

究極の癒やしをもたらす、

PRESS RELEASE

「ねこ×アドラー心理学」!



アドラー心理学の本質を
ざっくり、
やさしくとらえると、

「ネコみたい」に考えたほうが、
人間関係も、自分の性格や悩みも、
仕事も、恋愛や結婚も、未来のことも、
今よりもっとうまくいくよ、
幸せになれるよ、
というメッセージです。

いつもがんばっている、
そのあなた。

ちょっと肩の力を抜いて、
この本をめくってみてください。

「ネコみたい」な考え方を、
一緒に身につけていきましょう。

獣医でアドラー心理学会認定カウンセラーの宿南章氏は、
「アドラー心理学」と「ねこの生き方」が、
ほぼ同じであることを発見しました。

そこで本書には、ねこを見てつい、

「ねこはいいなあ」

「ねこみたいにのんびりしたい」

「はああ、癒やされる～」

と感じてしまう、ストレスを溜めがちな人に向けて、

「ねこみたいに振る舞うことで、アドラー心理学が
自然に実践できる考え方」を収録。

ここ数年の流行で、「自己勇気づけ」「アファメーション」

「共同体感覚」など、その方法論が知られていながら、

なかなか実践できなかった「アドラー心理学」を、

誰でも生活に取り入れられるメソッドとして

まとめました。



『ニャンと簡単に身につく！
心が休まる「アドラー心理学」』

著者：宿南章

価格：本体 1,350 円+税

ISBN 978-4-86651-114-6

判型：四六判並製 192 頁（カラー）

発行：文響社



Instagramでフォロワー20万人の

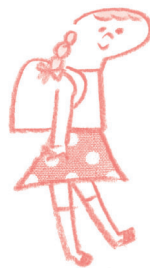
Riepoyonn氏、
完全タイアップ。本書の
2つの効用効用 1 **ねこと一緒に
アドラー心理学を実践したい方向け**

- ① かわいいねこの写真で、心のコリをとる。
ねこのイメージを膨らませる
- ② ねこの生き方とアドラー心理学の類似性を知る
- ③ ねこみたいにふるまう

→「心がラクになり、周囲の人とうまくいくようになる」

効用 2 **とにかくねこが好き方向け**

- ① かわいいねこの写真を眺める
- ② ねこの生き方・飼い方・コミュニケーションの仕方
・進化の歴史を知る

→「ねこととにかく仲よくなれる」
「生涯のパートナーねこと出会える」

株式会社文響社

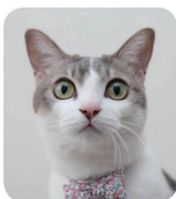
〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館9F
TEL : 090-9000-7216 / FAX : 03-3153-3491
編集部 宮本沙織 miyamoto@bunkyoisha.comリリースの
お問い合わせ

そら



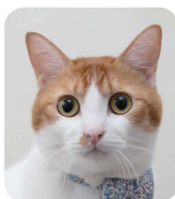
男の子。4歳。保護猫。優しく穏やかなお兄ちゃんネコ。特技はでんぐり返し。

アメリ



女の子。1歳。保護猫。カヌレと双子。おしとやかで空気が読める。特技はハイジャンプ。

カヌレ



男の子。1歳。保護猫。超がつくほどの甘えん坊。マイペース。特技はみんなをペロペロすること。

Author 宿南章 (しゅくなんあきら)

日本大学農獣医学部(現生物資源科学部) 獣医学科卒業。進化生物学と心理学の関連性に気づき、アドラー、ユング、フロイトなど心理学関連専門書1000冊以上を精読し、研究。1992年、アドラー心理学認定カウンセラー。多くのアスリートやプロスポーツ選手への指導を行ない、オリンピックでの銀メダル獲得に貢献。今までに飼育した動物は2000匹以上に及ぶ。ネコは保護した子を含め20匹以上。

Photo たむらりえ (Riepoyonn)

神奈川県在住の愛猫家。国内で人気の写真・物販展「ねこ休み展」出展。

[Instagram] @Riepoyonn [Twitter] @SoraAmeCane [Ameba blog] https://ameblo.jp/amecanesora/