

# 心のざわざわ・イライラを消す がんばりすぎない休み方

すき間時間で始めるマインドフルネス

著者：荻野淳也

2018年  
6月29日(金)  
発売

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、

『心のざわざわ・イライラを消すがんばりすぎない休み方』を刊行いたしました。

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。

何卒よろしくお願ひ申し上げます。

敬具



マインドフルネスを日常にとりいれて、自分を大切に暮らすを始めよう



マインドフルネスとは、「今この瞬間」に注意を向けた状態を言います。それを目指すためのマインドフルネス瞑想は、ハーバードやスタンフォードなどでも研究が進められ、世界中で話題になっています。世界的企業グーグルでも、マインドフルネスに基づいた研修が社内で人気を博しています。「瞑想」と聞くと難しくそうですが、この本では日常生活の動作の中でマインドフルな瞬間を作るためのコツを64個紹介しています。

すき間時間で始められるマインドフルネスは、「忙しくて休むヒマもない」ような人にこそおすすめです。毎日忙しくがんばる人が、自分を大切に暮らすためのきっかけになるような一冊です。

- 歩きながら行う「歩く瞑想」
- 最初の一口だけでもマインドフルネスに食べる
- 利き手と反対の手で歯を磨く
- 一粒のチョコを味わって食べる
- 両手でコップを持ち一杯の水を飲む
- 自分だけの秘密の避難場所をつくる
- 怒りを感じたら「シベリア北鉄道」に乗り冷静になる
- 待ち時間は「神様がくれたすき間時間」

心のざわざわ・イライラを消す  
がんばりすぎない休み方  
すき間時間で始めるマインドフルネス

著者：荻野淳也 イラスト：北村みなみ

価格：1,100円＋税 ISBN：978-4-86651-050-7  
判型：四六判変形並製 160頁

こんな人にオススメです



仕事では子どものことが心配になり、  
家に帰って子どもといるときは  
残した仕事が気になる……。

自分のできないところを責めてしまい  
不安が心の中でもやもや。  
寝る前にも不安が浮かんできて眠れない……。

毎朝通勤電車が混んでいて朝からイライラ。  
会社についても思い通りにいかない相手に  
イライラする。



夫や子どもにイライラしてしまい、  
そんな自分に自己嫌悪……。



いつでも  
おだやかな心を取り戻すための  
特典カード付



author

荻野淳也 (おぎの・じゅんや)  
一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート代表理事。慶応大学卒、外資系コンサルタ  
ントやベンチャー企業の IPO 担当や取締役を経て、リーダーシップ開発、組織開発の分野で、一部上場企  
業からベンチャー企業までを対象にしたコンサルティング、トレーニング、エグゼクティブコーチングに  
従事。ミッションマネジメント、マインドフルリーダーシップ、マインドフルコーチングという軸で、リー  
ダーや組織の本質的な課題にフォーカスし、リーダーや組織の変容を支援している。Google で開発された  
SIY の認定講師。慶應義塾大学大学院 システムデザインマネジメント研究科・研究員、特定非営利活動法  
人いい会社をふやしましょう・共同発起人でもある。共著書に『世界のトップエリートが実践する集中力  
の鍛え方』(日本能率協会出版 共著)、監修・解説として『マンガでわかるグーグルのマインドフルネス革命』  
(サンガ出版)『スタンフォードの脳外科医が教わった人生の扉を開く最強のマジック』(ジェームス・ドゥ  
ティ著 プレジデント社) などがある。

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