

# 自分の強みを活かせば人生は楽しくなる！



## 「できること」 を楽しむ人 「できないこと」 で苦しむ人

【著】和田 秀樹 (わだ ひでき)

1960年大阪府生まれ。東京大学医学部卒。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を経て、現在は精神科医。立命館大学生命科学部特任教授、一橋大学経済学部非常勤講師、東京医科歯科大学非常勤講師、和田秀樹こころと体のクリニック院長、川崎幸病院精神科顧問。

### 【目次】

序章

第1章 人生の分かれ道

できることvsできないこと

第2章 得意なことをもっと楽しむために

第3章 できないことに苦しまないヒント

第4章 人生を豊かにする「楽しむ努力」の習慣化

第5章 自分らしい道を歩むために

**「本当はこうなりたいのに、  
自分はその能力が足りない」と  
自己否定してしまうあなたへ—  
自分の強みを正しい方向性で伸ばす  
正しい努力の仕方を紹介！**

貴店番線印

指定

6月5日指定締切 (6月30日発売予定)

「できること」を楽しむ人  
「できないこと」で苦しむ人

ご担当( )様

冊

四六判 168P 本体1,350円 ISBN978-4-426-13087-9