

「人生って、ある意味、どうやって逃げて生きていくか、でいいと思うんだよね」

— 高橋龍太郎 —

この夏に私の「9冊目」の新作 『「いっぱいいっぱい」にならない方法』が刊行されました。世の中は慌ただしすぎて、すぐ「いっぱいいっぱい」になってしまう人が溢れています。その人達とその人達が身近にいて困り果てている人達のために書きました。

「第3章」までの目次をあげてみましょう。

序 章	すぐに「いっぱいいっぱい」になる人 いつも余裕のある人 いつもスマートに仕事をしている人、なぜかドタバタしている人 どんなときも穏やかで、他人を許せる人、すぐに誰かにカッとなる人 いつも誰かとつながっていないと不安な人、他人は他人と思える人 (他 3 項目)
第1章	「いっぱいいっぱい」な人が増えている！あなたを追い詰めているものは、何か？ 短い期間で成果を求められるプレッシャー 職場の最大ストレス、それが人間関係です 自分の身の丈を知り、身の丈のぶんの努力をする (他 10 項目)
第2章	なぜ「いっぱいいっぱい」になってしまうのか ー心理的メカニズムを考える 「頭が真っ白」になっているときの脳のしくみ まじめ、責任感が強い、几帳面・・・は不利なんです やるべきことが多いときほど、ほかのことをやってしまう理由 (他 7 項目)
第3章	SNS、買い物、恋愛・・・つながり続けずにはいられない人々 ー依存症との危ない関係 読んだらすぐに返事が欲しい、「既読スルー」が耐えられない！ 現代社会にあふれる、さまざまな「依存症」 小さな喜びを味わう贅沢はあちこちにある (他 9 項目)

(仕事も人間関係も「いっぱいいっぱい」にならない方法 青春出版社 定価 1300 円)

思いあたる項目のある人は、是非この本を読んで第4章、第5章の解決法を試してみてください。

タカハシクリニックはお盆休みなしで診療しています。
皆様も暑さにめげずご活躍くださいますようお願いしています。

平成27年 盛夏

タカハシクリニック院長 高橋 龍太郎