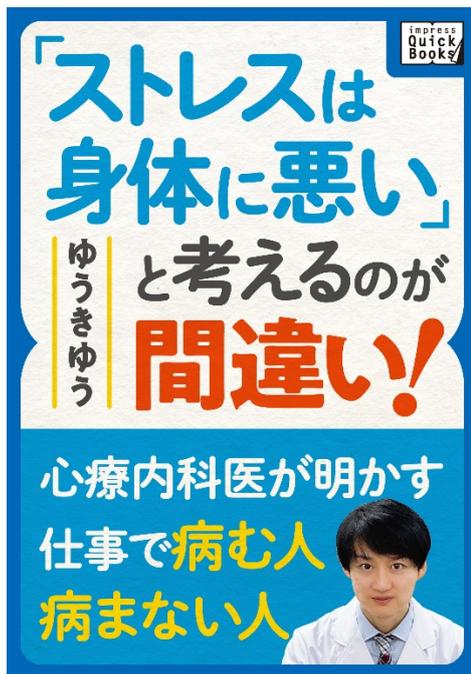


「マンガで分かる心療内科」のゆうきゆう直伝。うつ病にならないためのメンタルハック！

『「ストレスは身体に悪い」と考えるのが間違い！ 心療内科医が明かす仕事で病む人病まない人』発売

インプレスグループで、デジタルファースト出版等のメディア事業を手がける株式会社ICE（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：渡邊一弘）が運営する、電子書籍レーベル「impress QuickBooks®」（インプレス・クイックブックス）は、『「ストレスは身体に悪い」と考えるのが間違い！ ～心療内科医が明かす仕事で病む人病まない人～』の発行を本日5月25日より開始いたしました。



impress QuickBooks

「ストレスは身体に悪い」と考えるのが間違い！

～心療内科医が明かす仕事で病む人病まない人～

ゆうきゆう 著

参考価格：900円（税抜）

●商品詳細 URL

<http://quickbooks.impress.jp/?p=5789>

## ■内容紹介

仕事で病む人病まない人、いったいどこが違う？心のマネジメント法をわかりやすく示した一冊

対人関係や職場環境、厳しいノルマなど、心を病んでしまうような仕事の要因は数多くあります。しかし、同じ仕事・環境でも「病む人」と「病まない人」がいるのも事実。

本書は、ヒット作『マンガでわかる心療内科』の原作者である心療内科医のゆうきゆう先生が双方の違いを体系的に説明するとともに、病まないためのセルフマネジメント法や万が一うつ病になってしまったときの対処法などをわかりやすく著した一冊です。

ますます激しくなる競争社会、管理社会のなかで、ストレスを抱える現代人は必読!!

## ■本書のみどころ

「病む人」「病まない人」——その違いは生まれ持った遺伝や性格、仕事への取組み方にありますが、それ

だけではなく生活リズムや習慣といったものも大きく影響してきます。

「病む」ことを防ぐための習慣とは…

- 些細なことでいいから日記を書いて気持ちを落ち着ける
- 無意味はエゴサーチはしない
- 日光浴をしよう
- 睡眠時間に固執せず、眠くなるまで好きなことをしていい
- 友達や同僚が病んでしまったらしっかり話を聞いてあげる  
などなど、「うつヌケ」のための実用的なヒントも満載です。

### ■こんな方におすすめ

- ・職場で対人関係や環境に悩んでいる方
- ・家族や同僚、友人の様子が以前と変わって心配だという方
- ・クリニックに行くのには少し抵抗があるという方

### ■著者紹介

ゆうきゆう



精神科医、マンガ原作者。ゆうメンタルクリニック・ゆうスキングリニックグループ総院長。東京大学医学部医学科を卒業。医師業のかたわらマンガ原作者としても活躍。主なマンガ原作に「マンガでわかる心療内



2020年5月25日

株式会社 ICE

科」(少年画報社)などがある。

**impress QuickBooks® (インプレス・クイックブックス)** <http://quickbooks.impress.jp/>

---

スマートフォンなどの電子端末で気軽に読める「電子生まれの」電子書籍です。2012年2月の販売開始以来、400タイトル以上を刊行し、Amazon Kindle ストアや、楽天 kobo、紀伊国屋ウェブストアをはじめとする電子書店の売り上げランキング上位にランクインするタイトルを多数刊行しています。

- Facebook ページ : <https://www.facebook.com/impress.QuickBooks>
- Twitter : [https://twitter.com/Imp\\_QuickBooks](https://twitter.com/Imp_QuickBooks)
- note : <https://note.com/quickbooks>

**株式会社 ICE** <http://www.ice-inc.co.jp/>

---

所在地 : 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

設立 : 2006年2月20日

資本金 : 1億円

事業年度 : 毎年4月1日から3月31日まで

従業員数 : 72名 (2019年7月1日現在)

代表取締役 : 渡邊一弘

事業内容 : デジタルコンテンツ配信の IT コンサルティング及びソリューション事業

**インプレスグループ** <http://www.impressholdings.com/>

---

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:唐島夏生、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

**本件に関するお問合せ先**

---

株式会社 ICE QuickBooks

E-mail : [quickbooks\\_info@impress.co.jp](mailto:quickbooks_info@impress.co.jp)