

# ストレスを溜めない考え方、発想を無理なく自然と習慣づけることができる

## iPhone向け電子書籍アプリ『驚く程ストレスが消える！メンタフダイアリー』の 期間限定セール開催

株式会社エムアンドティーティー【<http://m-tt.jp>】（沖縄支社：那覇市前島/代表取締役：井藤三知子）は、お悩み解決や、ダイエット・禁煙でのストレス解消に効果があると話題の

iPhone向け電子書籍アプリ『驚く程ストレスが消える！メンタフダイアリー』の期間限定セール開催します。

2013年4月17日（水）～2013年4月22日（月）

までの6日間限定で通常価格1,200円を92%OFFの85円にて提供します。

アメリカで保険医療の対象である「認知療法」の考え方を応用し、有効性が証明されている、今話題の心理療法です。

「毎日を気持ちよく過ごすための日記型メンタルトレーニング」として多くの方に効果を発揮しています。

### <書籍概要>

タイトル：『驚く程ストレスが消える！メンタフダイアリー』

カテゴリ：ブック

リリース：2012年12月4日（火）

価格：定価1,200円（特別価格85円）

対応機種：iPhone・iPad・Android

・ iPhone版 ⇒<http://bit.ly/UIhpPj>

・ Android版⇒<http://bit.ly/Yxri2S>

.....

### 【メンタフとは…？】

『メンタルタフネス＝ストレス耐性』のことです。  
メンタフをアップさせれば、悩みはたちまち解決します。

メンタフダイアリーは心理療法の中でも有効性が証明されており、アメリカで保険医療の対象にもなっている「認知療法」の考え方を応用しています。

どんな人でも「物事の考え方や捉え方に」癖があるものですが、認知療法ではまず自分の考え方の癖に気づき、ほかの考え方もあることに目を向けます。

この物事の考え方や捉え方の選択肢を増やす訓練により、あなたがいつも陥ってしまう嫌なパターンから抜け出すことを目指しています。

.....

【こんなあなたにオススメ】

仕事、恋愛、育児、上司、部下、同僚、ご近所付き合い、親戚付き合い、嫁姑、転職、などのお悩みを抱えているあなたに。ダイエット、禁煙、などに挑戦したいあなたに。

.....

◆もくじ

◇はじめに

◇プロローグ 心の動きに敏感になろう

- ・心の奥深さを知っていますか？
- ・心のクセを改善するには？
- ・自分1人で心のクセを直す方法とは？

◇Chapter1 なぜ、物事はうまくいかないのか

- ・心と体の深いカンケイ
- ・ストレスってなんだろう？
- ・体調不良の陰にひそむストレス
- ・いいストレスと悪いストレス
- ・ストレスに対して柔軟に対応できますか？
- ・あなたの心の柔軟さはどのくらい？
- ・心を壊すキケンな考え方

◇Chapter2 心をラクにするということ

- ・心のメカニズムを知ろう
- ・自分を苦しめる考え方はなぜ起こる？
- ・悪い思考(IB)からよい思考(RB)へと切り替えよう
- ・非合理的な思考パターンを知る練習
- ・ケースの解説 つらいときは、どんなとき？
- ・「認知の歪み」を修正する7つのステップ

