

2020年10月吉日

働く女性のマーケティング雑誌『steady.』で6年続いた人気連載！ 高橋真麻 初の著書 “ポジティブ論” が一冊に！ 10/9発売



ネガティブの種をスーパーポジティブの芽へと変える
前向き力がグンと育つ！

『ネガティブだった私が見つけた、毎日ポジティブに過ごす秘訣』
定価：本体1400円+税
発売日：2020年10月9日

心持ち次第で毎日がハッピーに♪ かつてネガティブだった高橋真麻が、ポジティブに過ごす秘訣を伝授します！

働く女性のマーケティング雑誌『steady.』で約6年間連載されたフリーアナウンサー・高橋真麻さんによる人気コラム「高橋真麻のエブリデイポジティブ！」が、このたび一冊の本になりました。

俳優の高橋英樹さんを父にもち、2世ならではの苦しみを抱えながら、かつてはネガティブ思考だったという真麻さん。本書では、自分をじっくり分析することでネガティブを卒業した真麻さんが生み出した、恋愛や仕事、人間関係における“真麻流”ポジティブ論を紹介しています。「前向きすぎて思考をまねしたい！」「参考になる！」など、働く女性を中心に読者から支持されてきたスーパーポジティブな真麻さんのセオリーには、日々の悩みを解消し、いつも幸せに過ごせる「ポジティブ脳」になれるヒントが詰まっています。

恋愛、仕事、人間関係 etc. “真麻流セオリー”を一部ご紹介いたします！

恋愛・結婚 ポジティブ論

「好きという気持ちは、ある瞬間に突然嫌いになったりします。『そういうこともあり得る』と心づもりしておくのが重要だと思っています」

仕事 ポジティブ論

「面倒くさいと思うときもあるかもしれませんが、仕方ないと割り切って。なぜなら仕事場だから！」

人間関係 ポジティブ論

「人間関係は自分の受け取り方次第。だったら、人を疑うよりもいいところを見て、ポジティブに受け止めていく方が気持ちよく付き合える」

暮らしのこと ポジティブ論

「仕事が終わってから料理を作るのは面倒くさいと思っていましたが、食材を切って煮るだけ、切って炒めるだけ、もしくは切って焼くだけ…と考えたら案外ラクかもとちょっと前向きに」

取材ご相談可能です！



『steady.』
で約6年連載！

『steady.』2020年11月号
特別定価：1300円（税込）
発売日：2020年10月7日

この本を手にとり取ってくださった方たちは、少なからずポジティブになりたいと願っているはず。読み終わったときに、考え方が切り替わったり、心がふっと軽くなったり、抱えていたわだかまりがひとつでも減っていらうれしいです。



【著者】高橋 真麻（たかはし まあさ）プロフィール

フリーアナウンサー。1981年10月9日生まれ、東京都出身。O型。2004年、フジテレビジョンアナウンス室入室。以降、人気バラエティや報道番組で司会を務めるなど活躍。13年退社。現在はフリーアナウンサーとして活動。日本テレビ『スッキリ』、フジテレビ『バイキング』、テレビ東京『ソレダメ!』、CBC『チャント!』など多数のレギュラー番組を持つ。映画『アリス・イン・ワンダーランド』地上波吹き替え版では、白の女王役で声優にも挑戦した。趣味は歌を歌うこと、料理、ゴルフ、演劇鑑賞。18年12月、一般男性と結婚。20年4月、第1子を出産。