

ストレスと上手にお付き合い。 5月病対策にお薦めの6冊。

ストレスとの上手なお付き合いは生きて行く上でとても重要です。
弊社書籍の中でも人気の高い、「ストレスと上手にお付き合いするための本」を集めました。

	ご注文数	書名	内容
	冊	やわらかな頭、もっと動ける身体のための！ 最強のリラクセス システム・リラクゼーション 北川 貴英 著 ISBN:978-4-8387-2534-2 定価:1365円(税込) 発売:2013/04/25	大人気、『システム・ブリージング』待望の第2弾！ ハードな状況を乗り越えるのに必要なのは、上手なリラクセスによってもたらされる、確かな回復力。本書では、前作の応急処置ではフォローしきれなかった、より根深いストレスを解消していく方法を紹介しています。
	冊	ストレス、パニックを消す！ 最強の呼吸法 システム・ブリージング 北川 貴英 著 ISBN: 978-4-8387-2326-3 定価:1365円(税込) 発売日:2011/11/17	対人関係のストレス、突発的なトラブル、パニック、怒り、恐怖心…これらはすべて、「システム」の呼吸法で克服できるのです！簡単、かつ誰でも出来る方法が好評で、昨年秋に発売以来、コンスタントに売れている1冊です。
	冊	ココロの救急箱 ゆうき ゆう 著 ISBN:978-4-8387-1519-0 定価:1365円(税込) 発売日:2004/07/15	話題の精神科医ゆうきゆうのロングセラー！ もてない、仕事や人間関係がうまくいかない…そんな悩みも「ココロの魔法薬」の服用で一発解消！誰にでもすぐ使えて、役に立つ77項目。
	冊	心療内科女医が教える 人に言えない不安やストレスと向き合う方法 野崎 京子 著 ISBN:978-4-8387-2365-2 定価:1365円(税込) 発売日:2011/11/10	心身医学専門医・ドクター京子、75歳。「肝っ玉母さん先生」と慕われる臨床の現場から、女性に多い症状・ケーススタディベスト10、心の悩み Q&A、自分をケアする方法などを紹介します。
	冊	元気なうちに知っておきたい！ うつ病にならない鉄則 西 大輔 著 ISBN:978-4-8387-2427-7 定価:1365円(税込) 発売日:2012/05/10	うつ病予防のカギは「生活習慣の改善」と「自分に気づく」ことにあり！これからは、みんながうつ病の予防のための知識を共有しよう！
	冊	仕事に嫌になったら読む本 中島 孝志 著 ISBN:978-4-8387-2068-2 定価:1365円(税込) 発売日:2010/02/25	目的を持ち、結果を見据えた上で仕事することで、人間関係も、やる気も、見違えるように向上する！そんな技術55を解説します。

※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。

貴店番線印

ご注文は マガジンハウス受注センターまで(担当:)
TEL:049-275-1811 FAX:0120-468-127
chumon@magazine.co.jp
 (番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)