

**北欧に学ぶ息苦しい現代を生きる為の新しい指南書が登場**

# HYGGEな子どもたち

自分を大切にする  
北欧の小さな幸せ習慣

## 幸せ——それは、自分を大切にすれば見つかるもの

本当の自分、好きですか？

自己肯定感が低く、ずっと何かと、誰かと競争して生きてきた著者に、北欧の人々が教えてくれた幸せ習慣——

それは、「ありのままの自分でいるのを許す」ことでした。

けれどももいたい、どうやって？

そのヒントは、デンマーク語で「ほっとくつろげる心地よい時間や幸福感」のことを意味する「HYGGE(ヒュッゲ)」にありました。

誰かのことをもっと知ること。

誰かと一緒に笑って楽しい時間を過ごすこと。

耳が聞こえない人の気持ちがわかるのは、そういう人がいるからだって考えること。

散歩に出かけて波の音に耳を傾けて鳥の声を聞いて、そして木々の匂いを感じることに。

週末にはピカピカになるまでありとあらゆる場所を掃除することetc.——。

本書では、著者と発達障害の娘さんが変わるきっかけとなった出来事や言葉を通じて、

北欧の人々のHYGGEな習慣を紹介していきます。

競争しなくていい。闘わなくていい。無理しなくていい。

これからのスタンダード、そして本当の自分を好きになる方法を、本書から読み取っていただくと幸いです。

**指定締切 7月31日**

**条件：委託(常時返品可)**

**FAX送付先**

**03-3221-8814**

問い合わせ先TEL:03-3221-8013

(株)G.B <http://www.gbnet.co.jp>

番線印	希望配本数	<p><b>HYGGEな子どもたち</b> 自分を大切にする北欧の小さな幸せ習慣</p> <p>著者：Nina 定価：1500円＋税 A5版 並製 160P ISBN：978-4-906993-91-8</p>
	ご担当者名	



【著者】Nina(ニーナ)  
アメリカ、スウェーデン、スペイン、フィンランドに在住。各国で現地の広告代理店、デザイン会社でアートディレクターとして勤務後、現在は日本を拠点に世界各国を往来する生活をしている。セルビア共和国Unibrand Communications マネージングディレクター兼クリエイティブディレクター 英国Eating Psychology Coach、マインドフルネスセラピスト