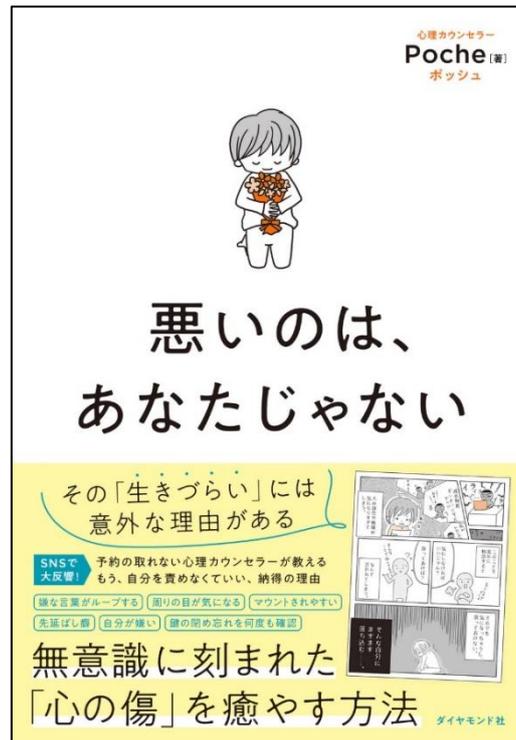


親に否定され続けて育った子が抱える「生きづらさ」の正体 『悪いのは、あなたじゃない』9月13日発売

SNSで人気の心理カウンセラーPoche氏による最新刊『悪いのは、あなたじゃない』が9月13日に発売となります。本書は、生きづらさを抱える人たちが、無意識に刻まれた心の傷と向き合い、自分らしく生きていくための手助けとなる1冊です。



Poche 著『悪いのは、あなたじゃない』
ダイヤモンド社 刊

■子どもの頃から否定され続けて育った人ほど、「生きづらさ」を感じる理由

人と話していると「楽しませなきゃ」「喜ばせなきゃ」と相手の機嫌ばかりを伺って疲れてしまう……そんな人は意外と多いのではないのでしょうか。こういった「人を楽しませなければいけない」などの思い込みの多くは、子どもの頃の親子関係に起因しています。自分の意見に対して親が悲しんだり、過度に怒られたりした経験から、「自分の意見を言うと怒られる」という強い思い込みに苦しめられてしまうのです。「生きづらさ」の正体は、決して本人の性格によるものでも、変えられないものでもありません。過去の心の傷に気付くことが、悩みを根本から解消に導くための一歩となるのです。

■予約は常に数か月待ち！ Twitterで人気の心理カウンセラーPoche氏とは？

著者のPoche氏は、常に予約数か月待ちの人気カウンセラーで、人間関係や親子問題、アダルトチルドレンなどに起因する悩みを専門としています。読者に寄り添うような優しい語り口が人気で、ファンからは日々「心がスーッと軽くなりました」「生きるのがラクになりました」という声が寄せられています。この本では、経験豊富なカウンセラーだからこそ語れる、さまざまなトラウマによって引き起こされる事例を紹介するとともに、それらに対する対処法を提示しています。

■親子問題から SNS 社会特有の悩みまで、誰もが一度は感じたことのある悩みに広く対応

この本では、親子問題に起因する普遍的な問題から、「蛙化現象」と称されるような恋愛の悩み、SNS 社会で増えているマウントの取り合いなど、現代社会において誰もが一度は感じたことのある悩みの事例を数多く紹介しています。強い悩みを抱えている方から、カウンセリングを受けることに抵抗のある方、自己肯定感の低さを癒したい方まで、幅広い読者へ向けた一冊です。

(本書より抜粋)

- ・人と話していると「喜ばせなきゃ」「楽しませなきゃ」「いいことを言わなきゃ」と思ってしまう
- ・怒りなどの感情は分かるが、楽しい！嬉しい！といった感情がよく分からない
- ・片思いから両思いになった途端、相手が生理的に無理になる
- ・直接言われてもないのに、「どうせこう思っているんだろうな」とネガティブに考えてしまう
- ・過去に言われた心ない言葉が頭の中でリフレインする
- ・電気の消し忘れや、鍵の閉め忘れがあまりにも気になりすぎてしまう
- ・他人から馬鹿にされたり、マウントをとられやすいと感じる

■目次

- 第 1 章 「親の影響」から逃げていい
- 第 2 章 今から「自分軸」で生きる
- 第 3 章 「嫌な過去」の呪いは解ける
- 第 4 章 今より少し心が軽くなる

■『悪いのは、あなたじゃない』

著者: Poche

定価: 1,540 円(税込)

発売日: 2023 年 9 月 13 日

発行: ダイヤモンド社

判型: 46 判並製・224 頁

<https://www.amazon.co.jp/dp/4478118744>

■著者プロフィール: Poche(ポッシュ)

精神科クリニックに併設のカウンセリングルームで 10 年以上、心理カウンセラーとして勤務した後、独立。現在は人間関係、親子関係、機能不全家族専門のカウンセラーとしてメールでのカウンセリングを中心に活動。2021 年より悩みを抱える人たちに「気づき」を得てもらうことを目的とした Twitter での発信を開始。メールでのカウンセリング、対面カウンセリングともにいつも予約がいっぱいで、現在も数か月待ちの超人気カウンセラー。著書に『あなたはもう、自分のために生きていい』(ダイヤモンド社)などがあがる。

【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

株式会社ダイヤモンド社 宣伝プロモーション部

〒150-8409 東京都渋谷区神宮前 6-12-17

TEL: 03-5778-7244

MAIL: pr_info@diamond.co.jp