

各 位

2022年7月19日
株式会社インプレス

自己肯定感の第一人者・中島 輝先生が選び抜いた
子どもの一生を支える自信が身につく 39 の習慣を収録！
『自信スイッチ 10歳からはじめるポジティブ習慣 39』7月20日（水）発売

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、子どもの自己肯定感を高める書籍『自信スイッチ 10歳からはじめるポジティブ習慣 39』を2022年7月20日（水）に発売いたします。



■自己肯定感が低い日本の子どもたちに贈る、「一生を支える自信」が身につく本

平成30年度(2018年)の内閣府調査によると、日本の若者が「自分自身に満足している」と答えたのは45.1%、「自分に長所があると感じる」と答えたのは62.2%で、他の先進国と比べて最も低い数値でした。この結果は日本の若者の「自己肯定感の低さ」として受け止められ、文部科学省の調査分析でも「子どもたちの自己肯定感を高めていくことが重要」と課題になっています。

自己肯定感を高めるには「思考のくせ」や「潜在意識」を自発的に変えていく必要があり、学童期から習慣化されているに越したことはありません。そこで本書では、自信が高まる考え方や悩みへの対処法などを「自信スイッチ」と名付け、子どもが毎日取り組める習慣としてまとめました。

■著者累計58万部！ 自己肯定感の第一人者・中島輝先生が子どものために選び抜いた39の習慣

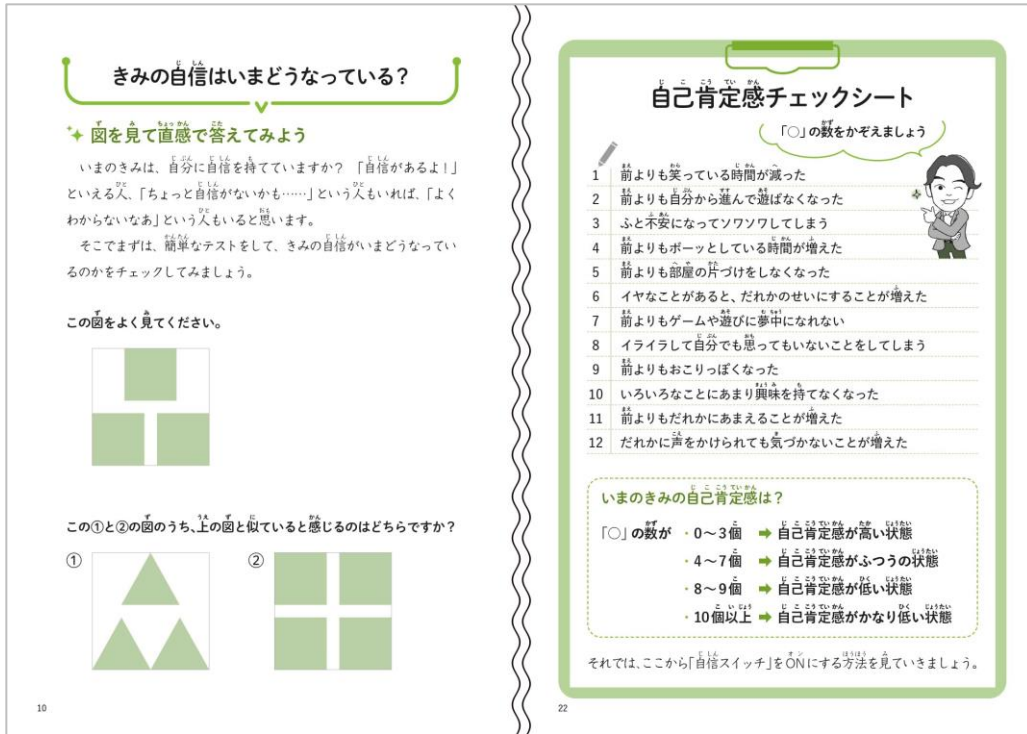
本書では、『自己肯定感の教科書』（SBクリエイティブ）などを著書に持つ中島輝先生を著者に迎え、子ども向けに厳選した39個の「自信スイッチ」を紹介しています。自信の「正体」である自己肯定感についてわかりやすく解説し、自信が身につく習慣づくりに楽しく取り組めるようになっています。