## ◇Column

- ・ ポジティブな面に注目する  
アプリシアティブ・インクワイアリー

## ◇Chapter3 メンタフダイアリーのつけ方

- ・ さあ、メンタフダイアリーを書いてみよう
- ・ メンタフダイアリーで分類している主な思考パターン
- ・ オンライン版メンタフダイアリーの利用のしかた

## ◇Chapter4 メンタフダイアリーで悩みを解決する

- ・ メンタフダイアリーの読み方
- ・ 仕事に関する悩み① 仕事をする気になれない
- ・ 仕事に関する悩み② 仕事が減らない
- ・ 仕事に関する悩み③ 残業が続く
- ・ 職場に関する悩み① マジ切れた
- ・ 職場に関する悩み② 出先でのクレーム
- ・ 職場に関する悩み③ 効率が悪すぎる
- ・ 職場の人間関係に関する悩み① 会社を辞めたいぐらい悩んでいます
- ・ 職場の人間関係に関する悩み② 社内の派閥に巻き込まれる
- ・ 職場の人間関係に関する悩み③ 怒られてばかりいます
- ・ プライベートな人間関係に関する悩み① 最近、眠れない
- ・ プライベートな人間関係に関する悩み② 浮気されていた
- ・ プライベートな人間関係に関する悩み③ 太った、と友達に言われた
- ・ モチベーション(やる気、不安)の悩み① とにかく怒りまくった
- ・ モチベーション(やる気、不安)の悩み② だれも私を相手にしてくれない
- ・ モチベーション(やる気、不安)の悩み③ 人と話すのが苦手

- ・ライフスタイル(依存、悪癖、習慣)の悩み① ネット中毒
- ・ライフスタイル(依存、悪癖、習慣)の悩み② ギャンブルに依存
- ・ライフスタイル(依存、悪癖、習慣)の悩み③ 禁煙ができない
- ・その他の悩み① 非常識な営業マンに疲れる
- ・その他の悩み② おかしなメール
- ・その他の悩み③ 休みの日、家はうんざり

#### ◇Column

- ・増える「職場のストレス」
- ・気軽に試せるお手軽ストレス解消法
- ・「サンキュウ」のススメ
- ・心の声を聴いてますか？
- ・依存する心のしくみ
- ・ワークライフバランスをマネジメントする

#### ◇Chapter5 メンタフダイアリーをつけてみる

- ・悩み・気分別ダイアリー活用のコツ
- ・落ち込んでいるとき
- ・イライラするとき
- ・悲しいとき
- ・恐怖に思うとき
- ・うれしいとき

#### ◇エピローグ ダイアリーをふだんの生活にも取り入れる

- ・ダイアリーの発想転換で新しい人生を手に入れよう
- ・アクションプランと目標設定

- ・ 他人やパートナーとダイアリーを交換する
- ・ 生活での優先順位を一覧にして感情の変化との関連を探る

※本書で紹介する「メンタフダイアリー」はだれでも気軽に利用できます。  
ただし、いま医師、臨床心理士、カウンセラーといった専門家と  
定期的に面談をしている方、うつ病やそのほか治療が必要と診断された方、  
その回復期にある方は、担当している専門家や主治医の指導のもとでご利用ください。

#### ◆著者情報

渡部卓（わたなべたかし）

1956年、神奈川県生まれ。

早稲田大学政経学部卒。

米国ノースウェスタン大学ケロッグ経営大学院卒(MBA)。

米国コーネル大学産業労使関係学部単位取得。

モービル石油、ペプシコ、AOL、シスコ・システムズなどで事業部長、本部長職(米国本社勤務を含む)などを経て(株)ネットエイジにcooとして入社。

2003年、(株)ライフバランスマネジメントを設立する。

現在、同社代表取締役社長。

ストレスマネジメント、メンタルヘルスに関する予防ツールMTOPTの開発や、コンサルティング、各種研修・講演を行なう。

著書に『会社のストレスに負けない本』(大和書房)がある。

早稲田大学理工学部講師、JAD公認コーチング・メンター、産業カウンセラー、心理相談員。

日本産業カウンセリング学会、日本産業ストレス学会、日本認知行動療法学会、日本心身医学会、日本うつ病学会、国際EAP協会所属。

【(株)ライフバランスマネジメント】

<http://www.lifebalance.co.jp/>

【メンタフダイアリー】

<http://www.mtop.jp/diary>

■電子書籍アプリ一覧URL

<http://bit.ly/XYj50N>

◆当プレスに関するお問い合わせ先

株式会社 エムアンドティーティー

沖縄支社 電子書籍事業部

U R L : <http://m-tt.jp>

T E L : 098-861-0576

M A I L : [r.morimoto@m-tt.jp](mailto:r.morimoto@m-tt.jp)

facebook: <http://on.fb.me/0YxrLn>

担 当 : 森本

---

Generated by ふれりりプレスリリース  
<https://www.prerele.com>