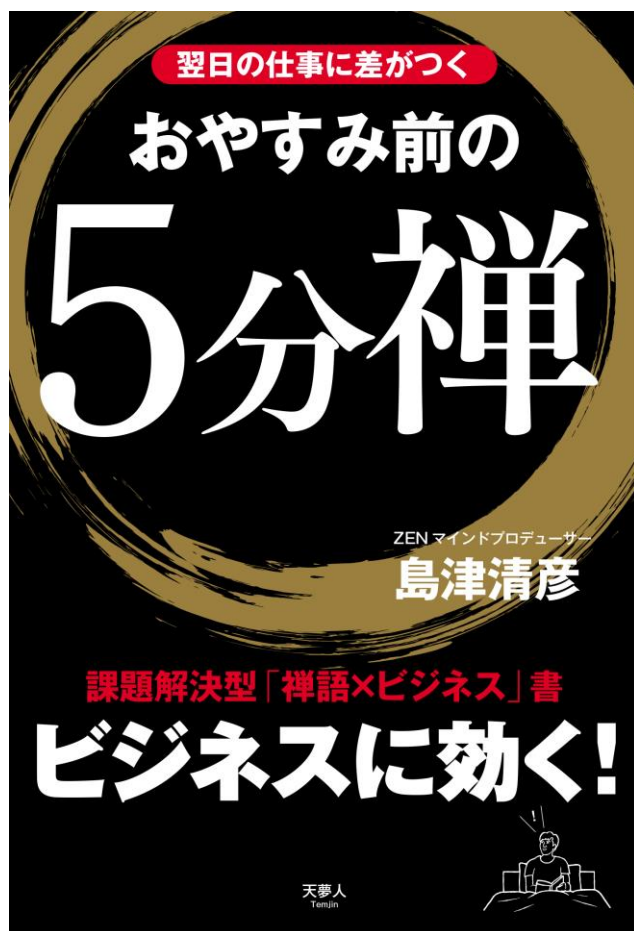


『翌日の仕事に差がつく おやすみ前の5分禅』を發刊。  
上場会社の社長というキャリアを捨て、出家得度した“ZEM マインドプロデューサー”  
が、仕事の悩みを「禅語」で解決します。

インプレスグループで鉄道・旅・自然メディア事業を展開する株式会社天夢人（本社：東京都港区、代表取締役社長：唐島夏生）は、2018年2月17日に、『翌日の仕事に差がつく おやすみ前の5分禅』（島津清彦・著）を刊行いたします。

【仕事の悩みやビジネスの課題を「禅語」で解決する問題解決型「禅語×ビジネス」書】



大手企業の社長を務めながら独立し、得度して仏門に入った「ZENマインドプロデューサー」が説く、ビジネスシーン別の禅の言葉。例えば、「不本意な転勤（異動）を命じられたとき」「どうしても会社に行きたくないとき」など、ビジネス＝仕事でのさまざまな場面で迷ったときに役立つ、あるいは悩みを解決してくれる禅の言葉（禅語）でアドバイスをする。といっても、なかなか本を読む時間がない現代人……そんな多忙なビジネスマンのために、寝る前の5分で読める見開完結。また、付録の要素で「いつでもどこでも誰でも禅ができる」ことをイラスト入りで説明しています。満員電車で、トイレで、お風呂で、……他人に気づかれなくて、座禅する方法も伝授する。取り上げる禅の言葉は、「因果応報」「覚悟」など誰でも知っている言葉から「千里同風」「只管打坐」など、ビジネスシーンに合わせて70の禅語を紹介しています。

## 【もくじ】

- 第1章 困難な状況を乗り越える、禅の言葉
- 第2章 仕事がうまくいく、禅の言葉
- 第3章 コミュニケーションが円滑になる、禅の言葉
- 第4章 メンタルを鍛える、禅の言葉
- 第5章 上司や部下とうまく付き合う、禅の言葉
- 特別章 いつでもどこでも禅「行住坐臥」

## 【著者プロフィール】

島津清彦 シマツ・キヨヒコ

株式会社シマーズ代表取締役。1965年、東京都生まれ。元スターツピタットハウス代表取締役。元ソニー不動産取締役。東日本大震災での被災を機に上場企業の社長というキャリアを捨て、2012年に独立起業。その後、多くの世界一流リーダーが禅にたどり着くことを知り、自らも出家得度して仏門入り。経営者と禅僧という二つの顔を持ちながら、現在は官公庁、大手企業を中心に禅を生かしたコンサルティングや研修、講演、坐禅指導などを行う。NHK『プロフェッショナル仕事の流儀』、BSジャパン『日経プラス10』、日経ビジネス、朝日新聞、毎日新聞、AERAなど、メディアにも多数出演。著書に『仕事に生きる禅の言葉』（サンマーク出版）がある。

---

## 【書誌情報】

書名：『翌日の仕事に差がつく おやすみ前の5分禅』

著者：島津清彦

仕様：四六判 192ページ

定価：本体917円+税

発売日：2018年2月17日

全国書店、オンライン書店のAmazonなどで発売中。

<http://amzn.to/2DyFOZC>

## 【株式会社天夢人】 <http://temjin-g.com/>

2007年設立。現在『旅と鉄道』（発売：山と溪谷社）と『SINRA』（発売：新潮社）の2誌を発行しています。また、2017年より、書籍・ムックの刊行も始めました。鉄道や旅はじめ、自然、歴史・民俗、カルチャーなど伝える雑誌や書籍を編集・発行し、豊かな人生をおくるための生活情報を発信していきます。

## 【インプレスグループ】 <http://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：唐島夏生、証券コード：東証1部 9479)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」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

---

## 【本件に関するお問合せ先】

株式会社天夢人 担当 矢島

Tel: 03-6413-8755 / E-mail: [yajima@temjin-g.com](mailto:yajima@temjin-g.com)

URL: <http://temjin-g.com/>