見やすい紙面で1ページに1つずつ紹介している「自信スイッチ」は、毎日手軽に取り組める「習慣スイッチ」、気持ちややりたい自分に合わせて行う「特別スイッチ」、瞬時に効果のある言葉を紹介する「魔法スイッチ」の3種類です。まずは「これならできそう」というものを実践するだけでも考え方に変化が生まれ、しなやかで折れない心を育みます。

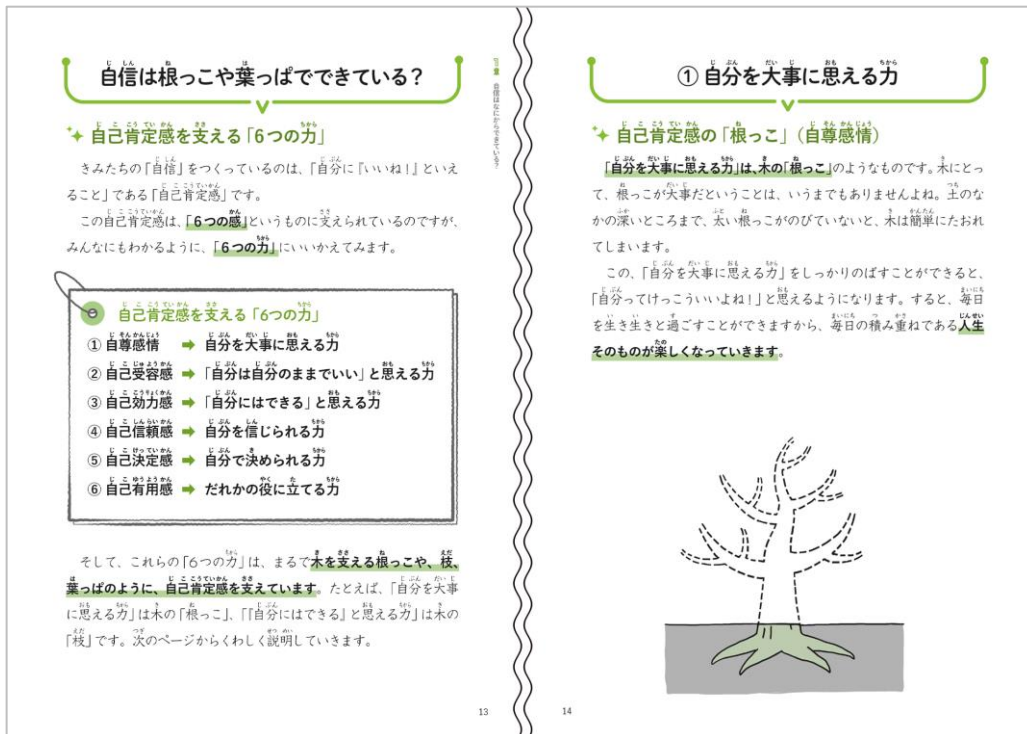
■本書は以下のような方におすすめです

- ・ 小学4年～中学3年の児童・生徒の方
- ・ その保護者の方
- ・ 教育関係者の方

■紙面イメージ




簡単なクイズや質問で子どもの「いまの自信の状態」がわかります



「自信」の正体を木に例えてわかりやすく説明します

特別
ON

21 イヤなことがあったら 紙に書いてクシャクシャポイ



習っているダンスの発表会で大失敗しちゃった……。かんちがいで先生にしかられちゃった……。そんなことがあると、くやしい気持ちや悲しい気持ちになり、心のなかがどんよりしますよね。

