



愛されて25年

家庭・主婦、健康、子育て、不思議シリーズ etc.

超人気！ 60歳からはじめる健康本



60歳からはじめる寝たきりにならない超簡単筋力づくり **7万部**

百歳までも歩ける筋肉をつくる運動法

30代を境に筋力が下降期に入る中高年の体で筋肉がどんな役割を果たしているのか、筋肉の増減がどうして起こるのかをわかりやすく説明。スポーツや趣味、労働のために筋肉を鍛えるというより、百歳までも歩ける体をつくるために、楽しく無理なく筋肉を鍛え、死ぬまで寝たきりにならずに歩ける筋肉をつくる、簡単・いつでも・室内でもできる20の運動法を紹介する。
周東寛著 ■四六判160頁1365円

60歳からはじめる健康法シリーズ



60歳からはじめる認知症にならない超簡単脳にいいこと **4刷**

いつでも楽しくできる認知症予防6つの秘訣

今後日本社会全体で10人に1人の割合で発症するといわれている認知症(厚生労働省)。本書は、認知症予防に有効な生活習慣、運動、食生活などの秘訣を、すぐ実践できるような整理して紹介。読みながら脳を活性化できる「脳トレ・イメージングシート」付。
周東寛著 ■四六判160頁1365円



寝たきりにならないテレビ観ながらゴロ寝しながら無理なく筋力づくり **4刷**

〇〇をしながら筋力づくりができる

本書では、私たちが毎日の生活で当たり前に行っている生活習慣に、筋力づくりができ、無理なく自然に続けられる「ながら運動」「ながら体操」をイラスト解説付きで紹介。
周東寛著 ■四六判96頁1050円



医者がすすめる「演歌療法」 **4刷**

最前線で実証！健康長寿になる「歌い方」

「幸福ホルモン」の分泌が活性化し、患者さんがイキイキしてくる！著者は、自身のクリニックで、40人ほど入れるカラオケルームを設け、医療にカラオケを積極的に取り入れるなど、「健康カラオケ」の効果を実証。演歌歌手の肩書も持つ著者直伝のカラオケ上手のコツも披露。周東寛著 ■四六判200頁1365円



寝たきりにならない腸づくり **4刷**

腸が悪いと病気になる

「食」の乱れを正して腸の能力を高める、その効果を高めるために「気」の流れを調整する。この二つを実践すれば60歳からでもたちまち健康に。手術や薬の必要ない体をつくる。
阿部一理著 ■四六判160頁1365円



痛みをムリなくとる14の方法 **4刷**

自然療法で、体各部の痛みを確実に解消する！

体各部に痛みを抱えている中高年者が激増している。痛みがあると、体を自由に動かすことができなくなり、筋力が衰え、関節や骨も弱くなる。歩くのがつらい、ちょっとした重さの物が持たない、立つ・座る日常の動きが難儀…という方にムリなく痛みがとれる自然療法を紹介している。大槻彰著 ■四六判160頁1365円



3ヵ月で笑った！立った！話した！歩いた！ **4刷**

認知症・うつ・脳卒中の改善…心身機能活性運動療法

認知症患者がついに300万人を突破、深刻な事態となっている。著者は、20年前から、心身機能活性運動療法の普及に努め、日本国内はもとよりアジア各国で、認知症ばかりでなく、うつ、脳卒中患者数万人が奇跡的な改善をみせている。多くの人に喜びと感動を与える改善プログラムを医師や施設の証言と共に紹介する。小川真誠著 ■四六判468頁3990円

文章入門など自己啓発シリーズ



頭がいい人の1日10分文章術 **5万部**

文章スクールで実証済みの勉強法！20個のゲームで「短文で書く力が身につく」「文の長さを調整する力が身につく」「文章を模倣する力が身につく」……。「うまく書く」より「楽しく書く」高橋メソッドを一挙公開！
高橋フミアキ著 ■四六判232頁1470円



一瞬で心をつかむ できる人の文章術 **5万部**

文章スクールで生まれた究極の文章テクニック。「ストーリー仕立てて書く」と「マインドマップをつくる」。この2つだけで小学六年生でもスラスラ書けるように。子どもから大人まで文章に自信のない人の悩みが一気に解決。
高橋フミアキ著 ■四六判276頁1470円



