

セルフケアで心をほぐそう

2026年
3月
発売いしよわちゃんの
のんびりセルフケア

明日はきつとうまくいく

監修 ★サンエックス株式会社

予価 1,200円+税／四六変形判

★根本裕幸 (心理カウンセラー)

フルカラー・144ページ

予約3ヵ月待ちの
人気カウンセラーが監修どんなときも大丈夫になれる
61のメッセージ&心を癒すコツ

人間関係、仕事、SNSなどのさまざまな場面で感じるモヤモヤや、なんとなく落ち込んでしまう気持ちを癒す、セルフケアの方法を紹介。頑張りすぎてしまう毎日に、いしよわちゃんのかわいいイラストが寄り添ってくれます。



※現在制作中のため、デザインや内容が変更になる場合がございます

©2026 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.



いしよわちゃんとは

三日坊主で自分をつつい甘やかしかうイヌ。
意志が弱いせいかまっすぐだった耳やしっぽも
だんだん垂れてきちゃった…。口癖は「明日こそ」。

chapter1 いつもおつかれさま

chapter2 そんなこともあるよね

chapter3 明日はきつとうまくいく

根本裕幸 (ねもと ひろゆき)

キャンセル待ち続出の人気心理カウンセラー。2000年よりプロの
カウンセラーとして、延べ15,000本以上のカウンセリングと年間
100本以上のセミナーを行う。『頑張らなくても愛されて幸せな女性
になる方法』(リベラル社)、『敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定
感をあげる方法』(あざ出版)など、多くの著書を手がける。テレビや
ラジオへの出演、企画・制作協力なども多数。

手配の都合上、_____までにご返送いただきますようお願いいたします。

番 線	書籍	冊 材	A3		POP	
			パネル	15冊以上	(ハガキサイズ)	5冊以上
	いしよわちゃんの のんびりセルフケア 明日はきつとうまくいく		()枚希望		()枚希望	
	予価 1,200円+税／四六変形判／フルカラー・144ページ 発行：リベラル社 発売：星雲社 ISBN 978-4-434-37209-4		A4	15冊以上	テーブル	30冊以上
			パネル		(40cm×50cm)	
			()枚希望		希望(する・しない)	
ご注文日： 年 月 日			ご担当者様名： 様			

※本書は取次委託配本を行っていないため、ご注文いただかなければ配本はございません。ご注意ください。

※冊数は減数させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

ご注文はこちら

FAX 078-958-5581

MAIL order@liberalsya.com

リベラル社

〒460-0008 名古屋市中区栄3-7-9 新鏡栄ビル8F
TEL.052-261-9101 http://liberalsya.com