8月19日(金)発売予定

サンパウロ 新刊案内

ストレスセラピー

文：トム・マックグラース
絵：R・W・アリー　　訳：目黒 摩天雄

ストレスとは、日常の中で恐れや好機に直面したときに感じる体と感情の動揺、緊張状態のことです。私たちの体は絶えざる緊張状態には耐えられません。それは慢性的な怒り、欲求不満、頭痛、筋肉の硬直の原因となります。これでは人生のすばらしさに気づけず、人を大切に思うことも困難です。本書は現実的で健全、かつ効果的なストレスに対処するためのコツを提供します。

● 文　トム・マックグラース（Tom McGrath）

『U. S. キャソリック』『地の塩』『宗教を家庭に』などの発行元であるクラレチアン出版の編集長。妻キャスリーンと二人の娘ジュディとパティと共にシカゴに住んでいる。

● 翻訳　目黒　摩天雄（めぐろ　まてお）

上智大学で哲学と神学を学び，大阪市立大学で仏文学を研究。大学・短期大学などで講師を務めたのち，聖ベネディクト女子学園（現海星学院）高等学校（室蘭市）校長，賢明学院小学校（堺市）校長，淳心学院聖テレジアこども園（倉吉市）園長を歴任。横浜市戸塚区在住。

• 縦150×横100㎜ • 84頁 • 並製 • 定価 770円（本体700円＋税） • ISBN978-4-8056-4618-2 C0037