

# 累計5万部突破！ “イライラを3呼吸で手放せる絵本”

## ガストンの呼吸セラピー「感情コントロール絵本」シリーズ

たった3回の呼吸法で、グズる子どもも、キレやすい大人も感情コントロールができるようになる、とフランスで発行されるや、ヨーロッパ各国で話題となった絵本『おこりたくなったら やってみて！』『かなしくなったら やってみて！』『こわくなったら やってみて！』（オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ・著／垣内 磯子・訳、主婦の友社刊）。日本でも昨年9月に発売以来、好調が続き、この2020年1月の重版で3冊の合計発行部数が5万部を突破しました。



左から『かなしくなったら やってみて！』『おこりたくなったら やってみて！』『こわくなったら やってみて！』 各980円＋税

### 子ども自身でできる、アンガーマネジメント呼吸法を紹介

この“ガストンの呼吸セラピー絵本”シリーズは、感情コントロールのための簡単な呼吸法を教えています。たった3回、1分ほどの呼吸法で、かんしゃくや悲しみ、恐れといったネガティブな感情を、子ども自身で手放せるようになる、というコンセプトが画期的で、子育てに悩む母親を中心に口コミで話題に。『おこりたくなったら やってみて！』の全文読み聞かせ動画もリリースいたしました。 <http://bit.ly/2spckC7>



主婦の友社

### 大人が「自分も読みたい」と飛びついたのもヒットの要因

自分自身の感情の扱いに悩む大人たちからも注目を集めたことも、ヒットの理由。「どうしても子どもにキレてしまう私がまず読みたい」「感情の抑えが効かなくなってきた自分たち祖父母世代にこそ必要」「アンガーマネジメントの本は読む気がしないが、絵本ならとつきやすい」など、シニア層や子どものいない男女からも、自分のために購入した、読みたいという声が上がっています。

4歳の息子のために購入したという30代の母親は「実は自分が読んでみたくて。感情の抑えがききにくい息子に振り回されて、どうしても怒りをぶつけてしまう自分自身の気持ちを落ち着かせたい。子どもがガストン絵本のメソッドを素直に受け入れ、気分をすんなり落ち着かせているのを見て、私のイライラもずっと引込んだ。

なんだ、こんな簡単なことだったの！？と肩の力が抜けた」と話します。40代独身男性からは「仕事のストレスを強く感じていて、アンガーマネジメントの本を読んでみたいと思っていたが、難しそうで手が出なかった。絵本なら気軽に読めそうだった」という声も。大人も巻き込んでのガストンブームはますます盛り上がりそうです。

★ガストンの呼吸セラピー絵本 公式ページ <https://tomobooks.com/p/gaston/>  
 <保育園での読み聞かせの様子はこちら> <https://youtu.be/w143tGRI5eY>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社主婦の友社 広報・プロモーションユニット TEL:03-5280-7577 pr@shufutomo.com