

何事もやってみないとわからない。
勇気ある一日を目指そう

読む本
と思ったら

こころが
疲れたなあ

精神科医が導く

「こころが疲れたなあ」と思ったら読む本

ロング新書 精神科医 浅川雅晴



「迷い」「不安」「悲しみ」
「怒り」「妬み」が消え、
自分らしく生きるための

72の処方箋

KKロングセラーズ

1日2ページ
心の
チェンジング
で幸せの
扉が開く

浅川雅晴

KK
ロングセラーズ



9784845450831



1920211010003

ISBN978-4-8454-5083-1
C0211 ¥1000E

KKロングセラーズ
定価(本体1000円+税)



浅川雅晴 ……あさかわ・まさはる

昭和61年東海大学医学部を卒業、
同大学病院精神科に入局。
その後、平成6年に東京の江東区森下で
心療内科・内科・精神科を開業。
精神保健指定医。日本精神神経学会専門医。
著書に、『心のセラピー』
『新・心のセラピー』『若がりセラピー』
『今すぐ役立つ 心の痛み解消法』
『めざせ！ 110歳』『15分の奇跡』
『本当にこわい！スマートフォン族の病気』
『一家を破滅させる「孤独病」』
『精神科医が教える 最強の若返り』
(いずれも当社刊)などがある。

- 第一章 何事もやってみなければわからない
- 第二章 続けていればきっとできる
- 第三章 自分で自分をほめてあげよう
- 第四章 泣けるだけ泣く、心の毒がでる
- 第五章 自然はいい、自然に人は癒される
- 第六章 ほんの少しの思いやりとやさしさを持つ
- 第七章 病院のロビーに立つと健康がありがたいと思う
- 第八章 生きている間は一生青春だ
- 第九章 今日も無事に終わったことが幸せだ

平成31年1月1日初版発行
著者……浅川雅晴
発行者……真船美保子
発行所……KKロングセラーズ
東京都新宿区高田馬場2-1-2
振替-00120-7-145737
電話 (03) 3204-5161
FAX (03) 5273-7806
kklong.co.jp
www.facebook.com/kklong.co.jp
@KKLONG_JP
装丁……オーヴァーゼアー、
V. NONNO、江野友雅