

## ～プロフィール～

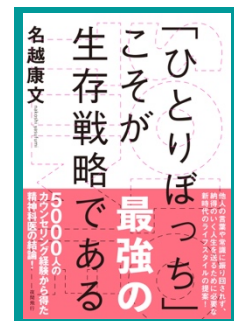


### 精神科医 名越康文（ナコシヤスフミ）

1960年、奈良県生まれ。精神科医。  
相愛大学、高野山大学客員教授。専門は思春期精神医学、精神療法。近畿大学医学部卒業後、大阪府立中宮病院（現：大阪府立精神医療センター）にて、精神科救急病棟の設立、責任者を経て、1999年に同病院を退職。  
引き続き臨床に携わる一方で、テレビ・ラジオでコメンテーター、映画評論、漫画分析など様々な分野で活躍中。  
夜間飛行よりメールマガジン「生きるための対話」、通信講座「名越式性格分類ゼミ（通信講座版）」配信中。

最新著書！

## 『Solo Time（ソロタイム） 「ひとりぼっち」こそが最強の生存戦略である』 （2017年6月 夜間飛行）



### ■作品紹介

ラジオ「伊集院光とラジオト」 「ハフポスト日本版」 「ビジネスブックマラソン」 など、各メディアで話題沸騰！ 他人の言葉や常識に振り回されず、納得のいく人生を送るために必要な新時代のライフスタイルの提案！ 5000人のカウンセリング経験から得た精神科医の結論！ 「会社や家族、友人や恋人といったさまざまな人間関係を維持していくことだけに、人生のエネルギーと時間の大半を注ぎ込んでいる人は少なくありません。しかし、そのことが、現代人の不幸を生み出しています。人間関係は大切だけれど、それ自体は人生の目的ではないのです」「日ごろの人間関係からいったん手を離し、静かで落ち着いた、ひとりぼっちの時間を過ごす。たったそれだけのことで、何ともいえないような虚しさが、ふっと楽になった、という人は、少なくありません」（本書より）

#### 【テレビ】

日本テレビ「シューイチ」  
日本テレビ「有吉反省会」  
TBS「水曜日のダウンタウン」  
毎日放送「ちちんぷいぷい」  
毎日放送「VOICE」  
九州朝日放送「土曜もアサデス」

#### （過去）

日本テレビ「PON！」  
NHK「ルソンの壺」  
Eテレ「Rの法則」  
フジテレビ「Mr. サンデー」  
テレビ東京「ニッポンのミカタ」  
他多数

#### 【ラジオ】

文化放送「NEWS MASTER TOKYO」月曜日コメンテーター  
MBSラジオ「辺境ラジオ」

#### （過去）

TBSラジオ「大沢悠里のゆうゆうワイド」  
FM横浜「いつもふたりで」  
TBSラジオ「生島ヒロシのおはよう直線」  
J-WAVE「PLATON」  
エフエム東京「よんぱち」  
TBSラジオ「伊集院ひかるとらじおと」  
TBSラジオ「たまむすび」  
他多数

#### 【雑誌】

•SPA!（扶桑社）、DIME（小学館）、GINGER（幻冬舎）、  
•プレジデントウーマン（プレジデント社）、VOGUE（コンデナスト）  
•25anz（ハースト婦人画報社）、エクラ（集英社）、ゆうゆう（主婦の友社）  
•グラッツィア（講談社）、グラマラス（講談社）、VOCE（講談社）  
•FRAU（講談社）、ダヴィンチ（メディアファクトリー）  
•他多数

（株）クオリア・マネージメント（担当：板倉）

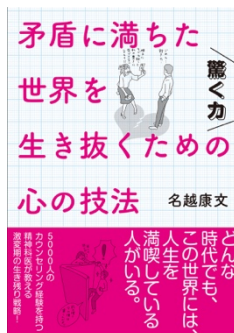
TEL. 03-6226-1883 / FAX. 03-6226-1056 携帯：090-2356-4566

E-mail: itakura@qualia-mg.com



Qualia Management

## ～著書～



### 驚く力 矛盾に満ちた世界を生き抜くための心の技法 (2017年11月発売)

どんな時代でも、この世界には、人生を満喫している人がいる。  
5000人のカウンセリング経験を持つ精神科医が教える激変期の生き残り戦略!  
名越康文心理学の実践心理学解説本『驚く力——さえない毎日から抜け出す  
64のヒント』が、リニューアルして文庫版として登場!



### どうせ死ぬのになぜ生きるのか (PHP新書) (2014年11月発売)

なぜ私たちは悩みや不安からいつまでたっても解放されないのか。  
精神科医である著者が、満を持して放つ「仏教心理学」のすすめ。「行」や「方便」、さらに瞑想のやり方やお寺の活用法、怒りを抑える方法なども伝授。



### SB新書「他人の壁」～唯脳論×仏教心理学が教える「理解」 の本質に気づくヒント (2017年7月発売)

かつて『バカの壁』(400万部)で一世を風靡した脳科学者の養老孟司氏と、心理学の専門家でありタレントとしても注目されている名越康文氏が、人生、脳、仕事、世間、老若男女、死、宗教、AI、脱グローバルイズムなどのテーマから「自分」を超え、相手や周囲に「気づく」ことで物事の本質を極め読者の方が思考の新たな次元が見えてくるようになるユニークな対談本。



### 心がフッと軽くなる「瞬間の心理学」 (角川SSC新書2010年5月発売)

閉塞感が充満している日本。過去や将来の不安に囚われずに、ネガティブな気分をカンタンに捨て去る。瞬間瞬間を大切にすることで、心がフッと軽くなる方法について10のヒントをアドバイスする。

株クオリア・マネージメント(担当:板倉)

TEL. 03-6226-1883/FAX. 03-6226-1056 携帯:090-2356-4566

E-mail:itakura@qualia-mg.com

他多数



Qualia Management