名作書き写し文章術 **3刷**

「名文を真似て書く」だけで、文章力が大幅アップ。とにかく文章を書くのが苦手、1行めからつまずく人でも大丈夫。
高橋フミアキ著 ■四六判244頁1470円



さすが！と思わせる できる人の話し方 **5刷**

坂本竜馬もこの話し方で歴史を変えた！心がつながる会話・スピーチ術。
高橋フミアキ著 ■四六判224頁1470円



伝わる文章の書き方 **4刷**

自分の書いた文章で損をしている人に共通していることは、書き方のスキルを勉強していないだけ！本書は、書きたいことがまとまる5つのステップ、文章で恥をかかない43のテクニックを紹介。これで文章の基本が必ず身につく！
高橋フミアキ著 ■四六判/200頁1470円



夏日漱石をまねる美しい日本語書き写し文章術 **4刷**

10年間、文章教室に通い続けても、思うほど達しなかった人が、手本の文章を真似ることで、素晴らしい文章がみるみる書けるようになるなどの体験談が続々。本書は、現代日本語の源流とも言える夏日漱石の作品を手本とし、書き写すことで、素晴らしい文章を書く土台形成へいざなう。
高橋フミアキ著 ■四六判212頁1470円



世界一やさしい1ページ9秒12倍速く本が読める **4刷**

誰でも簡単に取り組める世界一やさしい速読「1ページ9秒そくどく」。短時間に何文字読めたかより、速く本の内容を捉えることを目指した促読法で、普通の人が普通に速読できるトレーニング法を紹介。試験対策なら読解問題に強くなり、ビジネスに必要な情報の収集力が大幅アップできる！
渡部英夫著 ■四六判216頁1365円



ユニコーンと魔法の愛の種 **4刷**

ページをめくる度に、愛のパワーがどんどん大きくなっていく「アイ」の種を探すユニコーンの冒険物語！
秋田緑 ■B六判変型88頁1155円



からんころん心のお医者さん **4刷**

13歳のピュアな詩が読む人の背中を優しく押しつけてくれる。読むだけで心が優しくなり、生きる力が湧いてくる。
みやらび ■四六判変型96頁1050円

自己啓発シリーズ



責めず、比べず、思い出さず **18刷**

この苦しみに満ちている世界、人生において、心が楽になり、生を充実させるための具体的な実践方法を示す。不安、心配、意欲の減退、自責などの感情は薬では治せず、自分の心で治すしかない。「心のもち方」「言葉」「呼吸」「坐禅」「写経、読経」の中から、どれか一つを実践すれば、暗ればれとした人生に。高田明和著 ■四六判160頁1365円



念起こるこれ病なり 継がざるこれ薬なり **2刷**

まさによい言葉は脳を変えるだけでなく、心までも変えてしまい、あなたをまるで別人のように素晴らしい思考や行動をする人間に変身させてしまう。そのようなすごい力を秘めたブッダや禅の高僧などの珠玉の名言・至言・金言を厳選し、その意味するところを具体的にわかりやすく紹介。高田明和著 ■四六判160頁1365円



日本人の誇りと自信を取り戻す33話 **2刷**

日本の危機を脱するためにはまず必要なのは、戦後さまざまな手段で隠蔽されてきたわが国本来の歴史と民族の美点を認識し、誇りを取り戻すこと。「敗戦」の呪縛からの脱却、武士道精神、中国・韓国との付き合い方など、日本国を見直すための全33話。
徳永園典著 ■四六判160頁1365円



世界に誇る日本の道徳力 **4刷**

心に響く二宮尊徳90の名言。モラルを失いエコノミックアニマルと欧米から蔑視された日本が、道義の国として世界から信頼される道はどこにあるのか。いま、二宮尊徳が目ざされている理由がそこにあります。(序章より)
石川佐智子著 ■四六上製判236頁1890円



