

自分の考え方の癖を修正することで驚く程ストレスが消える！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』の期間限定サマーセール開催

株式会社エムアンドティーイー【<http://m-tt.jp>

】（沖縄支社：那覇市前島/代表取締役：井藤三知子）は、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メンタルトレーニング
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』の期間限定サマーセールを開催します。

2013年8月16日（金）～2013年6月23日（金）

までの8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發揮しています。

<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とはなぜ起こる？
- ・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MTOP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

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

担当 : 森本

Generated by ぶれりりプレスリリース

<https://www.prrele.com>