

感情が整う気持ち手帳

感情を整える。続かない人でもできるたった30秒のリカバリ習慣

てらたま・著／名越康文・監修



《目次》

- ◆はじめに:感情が整う「気持ち手帳」をはじめよう
- ◆監修者解説:「なんとなく」の感情に目を向けよう
- ◆Chapter1:たった30秒の習慣が起す大きな変化
- ◆Chapter2:感情が整う「気持ち手帳」3つのステップ
- ◆Chapter3:気持ちの波に名前をつけよう(感情ラベリング)
- ◆Chapter4:「気持ち手帳」と仲良くなる
- ◆Chapter5:気持ちと体はつながっている
- ◆Chapter6:毎日をご機嫌にする3つのリスト
- ◆Chapter7:毎日をブラッシュアップする+αのメモ&リスト
- ◆Chapter8:ご機嫌な自分を育てるマインドセット
- ◆Chapter9:感情マネジメントができる人になる
- ◆Chapter10:継続のコツとつまづいたときの処方箋
- ◆おわりに:「なんとなく」の感情とともに自分と向き合う

本体価格-----1650 円

ISBN-----978-4-86680-346-3

ページ数-----208 ページ

判型-----四六判

毎日たった30秒でできる心の整え方。

一日の終わりに“今日”を振り返って点数をつけ、手帳やカレンダーに記録していただく。

★「最近、気持ちが不安定でイライラしやすい」

「モヤモヤが続いて、気分の切り替えがうまくできない」

「他人の機嫌や環境に左右されて、自分のペースが保てない」

「感情が爆発してしまい、あとで自己嫌悪に陥る」

そんな“感情の波”に悩む方におすすめの1冊。

★「気持ち手帳」を続けることで、感情の浮き沈みを客観的に見つめられるようになり、感情に振り回されにくくなっていく。

★実践者からは、

「感情を整えるコツがつかめた」

「自己肯定感が高まり、毎日が少し楽になった」

「小さなことにイライラしなくなった」

といった声が多数寄せられている。

《本書のセールスポイント》

◎1日30秒でOK。忙しい毎日でも、無理なくできるメンタルケア習慣術。シンプルで簡単なので継続できる。

◎著者は、手帳研究家として SNS を中心に人気。監修者は、日本で人気の著名な精神科医。

◎自分のご機嫌を自分で整えたい方、心を穏やかに保ちたい方にぴったり。

《著者》

てらたま(Teratama)

本名・寺田真弓。手帳研究家®/株式会社 Dreamist・株式会社 EducateJapan 代表取締役。1987年岐阜県生まれ、3児の母。岐阜大学教育学研究科・教職大学院を卒業後、約10年間にわたり小中学校の教員として教壇に立つ。第一子の出産・育児とコロナ禍が重なり、孤独な育児や過労による心身の不調を経験。感情をコントロールできずに苦しむなか、手帳に感情を綴りはじめる。書き出すうちに、自身の強い感情には一定のパターンがあること、穏やかでいられる日には要因があることに気づき、手帳を使った自身のご機嫌の取り方を習得する。これをきっかけに手帳研究に力を入れるようになり、手帳の使い方を SNS で発信。やがて、フォロワー向けの手帳講座を開始するようになり、教員を退職する。その後は、手帳研究家として精力的に活動を開始し、手帳のオンライン講座を開講。時間管理・目標達成・感情ケアの3つを軸にしたプログラムは好評を博し、3年間で延べ2400人以上の女性が受講。

《監修者》

名越康文(Yasufumi Nakoshi)

精神科医/相愛大学・高野山大学・龍谷大学客員教授。1960年、奈良県生まれ。専門は思春期精神医学、精神療法。近畿大学医学部卒業後、大阪精神医療センターにて、精神科救急病棟を設立、責任者を経て1999年に同病院を退職。引き続き臨床に携わる一方で、テレビ・ラジオでのコメンテーター、映画評論、漫画分析などさまざまな分野で活動中。

初版 6,500 部 (2025 年 10 月 22 日発売)