



セルフケアで心をほぐそう

2026年
3月
発売

いしょわちゃんの のんびりセルフケア

明日はきっとうまくいく

監修 ★サンエックス株式会社
★根本裕幸(心理カウンセラ)

予価 1,200円+税／四六変形判
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、なんとか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.

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	いしょわちゃんの のんびりセルフケア		冊	拡 材	A3 パネル ()枚希望	15冊 以上	POP (ハガキサイズ) ()枚希望	5冊 以上
書籍	明日はきっとうまくいく				A4 パネル ()枚希望	15冊 以上	テーブル (40cm×50cm)	30冊 以上
							希望(する・しない)	
ご注文日: 年 月 日				ご担当者様名:				

※本書は取次委託配本を行っていないため、ご発注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

