

人間関係を急に断ってしまう【人間関係リセット症候群】 昨今SNS上で話題のワードです。



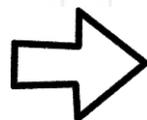
- ①衝動的に、SNSアカウント削除
- ②突然LINEグループ退会
- ③2年ごとに転職
- ④こっそり電話番号変更
- ⑤連絡先を伝えず転居

リセットした結果

実は後悔

後悔してる

している方が
たくさん
います



→全てシャットアウト
して大丈夫?



【マンガでわかる心療内科】
シリーズ累計300万部の原作者
ゆうきゆう先生が懇切丁寧
にお教えします。



- ①人間関係リセット症候群とは
- ②人間関係リセットしたくなる心理
- ③人間関係リセットに陥りやすい人の特徴
- ④苦しまないで。誰でもできる自己肯定感の上げ方
- ⑤ストレス溜め込まない人間関係の考え方
- ⑥人間関係リセット衝動をコントロールする
- ⑦人間関係リセットされる側になったら
- ⑧良いリセット悪いリセット

大姉
だよ

ゆうきゆう

精神科医。ゆうメンタルクリニック・スキンクリニックグループ総院長。東京大学医学部医学科を卒業。「つらいとき、すぐに」をモットーにして治療を行い、2024年現在、ゆうメンタルクリニック、ゆうスキンクリニック、ゆうリワークセンターを首都圏や関西中心に18院を展開する。医師業のかたわらマンガ原作者としても活躍。著者・監修書の累計発行部数は500万部を超える

並列していただくと効果的です



9784478114384

講談社



9784065340189

8月26(月)初回指定分メ切

FAX : 03-5830-0378

番線印

人間関係リセット症候群

ISBN 978-4-86257-707-8



9/17発売予定 予価1,500円+税 四六判
著:ゆうきゆう 発売:内外出版社

ご担当者様

冊