発表！新ストレス解消法
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』期間限定SALE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、
メンタルトレーニングでストレスを解消することができる方法が学べる
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SALEを開催します。

2014年1月28日（火） ~2014年2月6日（木）
までの10日間限定で通常価格1.200円を特価100円にて提供します。

物事をついつい悪い方向へ考えがちになってしまったり、深く悩みすぎたりすることはありませんか？
「ストレスを溜めない考え方」ができるようになると、自然とストレスは無くなっていきます。

本書に掲載されているメンタフは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。
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事実を体感してみてください。

＜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/書籍・文献
価格　：定価1.200円(特価100円)
対応機種：iPhone・iPad・Android

・iPhone版 ⇒http://bit.ly/UlhpPj

・Android版⇒http://bit.ly/1coazBA
・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【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】
・仕事で悩みがある
・恋愛で悩んでいる
・育児での心配事がある
・上司との関係をもっと良くしたい
・部下からどう思われているのか気になる
・同僚とうまく付き合えない
・近所付き合いでトラブルがある
・親戚付き合いが上手にできない
・嫁姑関係が悪い
・転職したいけれど悩んでいる
・ダイエットでストレスがたまっている
・禁煙に挑戦したい

・・・・・・・・・・・・・・・・・

◆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・インクワイヤリー

◇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㈱ネットエイジにcooとして入社。
2003年、㈱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。

【㈱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/XYj5ON

◆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/0YxrLn
担 当 :森本

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