iPhone・iPad 電子書籍アプリ『「もうイヤだ！」と思ったとき読む本 』（あさ出版出版社）リリース

iPhone・iPad 電子書籍アプリ『 「もうイヤだ！」と思ったとき読む本 』（あさ出版出版社）リリース
キャンペーン価格 ３５０円 ７６％オフ ９月２６日 書籍定価１，４７０円
「イライラ」しがちな現在の社会。あなたの「イヤだ！」が、すっきりします

◆『 「もうイヤだ！」と思ったとき読む本 』の魅力
・紙の書籍では６５刷りの実績。皆に読み続けてられている書籍
・会社・仕事・人間家計が、イヤだと思ったこと最近ないですか
・「もうイヤだ！」は幸せへの大きなステップである
・「もうイヤだ！」と思えれば、あとはよくなるだけ
・行き詰まってしまったあなたにしてほしいこと
・ぜんぶ「自分のせい」ではない
・努力が報われてないと感じているあなたへ

iTunes ストアリンク
iPhone ・ iPad 電子書籍 アプリ

App Store
からダウンロード

http://itunes.apple.com/jp/app/id458057109?mt=8

株式会社アドベンチャー
２０１１/９/２１
アップル関連製品のサービスを提供する株式会社アドベンチャー（本社：東京都渋谷区、代表取締役 中村俊一 http://www.adventure-inc.co.jp/ ）は、株式会社あさ出版（本社：東京都豊島区代表取締役 佐藤和夫 http://www.asa21.com/ ）から２００４年２月に出版された『 「もうイヤだ！」と思ったとき読む本 』（著書 斉藤茂太）を、iPhone・iPad電子書籍アプリとして２０１１年９月２１日に AppStore よりリリース致しました。

◆目次

第１章
「もうイヤだ！」と思えれば、あとはよくなるだけ
イヤなことには必ず終わりがある
人生には苦しいことは何度もある
行き詰まってしまったあなたにしてほしいこと
誠実だからあなたは悩む
可能性のない人生なんてない

万が一、死にたくなったら
「ぜんぶ自分のせい」ではない
それは心の病かもしれない
ドクターに相談することは自然なこと
ほんとうにあなたは孤独だろうか
つらいときは、もっと周囲を頼っていい
「平均」「普通」にとらわれるのは、もうやめよう
すべての「もうイヤだ！」は幸せにつながっている

第２章
会社がほとほとイヤになったら
働きすぎていませんか？
「悪い忙しさ」にがんじがらめになったとき
時間との付き合い方を変えれば、心はこんなに軽くなる
働きすぎたら休んだっていい
まわりと比較して卑屈になることほどツマラナイことはない
自分に進歩が見られないと思ったときは
望む仕事が与えられないと感じている人へ
頑張ってもできないときは「できない」と言おう
スランプ脱出法は自分に聞くのが一番の近道
努力が報われないと感じているあなたへ
みんな失敗して大きくなった
上司に怒られてもめげない、ちょっとしたヒント
どうしてもガマンできない上司への対処法
イヤな人と話をしなければならないときは
会社の中で孤独を感じてしまったら
評価が低くても腐らないコツ
不本意な異動や配置転換をどう受け止めるか
会社を辞めるときは一度冷静になってから
減給、リストラ、倒産を乗り切ろう
負け組だっていいじゃないか
自分のために仕事は存在する

第３章
人生の「もうイヤだ！」をラクにする
自分のことが好きになれないあなたへ
ついつい自分を抑えてしまうあなたへ
人から責められていると感じたときに考えてほしいこと
「昔はよかった」と思わない
幸せを探し続けている人へ
自分の社交性のなさがイヤになったとき
信頼できる友人がなかなかできないと思っている人へ
人に裏切られたと思ったとき
乾いた心の治療法
劣等感は前向きな気持ちの裏返しである
コンプレックスからの脱出法
孤独感に押しつぶされそうになったら
傷つきやすい人のための自己防御策

