

報道各位

2025年10月28日
株式会社インプレス

変わりたいのに変わらないのはあなたのせいではない！

『自分を否定しない練習 不足から始まるネガティブループを抜け 出すシンプルな考え方』発行

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:高橋隆志)は、『自分を否定しない練習 不足から始まるネガティブループを抜け出すシンプルな考え方』(著者:武末 有希子)をインプレス NextPublishingより発行いたします。

『自分を否定しない練習』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784295604334>



著者:武末 有希子

小売希望価格:電子書籍版 1,800円(税別)／印刷書籍版 2,600円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3

印刷書籍版仕様:A5／カラー／本文320ページ

ISBN:978-4-295-60433-4

発行:インプレス NextPublishing

<<発行主旨・内容紹介>>

私たちは「変わりたい」と願いながらも、気づけば元に戻ってしまう——そんな経験を何度も繰り返しています。ダイエットや習慣づくり、自己啓発の本を読んでも続かないのは、意志が弱いからではありません。本当の理由は、心のしくみにあります。

本書は「自分を否定しない」ことを起点に、自己否定や不安にとらわれてしまう心の構造をわかりやすく解き明かします。努力や根性で自分をねじ曲げるのではなく、心の仕組みを理解し、自然に「戻らない変化」をつくる方法を紹介します。

たとえば、「また同じ失敗を繰り返してしまうのはなぜか」「頑張っても続かないのはなぜか」といった悩みを、科学的にひもときながら、日常の中でできる小さな練習に落とし込みました。その練習は、特別なスキルや強い意志を必要としません。否定をやめて自分を観察するだけで、心は静かに変化を始めます。

自分を責めなくてもいい。がんばらなくてもいい。大切なのは「否定しない練習」を積み重ねること。本書は、ありのままの自分に帰り、安心して生きるための実践的な一冊です。

(インプレス NextPublishing は、株式会社インプレスR&Dが開発したデジタルファースト型の出版モデルを承継し、幅広い出版企画を電子書籍＋オンデマンドによりスピーディで持続可能な形で実現しています。)

<<目次>>

序章「変わりたいのに変われない」その正体

第1章 現実はどうやってできているのか

第2章 “自分”という勘違い

第3章 アイデンティティの成り立ち

第4章 なぜネガティブから抜け出せないのか

第5章 “気づいている私”という視点

第6章 ズレが起きる仕組み

第7章 戻らない変化をつくる

第8章 ありのままに戻るための実践

第9章 一人で戻れないときに

第10章 なりたい自分を現実でつくる

第11章 私たちは、最初から“ありのまま”

終章 “気づいている私”と共に生きる

あとがき

参考文献

<<著者紹介>>

「そとがわメソッド」開発・講師

不安と自己否定に悩む女性のための案内人。

何をしても変われなかった自身の経験をもとに“戻らない変化”のための構造を研究。

心理学・脳科学・哲学・スピリチュアルの知見を統合。

気づくだけでは変わらなかった人へ「しくみから見直す」新しい視点を提供している。

<<販売ストア>>

電子書籍:

Amazon Kindleストア、楽天koboイーブックストア、Apple Books、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国の一般書店からもご注文いただけます。

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計8,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watchシリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向けIT関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:塚本由紀)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています

【NextPublishing】

NextPublishingは、インプレスR&Dが開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が持つ多様な知の流通を目指しています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス : NextPublishing推進室

E-mail: np-info@impress.co.jp