



【心理】ご担当者様

FAX03-3518-4944

配本申込み〆切7月31日

本書を手にとった瞬間から「良くなろうとすること」を止めてください！

8/24  
発売！

# 不安神経症・パニック障害が 昨日より少し良くなる本

ポール・デイヴィット 著 三木直子 訳

46並製カバー装・総頁272頁・予価：本体1800円+税  
ISBN978-4-7949-6971-2 C0011

不安神経症に10年間苦しみ、さまざまな治療を試みるもうまくいかず、最終的に自分なりの解決法を見出し症状を克服した著者が見つけた

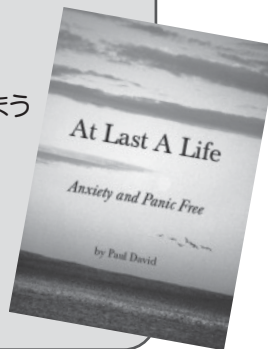
「回復への唯一の方法」とは。

「不安を感じながらも普通の日常を過ごす生き方」の提案が不思議と読者に安心感をもたらす。ささやかな、でも必ず回復に向かう根本的な発想の転換が読むことで得られる一冊。

私の物語 私が感じているのは何なのか？  
ブレイクスルー 不安神経症を理解する  
抵抗するのをやめる パニック障害とは  
周囲から孤立しているように感じる  
恐ろしいこと・理性的でないことを考えてしまう  
サクセス・ストーリー その他の症状  
必要な道は一つ  
生まれながらの心配屋 最後に  
離人症を乗り越えて 社会不安障害  
よくある質問 まとめ

不安神経症 パニック障害 離人症  
鬱傾向 社会不安障害

「不安」とは  
戦わなければ  
怖くない！



【著者について】 ポール・デイヴィット

サイト Anxiety no more 運営者。インターネットを通じて、不安神経症（パニック障害、全般性不安障害、社交不安障害を含む）に悩む人々を支援し続けている。

ミュージシャンでセレブのニッキー・ロメロが本書を読んで長年のパニック障害・鬱症状がかなり楽になったと語ったことで本書の注目度が高まった。

【訳者について】 三木直子

東京生まれ。国際基督教大学教養学部語学科卒業。訳書に『魂からの癒し』（ナチュラル・スピリット）、『マリファナはなぜ非合法なのか？』（築地書館）、『アクティブ・ホープ』（春秋社）他多数。

晶文社 新刊委託注文書	取次・貴店印	<b>パプ情報：日経・毎日全五段</b> 予定 <b>不安神経症・パニック障害が 昨日より少し良くなる本</b> ポール・デイヴィット 著	申込部数
	ご担当 様		冊

【心理】四六判並製・272頁 予価：本体1800円+税  
ISBN978-4-7949-6971-2 C0011 8月24日発売予定

晶文社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-11 TEL 03-3518-4940 http://www.shobunsha.co.jp

※常時入帖しますので、長期間の陳列をお願い致します。【晶文社営業部：川上・片桐・亀井・福士・松崎・長田】