人の心はわからなくて当たり前
恋人がいなくても恥ずかしくはない
失恋を恐れる必要はない
もしも大切な人を失ったら
自暴自棄はなぐさめにはならない
お金があっても、すばらしい人生だとは限らない
もし部屋から出られなくなってしまったら
もっと自分を信じて生きよう

第４章
「もうイヤだ！」に効くちょっとした習慣術
自分の時間をたくさんつくろう
悩みがあるときはヒマな時間をつくらないことが大切
「孤独」をうまく利用しよう
イヤなことは一度にすませるのが、心身の健康にいい
喜怒哀楽は素直に出すといい
笑う門には福来たる
自信をなくしたときは得意な場所に戻ろう
心が回復する休養のとりかた
癒しの趣味を持とう
心が疲れてきたら思い切って旅に出よう
買い物でストレス解消も悪くない
ケチケチしなければ気分転換はうまくいく
おしゃれ心のある人は気持ちを切り替えるのも上手
整理整頓は気持ちの整理にもつながる
悩みを文章化する効用
どんなときも友人は元気の源である
飲まれなければお酒はストレス解消の妙薬
明日への活力を生むグチり方
朝型人間で気分爽快
正しい睡眠がプラス時間のもとになる
動物の癒し効果
何ごとも「八十パーセント」がちょうどいい

第５章
心が前向きに変わるヒント
あなたの人生が順調に進んでいると言える理由
大切な人の存在が、あなたを前向きにしてくれる
願いを口に出してみよう
夢を持つことは決してムダではない
焦らず、のんびり、おおらかにいこう
みんなも同じだと思えば心が晴れる
トラブルは正面から向き合うといい
前向きの「ふり」をすれば、ほんとうに前向きになれる
自分は幸せになる運命だと言ってみよう
自分は幸せだと思えば幸せになれる
「もうイヤだ！」ではなく「もう大丈夫！」

著者
斉藤茂太

●出版社 あさ出版
他のiPhone ・iPad電子書籍
・日本でいちばん大切にしたい会社
http://www.asa21.com/

●アプリ制作会社 株式会社アドベンチャー
iPhone iPad 電子書籍 アプリ 一覧サイト
http://iphone.adventure-inc.co.jp/

――――――■株式会社アドベンチャー iPhone iPad 電子書籍一覧サイト ――――――

★iPhoneブックランク ９月２１日 ２０時 出版社★

２位 スティーブ・ジョブズ神の交渉力 経済界
３位 稼いでいる人が20代からしてきたこと ユナイテッド・ブックス
７位 人からどう思われているか こう書房
１０位 日本史を動かした陰謀 リイド社
１２位 日本でいちばん大切にしたい会社 あさ出版社
１６位 純次のことわざブック 青山出版社
１８位 みひろの「私にもイカせて」相談室 メディアタブレット
２０位 世界史を動かした陰謀 リイド社
２１位 人は「話し方」で９割変わる 経済界
２４位 加藤鷹 秘技伝授 ＫＫロングセラーズ

新着アプリ
・日本でいちばん大切にしたい会社 ９月１３日リリース
・スティーブ・ジョブズ神の交渉力 ９月２０日リリース
・「もうイヤだ！」と思ったとき読む本 ９月２１日リリース

――――――■当プレスに関するお問い合わせ先――――――
社 名 ： 株式会社アドベンチャー
ＵＲＬ ： http://www.adventure-inc.co.jp/
所 在 地 ： 〒150-0002 東京都渋谷区3-15-3 土屋渋谷ビル 5階
ＴＥＬ ： 03-5774-5775
代 表 者 ： 中村 俊一
ＭＡＩＬ ： i-phoneteam@adventure-inc.co.jp
担 当 者 ： 西川 剛司
担 当 者ツイッター： http://twitter.com/#!/adv_iPhone

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