



## 『親も子も幸せになれる



## ～子育てのヒント100～』



オーストラリア発！すぐに取り組める実践的な100の子育てアドバイス。ニックネームは「ハッピー博士」。長く心理カウンセリングに携わってきた著者が、忙しいお父さんお母さんへ贈る



あなたが自分の子どもに望むのは「平穏無事な人生」ですか？それとも「充実した人生」でしょうか？臨床心理士として活躍してきた著者が、従来の心理学とは違う新しい形の心理学、「ポジティブ心理学」を子育てに取り入れたのが本書です。

ポジティブ心理学とはその名のとおり、自分の短所に目を向けるのではなく、長所に重点を置き、それを知ること、もっと伸ばしていこうとする考えの上に成り立っています。

子どもが前向きに、自分の考えを持って人生を歩んでいけるように、親が手助けしていく、いわば二人三脚の子育て本です。

子どもは親を見て育ちます。親が前向きで、健康で、幸せを感じていれば、子どもは親から人生にポジティブなイメージを持って生きていくことができます。あなたはポジティブに生きていますか？もし、はっきりそうだと言い切れないと感じたら、是非この本を手にとってみてください。

【著者の長年のカウンセリングを通して集められた実例も豊富です。時間のあるときに少しずつ読んでいただければ、多忙なお父さんお母さんに最適です。】

10月下旬 全国書店  
ネット書店で発売予定！

ジャンル：育児・実用書

読者層：育児をする親

(おとうさん、おかあさん)

タイトル：『親も子も幸せになれる～  
子育てのヒント100～』

定価：1,300円+税

著者：ティモシー・J・シャープ博士

訳者：大石美保子 音喜多貴子

コルホネン由江 多賀谷正子

徳永富美恵 山本美和子

監訳：赤松 由美子

判型：四六版

頁：226ページ

ISBN:978-4-89449-132-8

【著者】 ティモシー・J・シャープ博士



オーストラリア出身。理学士の優等学位取得後、臨床心理学の修士課程および博士課程を修了。その後、臨床心理学の実践を目的としたティモシー・シャープ・アンド・アソシエイツ (Dr. Timothy Sharp & Associates) を設立。ストレス、不安、うつ状態など、様々な問題を抱える人々への心理療法を行う。また、ハピネス・インスティテュート (The Happiness Institute) を設立し、個人や家族、学校、団体などを対象に、人々がより幸せになることを目的として、研修やコンサルティングサービスを行っている。人生を充実させるためのアプローチを提唱する「ポジティブ心理学」に力を注ぎ、「ドクター・ハッピー」の名でも知られている。

以上、ご高評くださいますよう、お願い申し上げます。

【本件に関する問い合わせはこちら】

TEL:03-6277-6411 email:press@babel.co.jp

(担当:藪下数馬)バベルプレス(株式会社バベル)HP:http://www.egaiasyoten.com/