

著者インタビューや献本を希望の際は、
下記広報担当者(マイナビ広報部)までお問い合わせください

2013年12月19日
株式会社マイナビ

密閉空間での長期滞在などのストレスに耐え、職務を全うする究極の職業「宇宙飛行士」に学ぼう！

宇宙飛行士・古川聡さんによる異色のストレスマネジメント論 マイナビ新書『宇宙飛行士に学ぶ心の鍛え方』12月21日(土)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、マイナビ新書『宇宙飛行士に学ぶ心の鍛え方』を12月21日(土)に発売します。本書は、宇宙飛行士の古川聡氏が自身の経験を交え、宇宙飛行士がストレスに打ち勝ち、そして想定外の事態に対応するためにどう考え、対処しているかを語った書籍です。

宇宙飛行士は、異なる文化的背景を持つ人々が集まる密室空間で長期間過ごしなが、命に関わる危険と隣り合わせのミッションを遂行しなければなりません。また、滞在中に行う実験は、研究機関や企業が長年準備してきたものであり、その遂行には想像を絶するプレッシャーがかかります。そのため、宇宙飛行士にとってメンタルの強さは不可欠な要素です。技術の習得と同時に、リスクやストレスへの対応を訓練によって学び、身に付けていきます。

宇宙飛行士は特殊な職業ですが、本書で紹介されるストレス対処法や人間関係の構築方法、想定外の危機に立ち向かう方法などは、人生に共通の課題です。読者の生活に役立つ「心の鍛え方」が詰まっています。



古川 聡(ふるかわ・さとし)

JAXA(宇宙航空研究開発機構)宇宙飛行士。1964年、横浜生まれ。東京大学医学部医学科卒。東大病院外科に医師として勤務していた1999年に、宇宙飛行士選抜試験に合格。12年余りの訓練の後、2011年6月、ロシアのソユーズ宇宙船で宇宙へ飛び立ち、約5カ月半(167日)国際宇宙ステーション(ISS)に滞在。ソユーズ宇宙船ではフライトエンジニアとして船長を補佐し、国際宇宙ステーションでは医師としての経験を活かし様々な科学実験などを行った。(写真提供:JAXA/GCTC)



<目次>

- 第1章 宇宙飛行士のストレスマネジメントとは
- 第2章 人間関係からくるストレスへの心の鍛え方
- 第3章 組織に対するストレスを溜めない方法
- 第4章 リスクを恐れない心の育て方
- 第5章 先が見えない不安との付き合い方
- 第6章 理不尽な出来事に負けない方法
- 第7章 想定外の危機に立ち向かうには

書名	マイナビ新書『宇宙飛行士に学ぶ心の鍛え方』
著者	古川 聡
定価	893円(税込)
判型	新書判 208ページ
ISBN	978-4-8399-4975-4
発売日	2013年12月21日(土)

【本件に関するお問い合わせ先】
株式会社マイナビ 社長室 広報部 渡邊
TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050
e-mail: koho@mynavi.jp