

# KKロングセラーズ 1月の新刊のご案内 FAX:03-5273-7806

KKロングセラーズ営業部 江藤友洋 〒169-0075東京都新宿区高田馬場2-1-2 2020年12月25日 TEL:03-3204-5161 一部調整が入る場合がございます。また刊行日に変更がある場合もございます。予めご了承ください。

発売 予定日	事前注文 切日	貴店印	ご希望数	仮タイトル/ISBN	著者名	本体 予価	判 型	内容・関連書籍
-----------	------------	-----	------	------------	-----	----------	--------	---------

売り場推奨 新書・心理学・自己啓発

1.26	1.13		ご注文	心配ぐせを なくせば人生が <b>10倍</b> 明るくなる <small>困ったことは起こらない!</small> (仮) 冊 ISBN: 978-4-8454-5130-2	産業カウンセラー 心理カウンセラー <b>植西 聰</b>	1,050	新書	先行き不透明な時代だからこそ、ありもしないことを想像して思い悩んでいませんか? 「実際の現実はどうなのか」ということに気づけば、妄想にすぎない心配事などすぐに消えてしまいます。本書が、そんな「悪い心配事」を消し去る一助になれば幸いです。関連書籍: 植西聰『折れない心』をつくるたった1つの習慣』青春出版社9784413019194 / 植西聰『怒らない人』が人生10倍得をする』ロングセラーズ9784845451289
------	------	--	-----	--	-------------------------------------	-------	----	---

売り場推奨 新書・心理学・生き方・コロナ

1.26	1.13		ご注文	コロナに 負けない 心と体の整え方 <small>冊 ISBN: 978-4-8454-5131-9</small> (仮)	精神科医 <b>浅川雅晴</b>	1,050	新書	ウィズコロナ、アフターコロナ、新しい時代に自分を守るために!! どんな小さなことでも良い。一日に楽しいと思える時間を過ごそう。一日に嬉しいと感じる時間を味わおう。一日でほっとする時間を持つ。コロナ新時代において「心の病」にかからないケアは「楽しい、嬉しい、ほっとする」生活にある。関連書籍: 樺沢紫苑『精神科医が教えるストレスフリー超大全』ダイヤモンド社9784478107324
------	------	--	-----	---	---------------------	-------	----	--

売り場推奨 実用・健康

1.26	1.13		ご注文	医家16代の医師が教える 今すぐ ストレスフリーになれる 「マインド・フルネス」 の習慣 (仮) <small>冊 ISBN: 978-4-8454-2471-9</small>	医学博士 <b>伊藤 豊</b>	1,300	四六並	脳の全ての疲れやストレスは、過去と未来から生まれます。すでに終わったことを気に病んでいたり、これから起こることを不安に思っていたり、とにかく心が今ここがない、この状態が慢性化することで心が疲弊していきます。その状態からの解放こそがマインド・フルネスの目的。じつは、多くの著名人の尊敬を集める、思想家・日本初のヨガ行者の中村天風先生もまた、その手法をいち早く説いていました。中村天風先生の教えを軸に、マインドフルネスの効能と実践を医学的見地からわかりやすく解説。関連書籍: 『頭を「からっぽ」にするレッスン』辰巳出版9784777826704
------	------	--	-----	--	---------------------	-------	-----	--

好話題の好評既刊! 売り場推奨 新書・健康・実用

好話題の 好評既刊!				禁煙 セラピー <small>冊 ISBN: 978-4-8454-0505-3</small>	アレン カー 阪本章子/翻訳	900	新書	感染者増加…今こそ禁煙! ●新聞広告 引き続き掲載!! 1月下旬 日経新聞 半五段広告 コロナウイルス対策 WHOも警告!! 喫煙で重症化率 2.2 倍、死亡率 3.2 倍 (東京都医師会/WHO)	