明るく楽しい毎日のために！電子書籍アプリ『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、
不安や憂鬱を払拭！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
電子書籍アプリ『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8月28日（水）　~2013年9月2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。

＜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」を探し、「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
・問い続け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
・いま現在のことを大切に

【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拠りどころ

【〝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）コンプレックス一自分の人生を生きたいあなたへ」
（大和書房1993年初版）を、iPone・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
ＵＲＬ :http://m-tt.jp
ＴＥＬ : 098-861-0576
ＭＡＩＬ : r.morimoto@m-tt.jp
facebook:http://on.fb.me/OYxrLn
担 当 :森本

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