



名著復刊

自分を好きになれない人が 一歩踏み出すための勇気の書

※本書は2016年に新講社から発刊された『自分だけはいつも「自分の味方」』を再編集のうえ、改題したものです。

2026年
4月
発売

最後にあなたを 守れるのはあなただけ

[著] 和田秀樹

定価1,300円+税／ワイド新書／1色／216ページ

すべての幸せは「自分」を
抱きしめてあげることから始まる。

実生活でもSNSでも、他人から激しい攻撃にさらされやすい時代。そんななかで、自分の心を守るためには、まずは自分が自分の“味方”になることでしょう。コンプレックスを抱えている人、自己肯定感が低い人、自分に自信がない人…… 自分を好きになれないすべての人に読んでほしい、勇気の書。有名精神科医が10年前に出版した、セルフケアの名著を復刊。ストレスフルな日常で、心が楽になるひけつをお教えします。

[著者] 精神科医 和田秀樹

1960年、大阪府生まれ。東京大学医学部卒。精神科医。東京大学医学部附属病院精神神経科助手、米国カール・メニンガー精神医学学校国際フェロー、浴風会病院神経科医師を経て、現在、「和田秀樹ところと体のクリニック」院長、国際医療福祉大学大学院教授、川崎幸病院精神科顧問。高齢者専門の精神科医として、30年以上にわたって、高齢者医療の現場に携わっている。「コロナの副作用!!」(ビジネス社)、「70歳が老化の分かれ道」(詩想社)、「ストレスの9割は「脳」の錯覚」(青春出版社)、「60代から心と体がラクになる生き方」(朝日新聞出版)など、著書多数。



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	最後にあなたを守れるのは あなただけ [著] 和田秀樹		冊	拡大	A3 パネル ()枚希望	POP (ハガキ1/2サイズ) ()枚希望	5冊以上
		定価1,300円+税／ワイド新書／1色／216ページ 発行：リベラル社 発売：星雲社 ISBN 978-4-434-37582-8				A4 パネル ()枚希望	テーブル (40cm×50cm) 希望(する・しない)	30冊以上
ご注文日:		年	月	日	ご担当者様名:		様	

※弊社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

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>