今すぐ人間関係が変わる！魔法の「共感力」レッスン **4刷**

「人は相手に何かを感じた時に動く」。そのための最高のコミュニケーションツールこそ「共感力」です。
安東徳子著 ■四六判216頁1470円



一瞬で絵心の扉を開く パステルシャインアート **4刷**

パステルシャインアートなら、誰でも簡単に描けて、何より自分がその絵に感動します。
江村信一著 ■A五判160頁1470円



1日1ページ自分を変えることは **4刷**

目を閉じてパッと本を開いてください。そこにあなたに必要なことばが。きっと少しだけ癒されるはずです。明日も頑張ろうと…。
愛場千晶著 ■四六判144頁1260円2刷



億万長者脳 **4刷**

12人の億万長者を生んだ伝説のセミナー「夢を叶える専門学校(夢専)」の秘密を一挙公開！
川畑秀雄著 ■四六判144頁1365円 DVD付



60秒言葉のセラピー **4刷**

漫遊書家黒田クロの読んでみるだけで心がイキイキしてくる言葉が満載！持ち歩ける携帯サイズ。
漫遊書家・黒田クロ ■B六判変型120頁1050円 10刷



ヒット商品は女子高生・ギャルマに聞け **4刷**

「ピンクのフィルムがほしい！」女子高生の一言を、「天の声」と聞いた。以来メガヒット商品連発！
植田実著 ■四六判248頁1365円

※注文はお近くの書店へ。全て税込価格。弊社より発送の場合は1冊200円です。

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-6-8F ☎03-3988-3911 FAX03-3988-7062 URL <http://www.cos21.com/>



子育てシリーズ

子どもの脳にいいこと 7万部
これまで20年近く、知的障害児の教育指導にかかわり実際に成果を上げてきた「実績」から、著者は、すべての知的障害児は普通どころか天才になれる可能性を秘めていると断言する。
鈴木昭平著 四六判176頁1365円

やっぱりすごい!! 新・子どもの脳にいいこと 6刷
『子どもの脳にいいこと』第二弾の本書は、知的障害児の改善例をはじめ、鈴木氏が進める「エジソン・アインシュタインメソッド」の紹介、向後利昭氏が小児科医の立場から、フォローする。
向後利昭・鈴木昭平共著 四六判216頁1470円

自閉症と広汎性発達障害の生物学的治療法
自閉症や広汎性発達障害(PDD)の治療法に、1つで現在の研究や医学的治療法を要約したガイドブック。小児科医の向後氏は、「1人で多くの小児科医に知っていただき、1人でも多くの発達障害で家族ぐるみで苦しんでいる方々の手助けができれば」との推薦を寄せている。ウィリアム・ショー著 A五判384頁3990円

食事療法で自閉症が完治!! 2刷
絶望的な、病气から子供を救うために闘って成功を取った聡明な母親の真実の物語。著者は、自閉症の性質や原因、治療法に関する伝統的な考え方が恐ろしいほど間違っているということを知り返し発見する。そして彼女が見つけたのは、自閉症の子をもつすべての親たちが望んでいる治療法でもあった。キャリン・セルシー著 四六判320頁1890円

4ヶ月でしゃべった! 落ち着いた! 奇声が止んだ!
自閉、多動、パニック障害…。「いっそこの子を殺してしまおうか」とまで、思いつめた親が、エジソン・アインシュタインメソッドを実践。医者も驚くほどの改善を見せ、発達障害がいという暗闇から抜け出した5人の子どもたちを紹介する。川崎邦子・川崎明夫ほか著 四六判208頁1470円DVD付

一瞬で子育てが変わる奇跡の物語
なぜかイライラして、子どもにきつい言葉をぶつけてしまう。感情的に叱りつけてしまう。冷たく無視してしまう。つい手をあげたり、蹴ったりしてしまう。それでも、「子どもは、親を助けるために、喜ばせるために生まれてきている…」そのことを思い出せば、親子の絆は必ずよみがえる! マイア著 四六判128頁1365円CD付

給食で死ぬ!! 4刷
非行で荒れた中学校に赴任して、「給食」と「花」で優秀校に変貌させ、その後教育長として赴任した長野県真田町を「非行ゼロの町」に大変身させるなど、子どもを救った奇跡の食育を紹介する。
大塚貢・西村修・鈴木昭平共著 四六判208頁1470円DVD付

