

平成 20 年 4 月 17 日

報道関係者各位

株式会社コーチ・エイ

4 月 25 日発売！

## 『セルフトーク・マネジメントのすすめ ～常に最高の実力を発揮する方法～』

～ビジネスコーチングの第一人者・鈴木義幸による究極のセルフコントロール・メソッド～

日本におけるコーチングのリーディングカンパニー、株式会社コーチ・エイ（東京都千代田区、03-3237-8815）の取締役社長 鈴木義幸による新刊『セルフトーク・マネジメントのすすめ』が 4 月 25 日（金）、日本実業出版社より発売されます。

セルフトークとは、感情や意欲、行動の「引き金」として意識の中に生まれる「言葉」です。

「怒りも、怖れも、緊張も、セルフトークが引き起こしている。感情を直接コントロールすることは難しくても、言葉であるセルフトークは管理できる」—そのことを発見した著者が、自らのコーチング哲学と融合させ、発展させたセルフコントロールの方法論が「セルフトーク・マネジメント」です。

コーチングや心理療法の理論を踏まえたうえで、セルフトークの存在とそれが感情や行動を決定している事実を示したのち、セルフトークをマネジメントする手法を4つのフェーズに分けて解説します。

「いつも変わらずに実力を発揮する方法」「緊張を下げる方法」「怒りを抑える方法」「恐怖を乗り越える方法」「クセを治す方法」「集中力を上げる方法」「ゾーンに入るヒント」など、仕事や生活のあらゆる場面で有効なメソッドを、ビジネスコーチングの第一人者が初めて公開します。

## ●本書の概要

書名：『セルフトーク・マネジメントのすすめ ～常に最高の実力を発揮する方法～』

著者：鈴木義幸

定価：1575 円（税込）

体裁：四六判ハードカバー

発行日：2008 年 5 月 1 日

出版元：日本実業出版社

内容：第 1 章 セルフトークとは何か  
 第 2 章 セルフトーク・マネジメントのための基礎知識  
 第 3 章 セルフトークを「変える」……ネガティブな感情から脱する方法  
 第 4 章 セルフトークを「使う」……行動を強化・修正する方法  
 第 5 章 セルフトークを「減らす」……集中力を高める方法  
 第 6 章 セルフトークを「なくす」……最高の実力を発揮する方法  
 第 7 章 セルフトーク・マネジメントで何が変わったか



## 鈴木義幸

株式会社コーチ・エイ 取締役社長。(株)マッキャンエリクソン博報堂にメディアプランナーとして勤務後、ミドルテネシー州立大学大学院臨床心理学専攻修士課程を修了。テネシー州の公的機関でセラピストを務める。帰国後、コーチ・トウエンティワンの設立に参画。管理職を対象とするコーチング研修のほか、経営者、管理職のマンツーマンコーチングを実施。著書に『コーチングが人を活かす』（ディスカヴァー）、『ほめる技術』（実業出版）、『プレゼンスマネジメント』（日経 BP）、『決断の法則』（講談社）など。

## 【上記の件に関するお問合せ】

株式会社コーチ・エイ 広報担当 大谷恵 / 田上誠司

TEL:03-3237-8815

FAX:03-3237-8817

<http://www.coachA.com/>