

かわいいイラストとウィットのある言葉が悩みに効く!

ほんの少し、

ものの見方を変えるだけで心がすっと軽くなる。

## 人生を逆転させる驚きの詰まった一冊。

株式会社文響社（東京都港区）は2016年7月22日（金）に「+1cm（プラスイッセンチ）たった1cmの差があなたの世界をがらりと変える」を発売します。



累計  
**75**万部  
突破

「カンタンに読めるのに深い」  
話題になったベストセラーが

日本上陸!!

### 人生を、今すぐに変える たった一つの方法とは？

誰かと一緒にいても孤独を感じる、将来が不安、肝心なときにサボってしまう、自分のことが好きになれない…

そんなとき多くの本では「まだ本気を出せていないのでは？」「継続すれば報われます」「別の方法で努力をしましょう」…このようなアドバイスがよく書かれます。しかしながら、ときには「もうすでにがんばっている！もうこれ以上は無理だ…」と意気消沈してしまうことも少なくないのではないのでしょうか。

本書は、そんな声にこたえる、まったく新しい形の処方箋です。悩みの解決方法を考えるより先に、**まずはその悩みの捉え方そのものを少しだけ変えてみるのは、どうでしょうか。**たとえば、なぜか理不尽なことを上司からたくさん言われた日には「嫌われているんじゃないか」「明日からどうやって接そう」なんて考えるよりも先に「きっと、奥さんに小言を言われてイライラしてたんだろなあ」とか「飼い犬がおバカだって言ってたもんなあ、きっとそのせいでだれかに当たりたくなっただのかも」というように、一度「自分の心が軽くなる」ような悩みの見つけ方をしてみる。そうすると、気持ちがラクになり、**くよくよ悩んだあとに出る思いつめた解決法よりもずっと、冷静で正しい対応ができることも少なくありません。**



#### 【書籍概要】

プラスイッセンチ  
書名：+1cm  
たった1cmの差があなたの世界をがらりと変える  
著者：キム・ウンジュ / 著  
ヤン・ヒョンジョン / イラスト  
築田順子 / 訳  
定価：本体 1,430円 + 税  
頁数：272頁  
判型：A5変形  
ISBN：978-4-905073-35-2

変化

海が見たいなあ

ボクも

座る場所を変えなきゃ  
新しい景色は見えない。



この宇宙にひとりっきり  
という言葉はとても寂しい。



けれど  
この宇宙にふたりっきり  
という言葉はとてもロマンチックだ。

数学者たちは、まだ気付いていない。  
たった「1」の差って  
実は、ものすごく大きいんだ。



## クリエイティブな発想の転換が 心をすーっと軽くする

思いきった方法で悩みを解決しようとするリスクも大きいですし、尻ごみしてしまうことも多いでしょう。

しかし、ネガティブな気持ちや考えが変われば結果はきっと付いてきます。本書には、**わずかに見方を変えるだけで、世界が180度変わって見えるようなヒントが、たくさん詰まっています。**クリエイティブで簡潔な言葉とイラストでつづられているので、いつでも簡単に読むことができます。その先には人生が、世界が、あなた自身ががらりと変わる感動が待っているかもしれません。

日本の人口3分の1の韓国でも、**シリーズ累計75万部**という異例のベストセラーを記録した本書。すべての悩みを抱える人を勇気付けるようなポジティブなメッセージが込められています。大きな変化ではなく小さな視点の変化なので誰にも受け入れやすく、またイラストもかわいいのでプレゼントなどにもぴったりです。

### ひとごと

他人は  
あなたが考えているより  
あなたの本性を見抜いていて  
けれど  
あなたが考えているほど  
あなたについて興味がない。



他人の目はごまかせない。  
けれどしょせんは他人ごと。



他人の目からは自由になっていい。

### 思いやりプーメラン



昨日のボクが今日のボクを  
抱きしめている

あなたが今日、誰かに慰めてもらえるのは  
涙を流しているからではなく  
今まで誰かを笑顔にしてきたからだ。

辛いとき自分自身に戻ってくるのは  
それまで生きてきた姿、そのものなのだ。

### 【著者】

キム・ウンジュ/著 韓国トップの広告代理店において、気鋭のコピーライターとして活躍。ギャラクシー、サムスングループなどさまざまな超有名企業のキャンペーンを担当した。他の著作に『1cm art』など。

ヤン・ヒョンジョン/イラスト ネオウィズ商品デザインチームを経て、フリーのキャラクターデザイナー兼イラストレーターとして活動中。『1cm+』『1cm art』のイラストを担当。魅力的な色使いと温かなタッチで多くのファンの心をつかむ。

### 【訳者】

築田順子(やなだ・じゅんこ)/訳 翻訳者。第14回韓国文学翻訳新人賞受賞(韓国文学翻訳院主催)。主な訳書に『最高の自分をつくる人生の授業』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)『自然食で美肌バック』(メディアパル)などがある。

### リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737  
FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkkyosha.com