

人口約 980 万人のスウェーデンで  
**20万部**  
 の  
**ベストセラー!**

北欧スウェーデン<sup>🇸🇪</sup>式

# 自分を大切に生きる

—心の病を抜け出した夫婦からのアドバイス 27—

2017年  
 8月11日(金) 発売

著者：マッツ・ビルマーク、スーサン・ビルマーク 訳：齋藤 慎子

拝啓 時下、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では、

『北欧スウェーデン式自分を大切に生きる』を刊行いたしました。

人口約 980 万人のスウェーデンで 20 万部の国民的ベストセラーとなり、

世界 22 か国以上で翻訳されてきた本の待望の日本語版になります。

プレゼント企画、掲載用画像等協力もいたしますので、ご検討頂けましたら幸いです。

何卒よろしくお願ひ申し上げます。

敬具

## 世界中で話題！ スウェーデンの国民的ベストセラーの邦訳！

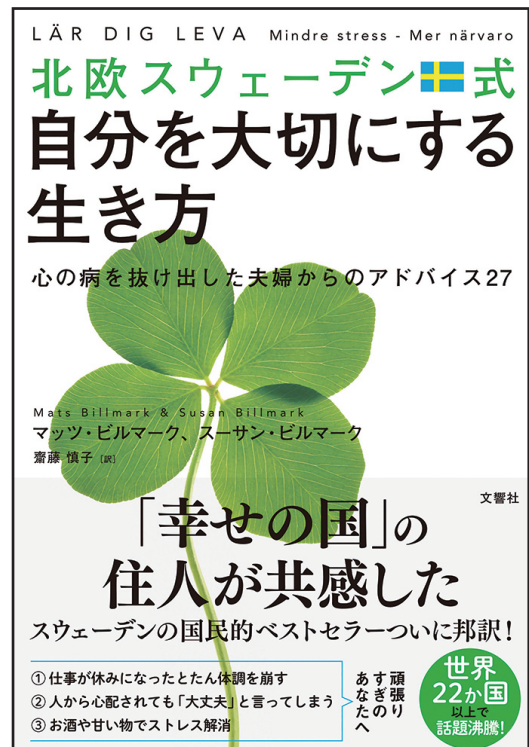
スウェーデンの 2015 年度の実用書ランキングで 1 位となり、世界 22 か国以上で翻訳がされた話題の書が、ついに邦訳となりました。本国スウェーデンでは、日本でも話題となった『おやすみロジャー』（飛鳥新社）の 2 倍の売れ行きというほど人気を集めた本です。

### 北欧スウェーデン式自分を大切に生きる 一心の病を抜け出した夫婦からのアドバイス 27—

著者：マッツ・ビルマーク、スーサン・ビルマーク  
 訳：齋藤 慎子

価格：1,350 円＋税  
 ISBN 978-4-86651-013-2  
 判型：四六判並製 272 頁  
 発行：文響社

2017年  
 8月11日(金) 発売



## author

マッツ・ビルマーク  
 スウェーデン、カルマル市生まれ。起業家として働くなか、自身の不安症という心の病と向き合ったことをきっかけに、心の病の研究に力を入れ始める。2011年、「インナー・ヘルス」と題した初講演をカルマル市内のホテルでおこなったところ、計6回の講演が全て満員となり大反響。その後もさまざまな都市での出張講演をおこなう。2013年にはこの一連の「インナー・ヘルス」講演をDVD化して販売。

スーサン・ビルマーク  
 スウェーデン、ルドビーカ生まれ。1995年、インテリアデコレーターとして働くなかでマッツと出会う。1996年に娘のジュリアを出産。疲れは性うつ病となるが認知行動療法などによって病を克服した。現在2人は、スウェーデンのカルマル市の近くでインナー・ヘルス・エデュケーションという会社を運営し、個人やカップル対象のコーチングをおこなっている。夫婦初の著書となった本書は、人口980万人のスウェーデンで20万部のベストセラーとなり、世界22か国以上で翻訳されている。夫婦での著書に、『Elä enemmän, stressaa vähemmän』などがある。

訳：齋藤 慎子 (さいとう のりこ)  
 新潟県生まれ。同志社大学文学部英文学科卒業。広告企画制作会社勤務を経て翻訳者に。おもな訳書に『究極のセールスライター』（東洋経済新報社）、『ザ・コピーライティング』（ダイヤモンド社）、『アランの幸福論』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）などがある。スペイン在住。

## スウェーデンの国民病は、実は「心の病」!?

スウェーデンというと、「世界幸福度ランキング」のベストテンの常連と言われるほどの幸福な国のイメージですが、意外なことに「4人のうち3人が自分か家族に心の病を経験したことある」「病気休暇の理由で1番多いものが心の病」というほど心の病が国民病となっている国です。ストレスによる心の病は、日本だけではなくどこの先進国においても同じように大きな問題となっているでしょう。

この本の著者は、**不安症になった夫、うつ病になった妻**、自らの病を夫婦で克服してきた二人です。自らの体験があるからこそ言える言葉にはとても説得力があり、多くの人の共感を呼びました。



L Ä R D I G L E V A  
Mindre stress - Mer närvaro

### こんな人は要注意!!

- ☑ 人から心配されても「大丈夫」と反射的に言ってしまう
- ☑ 外でいい顔をして帰ってから家族にイライラをぶつける
- ☑ 仕事が休みになったとたん体調を崩す
- ☑ お酒や甘い物でストレス解消

## 精神科医和田秀樹氏、「頑張りすぎる日本人のすべての人におすすめ！」

「日本人が昔と比べていい加減になったとか、勤勉でなくなったという人がいますが、私の経験では、まだまだ中高年以上には、まじめな人が多いように感じます。そういう人は頑張りすぎてうつになってしまうというのが典型的なパターンです。うつは心が弱い人になるのではなく、強いと思い込んでいるまじめ人間になるのです。」（「はじめに」より）

### 自分を大切にすることはこんなことから始められます！

- ・甘い物、カフェイン、お酒の代わりにする息抜きを探す
- ・高級車よりも高級寝具を買う
- ・アートや文化的な活動で元気になる
- ・ネガティブ思考で「得をしていること」に気づく
- ・パートナーから言われたダイエットなど、人から言われた目標は捨てる
- ・SNSでの「幸せ比べ」はやめる

#### contents

推薦者まえがき——つい頑張りすぎてしまうあなたへ（和田秀樹）  
Part 1 幸せの国・スウェーデンの国民病は実はストレス  
Part 2 『生活』追い立てられる日々から、ゆとりある暮らしへ  
Part 3 『心』「であるべき」から、「ありのまま」へ  
Part 4 『人間関係』苛立ちや怒りから、共感と尊敬へ  
Part 5 『人生』過去や未来ではなく「今、ここ」へ

#### リリースのお問い合わせ

株式会社文響社 編集担当：野本有莉  
TEL：03-5575-5050  
FAX：03-5575-5051  
E-mail nomoto.y@bunkyoisha.com