

西田弘次の初の著書
9月17日東洋経済新報社より全国発売

西田式「心トレ」

コミュニケーションの専門家が考えた心の鍛え方

実践コミュニケーショントレーナー 西田弘次 [著]
Nishida Koji

A5判 240頁 定価（本体1500円+税） ISBN978-4-492-04345-5

「自分に自信が持てるようになった」「やる気が出た」「引きこもりをやめた」
「他人から好印象を持たれるようになった」「家族の対話が増えた」
「チームの結束が高まった」「顧客満足度が高まった」「営業成績が伸びた」……

口コミで全国一万人が受講した「心トレーニング」講座を書籍化

毎日利用できる記入式フォーマットを多数収録 公式ウェブサイトからもダウンロード可能

主要目次

- 基礎編 自分の心をしっかりと把握するトレーニング**
- 第一講 心を捉える
心トレ STEP I : 心に敏感になって、特徴を理解しよう！
- 第二講 心の原因をつかむ
心トレ STEP : 心の長所と弱点を知り、目標を明確にしよう！
- 実践編 不快な心を鎮め、心に余裕を持つためのトレーニング**
- 第三講 姿勢を正す
心トレ・STEP : 身体のゆがみをなくし、心をまっすぐになよう！
- 第四講 言葉を磨く
心トレ・STEP : 心が強くなる言葉に変えていこう！
- 応用編 自分の心をきちんと操縦できるようになるためのトレーニング**
- 第五講 認知を広げる
心トレ・STEP : 物事の捉え方を柔軟にして大きな心を作ろう！
- 第六講 想像力を育む
心トレ・STEP : どんなどきにもぶれない強い心を作ろう！

著者紹介

実践コミュニケーション研究所代表。1965年福岡県生まれ。1990年亜細亜大学経済学部卒業。外務省在外公館派遣員、亜細亜大学国際交流部職員などを経て、1996年オックスフォード大学大学院修了（教育学）。12年間に及び千葉大学での教員生活を経て、2009年春より実践コミュニケーショントレーナーとして独立。大学ではコミュニケーション論や異文化交流論で教鞭をとるかたわら、国際交流や地域住民支援を中心とした自主ゼミの活動を行ってきた。また、10年以上にわたって、企業や各種教育機関、政府系機関、医療機関、NGO、NPO、介護福祉施設など、北海道から九州まで年間50回以上に及びトレーニングやワークショップを行っている。受講生はのべ1万人にのぼる。
西田弘次公式ウェブサイト <http://nishida-koji.com/>



お近くの書店、アマゾンやセブンアンドワイなどのオンライン書店にてお求めください