

3月上旬新刊のご案内

【NHK 出演多数】早稲田大学 熊野宏昭教授 ベストセラー 実践!マインドフルネス シリーズ 2タイトルの新版を同時刊行!!

今この瞬間に気づき
青空を感じる
レッスン

WEBページで再生
ダウンロードも
できる!
注意トレーニング音源付

熊野宏昭
早稲田大学人間科学学術院教授、早稲田大学応用脳科学研究所所長、心療内科医、公認心理師、臨床心理士、東京大学医学部卒、東京大学博士

実践!
マインドフルネス

考えの世界から
現実の世界に
戻ることができる
トレーニング音源付!

熊野宏昭
出演!

ベストセラー
2万部超
待望の新版!

ストレスに
対する
心のエクササイズとして
普及するマインドフルネス、
日本のマインドフルネスを
牽引してきた著者による、
わかりやすく、本格的な実践入門書。

ISBN 978-4-910770-60-4

実践!マインドフルネス 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン [注意トレーニング音源付]

定価: 本体1,400円+税
A5判/並製/本文2色/144頁
ISBN978-4-910770-60-4 C2047

2016年に株式会社サンガより刊行し2万部を売り上げた「マインドフルネス」入門書のベストセラーの待望の新版です。本書は心理療法としてのマインドフルネスとACT(アクセプト&コミットメントセラピー)の理論と実践をコンパクトにまとめた入門書の決定版。

WEBで再生&DL
音源付録

URL
PW
袋とじ

マインドフルネス/瞑想 の科学研究の第一人者 熊野宏昭

(くまの・ひるあき)



早稲田大学人間科学学術院教授、早稲田大学応用脳科学研究所所長。心療内科医、公認心理師、臨床心理士。東京大学医学部卒。東京大学博士(医学)。東京大学心療内科医員、東北大学大学院医学系研究科人間行動学分野助手、東京大学大学院医学系研究科ストレス防御・心身医学(東京大学心療内科)助教授・准教授を経て、現職。日本マインドフルネス学会理事長、日本認知・行動療法学会元理事長、日本不安症学会副理事長、日本心身医学会評議員、他。

理論の詳説と
瞑想実践を
組み合わせた
110分ライブ
講義 [動画付]

熊野宏昭
早稲田大学人間科学学術院教授、早稲田大学応用脳科学研究所所長、心療内科医、公認心理師、臨床心理士、東京大学医学部卒、東京大学博士

実践!
マインドフルネス
講義

著者の
ガイドで
Let's
瞑想実践!

ストレスに
負けない戦略が身につく、
マインドフルネスの
ライブ講義を完全収録

体験に気づき、
反応を止め、
パターンから
抜け出す理論と実践

熊野宏昭
出演!

ISBN 978-4-910770-93-2

実践!マインドフルネス講義 理論の詳説と瞑想実践を組み合わせた 110分ライブ講義 [動画付]

定価: 本体1,400円+税
A5判/並製/本文2色/120頁
ISBN 978-4-910770-93-2 C2047

2020年1月に株式会社サンガより刊行され話題になり、3刷を準備中に版元営業停止のため絶版となった本の待望の新版です。「ストレスの強い現代に生きる若者、社会人に向けた、自分を見つめなおす手がかりとなるマインドフルネスの入口」をコンセプトにした本書のための110分の特別講義をライブ収録。

WEBで再生
動画付録

URL
PW
袋とじ

NHKの数々のマイン ドルネス特集に出演

[NHK総合]
NHKスペシャル キラーストレス第2回
ストレスから脳を守れ~最新科学で迫る
対処法~(2016年6月19日放送)
あしたが変わるトリセツショー さらば!
イライラ不安「新・めい想」のトリセツ
(2024年7月11日放送)

[NHK Eテレ]
サイエンスZERO(2016年8月21日放送)
マル得マガジン(2017年2月放送)
きょうの健康(2018年5月17日)
……など多数出演。

貴店名/番線印	ご注文数	実践!マインドフルネス 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン [注意トレーニング音源付] 冊 熊野宏昭 [著] 定価: 本体 1,400 円+税 / ISBN978-4-910770-60-4 C2047
	ご注文数	実践!マインドフルネス講義 理論の詳説と瞑想実践を組み合わせた 110 分ライブ講義 [動画付] 冊 熊野宏昭 [著] 定価: 本体 1,400 円+税 / ISBN 978-4-910770-93-2 C2047
ご担当者	様	

納品は取次経由・直接取引どちらも可能です。ご注文は1冊からお気軽に!

ご希望の方法をご指定し、
該当の番号へご注文ください。

取次 (返品可/JRC 経由) JRCからすべての取次に出荷いたします。
FAX. 03-3294-2177 TEL. 03-5283-2230

直接取引 (返品可/トランスビュー取引代行) トランスビューの取扱で納品いたします。
FAX. 0120-999-968