

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……オーバーゼアー、  
V. NONNO、江野友雅