

不安や憂鬱を払拭！iPhone, iPad向け書籍アプリ『幸福（しあわせ）コンプレックス～最高の人生の送り方～』リフレッシュセール開催



株式会社エムアンドティーイー [\[http://m-tt.jp\]](http://m-tt.jp)】（沖縄支社：那覇市前島/代表取締役：井藤三知子）は、女性に捧ぐ「本当の幸福」「本当の恋愛」そして「本当の人生」とは何なのかを探し求める究極の一冊iPhone, iPad向け書籍アプリ『幸福（しあわせ）コンプレックス～最高の人生の送り方～』のリフレッシュセールを開催します。
2013年6月20日（木）～2013年6月24日（月）までの5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。

<書籍概要>

タイトル：『幸福（しあわせ）コンプレックス～最高の人生の送り方～』
カテゴリ：ブック
リリース：2012年12月19日（水）
価 格：定価1,200円(特別価格85円)
対応機種：iPhone・iPad・Android

iPhone版 URL⇒<http://bit.ly/UJHxmg>

Android版URL⇒<http://bit.ly/UJXE2Z> (android版は100円)

数々の言葉を胸に「新しい自分」探し、「最高の人生」への第一歩を踏み出しましょう。

あなたの友人や職場の同僚たち、親や親類のひとびと、メディアに登場する会ったこともない人とびと、、

彼らはみな幸福そうな顔をしているかもしれない。
でも、それはひょっとしたら、幸福そうなふりをしているに過ぎないのかもしれないのだ。
ひとは自分自身の不幸には目を向けようとせず、
他人の不幸についてばかり噂しあう。
他人の不幸から自分の幸福を感じ取ろうとする。
それが幸福コンプレックスの正体だ。
(本書より)

.....

幸福(しあわせ) コンプレックス～最高の人生の送り方～

◆目次

第一章 幸福（しあわせ）コンプレックス
他人とくらべるところから不幸が始まる

【幸福くらべ】

- ・幸福のイメージ
- ・価値尺度では測れない人生の意味

【『幸福論』のなかの『幸福、】

- ・相反する二つの幸福観
- ・問い合わせることに意義のあるテーマ

【幸福（しあわせ）コンプレックス】

- ・わたしたちの抱く幸福像
- ・幸福（しあわせ）コンプレックスへのとらわれ
- ・幸福は生きることの究極の目的か
- ・悩みを通してこそ考えることが始まる
- ・切実な悩みから目をそらさないで

【幸福と不幸】

- ・幸福や不幸の実感なんてどおってことない
- ・『現実、のイメージをはっきり持とう
- ・何が起ころうと恐れないで

【不安にふるえているあなたへ】

- ・不安のなかにこそ希望の芽がひそんでいる
- ・いま現在のことの大目に

【気分の落ち込みをおそれない】

- ・ハイなときとゆううつなとき
- ・気分の低迷しているときには

【あなたを励まし、勇気づけてくれるひと】

- ・なにごとも起きない幸福

- ・バラバラにされたジグソーパズルの一片
- ・享楽派のひとの意見
- ・あなたにとってほんとうに必要なひとは

第二章 自分自身を見つける旅

『ほんとうの自分』とは？

【自分以外ではないわたし】

- ・わたしこそ、あのひとみたいになるべきなんだ
- ・同じ根から出た優越感と劣等感

【時が熟するとき】

- ・あきらめないで
- ・あなただけの『時』がきっとくる

【『ここ』ではない『どこか』】

- ・ほかのひととわたしは違う
- ・何かになれるという抛りどころ

【『理想のわたし』と『現実のわたし』】

- ・たったひとつだけある可能性を見つける
- ・完璧主義の落とし穴
- ・ダメな自分だっていいではないか

【子どものころの夢】

- ・ほんとうの大人になりきれないひと
- ・子どものころの純粋な夢
- ・自分の好きなことを見つけて生きる
- ・打ち消しても残るもの

【コンプレックスを解き明かす】

- ・劣等感コンプレックス
- ・コンプレックスの正体をつかまえる

【わたしの身体から逃れられない『わたし』】

- ・『ほんとうの自分』というけれど
- ・才能はとつぜん花開いたりはしない
- ・かくされた努力や試行錯誤
- ・美しさも才能のひとつだと考えたっていい
- ・成熟のない人生は若さを嫉妬する

