

愛されて32年

家庭・夫婦、健康、子育て、不思議シリーズ etc.

売れ行き好調本！



自分の名前に「ありがとう」を唱えるとどんどん幸運になる！ **7刷**
そもそもなぜ「ありがとう」という言葉の魔法のチカラに目覚めたのか、本書で、その原点が明らかに。自分の名前に「ありがとう」を唱えていると、ダイヤモンドの数百倍輝く自分に出会える・心を覆っているネガティブなペールがとれる・心の周波数が変わり、運が変わる……。

愛場千晶著 ■四六判172頁1540円 「声の贈りもの」YouTube・QRコード付



52歳で折返し120歳で現役 丹田発声・呼吸法で医者要らず
現代人は呼吸が浅くなっています、それが心身の障害を生む原因にもなっています。本書がすすめている丹田発声・呼吸法は、大人でも子どもでも簡単に取り組むことができ、丹田呼吸が自然に身につきます。

小島弘基監修／松井和義著／Satomi協力 ■四六判364頁2200円

5刷



「足指」の力 体の不調がスッと消える 3分つま先立ち体操
16万回以上の施術を行なってきた著者は、体の不調の始まりは足指にあり、足指の強化こそ健康の土台であることを明らかにしています。具体的な足指のケアと強化方法も示しています。その中心となるのが3分「つま先立ち体操」です。一回3分ですから、すぐに始められます。

山田 真著 ■四六判192頁1540円

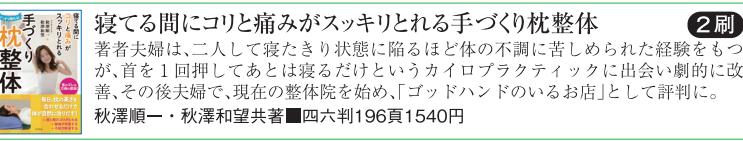
2刷



治療家が知りたがる腰痛改善法 1日5分「3つの体操」で体の重心を変えるだけ
日本では腰痛で苦しんでいる人が3000万人ともいわれるが、その85%近くは原因不明。治療家が知りたがる腰痛改善法であり、誰でもすぐ簡単にできる改善法を紹介！ フェイスタオル1本あればすぐできる！

酒井隼著 ■四六判122頁1540円

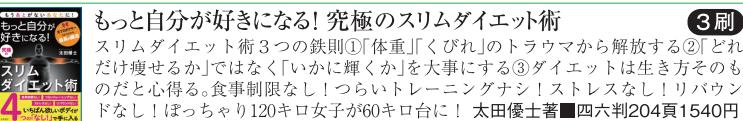
2刷



寝てる間にコリと痛みがスッキリとれる手づくり枕整体
著者夫婦は、二人して寝たきり状態に陥るほど体の不調に苦しめられた経験をもつが、首を1回押してあとは寝るだけというカイロプラクティックに出会い劇的に改善、その後夫婦で、現在の整体院を始め、「ゴッドハンドのいるお店」として評判に。

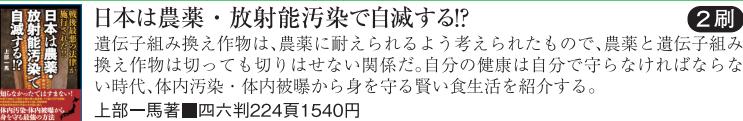
秋澤順一・秋澤和望共著 ■四六判196頁1540円

2刷



もっと自分が好きになる！究極のスリムダイエット術
スリムダイエット術3つの鉄則①「体重」「くびれ」のトラウマから解放する②「どれだけ痩せるか」ではなく「いかに輝くか」を大事にする③ダイエットは生き方そのものだと心得る。食事制限なし！つらいトレーニングナシ！ストレスなし！リバウンドなし！ぱっちり120キロ女子が60キロ台に 一太田優士著 ■四六判204頁1540円

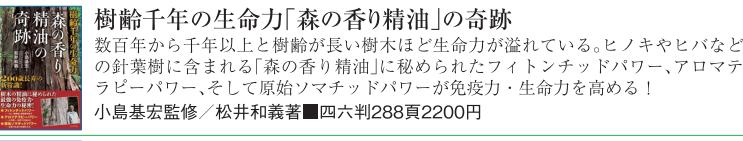
3刷



日本は農薬・放射能汚染で自滅する?
遺伝子組み換え作物は、農薬に耐えられるよう考えられたもので、農薬と遺伝子組み換え作物は切っても切りはせない関係だ。自分の健康は自分で守らなければならぬ時代、体内汚染・体内被曝から身を守る賢い食生活を紹介する。

