



「自己肯定感」を高める

精神科医・水島広子
自分を認めてラクになる
対人関係入門
著者 漫画家 細川昭々

それでいい。
自分を認めてラクになる
対人関係入門
本体1,200円/A5並製/176頁
ISBN: 978-4-422-93075-6



マンガを通して
自分も
カウンセリングを
受けたような
感覚になる

ノートの
おかげで
切り替えが
早くなった
気がします

ストレスから自由に



書き込み式

生きづらい毎日に
それでいい。
実践ノート
本体700円/A5並製/80頁
ISBN: 978-4-422-93081-7

あなたの人生をラクにする
『それでいい。』シリーズ

シリーズ
10
万部

“ネガティブ思考クイーン”の漫画家・細川昭々が、精神科医で「対人関係療法」の第一人者・水島広子に会いに行く、等身大の成長物語。
(コミックエッセイ+コラム) 読者のみなさんの声を集めました。



「聞く」技術

やっぱり、それでいい。
人の話を聞くストレスが
自分の癒しに変わる方法
本体1,200円/A5並製/176頁
ISBN: 978-4-422-93082-4

わかりやすい！
スラスラ読めます

水島先生の
解説
昭々さんの
コミックに
ほっこり

第2弾は



細川昭々&水島広子
それでいい。
LINEスタンプ販売中！
まだまだある！
イラスト全点
描き下ろし！
(40個セット)

「対人関係療法」で改善



最新刊

今度は夫婦・パートナー

夫婦・パートナー関係も
それでいい。
本体1,200円/A5並製/160頁
ISBN: 978-4-422-93083-1



←ご購入はこちら