

各 位

2016年10月6日
株式会社インプレス

精神科医でもある禅僧が「マインドフルネス」で健やかな心の作り方を伝授
新刊『「あるある」で学ぶ 余裕がないときの心の整え方』10月14日発売
特設サイト&無料の試し読みもスタート

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：小川 亨）は、新刊『「あるある」で学ぶ 余裕がないときの心の整え方（できるビジネス）』／川野泰周（かわの・たいしゅう）著を、2016年10月14日（金）に発売いたします。この発売を記念し、特設サイトと試し読みを10月6日（木）に公開いたします。

■流行の「マインドフルネス」を、忙しい人でも気軽に実践できる形で紹介

「マインドフルネス」は欧米を中心に注目を浴びている、禅をルーツとして心理療法です。シリコンバレーの企業等が導入したことで広くメディアに取り上げられ、2015年から世界中で流行しています。この流行の背景には、スマートフォンやパソコンの普及により、複数のタスクを同時にこなすことを多くの人が課せられ、急激な情報量の増加により心に余裕がなくなったことも要因の1つとされています。

マインドフルネスは、そのようなマルチタスクに追われ心の調和を乱しつつある人たちに、「生き生きとした本来の心」を取り戻すための原点回帰の秘法として流布したと言えます。しかしながら、毎日マルチタスクに追われる人は、原点回帰をする余裕が時間的にも精神的にも無いことがしばしばです。そこで、毎日に余裕がない人が、気楽に「マインドフルネス」を実践できる解説書として本書を発売いたしました。

■精神科医の禅僧が心健やかになれるワザを「あるある」別に解説

本書は、禅やマインドフルネス、心理学を通じて「集中力・注意力の向上」「ストレス耐性の強化」「想像性の増大」「他者への思いやり」などの効能を実感できる実用的なビジネス書です。人間関係や仕事で感じるストレス社会の「あるある」を、呼吸や睡眠、瞑想など、誰でもいつでも真似できる手法で解決します。

著者は、精神科医であり禅僧でもある川野泰周氏。医学部卒業後にさまざまな医療機関で精神科医として診療に従事したのち修行生活に入り、現在は寺院の住職と精神科医を両立しています。そのような「精神科医の禅僧」が、禅やマインドフルネスの考え方にに基づき、日々の健やかな心づくりに役立つさまざまな「ワザ」を紹介する一冊です。

▼本書で解決策を提示する主な「あるある」

- 苦手なあの人と同じプロジェクトに……
- 集中力がなく仕事はかどらない！
- またミス！私この仕事向いていない？

- 取引先と良い関係を築きたい
- 子供が言うことを聞きません
- 休日なのに仕事のことが頭から離れない
- イライラしてつい食べ過ぎる
- 通勤の満員電車が苦痛
- 大切な人との別れが受け入れられない
- ひとりぼっちで孤独です

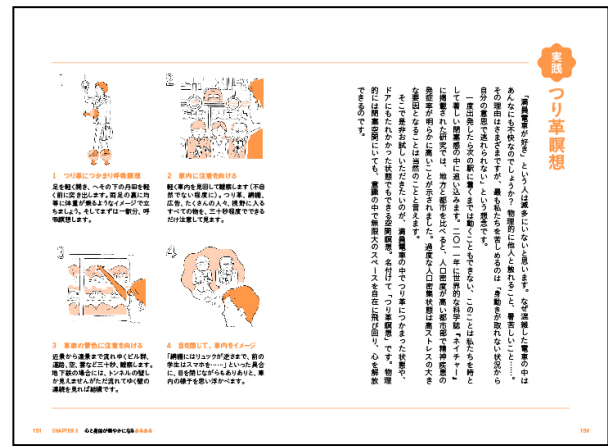
■特設サイトと試し読みを公開！

本書の発売を記念し、本日10月6日より特設サイトを解説いたします。サイトでは本書の紹介のほか、書籍には収録されていない一問一答収録のお悩み相談を掲載しています。

特設ページ：<http://book.impress.co.jp/aruaru-kokoro/>

また、巻頭から第1章の一部を無料で公開しています。スマートフォンやパソコンから手軽に試し読みできます。

試し読みページ URL：<http://impress.tameshiyo.me/9784844381334>



■書籍の紹介



書名：「あるある」で学ぶ 余裕がないときの心の整え方（できるビジネス）

著者：川野泰周（精神科・心療内科医／臨済宗建長寺派林香寺住職） 著

発売日：2016年10月14日

ページ数：208ページ

サイズ：四六判

価格：本体1,200円＋税

電子版価格：本体1,080円＋税（※版元直販での参考価格）

ISBN：978-4-8443-8133-4

特設ページ：<http://book.impress.co.jp/aruaru-kokoro/>

試し読みページ URL：<http://impress.tameshiyo.me/9784844381334>

書影ダウンロード URL：<https://dekiru.net/press/8133.jpg>

■著者の紹介



川野 泰周 (かわの・たいしゅう)

1980年横浜市生まれ。2004年慶応義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修了後、慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011年から建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。2014年末から横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在は寺務の傍ら都内及び横浜市内にあるクリニック等で精神科診療にあたっている。精神保健指定医・日本精神神経学会認定専門医・医師会認定産業医。

以上

【株式会社インプレス】 <http://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計 7,000 万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT 関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」、「SmartGrid ニュースレター」、「Web 担当者 Forum」等の企業向け IT 関連メディアブランドを総合的に展開、運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、及びデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証 1 部 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

TEL：03-6837-5034 E-mail：pr-info@impress.co.jp URL：<http://www.impress.co.jp/>