上部一馬著 ■四六判224頁1540円

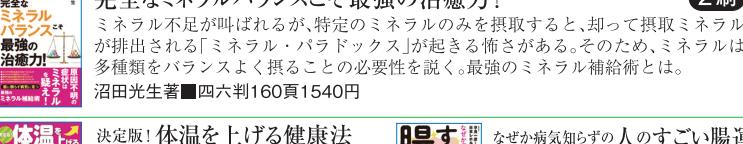
2刷



樹齢千年の生命力「森の香り精油」の奇跡
数百年から千年以上と樹齢が長い樹木ほど生命力が溢れている。ヒノキやヒバなどの針葉樹に含まれる「森の香り精油」に秘められたフィトンチッドパワー、アロマテラピーパワー、そして原始ソマチッドパワーが免疫力・生命力を高める！

小島基宏監修／松井和義著 ■四六判288頁2200円

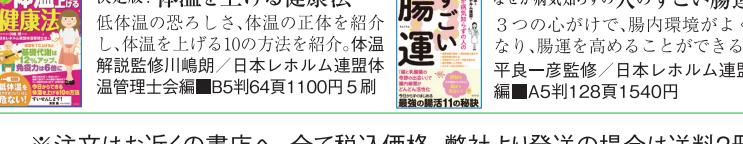
2刷



完全なミネラルバランスこそ最強の治癒力!
ミネラル不足が叫ばれるが、特定のミネラルのみを摂取すると、却って摂取ミネラルが排出される「ミネラル・バラドックス」が起きる怖さがある。そのため、ミネラルは多種類をバランスよく摂ることの必要性を説く。最強のミネラル補給術とは。

沼田光生著 ■四六判160頁1540円

2刷



決定版! 体温を上げる健康法
低体温の恐ろしさ、体温の正体を紹介し、体温を上げる10の方法を紹介。体温解説監修川嶋朗／日本レホルム連盟体温管理士会編 ■B5判64頁1100円5刷



なぜか病気知らずの人のすごい腸運
3つの心がけで、腸内環境がよくなり、腸運を高めることができる。
平良一彦監修／日本レホルム連盟監修 ■A5判128頁1540円

編

*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送料2冊まで250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 https://www.cos21.com/

60歳＆健康シリーズ

4刷



薬に頼らず病気に克つ最強の食事術
看護師、療術師である著者は、現代医療から見放された多くの患者さんに、「酵素玄米漬菜食」を中心とした食事療法に、代替療法を組み合わせて指導、3ヵ月から半年で治癒に導いている。熊本地震の被災者の崩れた体調もこの食事術で劇的に変化した。カラー8ページ。高浜はま子・酵素医療取材班 ■A5判200頁1650円



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
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いよう、百歳までも歩ける体をつくるための簡単・いつでも・室内でもできる20の運動法を紹介。周東寛著 ■四六判160頁1430円

12万部



つまずく・転ぶで寝たきりにならない体幹筋づくり
体の衰えが進んで、つまずいたり、転んだりすると、そのまま寝たきりになるリスクが高くなる。高齢化による「つまずく・転ぶ」対策として、1日10分でできる体操をイラスト解説入りで紹介。「こんな体操でいいの」と思われるくらい簡単にできるものばかり。ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。周東寛著 ■四六判168頁1430円

8刷



60歳からはじめる寝たきり・ボケにならない体にいい歩き方
米寿を迎える著者は、40年以上風邪を引かずして過ごしている。「平均寿命」は世界のトップクラスの日本だが、健康な体で自立した生活ができる「健康寿命」となると覚束ない。健康長寿のために、歩くことの健康効果や、著者が長年続けてきた毎日「楽しく歩く」コツを紹介する。久郷晴彦著 ■四六判128頁1320円

4刷



自分で治せる！ 腰痛解消18のメニュー
腰痛を起こす要因には、筋力の低下や骨の劣化を招く運動不足などの生活習慣が大きく関わっている。そのため、その生活習慣が改められれば、多くの腰痛は改善していく。著者が、医療現場で患者に指導、その効果を確認した18の腰痛解消体操メニューを紹介する。周東寛著 ■四六判160頁1430円

2刷



常識が変わる200歳長寿! 若返り食生活法
ミトコンドリアを活性化し腸内細菌のバランスをとる食事法を実践し、永遠不滅の超極小生命体「ソマチッド」の活性化と意識覚醒することによって、健康長寿は実現できる。脳と身体の潜在能力開発に取り組んだ著者が究極の長寿法を解説する。岡田恒良監修／松井和義著 ■四六判360頁2200円

