

最近、ゆっくり休めてますか？

自分を休ませる練習

しなやかに生きるためのマインドフルネス

矢作直樹 著

2017年
10月20(金)
発売

たまにはぼーっとしよう。

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、『自分を休ませる練習—しなやかに生きるためのマインドフルネス—』を刊行いたしました。救急医療の現場で人間の生と死を見つめてきた医師がマインドフルネスな生き方について語った1冊です。

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甚です。

何卒よろしく願い申し上げます。

敬具

頑張りすぎる人、 ストレスに悩む人に伝えたいこと

15年間東大病院の総合救急診療体制の確立につとめる中で、医師として多くの患者さんに向き合ってきた矢作直樹先生。患者さんによっては、不健康な生活を続けて通院を繰り返す方もいらっしゃるそうで、**対症療法ではなく生活自体を改善すること**の大切さを痛感したそうです。

日々やるべきことに追われ、ストレスに悩まされている方が現代にはたくさんいらっしゃると思います。そんな人々が**自分のからだ**と心を大切にしながら、**健やかに生きる**ために日々できることを、「マインドフルネス」な考え方をもとに教えて頂きました。

～しなやかに生きるためのマインドフルネス～

自分を 休ませる 練習

東京大学名誉教授
矢作直樹

ぼーっとする。
呼吸に身をまかせる。
救急医療の現場で
生と死を見つめてきた医師が
ストレスを抱え生きる人に
今、伝えたいこと

(なんでもない当たり前の時間を
大切にすれば、人生は輝き出す。) 文響社



Author

矢作直樹 (やはぎなおき)

1956年、神奈川県生まれ。81年、金沢大学医学部卒業。その後、麻酔科を皮切りに救急・集中治療、内科、手術部などを経験。99年、東京大学大学院新領域創成科学研究科環境学専攻および工学部精密機械工学科教授。2001年、東京大学大学院医学系研究科救急医学分野教授および医学部附属病院救急部・集中治療部長となり、15年にわたり東大病院の総合救急診療体制の確立に尽力する。16年3月に任期満了退官。著書に、『人は死なない』(バジリコ)、『天皇』(扶桑社)、『おかげさまで生きる』(幻冬舎)、『悩まない』(ダイヤモンド社)、『身軽に生きる』(海竜社)、『天皇の国譲位に想う』(青林堂)などがある。

Book Information

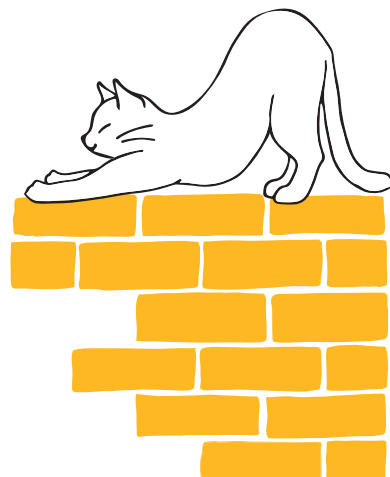
自分を休ませる練習
しなやかに生きるためのマインドフルネス

著者：矢作直樹

価格：本体 1,000円＋税
ISBN 978-4-86651-036-1
判型：新書変形並製 178頁
発行：文響社

最近、ゆっくり休めていますか？

医師として、長年患者さんを診てきた中で寂然としないものを感じていました。病気になるって病院にやってきた患者さんを治療しても、不健康で、無理ばかりする生活を続けていけば、またどこかからだを悪くして、病院にやってきます。医師の仕事なので当たり前と言えれば当たり前なのですが、対症療法によってしか患者さんを助けられないことに、ある種の限界を感じていました。今の時代、若いも若きもストレスに悩む方は多いと思いますが、からだど心に無理をさせてしまう生活が当たり前になっている方がたくさんいらっしゃるようです。過労死や自殺まではいかないとしても、つい頑張りすぎてしまうことがくせになっている……、心当たりがある方は多いのではないのでしょうか。（「はじめに」より）



こんな方におすすめです

- ついつい頑張りすぎてしまい、そういえば最近休む時間がとれていない
- いつも人のことを優先してしまい、自分のことは後回しになってしまう
- マインドフルネスという言葉は聞いたことがあるけれど、やり方はよく知らない

毎日の暮らしをちょっとしたことから変えてみませんか

- 「頑張りすぎる人」は「いいかげん」になる
- 「美しい所作」は、心とからだにいい
- 期待しない、依存しない
- 「行くため」ではなく、「歩くため」に歩く
- 階段の上り下りから生活を変える
- 食べ過ぎてしまうのは、ストレスのせい
- 喉を意識して食べる
- 生活リズムは「からだ任せ」
- 長く、ゆっくり呼吸する
- 「自分が気持ちいいこと」を選ぶ
- 童心に戻る
- 四季の移り変わりに気づく
- 鼻をかかせる
- 集中できる「場」をつくる

Contents

- 第1章 やわらかな心を取り戻す
- 第2章 すこやかなからだを取り戻す
- 第3章 ほどよい暮らしを取り戻す
- 第4章 ありのままの感覚を取り戻す
- 第5章 自然の中の自分を取り戻す
- 第6章 「今」を意識を取り戻す

Information

株式会社 文響社

編集担当：野本有莉

〒105-0001

東京都港区虎ノ門 2-2-5 共同通信会館 9F

TEL：03-5575-5050

FAX：03-5575-5051

E-mail nomoto.y@bunkyoisha.com