

PRESS RELEASE

報道関係者 各位

高橋書店

2024年12月吉日

5,000人と向き合ってきたころの専門家が贈る「30のセルフケア」 『あふれる「しんどい」をうけとめる ころのティーカップの取り扱い方』12/16発売



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2024年12月16日（月）に『あふれる「しんどい」をうけとめる ころのティーカップの取り扱い方』（藤本志乃 著）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

仕事や家庭、人間関係、からだの変化など、年齢とともに心配事は増えていき、気がついたときにはころがいっぱいになってしまうという方が多くいらっしゃいます。

本書は5,000人のころと向き合ってきた公認心理師/臨床心理士が「30のセルフケア」を紹介しています。

まずはチェックシートでストレスのたまり具合を確認。ストレスのたまり具合を「ころのティーカップに水がたまること」で表現し、3つのレベルに分けて、それぞれのレベルにあったころのケアやエクササイズを10個ずつ紹介しています。

あなたにぴったりのセルフケアが見つかります

本書では、「ころ＝ティーカップ」「ストレス＝水」で表しています。第1章では「ころの状態がわかるチェックシート」で、ストレスのたまり具合を確認できます。ティーカップの水が「少しだけ」「半分たまっている」「あふれそう」の3つのレベルに分け、ころが疲れている人も、そうでない人も、ころの状態に合ったセルフケアが見つかります。

▼ティーカップにどれくらい水がたまっているのかチェックしてそれぞれに合うページへ

最近がんばりすぎてない？
ころの状態がわかるチェックシート

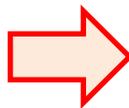
まずは、あなたのころにどれくらいストレスがたまっているのか、つまり「ころのティーカップ」にどれくらい水がたまっているのかを確認しましょう。このチェックを通して、あなたにぴったりのセルフケアを紹介します。ころのケアへのはじめの一歩です。

最近1か月のあなたの状態について聞きます。最もあてはまるものを選び、記入表に数字を書いてください。最後にQ1～Q29の答えの合計数を記入してください。ただし、Q1～Q3は選んだ数字を5から引いた数を記入してください。

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	合計

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
Q1 活気がわいてくる	1	2	3	4
Q2 元気がいっぱい	1	2	3	4
Q3 生き生きする	1	2	3	4
Q4 怒りを感じる	1	2	3	4
Q5 内心腹立たしい	1	2	3	4
Q6 イライラしている	1	2	3	4

016



あなたのころの状態は……

合計 62点以下	合計 63点以上76点以下	合計 77点以上
ティーカップの水は少しだけ	ティーカップに水が半分たまっている	ティーカップから水があふれそう
ころに少しゆとりがある状態かもしれません。余裕のある今だからこそ、ころをさらに強く、しなやかにしておくためのセルフケアをためてみませんか。未来の自分を守る準備ができるかもしれません。	疲れが少したまっているかもしれませんが、まだエネルギーが残っている今のうちにケアすることが大切です。これ以上ころに負担がかかる前に、セルフケアを取り入れて、ストレスを減らしていきましょう。	あなたのころは、とてもがんばっている状態かもしれませんが、がんばりすぎて無理をしていませんか。できそうな簡単なセルフケアから取り入れて、少しずつ自分をいたわってあげましょう。
Chapter 4 「しんどい」があふれないころの新常識	Chapter 3 ころがちよっとお疲れぎみのときの対処法	Chapter 2 ころがいっぱいになったときの対処法

018

【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

