



頑張っているのに、 なぜかうまくいかない。

足す前に「今ある自分」に目を向けてみる。
知識を増やし、話し方を学び、努力している。
それでも自信が持てず、うまく伝わらないことがあります。

もしかすると、足りないのではなく
今あるものが十分に伝わっていないだけかもしれません。

呼吸・姿勢・声から自分を整える「IKITRE(イキトレ)」を紹介します。

こんな方に読んでいただきたい一冊です

頑張って学んでいるのに
なぜか自信が持てない

人の反応が気になり
自分らしくいられない

伝えたいことはあるのに
うまく伝わらない

呼吸

今の自分

姿勢

今までの自分

声

結果

気持ちを無理に変えようとする前に、まず身体から。
自分の状態に気づき、自分らしい状態へ戻る。



著者：友國 麻衣子 |
企業研修コンサルタント
2006年より輸入車セールスに携わり、2012年より
企業向けの研修に従事。
身体の使い方とコミュニケーションの関係に着目し、
「IKITRE(イキトレ)」を提唱している。

【書籍情報】
『ハダカの自分で勝負する
自信を育てる「呼吸と姿勢」の整え方』
友國 麻衣子 著
セルバ出版
定価 1,870円(税込)
ISBN: 978-4-86851-089-5

2026年9月30日 Amazon発売
2026年10月6日 全国の書店にて順次発売

Amazon予約はこちらから

