

「気にせず動く」ための敷居がぐっと下がる 『自信をつける習慣 よけいな迷いが消えていく 58のヒント』 3月15日発売

明日香出版社（東京都文京区）は3月15日（水）に、新刊『自信をつける習慣 よけいな迷いが消えていく 58のヒント』（著・内藤誼人）を発売します。

本書の概要



本書は2022年8月発売、累計発行5万部（2/22時点）のベストセラー『気にしない習慣』の続編です。

「周りを気にしすぎて動けない人」を想定読者に据えていた前作の発行後、編集担当が「そんなに周りを気にしなくていいという話はわかったけれど、そもそも私、自分に自信がないから動けないんです」という方の存在に気がつきました。それに基づき発行に至ったのがこの『自信をつける習慣』です。

特色は、とにかく簡単に実践できる事項を紹介することで「一見簡単で単純なことでも、積み重ねれば自ずと自信はついていくんだ」と納得のうえ理解できる点。

さらにエッセイや絵本のようなやわらかい想定にすることで、手に取る際の敷居を下げました。「このくらいの気楽な、だけど重荷や課題になっているテーマを突く」という絶妙なバランス感覚を意識した仕上がりになっています

著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- 心理学者、立正大学客員教授、有限会社アングルド代表取締役社長。慶應義塾大学社会学研究科博士課程修了。
- エビデンスベースの内容を、重くなりすぎない飄々とした語り口で語る書き口が特徴。
- 過去の著作としては『面倒くさがるの自分がおもしろいほどやる気になる本』（明日香出版社）／『世界最先端の研究が教えるすごい心理学』（綜合法令出版）／『人も自分も操れる！暗示大全』（すばる舎）など。

書名

なぜか感じがいい人の聞き方

100の習慣

著者名 藤本 梨恵子

ページ数 240

本体価格 1600円

判型 B6 並製

ISBN 978-4-7569-2253-3

もくじ

※詳細は2ページ目に記載

- 第1章 「考え方のクセ」を変えてみる
- 第2章 「ちょっとした行動」を変えてみる
- 第3章 「モノの見方」を変えてみる
- 第4章 「生活習慣」を変えてみる
- 第5章 ゆるぎない自信を手に入れる
- 第6章 さらに自信を強化する

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

著者略歴 内藤 誼人 (ないとう・よしひと)

心理学者、立正大学客員教授、有限会社アングルド代表取締役社長。慶應義塾大学社会学研究科博士課程修了。社会心理学の知見をベースにした心理学の応用に力を注いでおり、とりわけ「自分の望む人生を手に入れる」ための実践的なアドバイスに定評がある。

『世界最先端の研究が教える新事実 心理学 BEST100』(総合法令出版)、『人と社会の本質をつかむ 心理学』(ディスカバー・トゥエンティワン)、『人も自分も操れる! 暗示大全』(すばる舎)、『図解 身近にあふれ「心理学」が3時間でわかる本』『面倒くさがりの自分がおもしろいほどやる気になる本』(以上、明日香出版社)など、著書多数。

もくじ (全項目)

■第1章 「考え方のクセ」を変えてみる

1. 勘違いしているくらいで、ちょうどいい
 2. 自分に都合の悪いことは、信じない
 3. 不愉快なことは、すぐさま忘れてしまおう
 4. 「私はダメだ」なんて、ひとくくりに考えない
 5. たしかに事実は変えられない。それでも、できることがある
 6. 目の前のことをもっと都合よくとらえよう
 7. 楽しい思い出を、何度も思いだすテクニク
 8. 「よそはよそ、ウチはウチ」でもいいんじゃない
 9. 自分よりすぐれた人は、みんな天才?
 10. 昔の自分に比べれば、今の自分はずっといいはず
 11. 不愉快な思い出は、記憶のかたなに
- コラム1 少しくらいのミスは、気にしない

■第2章 「ちょっとした行動」を変えてみる

12. 鏡を見すぎると、どんどん自信を失っていく
 13. 悩みがあっても打ち明けない
 14. なにげなく使う言葉づかいが、気分を大きく変える
 15. ダイエットが自信をはぐくむ特効薬
 16. さあ、20分のウォーキングを始めよう
 17. ときには、お酒の力を借りてみる
 18. 心配事のほとんどは起こらない
 19. 威張った人のように「パワーポーズ」を活用しよう
 20. 背が高く見えると、不思議なほど自信も高まる
 21. 不安で憂うつで、「これでいいのかな…」というときは
 22. 「私は強い!」と思えば、もううろたえることはない
 23. メイク術をマスターして、イケてる自分を手に入れる
- コラム2 反省なんて、しなくていい

■第3章 「モノの見方」を変えてみる

24. みんな、自分に都合よく考えているだけ
 25. 「できる人」を思い浮かべると、自分も「できる」ようになる
 26. 「自分なんてどうせ嫌われる」と思っていると
 27. 自分に好意を示してくれる人と付き合ってみよう
 28. 自尊心が低いのは、自分のことをよく知らないから
 29. だれかが微笑んでいる写真が与える効果
 30. 「自信」が高まったり、低下したりするのはなぜ?
 31. ペットを飼っている人のほうが、自尊心が高いワケ
 32. 損をしてでも、「テイク」より「ギブ」がいい
 33. チャットでおしゃべりするだけで、気分はしっかり保たれる
- コラム3 グリーン・エクササイズで気分転換!

■第4章 「生活習慣」を変えてみる

34. 人は、一人では生きていけないのだから
 35. 性格を変える必要なんてないけれど
 36. 新しい自分に生まれ変わるてっとり早い方法
 37. なつかしい思い出を引きだす「香り」を探そう
 38. 香水をつけるだけで、意識が変わり行動が変わる
 39. 「物差し」が変われば、学力と自尊心は関係なくなる
 40. 気分を上げる「セリフ」を身にまとう効果
 41. 周囲の「お手本」に、驚くほど影響を受けるのだから
 42. やりたくないことを後回しにする病
 43. 「私なら何でもできる!」と思うには
 44. 「たいていのことは自力で解決できる!」と信じよう
- コラム4 自信の「裏づけ」はどこからくるの?

■第5章 ゆるぎない自信を手に入れる

45. 「品のない言葉」も、時と場合と相手によっては
 46. 強くて勇ましい「情熱の色」を身にまとう
 47. さらりと言い返し、「こいつは手ごわい」と思わせよう
 48. 井の中のとて生きていく
 49. まずは、簡単なことをポンポンと片づけることから
 50. 高級品をひとつ持つだけで、意識のランクが引き上がる
 51. あやしげなものも、信じればその通りの効果が
 52. 意識ではなく、行動を変えることから始めよう
- コラム5 ポジティブな言葉かけは逆効果

■第6章 さらに自信を強化する

53. 自分は、もっともっと素晴らしい
 54. 「思い込み」という自己暗示の力
 55. 自分への「言い訳」と「正当化」をやめてみる
 56. 未来のことは、だれにもわからないのだから
 57. ネガティブ感情は、大好きなスイーツですぐさまリセット
 58. 心が傷つくことは、いくらでもあるけれど
- コラム6 結婚はしあわせを2倍にする?