

プレスリリース

発信元：一般社団法人 ADHD リソースセンター
東京都中央区銀座 7 丁目 13 番 6 号サガビル 2 階
TEL 03-5849-5190 <http://adhd-resource.jp/>

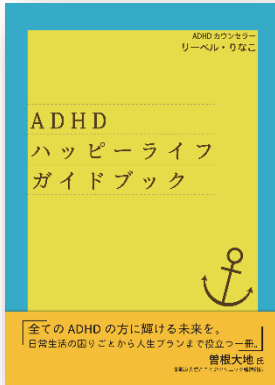
この資料はご自由にどうぞ（無料）。平成 29 年 8 月 11 日配信

【新刊】 リーベル・りなこ著「ADHD ハッピーライフガイドブック」 Amazon にて発売開始！

「全ての ADHD の方に輝ける未来を。日常生活の困りごとから人生プランまで役立つ一冊。」

精神科医

曾根大地氏推薦



著者は、自身が ADHD（注意欠如・多動症）の診断を受けたことをきっかけに本格的に国内外の ADHD に関わる情報を収集。実生活の中で役立つ方法を自ら実践し、現在は ADHD 専門カウンセラーとしてセミナー・カウンセリング・コーチングを行っています。一般社団法人 ADHD リソースセンター代表理事。

本書は、当事者ならではの視点から具体的なケースと「これは使えた！」という方法を厳選し分かりやすく解説。ネガティブな面の改善方法だけでなく、「ADHD のプラス特性」に光を当てた新しい視点と方法も紹介しています。日常生活の困りごとからの解決方法から、就職・仕事・結婚・子育てといった、重要な人生のイベントにおいて“ADHD とどう付き合っていけば良いか、特性のプラス面をどのように活かしていくのがベターか”、を包括的に網羅した実践的なガイドブックです = 写真。

「気が散って勉強や仕事が手につかない」、「周囲の人に誤解や偏見がある」、「漠然とした生きづらさの原因を特定することが難しい」、「課題に対応するための方法を見つけていきたい」、「家族やパートナーとより良い関係を築きたい」など、ADHD 特有の課題は様々です。

本書では、ADHD で悩む人が希望を持って快適な人生を送るための方法がまとめられています。著者の経験、カウンセリングの中でのさまざまな事例を通して伝える、ADHD と向き合い生きていくためのハッピーライフのガイドブック。無理なくすぐに実践できるように、思考、行動、コミュニケーション、生活全般に至るまで、ステップごとに分かりやすく役立つ方法を取り上げています。ADHD の人もそうでない人も、使えるテクニックが満載です。

■ Amazon サイト URL: <http://amzn.to/2vQFZ6q>

A5 判、140 頁、ギャラクシーブックス刊（電話 06-4390-4309、<http://galaxybooks.jp/>）、1400 円（税別）、ISBN : 9784866281810、発行日 2017/7/31。（了）

【著者プロフィール】

リーベル・りなこ

ADHD 専門カウンセラー/一般社団法人 ADHD リソースセンター代表理事。
中央大学商学部卒業。大手都市銀行、企業経理など数社勤務。自身が ADHD の診断を受けたことをきっかけに、本格的に国内外の ADHD に関わる情報を収集。実生活の中で役立つ方法を自ら実践、ADHD に関する啓発活動を開始する。一般社団法人 ADHD リソースセンターを設立。セミナー・カウンセリング・コーチングを通じて、ADHD の人もそうでない人も共に希望を持って前進していくためのサポートに力を注いでいる。

会社概要

代表者：高橋 理奈子（ビジネスネーム：リーベル・りなこ）
設立：2016 年 12 月 13 日
業務内容：ADHD に関するセミナー・カウンセリング・コーチング事業
会社名・所在地・TEL・自社サイト URL：本資料右上に記載。

この件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 ADHD リソースセンターの高橋理奈子（たかはし りなこ）までお願いいたします。

TEL : 03-5849-5190

E-mail : liber_rinako@adhd-resource.jp

- 上記リリースのテキストは、http://adhd-resource.jp/press_release_2.pdf に UP されております。
- 上記写真は、http://adhd-resource.jp/happylife_bookdesign.png からダウンロードできます。

目次

はじめに

プロローグ

STEP 1

- STEP1-1 本書のノウハウを有効に活用するためには
- STEP1-2 自分のブレインスタイルについて理解していきましょう
ADHDとは？
- STEP1-3 特性とは？
- STEP1-4 直線的思考と曲線的思考の違い
- STEP1-5 ADHDと分かった後の感情との付き合い方
- STEP1-6 ADHDの課題に対応するためのさまざまな方法
- STEP1-7 本当に必要な周囲の人の対応方法とは

STEP 2

- STEP2-1 あなたは大丈夫？ 悪循環ループの堂々巡り
- STEP2-2 その否定的な感情、気付いていますか？
目標達成の妨げになる理由を探っていきましょう
- STEP2-3 マイナスの自動思考を特定していく
- STEP2-4 切り替え作業に有効な方法を身につけていく
—認知療法の実践—
- STEP2-5 マインドフルネス法とは
- STEP2-6 コラム① 自分に合った感覚トレーニングを見つけていく

STEP 3

- STEP3-1 その行動への注目がさらに課題を大きくする?!
あなたに合った方法を見つけるためには
- STEP3-2 必要な目標を設定する
- STEP3-3 大切な作業の優先順位をつける
- STEP3-4 長期プロジェクトの計画を立てる
- STEP3-5 集中して作業を行う
- STEP3-6 自分に合った整理や片づけの仕方を身につける

STEP 4

- STEP4-1 人生をハッピーにするコミュニケーションを
見つけていきましょう
- STEP4-2 自分の意思を相手に伝える
- STEP4-3 自分と周囲との境界線を設定する
- STEP4-4 ADHDの人の恋愛・結婚生活について
- STEP4-5 ADHDと共に大切な人と生活するためには
- STEP4-6 コラム② ADHDの人が陥りやすい「母ロス」リスク
を回避する

STEP 5

- STEP5-1 原因と結果を見直して生活を最適化する
- STEP5-2 治療薬の服用は医者任せにしない
- STEP5-3 ADHDに良い運動法
- STEP5-4 料理をすることのススメ
- STEP5-5 ADHDに良い栄養素を取り入れる
- STEP5-6 大人のADHD ジェンダーの枠に捉われない
- STEP5-7 女性のADHDライフサイクルを理解してしなやかに生きる

STEP 6

- おわりに ポジティブな特性を最大限に発揮していきましょう

