

ハーバードメディカルスクール式 人生を変える集中力

ポール・ハマース、マーガレット・ムーア、ジョン・ハンク 著
森田由美 訳

2017年
11月17日(金)
発売

拝啓 時下、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では、『ハーバードメディカルスクール式 人生を変える集中力』

を刊行いたしました。プレゼント企画、掲載用画像等

ご協力もいたしますので、ご検討頂けましたら幸甚です。

何卒よろしくお願い申し上げます。

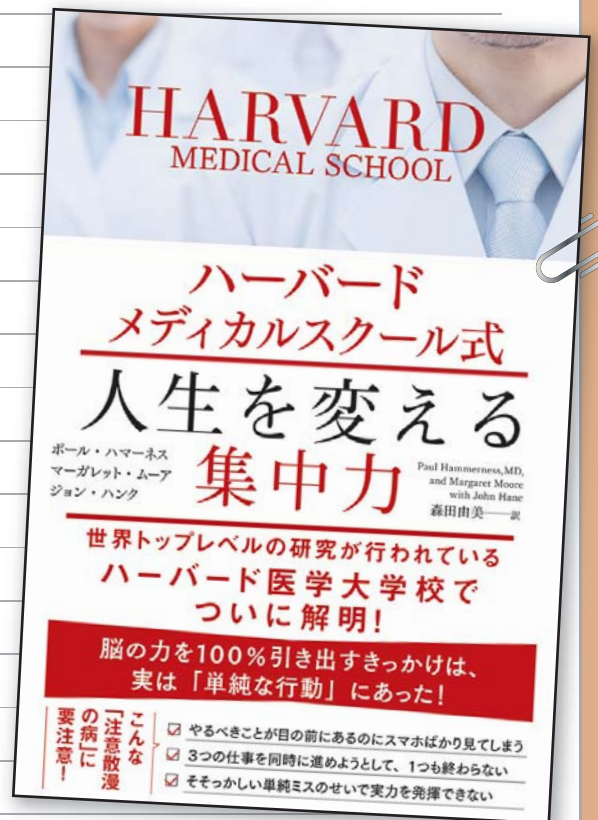
敬具

世界トップレベルの研究が行われている、 ハーバード医学大学校でついに解明！

この本は、ハーバード大学の一流研究者でもある臨床医と、心身の健康を高めるコーチングを手がけるコーチの異例のパートナーシップに基づき執筆されました。

臨床医であるポール・ハマースは、長年ADHD（注意欠陥多動性障害）の患者を診るなかで、脳科学に基づいた思考や行動、感情をコントロールするための理論「思考を整理する6つの法則」を編み出しました。そしてその理論を実生活に取り入れるためのアドバイスを、何万人ものクライアントの生活を改善してきたコーチングのプロであるマーガレット・ムーアが紹介します。

読者が自分の生活を変えられるほどに理解できるよう、2段階構成で手引きを示し、それぞれの認知スキルの根拠となる脳科学的知識をしっかりと説明した後で、そのスキルを自分なりに適用する方法を紹介しています。



contents

- Introduction あなたの脳の実力を100%引き出すトレーニング
- 第1章 思考を整理する法則——ハマース医師
- 第2章 変化を起こせるのは自分しかない——メグ・コーチ
- 第3章 思考を整理する6つの法則①——動揺を抑える
- 第4章 思考を整理する6つの法則②——集中力を持続する
- 第5章 思考を整理する6つの法則③——ブレーキをかける
- 第6章 思考を整理する6つの法則④——情報を再現する
- 第7章 思考を整理する6つの法則⑤——スイッチを切り替える
- 第8章 思考を整理する6つの法則⑥——スキルを総動員する
- 第9章 2人からの最後のメッセージ——情報洪水の世界を生き抜く
- 付録1 一目で分かる「思考を整理する6つの法則」
- 付録2 うまいかかない人の悩みトップ10と解決法

ハーバードメディカルスクール式 人生を変える集中力

著者：ポール・ハマース、マーガレット・ムーア、
ジョン・ハンク 訳：森田由美

価格：1,580円＋税
ISBN 978-4-86651-037-8
判型：四六判並製 352頁
発行：文響社

情報洪水の現代、こんな 「注意散漫の病」に要注意！

図書館に行かなくてもウェブ上の大量の情報から自分のほしい情報を検索することができ、メールだけでなくあらゆるSNSを通じて誰もがいつでも連絡を取り合うことのできる時代は便利ではありますが、その反面、情報過多によるストレスも年々大きくなっているようです。



心当たりのある方は
「注意散漫の病」かもしれません…

- やるべきことが目の前にあるのにスマホばかり見てしまう
- 3つの仕事を同時に進めようとして、1つも終わらない
- そそっかしい単純ミスのせいで実力を発揮できない
- 整理整頓が苦手で、机の上も頭の中もグチャグチャ

頭が冴えれば、仕事も私生活もうまくいく！

もしもこのようなことに心当たりがあるのならば、脳の潜在的な実力を、使いこなせていない状況かもしれません。脳科学の知見に基づいた方法で、自分の脳をコントロールするための「行動のきっかけ」を見つければ、頭が冴えて仕事もプライベートもうまくいくようになるでしょう。

author

ポール・ハマーネス

ハーバード大学医学部精神医学准教授、マサチューセッツ総合病院精神科医。ニュートンウェルズリー病院児童思春期精神科の医師でもある。注意欠陥多動性障害（ADHD）を中心に、過去10年間脳と行動に関する研究に携わる。精神科医や精神衛生の専門家、教育関係者、家族を対象に、国内外でADHDに関する講演も行っている。臨床現場でも小児、思春期青少年、成人の治療を幅広く手がける。

ジョン・ハンク

ニューヨーク工科大学でライティングとジャーナリズムを教える。長年『ニューズデイ』紙に寄稿。雑誌『ランナーズ・ワールド』の寄稿編集者。『ニューヨーク・タイムズ』『AARP プレティン』『ファミリー・サークル』『スミノミアン』『ヨガ・ジャーナル』の各誌にも記事を掲載した実績をもつ。8冊の著書があり、2005年南極マラソンを完走した自身の経験をつづった最新刊『地球で最も寒い場所でのレース』（Chicago Review Press, 2009年1月）は、米国ジャーナリスト・作家協会の2010年全国ライティング・コンテストで賞を獲得した。

森田由美：訳

翻訳者。京都大学法学部卒業。訳書に『幸せなワーキングマザーになる方法』（NIT出版）、『最強の集中術』（エクスナレッジ）、『一生モノの人脈力』（バンローリング）などがある。

マーガレット・ムーア

コーチ養成学校ウェルコーチズ（www.wellcoaches.com）創設者兼CEOとして、心身の健康に関わるプロのコーチ向けに国際的な基準策定に携わる。ハーバード大学医学部の附属機関であるマククリーン病院コーチング研究所共同所長にして、同大学ライフスタイル医学研究所創設者兼顧問。ヘルスケア分野のコーチングに関する初の教科書（Coaching Psychology Manual）も執筆している。コーチ養成に加え、多数のコーチやクライアントが本書で紹介した変化と成長のプロセスを体験できるよう指導してきた。証拠に裏づけられた理論や概念を、長期的な変化のきっかけとなる実用的なアプローチに変換し、クライアント一人ひとりの世界を一変させる手腕に長けている。オンラインメディア『ハフィントン・ポスト』や学術誌『Psychology Today』に、コーチングと変化に関する記事を投稿している。

リリースのお問い合わせ

株式会社文響社 編集担当：野本有莉

TEL：03-5575-5050

FAX：03-5575-5051

E-mail nomoto.y@bunkyosha.com