

2024年11月15日



## 今回のおすすめメニュー



NO IMAGE

NO IMAGE

『10代のための疲れた心がラクになる本  
「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好き  
になる方法』

『10代のための疲れた体がラクになる本  
「朝起きられない」「集中できない」「やる気  
が出ない」自分を救う方法』

著者：長沼 睦雄  
出版社：誠文堂新光社  
所蔵館：石川館  
請求記号：146.8 ナ



著者：長沼 睦雄  
出版社：誠文堂新光社  
所蔵館：勝連館  
請求記号：498.3 ナ

### \*\*\*\*\* ちょっとあじみ \*\*\*\*\*

もしも今、あなたが体調が悪くて起きられなかったり、体がだるくて何もかもがしんどかったり、生きづらいと感じていたりするのなら、この2冊を紹介させていただきます。著者は北海道のお医者さんです。そして先生は今みえている症状は「氷山の一角」かもしれないと言います。心と体はつながっていること、体の不調のせいで休みがちの人に特に伝えたいのは「自分を責めないでいいんだよ」ということだそうです。あなたの心が少しでもラクになるように、あなたの体から少しでもエネルギーが湧いてくるように、私にもあなたの心と体をラクにするお手伝いができたら嬉しいです。この本があなたに届きますように。