スピリチュアル・不思議シリーズ

誰も書けなかった死後世界地図
死後の世界にも仕事があるし、住む家も、臨死体験を超える驚愕の事実。
A・ファーンズ著 四六判216頁1470円 23刷

誰も書けなかった死後世界地図II
死後の世界に旅立つ前にどんな準備が必要か? 地上生活編。
A・ファーンズ著 四六判192頁1470円 9刷

誰も書けなかった死後世界地図III
百年前の英国で大反響のベストセラー『スピリットランド』が現代に。
A・ファーンズ著 四六判240頁1680円 6刷

日本編 死後世界地図 8刷
霊の暮らしぶり、「生まれ変わり」の本当の意味、結婚と前世の関係…霊的世界を知る意味を明らかに。
秋山真人著 四六判240頁1680円

名古屋編「死後世界地図」
著者の体験を通じて、霊障・守護霊・予感・運命の本当の意味と対処法をアドバイスする。
三島衣理著 四六判192頁1470円

サイキック・キッズ
「サイキック・チルドレン・フォーラム」で世界中から寄せられた高次元のサイキック能力をもつ子どもたちの最新情報。ジャッキー・ニューコム著 四六上製判296頁1890円

古代マヤ暦「13の音」占い
マヤ暦の中の「秘中の秘」と言っても過言ではないシンクロ(成功)を引き寄せるキーワードである「13の銀河の音」を詳しく紹介。越川宗亮著 四六上製判192頁1575円 5刷

古代マヤ暦「20の刻印」
「太陽の紋章」を中心に、あなたの人生を解説し、幸運を呼び寄せるシンクロの起こし方を紹介していく。越川宗亮著 四六上製判208頁1890円 6刷

古代マヤ暦「13の音」シンクロ実践編
日々の生活の中で「マヤの叡智」の活用法を、より具体的に提案しています。260日のカレンダー(ツォルキン暦)を初公開。越川宗亮著 四六上製判192頁1890円

古代マヤ暦ミラクル子育て
マヤ暦で親子の運命の「紋章」を探そう。子どもの「未来」役割「本質」がわかる。越川宗亮著 四六判204頁1470円

天使が我が家に入らした
天使の存在を感じると、どんなときでも一人じゃないと気づき、前向きに生きる力が湧いてくる。大人気ブログを書き綴る。
kokko著 四六判184頁1365円

改訂版「神の図形」
「大和比」と「黄金比」。生命と宇宙の根源的な謎を解く二つの比率の秘密に迫る!
秋山清著 四六判248頁1890円

膨大な統計データで解明された「神数術」の秘密
誰も知らない、誰もいわない!! 運をよくする数字の書き方、不運を招く数字の書き方。
永田智山著 四六判144頁1365円

流れを変える!! 寝るだけ開運風水
楽しくてプラスの運気を呼び込む簡単な風水であわせになるヒントを一挙公開!
谷口 令著 四六判160頁1365円

夫婦・家庭が幸せになる超人気本

新・良妻賢母のすすめ 30万部突破
新婚時代よりもっとしあわせになれる、全女性に贈るバイブル。・男性から見た理想の女性像／・女性のどんな点に男性は魅了されるか／・男性を理解するすべ、男性が求めるもの……一つでも実践すればしあわせに!
ヘレン・アンデルソン著 岡喜代子訳 四六上製判352頁1890円

新・良妻賢母のすすめ[結婚準備編] 4刷
全独身女性必読のバイブル。あるがままの彼を受け入れる／彼の長所を認め感謝する／彼の男らしさを存分に称賛する／敏感な男の自尊心を傷つけない……この方法で意中の男性が得られる。
ヘレン・アンデルソン著 岡喜代子訳 四六上製判320頁1890円

頭のいい夫婦 気くばりのすすめ
ちょっとしたコツですれ違い解消
「これだけはやってはいけない夫婦関係のタブー」、「夫婦仲がよくなり幸せをつかむ15の秘訣」など夫婦の危機を救う本。
松本光平著 四六判208頁1470円 15万部突破

あなたもベスト・パートナーになれる!
すぐできる! 夫婦仲改善への段階別プログラム
悪化した夫婦関係を大きく改善させる具体的な「処方箋」をそれぞれ夫婦の現状に応じて紹介。男性は「男性編」、女性は「女性編」を実践すれば、必ず幸せが訪れます。
松本光平著 四六判200頁1470円

