

総合法令出版のおすすめ書籍ご案内

いつもお世話になり誠にありがとうございます。

おすすめ書籍のご案内をお送り致します。

営業部：宛

貴店ご担当者様

あなたの「弱さ」を「強み」に変える技術

もっと自分を知って好きになる！

ポジティブ大全

◆本書の内容◆

(装丁仮)

「日本人はネガティブになりやすい」という遺伝子研究の結果が得られていると言ったら、あなたは驚くでしょうか？ それとも納得するでしょうか？

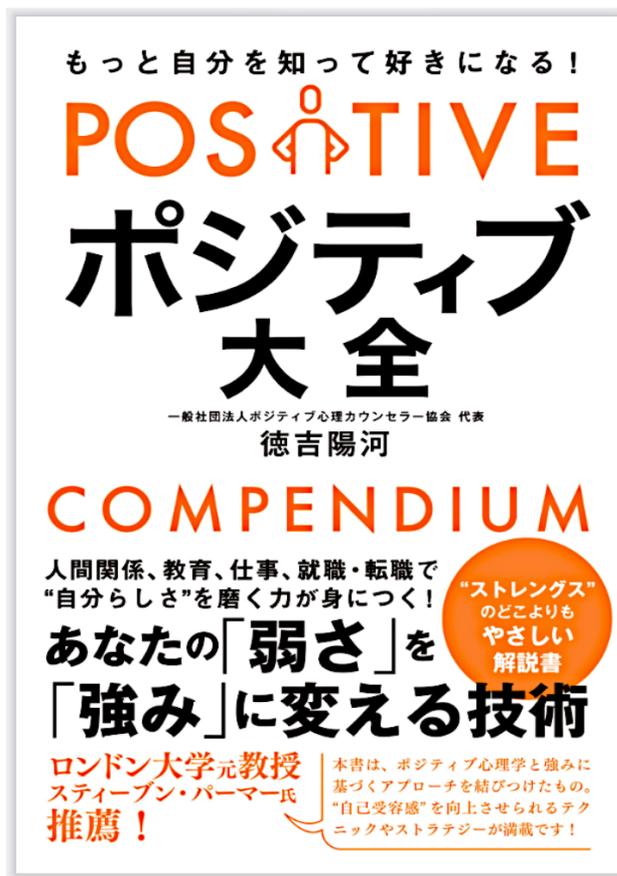
私たちは昔から、“謙虚”だとか“謙遜”を好み、そうあるように教育されてきました。国民性とも言えるこうした性質は、未だに根強く残っています。そして近年、自分のネガティブな面や、人間関係などのストレスを「見ないようにする」「気にしない」という風潮になってきています。しかし、本当にそれでいいのでしょうか。少し視点を変えるだけで、ずっとあなたが好きになれなかったその“弱み”が、一番の魅力になるかもしれないのに――。

そこで本書では、ポジティブ心理学をベースにして、「ストレングス＝強み」とは何かを解説します。加えて、自分でさえも気づかなかった“強み”を見つけること・生かすことの助けになるような方法を紹介し、ワークや心理チェックも多く掲載。

ネガティブなあなたも、あなたの一部です。この一冊を読み終えた後、自分の「弱み」さえも「強み」に変えられる技術が身についているはず！

◆本書の構成◆

第一章: ポジティブとストレングス（強み）の関係	第六章: 0
第二章: 30のストレングス（強み）	第七章: 0
第三章: ストレングスの活用と強化	第八章: 0
第四章: ストレングスを生活に生かす	第九章: 0
第五章: 0	第十章: 0



◆著者紹介◆

徳吉陽河（とくよしろうが）

一般社団法人ポジティブ心理カウンセラー協会代表理事・講師

一般社団法人コーチング心理学協会代表理事・講師

専門分野は、ポジティブ心理学、コーチング心理学、キャリア心理学、認知科学など。

『コーチング心理学ガイドブック』監修・翻訳、『ナラティブ・セラピー・ワークショップ BOOK 1』共著（共に北大路書房）、『コーチング心理学ハンドブック』共訳（金子書房）

◆判型: 四六

◆定価: 1600円+税

◆ページ数: 264P

◆取次搬入予定日: 2022年5月8日（月）

新刊注文書	貴店印	徳吉陽河	ビジネス
	もっと自分を知って好きになる！ ポジティブ大全		
	ISBN: 978-4-86280-904-9		Cコード: 0030

総合法令出版 営業部

F A X : 03-5623-5351