に高い。



「ほんだきみ子 出版記念 発表会」概要

開催日時：	2013年9月19日	14：00～15：00（報道受付 13：30～）
スケジュール：	13：30～	受付開始
	14：00～	本人による書籍内容紹介
	14：05～	ミニセミナー「今日から使えるストレスをためない方法」
	14：35～	質疑応答
	～15：50	

※イベント終了後、ご希望の記者の方に向けまして「お仕事お悩み相談会」も実施致します。

開催場所： 『六本木ヒルズ レジデンスD棟』 東京都港区六本木6-12-4 4F会議室（1Fにて受付）
会場はアロマとお菓子でリラックスした雰囲気です。是非ご検討下さい！