夫婦は気くばりで9割うまくいく 9刷
ちょっと気づくだけで二人の世界はみるみる変わる
少しお互いに気くばりをし合うだけで、二人の関係ははるかにスムーズに。夫婦で、いい関係を育てていくための必読書。二人の間に何か問題がないか自己チェックもできる。
吉岡愛和著 四六判192頁1470円

夫婦の危機「これ」がわかれば9割やり直せる!
1%やり直したい気持ちがあったら今からでも遅くない! 著者のカウンセリングを通じて、夫婦の危機を乗り越えた14組の夫婦のストーリーを紹介しながら、こじれた夫婦間に横たわる問題点を気づかせ、いい関係を築くための処方箋を提示している。
吉岡愛和著 四六判208頁1470円

夫婦は話し方だけで9割うまくいく 3刷
生い立ちも違い、考え方も違う、そんな2人が夫婦を続ける、その根っこを守るには、家庭をとことん甘えられる場所にするということ。まず相手の気持ちを受け止めて、そうねと温かい言葉をかける。そこからいのちが通う会話が始まり、孤独な気持ちも辛い気持ちも吹き飛ばす。高橋愛子著 四六判192頁1470円

エトセトラ

人間っていいな! 涙がこぼれる「いい話」 5刷
コスモトゥーワン20周年の記念企画。全国から寄せられた応募作品の中から選ばれた67人の感動の実話。どの作品からも、いつか伝えたかった「ありがとう」の気持ち、誰かの愛に会ったときの感動が伝わってきます。
「感動物語」編集部編 四六判192頁1470円

ふりかえれば愛だった! 涙の実話30
【一文章術】の著者、高橋フミアキさんが主宰し、読売、朝日、NHKでも取り上げられた文章スクール@カフェバーの受講生が書いた、涙の実話集。「生きていてよかったと感動したこと」の一つ一つの話が、疲れた脳をリフレッシュ。「人間っていいな」第二弾。
文章スクール@カフェバー編 四六判192頁1470円

奇跡の生還 2刷
失ったものはあまりに大きいが、見つけたものも少なくない! 岩手県陸前高田市出身のジャーナリストが緊急現地レポート。奇跡的な生還を果たした人たち、人命救助に活躍した人たち、何もかも失ったが復興に向け、立ち上がった人たちの生の声を綴った。陸前高田市参与、渡邊美樹・ワタミ柳取締役会長推薦。上部一馬著 若手・東海新報協力 四六判132頁1260円

放射能汚染から命を守る最強の知恵
玄米、天然味噌、天然塩で長崎の爆心地でも生き残った70名。阿部一理・堀田忠弘 共著 四六判152頁1200円 4刷

放射能汚染元年
今、50年100年の長い闘いが始まる! 安全、安心な「食」を確保する方法とは? 西川榮部・阿部一理共著 四六判160頁1260円

健康シリーズ

風船でポッコリお腹がすぐ凹む
ウエスト12cmも続々! たった3分で実感できる! 「風船吹くだけダイエット」
八木隆雄著 四六判144頁1260円

らくらく腸もみダイエット
韓国で大人気の「臓器マッサージ」/こんな人にピッタリ! 運動が苦手、食事制限が苦手、ぽっこりお腹。イ・ヨミョン著 A五判160頁1365円

やっぱり、やっぱりガンは治る!
5人の権威が現代医療に警鐘を鳴らし、ガン克服のための最先端療法や健康法を紹介。
安保徹、阿部博幸ほか著 四六判252頁1680円

がん「五人の名医(薬、食、物)」に生かされて
余命半年から30年、がん克服のための統合医療的アプローチを紹介。
長友明美著 四六判332頁1995円

愛する人のために神様の気功術
誰にもできる気功の方法、また力を増すために気功について掘り下げて紹介。
阿部文子著 四六判176頁1365円

ガンコな乾癬とサヨナラする本
自然治療力上げ、自らの力で乾癬を克服する鉱石イオン療法を紹介。
木下勲監修/福井芳周著 四六判152頁1365円

※注文はお近くの書店へ。全て税込価格。弊社より発送の場合は1冊200円です。

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-6-8F ☎03-3988-3911 FAX03-3988-7062 URL http://www.cos21.com/

