

## 友だちや SNS・・・モヤモヤを心理学でうまく対処できるようになる！ 新刊『心理学でよくわかる友だち関係 あの子のきもち わたしのきもち』9/21 発売！



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2023年9月21日（木）に『心理学でよくわかる友だち関係 あの子のきもち わたしのきもち』（著者：藤枝静暁）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

日々の生活で子どもたちがモヤモヤを感じる場面は多くあります。友だち関係や SNS、気持ちとの上手な向き合い方は、だれかが教えてくれるものではなく、つい一人で考え込んでしまいがちです。そこで本書は、だれもが持っているモヤモヤを「心理学」を使って解決します。明日がもっと楽しくなる、人間関係のヒントが詰まった一冊です。

### イラストとマンガでわかりやすい

「自分のいないグループトークがあることを知った」「苦手な子と同じ班になっちゃった」など、日常生活でよくある「こんなときどうしたらいいの？」という場面を個性的なキャラとマンガで紹介しながら、その時の気持ちを心理学を使って解き明かします。

● こうしてみよう！

グループ ぼん...?

自分だけ外された さらわれてるから？

SNS

自分のいないグループトークがあることを知った

● マンガで紹介

よくあるシチュエーションをマンガで表現。個性豊かなキャラと一緒にだから、楽しく読める。

● こうしてみよう！

モヤモヤした時に使えるヒントがたくさん。

● 心理学キーワード

心理学の視点で解説するからどう対処すればいいのかわかる。

セルフモニタリング：自分で自分の状態を観察すること。自分がどんな状況でどんな気持ちなのか、どうしたいのか、頭にかんたことを紙に書き出してみると、気持ちを整理することができます。

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k\_koukoku@takahashishoten.co.jp

# 大人が把握しづらいモヤモヤも心理学でスッキリ解決

友だち関係や SNS、子ども自身については、大人が把握しづらいこともあり、心配になる方も多いのではないのでしょうか。特に SNS は、対面とは違った難しさがあります。本書では章ごとに「友だち」「学校」「勉強」「家族」「自分」の困りごとを解決するためのヒントを紹介。悩んだとき、きっと味方になってくれます。



▲自分を知って好きになろう  
短所を長所に！クセで自分の性格がわかる！



▲SNSで気持ちを伝える  
テクニックもわかる

## 【本文構成】

- 第1章 友だち編「ドキドキするクラスがえ」ほか
- 第2章 学校編「みんなの視線が気になる！」ほか
- 第3章 勉強編「勉強ってどうすればできるようになるの！？」ほか
- 第4章 家族編「うちだけちがう？ みんながうらやましい」ほか
- 第5章 自分編「自分がわからない」ほか

## 【書誌情報】

『心理学でよくわかる友だち関係 あの子のきもち わたしのきもち』  
1,210円（税込）A5判、160ページ ISBN：978-4-471-10450-4

## 【監修】藤枝 静暁（ふじえだ しずあき）

埼玉学園大学大学院教授、博士（心理学、筑波大学）。公認心理師、学校心理士、臨床心理士。東京都小学校教員、中学校スクールカウンセラー、川口短期大学専任講師、東京学芸大学・筑波大学・埼玉県立大学兼任講師等を経て現職。東京都ソーシャルスキルトレーニング支援在り方検討会委員、東京都公立中学校・不登校支援アドバイザー、筑波大学心理・心身障害教育相談室非常勤相談員、文教大学非常勤講師等も務める。近著に『不登校・登校しぶり 親子によりそうサポート BOOK』（ナツメ社・単著）、『子どものためのソーシャルスキルブック』（少年写真新聞社・監修）、『小学生のためのソーシャルスキル・トレーニング』（明治図書・編著）、『イラスト版子どものモラルスキル』（合同出版・共著）『思考力・探求心・自己肯定感 AI時代を生き抜く力を育む 子育て30の極意』（日経BP・共著）など多数。

【当りリリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k\_koukoku@takahashishoten.co.jp