3刷



便秘は「心」のSOS! 毎日出せる心と体のつくり方法
今まで何をやっても出なかった、そんな深刻な便秘の方はまず「自分の心と向き合うことからはじめてください！」。それが本書のいちばんのメッセージ。毎日出せる心と体をつくるメソッドが、すぐに取り組めるようにわかりやすく紹介されています。中原和之監修／山本久美子著 ■四六判216頁1540円

2刷

学習＆思い出しテストシリーズ&健康

12万部



もの忘れ、認知症にならない漢字 思い出しテスト 楽しみながら全816問
耳にするけど思い出せない「ことわざ・慣用句」。漢字の奥深さを知る「四字熟語」を見たことあるのに意外に「読めない漢字」。そんなに難しくないのなぜか「書けない漢字」。漢字を思い出せば、脳が元気に！ サビついた脳を活性化する「脳トレ」本。ど忘れ現象を防ぐ会編 ■四六判160頁1320円



もの忘れ、認知症にならない 四字熟語・ことわざ 思い出しテスト
「熟語、ことわざ、慣用句」の思い出しテスト全982問が、あなたのサビついた脳を確実に刺激。この漢字があなたの脳を生き返らせる。奥深い日本語を楽しみながら思い出して脳を活性化！ 今すぐ挑戦しましょう。楽しみながら全982問 ど忘れ現象を防ぐ会編 ■四六判160頁1320円

6万部



もの忘れ、認知症にならない 大和言葉 思い出しテスト
日本で生まれた独自の言葉、大和言葉は、日本人の繊細さや豊かな感性をいちばんうまく表すことができます。普段使っている一般的な言葉を大和言葉に言い換える、これを本のテスト形式で楽しめば、あなたの表現力も美しく変身します！ 美しい日本語を研究する会編 ■四六判160頁1320円



日本のしきたり 常識度テスト 全455問自己採点付き
人間関係や日々の生活を円滑にする知恵であり、潤滑油ともいえるしきたりや習わし。一年の年中行事、元旦から大晦日まで、誕生から結婚、葬儀まで、暮らしのなかの衣食住・神事・仏事……人間関係を円滑にする日本の古き良き知恵を復習する！ 美しい日本語を研究する会編 ■四六判144頁1430円

6万部



論理的思考力がぐ~んと伸びる こども思考実験
「思考実験」は頭の中で行なう実験。しかし、特別な道具も実験室も必要はない。いつでもどこでも頭の中で楽しくでき、考える力がぐ~んと伸びる！ 本書では、1人の先生と4人の生徒が14の思考実験に取り組みます。読者のみなさんは、彼らに加わったつもりで思考実験を行なってみてください。北村良子著 ■四六判236頁1540円



要約力を鍛えるとどんな子も「本物の国語力」が身につく
これまで30年間で5000人以上の生徒を指導。その中で、国語の力を最短でつける、これしかないという学習法(指導法)を確立、実践してきた。それが、本書で紹介する、国語問題集の問題文を要約する学習法、すなわち「要約文学習法」なのです。野田真吾著 ■四六判182頁1540円

6刷



テラヘルツ健康有効波が見つかった!!
電磁波の中でも、とくに身体にいいとされる周波数帯のテラヘルツ有効波を紹介。久保田享・荒木賢治共著 ■四六判128頁1320円7刷



新装版 ガンコな乾癬の本
自然治癒力を上げ、自らの力で乾癬を克服する鉱石イオン療法を紹介。木下勤監修／福井芳周著 ■四六判152頁1540円



子育てシリーズ



子どもの脳にいいこと

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1430円



発達障がい児が普通級に入れた!

発達障がい児に対して、「療育」ではなく、積極的な「改善法」を提唱するエジソン・アインシュタインメソッド。このEEメソッドで、何よりも親御さんが望む、普通学級に進学するケースがぞくぞく生まれている。

内藤真理生・鈴木昭平共著 ■四六判168頁1430円



発達障害は家庭で改善できる

一人息子の次から次へと目の前で展開される問題行動にほととぎり果てていた毎日が、EEメソッドとの出会いで一変し、半年で普通学級への入学が認められるほどに。その体験談とEEメソッドの具体的な取り組みを紹介する。青少年の更生に尽力する小沢氏との対談も。鈴木昭平・小沢隆共著 ■四六判212頁1540円



