

なぜ、あの人はストレスを感じにくいのか

著者：永野 亮太 / 本体 1,500 円 + 税 / B6 判 / 160 頁

◆◆ 本書の特徴

- 仕事やプライベートの中で過度のストレスを受け、そのストレスの気を紛らわせるために、お酒、たばこ、過食、糖質、脂質の多い食生活、衝動買いなど、一時的な快楽を求めている方が多い。
- ストレスは悪いものだ！ と思いつけ、夢や希望をうちなした人達と先の見えない毎日を過ごしていると、時にはネガティブな感情に引き寄せられてしまうこともある。
- ストレスまみれの人生と、ストレスフリーな人生を送る方の違いは、どこにあるのだろうか。ストレスを害だと思っていない人たちは、どのように受けとめているのだろうか。
- 本書は、何かしらストレスを抱えているか、抱えている人を何とかしたいと思っている方々に、筆者自身の経験、恩師から教えられた内容を活かすための解説書。



◆◆ 本書の内容

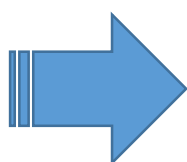
- 第1章 ストレスって何だ？
 - 第2章 あなたの満たしたいニーズは何？
 - 第3章 ストレスに負けない心と身体づくり方
 - 第4章 時間のストレスから解放されよう
 - 第5章 ストレスフリーなコミュニケーション術
 - 第6章 自分自身をデザインしてみよう
 - 第7章 究極のストレス対処能力を身につける
- 絶対に見ちゃダメな付録

◆◆ 著者プロフィール

永野 亮太 (ながの りょうた)

神奈川県横須賀市出身。2002年に茅ヶ崎リハビリテーション専門学校を卒業し、作業療法士の免許を取得。
2002年より、社会福祉法人九十九里ホーム病院に入職。
2005年から、社会福祉法人九十九里ホーム障害者支援施設聖マーガレットホームに異動。
異動後、自身が心身ともに不調となった経験から、健康的に生産性を高めるプログラムを作成する。
2011年、放送大学の心理と教育コースで心理学エキスパートを取得後、放送大学大学院生活健康科学プログラムで修士を取得。
2013年に世界No.1の目標達成コーチであるマイケル・ボルダックの特待生として認定コーチを取得。職場の衛生管理、生産性向上、職員・市民のストレスマネジメント研修を行っている。
医療の経験と3C（コーチング、コンサルティング、カウンセリング）を活かし、健康的に目標達成させるエキスパートとして活躍中。

お買い求めはこちら



[こちらをクリック](#)