

育児・メンタルヘルス(心理読み物)担当著者さま 新刊のご案内です

# ワーママが

# 無理ゲーすぎて

# メンタルがやばいので

# カウンセラーの

# 先生に聞いてみた。

下園 壮太・著  
ひえじまゆりこ・イラスト



四六判並製・224頁程度  
予価：本体1,600円+税  
ISBN978-4-7887-1876-0 C0030

## 2023年7月発売

委託申込締切：2023年6月18日(日)

保育園ママ・パパ向けの人気メディア「ぎゅってWeb」の連載をもとに書籍化!

- 夫・子どもにイライラ...
  - 仕事との両立でモヤモヤ...
  - ワンオペ育児でウツウツ...
- 「読むカウンセリング」が効く!

元自衛隊の心理カウンセラーが、「無理ゲー」化する現代の子育て環境で疲れ切っているワーママに向けて贈る、「うつ」にならずに心をラクにして生きていくための39の処方箋。

(内容一部紹介)

- ✓ ワーママの8割は「疲労2段階」?
- ✓ 「感情」をコントロールしようとしても難しい
- ✓ 子育てが「35歳クライシス」に丸かぶり
- ✓ コロナ禍の出産・子育ては疲れをためやすい
- ✓ 自分のストレス対処能力は?
- ✓ 緊急時の行動プランを立てておく
- ✓ 子育て情報でうつになる? ほか

### 【著者紹介】

メンタルレスキュー協会理事長、元陸上自衛隊心理教官。陸自初の心理幹部として多数のカウンセリングを経験。その後、自衛隊の衛生科隊員(医師、看護師、救急救命士等)やレンジャー隊員等に、メンタルヘルス、カウンセリング、コンバットストレス(惨事ストレス)対策を教育。本邦初の試みである「自殺・事故のアフターケアチーム」のメンバーとして、約300件以上の自殺や事故にかかわる。

平成27年8月退職。現在はNPOメンタルレスキュー協会でもクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、県や市、企業、大学院などで、メンタルヘルス、カウンセリング、感情のケアプログラム(ストレスコントロール)などについての講演・講義・トレーニングを提供。著書50冊以上。

公式HP: <http://www.yayoinokokoro.net/>

### 《コロナ禍でメディア出演が急増!》

- ・NHK / J-WAVE / 文化放送 / YouTube 対談 (落合陽一氏 / 佐渡島庸平氏 / 樺沢紫苑氏ほか) など
- ・女性の「隠れ我慢」を考える「隠れ我慢チェッカー」をツムラ、電通と共同で開発
- ・理事長を務める「メンタルレスキュー協会」で宇宙飛行士の精神心理支援業務に協力

(株)時事通信出版局 営業企画部

〒104-8178 東京都中央区銀座5-15-8 時事通信ビル8F  
TEL: 03 5565 2155 mbook@book.jiji.com

# FAX: 03-5565-2168

書店様番線印	ご担当者	新刊委託	ワーママが無理ゲーすぎてメンタルがやばいので カウンセラーの先生に聞いてみた。 下園 壮太【著】 イラスト/ひえじまゆりこ ISBN 978-4-7887-1876-0 予価：本体¥1,600+税	時事通信社 年 月 日
	販促物 <input type="checkbox"/> POP			