

# 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

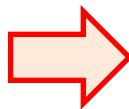
まずは、あなたのころにどれくらいストレスがたまっているのか、つまり「ころのティーカップ」にどれくらい水がたまっているのかを確認しましょう。このチェックを通して、あなたにぴったりのセルフケアを紹介します。ころのケアへのはじめの一歩です。

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

# 購入者特典！ 音声 DL/ワークシート付き

Chapter 4 / Exercise 22 ラベリング瞑想をしてみる

3 ラベルをつける



浮かんだ思案にシンプルなラベルをつけましょう。詳細せずに「食料」「仕事」など客観的に名前をつけます

1 呼吸に意識を向ける



まずは静かに、呼吸に意識を向けます。深呼吸をして、吸う息と吐く息に集中しましょう

2 思考や感覚に気づく



呼吸に集中すると、自然に思考や感覚が浮かびます。浮かんだことを無意識に繰り返さず、ただ気づきましょう

4 ラベルをつけて呼吸に戻る



「仕事いやだな」などの感情判断が出る「判断」や「評価」などのラベルをつけ、再び呼吸に戻ります

呼吸に集中すると、自然に思考や感覚が浮かびます。浮かんだことを無意識に繰り返さず、ただ気づきましょう

103

瞑想や呼吸法など計 12 の音声コンテンツを収録。音声を聞くだけでよいので、文章を読む気力が無い人もセルフケアができます。また、書き込み式のワークシートを多数収録しているので、「読む」「聞く」「書く」の3つの側面からこころのケアができます。

Chapter 5 / ここらの専門家がお悩み相談室

おすすめ Exercise



水があふれそう 100 Exercise 6



水が半分するとき 100 Exercise 19



水が少ないとき 100 Exercise 24

143

「自分の価値がわからなくなってしまう」のは、大きな変化のきっかけによることがあります。心理学において、「自分の価値」はまわりとの関係に支えられていることが多くいわれています。そのため、関係性が壊れやすくなることで、「自分はこんな人だ」という自己認識が揺らぎ、一時的に自分の存在意義を見失ってしまうたり、何をすればいいかわからなくなったりすることがあるのです。この現象は、心理学で「認知喪失」や「アイデンティティの喪失」という言葉で説明されることがあります。とはいえ、最近来たりした役割（親、配偶者、職業など）が変わると、それまで自分が支えていた価値が揺らぎ、自分は何が価値があるかわからなくなることがあります。変化にもなつてあられる状態や喪失感、不安な感情です。手はその寂しさを言葉で「今はそう感じているんだな」とやさしく受け止めてあげてほしいと思います。寂しさなどの感情がわらいできたら、「自分とはどんな存在か」を見つめ直していきましょう。あなたの外側はとも広い面が広がっています。変化はつらいことではありますが、新しい自分を試せるチャンスでもあります。焦らず、少しずつ向き合えば、新しい価値観や役割が見えてくるかもしれません。また出会ったことのない自分と出会うと思うと少しワクワクさせませんか。

箱 読 4  
自分の価値がわからなくなってしまう…

「人との距離感」「自分の価値」「親との関係」……カウンセリングでよく聞く 10 の悩みをピックアップ。カウンセリング歴 15 年の著者が回答。悩みへの処方箋として、おすすめのセルフケアも紹介しています。

【目次】

こころのケアで日常の悩みから解放される

Chapter 1 あなたの「ティーカップ」を見てみよう ～ストレスを知る～  
自分の「ティーカップ」をケアすればこころはスッと軽くなる/こころの状態がわかるチェックシート

Chapter 2 こころがいっぱいいっぱいのときの対処法  
やさしいセルフケアで疲れきったところから復活する  
自然の音を聴いてみる/地面に立っている感覚を味わってみる/からだに手を当ててみる ほか

Chapter 3 こころがちょっとお疲れぎみのときの対処法  
ストレスへの向き合い方を知ってこころのモヤモヤを減らす  
リラックスした姿勢で唱えてみる/3つのよいことを書いてみる/すき間時間にミニ瞑想してみる ほか

Chapter 4 「しんどい」があふれないこころの新常識  
こころに余裕をつくって自分らしい人生を歩む  
思考に名前をつけてみる/ラベリング瞑想をしてみる/自分らしい人生を歩むには ほか

Chapter 5 こころの専門家が答えるお悩み相談室  
カウンセリングでよく聞く悩み  
仕事にやりがいを感じられなくなってきました…/人との距離感が難しいです… ほか  
おわりに・専門機関やサービスのご紹介

【著者情報】

藤本志乃  
公認心理師、臨床心理士。早稲田大学人間科学部健康福祉学科、早稲田大学大学院人間科学研究科卒業後、荒川区教育センター心理専門相談員と東京大学医学部附属病院腎臓・内分泌内科心理士を兼任。その後、日本赤十字社医療センター腎臓内科心理判定士を経て、2020年にオンラインで心について学べるサービス（オンラインカウンセリングを含む）を提供するLe:self（リセルフ）を創業。カウンセリング歴は15年で、グループアプローチを含め、これまでに約5000人を診た経験がある。その他、企業でのメンタルヘルス研修など予防的な心のケアに関する講演、コンテンツ作成などにも多く携わっている。

## 書誌情報

『あふれる「しんどい」を受けとめる こころのティーカップの取り扱い方』  
定価：1,430円（税込）／体裁：A5変形、160ページ／ISBN：978-4-471-03269-2

【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