

精神科医 Tomy の自分を大切にする習慣

漫画で楽しく学ぶ アナタの心の守り方と癒やし方

精神科医 Tomy (著) / 植月えみり (マンガ)



しろちゃんと学ぶ、

人気精神科医が教える、心の守り方・癒やし方

- ★ 人気精神科医が「自分を大切にするにはどうしたらいいの？」にズバリ答えた1冊。
- ★ キーポイントは、「自分を大切にすることは、自分を後回しにしないこと。」
- ★ 自分をつい後回しにしてしまう人は、他人を思いやる優しい人、責任感の強い人。
- ★ 自分を後回しにしてしまう人が抱えがちなお悩みに向き合い、それを乗り越えるストーリーを漫画で収録。
- ★ 「仕事」「人間関係」「自分自身」「パートナーシップ」「家族関係」という5つのカテゴリそれぞれにおける、自分を大切にする習慣を、マンガで楽しみながら解説。

《本書のセールスポイント》

- ◎ 著者は、**ベストセラー連発の人気精神科医。**
- ◎ **マンガ**でわかりやすく、楽しみながら学べる。
- ◎ **1話完結型**なので、**気になる項目から読める。**
- ◎ **自己肯定感が低い人、不安症な人、親に振り回されている人、人に頼れない人、本当の自分が出せない人**などに効果的な習慣術を収録。

《著者》

精神科医 Tomy (せいしんかい・とみー)

1978 年生まれ。東海中学・東海高校を経て、名古屋大学医学部卒業。医師免許取得後、名古屋大学精神科医局に入局する。39 万フォロワー突破の X (旧・Twitter) が人気で、テレビ・ラジオなどマスコミ出演多数。著書『精神科医 Tomy が教える 1 秒で不安が吹き飛ぶ言葉』(ダイヤモンド社)に始まる「1 秒シリーズ」は、36 万部突破のベストセラーとなった。著書多数。

《マンガ》

植月えみり (うえつき・えみり)

漫画家・イラストレーター。

大阪在住。2 児の母。大阪芸術大学デザイン学科を卒業後、玩具の商品企画、文具メーカーでイラスト、デザインの仕事を経験。現在は、癒しやゆるさの特徴としたイラストや漫画を執筆し、漫画雑誌「なかよし」で『おじねこ』を連載中。

X/Instagram @QOOCHO_EMILY

発売後に即重版出来！

《目次》

- 第1章 自分を大切にするための仕事の習慣
- 第2章 自分を大切にするための人間関係の習慣
- 第3章 自分を大切にするための自分自身の習慣
- 第4章 自分を大切にするためのパートナーシップの習慣
- 第5章 自分を大切にするための家族関係の習慣

《書誌情報》

本体価格—————1650 円
 ISBN—————978-4- 86680-308-1
 ページ数—————192 ページ
 判型—————四六判

2 刷 1 万 9,000 部 (2025 年4月9日発売)