

『親も子も幸せになれる子育てのヒント100』

ティモシー・J・シャープ博士から

日本の読者の皆様へのメッセージ

Message from Dr. Tim Sharp

1. オーストラリアでは、最近どのような活動をされていますか？

私の仕事は、様々な方法でポジティブ心理学の原理を推進することに尽きます。簡単に言えば、出来るだけ多くの人たちを、幸せにしようと努めることです。これまで、個人、夫婦、家族、学校といった具合に仕事をしてきましたが、最近では、組織や企業内でのポジティブな風土、雰囲気づくりのお手伝いをするに関わっています。加えて、そもそも私自身が、あまねく職場でもメンタルヘルスの堅固な提唱者ですから、執筆活動、広報活動及びメディア活動も行なっています。

2. どのような経緯で、この本をお書きになったのですか？何かエピソードはあるのですか？

前述したように、私の仕事というのは主に、仕事場の皆さんに語ることで、何度も何度もね。ですから、セミナーやワークショップの後で、皆さん私に声を掛けて下さり、私の提唱している原理が、彼らの組織だけでなく、彼らのお子さんやご家族にとっても有用だということを口にされます。それに、私自身親として、彼らが言うことはもっともだと思ったのです。それで、幸せな子どもを育てるという極めて重要な事柄について、もっと具体的に率直に執筆しようと決めました。

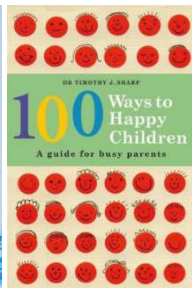
3. 日本の読者に本書をどのように読んでもらいたいですか？何か期待することや提案はありますか？

幾らか文化の違いはあるにしても、それ以上に似通っているものの方がはるかにたくさんあります、世界中どこにいるかに関わらずね。特に子育てのこととなると、親はみんな、子どもには健康で、幸せで、そして成功してほしいと願うものです。これについて異議を唱えたり、反対する人はまずいないでしょう。それでも、「幸せ」をどう定義するのかという論争はあります。ですから、私がお勧めしたいのは、読者の皆さんが幸せの定義について考えてみるということです。取り分け、**四六時中**ずっと幸せでいられるものかどうかということ（そんなこと不可能です）、それとも、たまには幸せでなくても**大丈夫**とするのかどうか（それでいいんです!）ということ。

それでは、最高の幸運を!
ティムより

翻訳：今西三枝子

ティモシー・J・シャープ博士(Dr. Tim Sharp) Official Website - <http://www.drhappy.com.au/>



オーストラリア出身。理学士の優等学位取得後、臨床心理学の修士課程および博士課程を修了。その後、臨床心理学の実践を目的としたティモシー・シャープ・アンド・アソシエイツ (Dr. Timothy Sharp & Associates) を設立。ストレス、不安、うつ状態など、様々な問題を抱える人々への心理療法を行う。また、ハピネス・インスティテュート (The Happiness Institute) を設立し、個人や家族、学校、団体などを対象に、人々がより幸せになることを目的として、研修やコンサルティングサービスを行っている。人生を充実させるためのアプローチを提唱する「ポジティブ心理学」に力を注ぎ、「ドクター・ハッピー」の名でも知られている。

Message from Dr. Tim Sharp

1. What kind of activities are you recently working on in your country, Australia?

All of my work, in one way or other, involves promoting the principles of Positive Psychology. In simple terms, that means trying to make as many people as possible happy! I've worked with individuals and couples, families and schools; but most of my work in recent years has involved helping to build positive cultures within organisations and companies. In addition to this, I'm a strong advocate for mental health, broadly and at work; and I also write and engage in PR and media work.

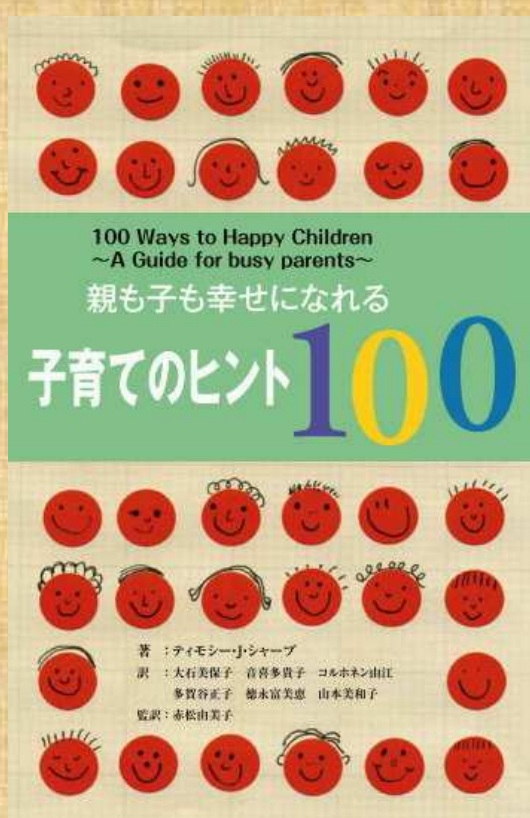
2. How did you come up with the great idea to write this book? Is there any story?

As noted above, most of my work involves talking to and in workplaces; time and time again, people would approach me after a seminar or workshop and note that as well as being useful for their teams, the principles I promoted would also be useful for their children and families. And as a parent myself, I could see they were right. So I decided to write something that more specifically and directly addressing the vitally important issue of raising happy children.

3. How would you like Japanese readers to interpret this book, including expectations or suggestions?

Although there are some, subtle cultural differences, there are far more similarities regardless of where someone might be in the world. And especially, when it comes to parenting, we all want our children to be healthy and happy and successful. No one really disputes or disagrees with this; but where there is some debate is how we define "happiness". So what I'd like to suggest is that readers consider their definitions of happiness and especially, whether it's possible to be happy ALL the time (it's not); and whether it's OK not to be happy some times (it is)!

Regards for now and best of luck
Tim



Dr. Timothy Sharp
Chief Happiness Officer – The Happiness Institute

Speaker & Consultant, Writer & Coach
Adjunct Professor
– UTS Business School & RMIT School of Health Sciences

@drhappy on Twitter
/thehappinessinstitute on Instagram
www.drhappy.com.au

タイトル:『親も子ども幸せになれる～子育てのヒント100～』
定価: 1,300円+税

著者: ティモシー・J・シャープ博士(Dr Tim Sharp)
訳者: 大石美保子 音喜多貴子 コルホネン由江
多賀谷正子 徳永富美恵 山本美和子

監訳: 赤松 由美子

判型: 四六版

頁: 226ページ

ISBN-13: 978-4894491328

ご購入:

<http://www.babelpress.co.jp/shop/shopdetail.html?brandcode=02700000028&search=100&sort=>

以上、ご高評価くださいますよう、お願い申し上げます。

【本件に関する問い合わせはこちら】

〒180-0003東京都武蔵野市吉祥寺南町2-13-18

TEL: 0422-24-8935 FAX: 0422-24-8932 email: press@babel.co.jp

バベルプレス (株式会社バベル) HP: <http://www.babelpress.co.jp/>