第三章 自分で考える

周囲にまどわされず、自分の足で立つために

【自分自身に明け渡す時間】

- ・ひとり静かな時間を持とう
- ・自分と向き合う貴重な時間
- ・だれにとっても逃れられない課題

- ・自分にあたえられた時間の使い方

【自分で考えるということ】

- ・自分の目で確かめる
- ・疑い、問うということ
- ・自分で考える

【『理性』と『感情』について】

- ・感情の起伏が激しいひと
- ・豊かな感情を持つひとは理性的でもある

【『成長すること』と『成熟すること』】

- ・成熟の時を待つ果実
- ・新しい自我の形成期
- ・だれもが幸福であることを願う気持ち
- ・生きることがだれかを支えるという自覚

第四章 愛するということ

愛したいひとを本当に愛する難しさ

【自分を低く見積もる女性】

- ・謙虚さの背後にある異性を意識する目
- ・みすみす才能を枯らすことも
- ・依存願望のすりかえ

【だれかによりかかりたい気持ち】

- ・すねるという表現にひそむもの
- ・『自立』ということばをもっと深く考えて

【女性であるという性の自然】

- ・心と深く関わりあうわたしたちのからだ
- ・性の自然としての生理周期
- ・自分のからだについて具体的に知る
- ・性の自然をさわやかに乗りきろう

【「愛する」ということの困難さ】

- ・もっとも近しいひとを愛する困難さ
- ・激情にうながされた恋愛関係
- ・愛についての一挿話
- ・子どもを傷つけずにはおかない存在

第五章 生きる支えについて

ひとは、ひとりでは生きられない

【孤独なときこそ本を読もう】

- ・ひとびとに長く読みつがれてきた古典の価値
- ・だれかがきめた良書・悪書なんて
- ・書物を前にしてひとり考える

- ・切実な悩みに直面したときこそ優れた作品を

【自分を知るということ】

- ・自意識にとらわれすぎていると
- ・相容れないふたりの自分
- ・ひとはひとりでは生きられない

【ほんとうの友人を得るために】

- ・だれとでも仲よくなんてできはしない
- ・たったひとりの信頼できる友
- ・理想として持ちたいほんとうの友情

【「許せない」ということば】

- ・自分は正しいという根拠なんてあるのか
- ・ひとがひとを裁くことの傲慢さ

【あなたにふさわしい助け手】

- ・あなたに近づくひと
- ・自分を支えてくれるひと
- ・こんどはあなたの番

あとがき

◆著者情報

中嶋 真澄（なかじま ますみ）

単行本執筆のほか、数多くの心理テストを作成。

エニアグラムアソシエイツ代表。「ココロの本音がよくわかる魔法の心理テスト」をはじめ、累計80万部を超えるベストセラーとなった『魔法の心理テスト』シリーズ（永岡書店）他、『一瞬で相手の性格を見抜く技術』（ＰＨＰ研究所）、『わたしが輝くオトナ女子の心理テスト』（宝島社）、『面白すぎて時間を忘れる心理テスト』（三笠書房）ほか著書多数。『オレンジページ』『anan』

テレビ・ラジオ各種メディアでの心理テスト制作＆出演なども行っている。

※本アプリは「幸福（しあわせ）コンプレックスー自分の人生を生きたいあなたへ」（大和書房1993年初版）を、iPhone・iPad向け電子書籍アプリ用に改訂したものです。

■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

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

担当 : 森本

Generated by ぶれりリプレスリリース

<https://www.prerele.com>