## 「係長、左遷されて鬱になる」望まない人事を受けても乗り越えた10の方法を電子書籍でリリース！

「生き方」×「働き方」を学び未来を切り開くメディア「イキルメディア」（編集長：KETY）では、2024年4月21日 に第4版となる電子書籍をamazon kindleで発行しました。

本書は、2014年に金融機関の係長として働きながら、係長や中間管理職の専門サイトを運営していた当時の苦しみや悩みを克復するために書いた書籍です。

今回は、内容を大幅に再編集し、当時の思いや表現はできるだけそのままに、係長としての「現実のキャリア」、「左遷」そして「うつ病」に発展した苦しみや日常のリアリティを再編集して、より詳しくお伝えできればと思っています。

また、気分の落ち込みから心を整える方法、本来の自分を取り戻す為の方法、地獄の乗り越え方なども書いています。

同じような境遇や窮地に立たされている、係長・主任のリーダーの皆さんは、自分を見失わないよう、本書で人生がイキイキと過ごせる「きっかけ」になれば幸いに思います。

今回、本書籍を読み進めるにあたっては、以上の方にお勧めしています。

係長で順調にキャリアを進めてきたが、突然つまづいてしまった

左遷されて、メンタルダウンしてしまった

生活のために働かなければならない「厳しさ」や「つらさ」を乗り越えた人の経験談を知りたい

以上の方に、役に立つ内容となります。

ぜひ、この書籍を活用していただき、苦難を乗り越える１冊になれば幸いに思います。

今回の書籍の発刊にあたっては、できるだけ私の経験から生み出されたノウハウや、常日頃学習してきた内容を中心に、分かりやすい表現でまとめています。

（書籍内容）
・著書：kindle （電子書籍）
・本の長さ：76ページ
・ファイルサイズ：9012KB
・出版社：イキルメディア出版
・発売日：
〇2024年04月21日 （第4版）
〇2014年10月07日 （第3版）
〇2014年09月14日 （第2版）
〇2014年08月50日 （第1版）
・価格：99円（税込）
（※ kindle unlimited会員（月額読み放題 980円）の方は無料で購読できます。）

---

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