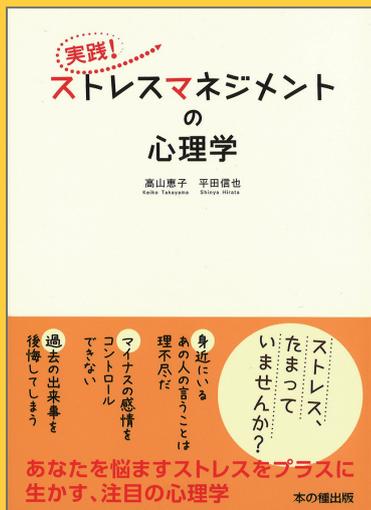


会員さんがご出版されるまでの軌跡をお届けします

Congratulations!

祝！出版

出版までの  
軌跡



## 『実践！ ストレスマネジメント の心理学』

著者 高山恵子・平田信也  
出版社 本の種出版  
価格 本体 1,500円+税  
ISBN 978-4-86113-387-9  
発行日 2014年11月26日

ハーティック株式会社 代表取締役社長

# 平田 信也

ハーティック株式会社  
<http://heartic.jp/>

ハーティック株式会社 facebook  
<http://facebook.com/heartic2014>

### ご出版のきっかけは？

9月号でご紹介頂いた『ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学』と同じ出版社から出版させて頂きました。社長と、特に若い人向けに読みやすく役立つ本を、との思いで一致し、次作も含めて3冊出版の構想が生まれました。

### このテーマを選んだ理由は？

よりよい人生を生きるための必須スキルであり、また、来年度には50人以上の企業でストレスチェックが義務化されるように、いま必要なテーマだと考えました。

### ご執筆時に苦労されたことは？

コンテンツの順序です。本書では「ストレスを味方につける」方法を書いています。たとえば、プレゼン前に緊張して心拍数が上がっている状態を「緊張しているからダメだ」と捉えるか「頑張るために体もテンションをあげてくれている」と捉えるかで結果が違ってくことは想像できると思います。これを「読者の目を引くために冒頭に」という編集者と、「基本のストマネができた後に」という著者の意見の調整に苦労しました。

### ご執筆中のエピソードを教えてください

初稿のあとは大幅な変更はなしというのがルールなのですが、今回は冒頭部分を大幅に変更し、「学んだことを実践するためには」というコンセプトを入れ込みました。事前にもっと密なコミュニケーションが必要だったと反省しました。

### どのような方に読んでほしいですか？

ご自身でストレスを抱えている方はもちろん、部下やお子さん、クライアントなど人を指導する立場の方にも読んでいただきたいと思います。

ストレスは、人のタイプによってマネジメント方法が違います。その基本として、思考/感情などのタイプがチェックできます。

他にも、具体的なストレス状況の事例を設定し、その解決法をアドバイスしています。指導する相手のタイプや、どのようなストレスを抱えやすいかを知って頂ければと思います。

また、色々知識はあるけれども実行できていない「自己啓発ストレス」を抱えている方にも読んで頂きたいです。