

シリーズ  
**10**  
万部

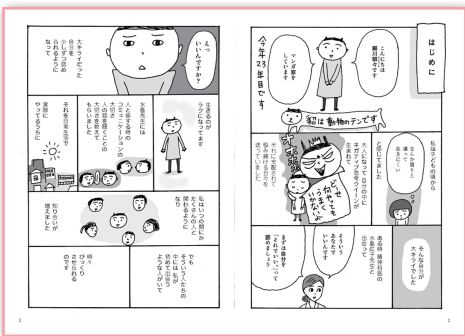
# あなたの人生をラクにする 『それでいい。』シリーズ

シリーズ  
&  
ベスト  
&  
ロング  
ランニング

“ネガティブ思考クイーン”の漫画家・細川貂々が、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。



貂々さんの描きおろしコミックエッセイ+水島先生のポイント解説。

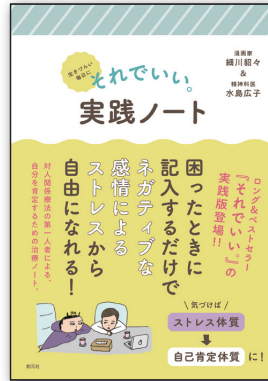


「自己肯定感」を高める



**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

ストレスから自由に  
まずは「ラ」!!



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

書き込み式



「聴く」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

「対人関係療法」で改善  
第2弾は



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



今度は夫婦・パートナー

創元社  
http://www.sogensha.co.jp/

〒541-0047 大阪市中央区淡路町4-3-6 TEL 06-6231-9010  
【東京支店】〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-2 田辺ビル TEL 03-6811-0662

FAX  
06-6233-3111

※この注文書でお近くの書店さまへご注文ください。書店ご不便の場合は直送もいたします(送料360円。税込3,000円以上のお買い上げは送料無料)。

<b>それでいい。</b> ISBN978-4-422-93075-6 C0095 定価(本体1,200円+税)	冊	<b>それでいい。実践ノート</b> ISBN978-4-422-93081-7 C0095 定価(本体700円+税)	冊
<b>やっぱり、それでいい。</b> ISBN978-4-422-93082-4 C0095 定価(本体1,200円+税)	冊	<b>夫婦・パートナー関係も それでいい。</b> ISBN978-4-422-93083-1 C0095 定価(本体1,200円+税)	冊

取り扱い店名

〒

ご住所

Tel ( )

お名前

フリガナ

創元社申込書