そんなときは、「どうしてあんなミスをしちゃったんだろう」「先生のばか!」と、思っていることを紙に書いてみましょう。そして、**その紙をクシャクシャに丸めて、「もうこれで終わり!」と声に出してゴミ箱にポイッと捨てる**のです。それで気分もスッキリ! 心の整理をして、新しい気持ちで1日を過ごしましょう。

💡 「これで終わり!」と捨ててしまえば、心の整理ができる

特別
ON

22 これまでの大失敗を思い出してしまおうときは 願いごとリスト

大失敗してしまったことは、なかなか忘れられません。1年も2年もたったのに、急に思い出してくやしくなったり、悲しくなったり、はずしくなったりもします。でも、**きみの人生はこれからずっと長く続くのですから、そんな失敗は忘れて、前だけを向きましょう。**

前を向くには、**ワクワクすることがいちばん!** 紙を用意して、「やってみたい」「楽しみたい!」と感じる願いごとをたくさん書いてみましょう。「もう出てこないよ」と思えるほどたくさん書くと、いつもは考えてもいなかった、新しい目標が見つかることもあります。

🎯 **かなえない願いごとをたくさん書いてみよう!**

1. 🎧 宇宙飛行士になりたい	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

💡 ワクワクすれば、失敗を忘れて前を向ける

スイッチは3種類、合計39個あります

■本書の構成

はじめにー「自信」とは、自分に「いいね!」といえること

第1章 自信はなにからできている?

第2章 習慣スイッチ ー毎日の行動で「考え方のクセ」をつくろう

第3章 特別スイッチ ー「気持ち」や「なりたい自分」に合わせて取り入れよう

第4章 魔法スイッチ ーつらいときの、おまじない

■書誌情報



10歳からはじめるポジティブ習慣39

中島輝著

自信 スイッチ

自己肯定感の第一人者・中島輝先生が
子どものために選び抜いた
「一生を支える自信」が
身につく毎日習慣
今日からすぐ始められる!

著者累計
58万部突破!

書名：自信スイッチ 10歳からはじめるポジティブ習慣39

著者：中島輝

発売日：2022年7月20日（水）

ページ数：80ページ

サイズ：A5判

定価：1,320円（本体1,200円＋税10%）

電子版価格：1,320円（本体1,200円＋税10%）※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-01493-5

◇Amazonの書籍情報ページ：

<https://www.amazon.co.jp/dp/4295014931/>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1121101146>

■著者プロフィール

中島 輝（なかしま てる）

心理カウンセラー、自己肯定感の第一人者。「自己肯定感アカデミー」代表、「トリエ」代表。心理学、脳科学、NLPなどの手法を用い、独自のコーチングメソッドを開発。Jリーガー、上場企業の経営者など1万5000名以上のメンターを務める。現在は「自己肯定感の重要性をすべての人に伝え、自立した生き方を推奨する」ことを掲げ、「肯定心理学協会」や新しい生き方を探求する「輝塾」の運営のほか、中島流メンタル・メソッドを広く知ってもらうための「自己肯定感カウンセラー講座」「自己肯定感ノート講座」「自己肯定感コーチング講座」などを主催する。

おもな著書に、『自己肯定感の教科書』『自己肯定感ノート』『毎日みるだけ!自己肯定感365日BOOK』（すべてSBクリエイティブ）、『習慣化は自己肯定感が10割』（学研プラス）、『自己肯定感がぐんぐん高まる魔法のぬり絵』（宝島社）、『自己肯定感が高まる うつ感情のトリセツ』（きずな出版）などがある。

以上

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

シリーズ累計7,500万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 シリーズ」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、およ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】 <https://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：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【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

E-mail: pr-info@impress.co.jp URL: <https://www.impress.co.jp/>

※弊社はテレワーク推奨中のため電話でのお問い合わせを停止しております。メールまたは Web サイトからお問い合わせください。