

# ささいなことで傷つきがちな オトナ女子の心の救急手帳

中島美鈴・著

【仕事】【家庭】【SNS/人間関係】で人知れず

傷ついている女子のための即効ファーストエイド集。

誰かのちょっとした一言や態度に、心がチクッとする日がありますよね。誰かに相談するほどではないけれど、胸の奥に残ってしまう小さなトゲ（モヤモヤ）。たとえば、

誰かの心ない一言に傷ついたり

自分の陰口がうっかり耳に入ってしまったたり

がんばっても報われなかったり

なんとなく仲間から外されていたり

良かれと思ってしたことをお節介と言われたり

親戚みんなに結婚をせかされたり

SNSアカウントのフォローを外されたり

笑いにされたり

ドタキャンされることが続いたり

「ちょっとした心の傷」が積み重なると、どんどん気持ちが曇っていってしまいます。本書は、そんな“ささいなことだけれど放っておくとつらくなる痛み”に、即効性のある手当での仕方を示す一冊です。

構成は、「Q（お悩みの内容）→A（認知行動療法に基づいた回答）→解説（回答の理解法と対策）」という流れで、どのシーンから読んでもOK。ご自身が傷ついた状況に近いシーンを選んで読み進めることができます。

## 《著者プロフィール》

中島 美鈴（なかしま・みすず）

臨床心理士／公認心理師／心理学博士（九州大学）

肥前精神医療センター、東京大学大学院総合文化研究科、福岡大学人文学部などの勤務を経て、現在は中島心理相談所所長。他に、九州大学大学院人間環境学府にて学術協力研究員および独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター臨床研究部非常勤研究員を務める。

最近では、時間管理の専門家としてNHK あさイチに3回、クロージアアップ現代にも出演、AbemaPrimeにてひろゆき氏と対談。朝日新聞医療サイトアピタルでのコラム連載は15年目。

NewsPicksでも時間管理コラムを連載している。主な著書に『ADHD タイプの大人のための時間管理ワークブック』（星和書店）、『働く人のための時間管理ワークブック』『脱ダラダラ習慣！1日3分やめるノート』（以上、すばる舎）など全56冊がある。



## 《主要目次》

Chapter 1 仕事編

Chapter 2 家庭編

Chapter 3 SNS・人間関係編

ふわっとした同情ではなくもっと実践的で、ゴリゴリの解決策だけでなく少しでも心が晴れるような、現実逃避の無責任な慰めではなく地に足ついた助言を。

——まえがきより

## 《書誌情報》

本体価格-----1750 円

ISBN-----978-4-86680-358-6

ページ数-----240 頁

判型-----四六判並製