育てにくい子どもを楽しく伸ばす17のコツ

「基礎能力」が身につけば、発達障害＆グレーゾーンの子でも伸びる。家庭でわが子の改善状況、成長が見えてくる「発達検査表」を紹介。家庭教育こそ子どもが育つ基地との考え方と活動をしているスコール家庭教育振興協会・永池会長との対談も収録。

鈴木昭平・永池榮吉共著 ■四六判212頁1540円



就学時健診を乗り越える最強の方法

就学前の6歳ころまでに、子どもの自立の基盤となる「基礎能力」を伸ばすと発達障害の改善が顯著だという。子どもと毎日接している親こそ「最高の専門家」。成長発達サポート表を使えば、子どもの本当の発達状態がわかり、適切な働きかけ方もわかる。

鈴木昭平 ■四六判210頁1540円



発達障害を改善するメカニズムがわかった!

「発達障害」という診断が下されると、医師や教育関係者から一生治らないと言われてしまう。共著者で世界的な脳神経外科医は、母親の愛情を家庭教育の中心に据えているEES教育メソッドは、脳科学の観点からも理にかなっていると期待を寄せる。

鈴木昭平・篠浦伸禎共著 ■四六判202頁1540円



まちがいだらけの子育てどんな子も脳の「発達特性」に合わせるだけでグーンと伸びる 6000家族以上の子育て支援を行なってきた指導家と、世界最先端の脳神経外科医が最新の脳科学に基づいた子育てを解説。子どもの脳の発達にはそれぞれ特性があり、その子の脳の発達特性を確認して、それに合わせた子育てをすると、どんな子も伸びる。

鈴木昭平・篠浦伸禎 共著 ■四六判224頁1540円

8万部

スピリチュアル・不思議・エトセトラ



読みながら「あの世」とのつき合い方
靈感もないごくふつうの地方公務員の著者が、世界中の膨大な心霊書に基づいて「あの世」とのつき合い方を解説。

頌桂著 ■四六判288頁1760円



夢は神さまからの最高のシグナル
夢さえ理解できれば、前向きに生きられる。夢療法の第一人者による、究極の「夢・キーワード事典」。坂内慶子著 ■四六判変型294頁1650円 3刷



古代マヤ暦ミラクル子育て
マヤ暦で親子の運命の「紋章」を探す。子どもの「未来」「役割」「本質」がわかる。
越川宗亮著 ■四六判204頁1540円 7刷



天使が我が家にいるらしい
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。大人気ブログを書籍化。
kokko著 ■四六判184頁1430円



今、世界が「日本の靈性」の真価
目に見えない方にいざなわれながら祈りの旅を続け、日本全国の靈性に目を向ける。小坂武司著 ■四六判上製400頁2200円



お金と愛の運のいい「感情を大切にする」カンタン3つのルール
「思考は現実化する」とか「イメージは現実化する」という言葉があります。喜んだり悲しみだりするという表面の感情の奥にある「ほんとうの感情」です。それを大切にすると、愛される人に、欲しいものを引き寄せて幸せな人生に必ず変わります。

サラサミ著 ■四六判220頁1540円



生きづらい自分がすっと楽になる「こころのゆるめ方」
希望が持てない、人に合わせるのが疲れる、つくり笑いばかりしている、不安に押しつぶされそう、人の気持ちがわからない……ページをめくっていくと、生きづらさに苦しむ心をゆるめてくれる噴水と言葉に出会える！ カラー110ページ。

地蔵保幸著 ■B5判変型166頁1650円

子育て・家庭&自己啓発シリーズ

子どものことばが遅い出ない消えた「なんで?」

脳神経外科の世界的な権威と6500家族以上の改善指導をしてきた家庭教育専門家の証言。「家庭こそ子どもの言葉の基礎をつくる最高の場」「言葉の発達障害は家庭で改善できる」ことを明らかにし、どんな子も言葉の力が伸びる「発語・発音プログラム」を紹介。篠浦伸禎監修／鈴木昭平著 ■四六判192頁1540円

教育カウンセラーの私が不登校のわが子を救ったたった一つの方法
4人の子のうち2人が不登校になり、著者は、この世の終わりだと思うほど絶望の淵に陥るも、試行錯誤の末に子どもの不登校を完全に克服した。その辛い体験を乗り越え、今だから語れる、「不登校が教えてくれたこと」。

杉本桂子著 ■四六判220頁1540円

改訂版 頭がいい親 13歳からの子育て

思春期のお子さんを抱えて右往左往する母親の悩みが一瞬で解ける「子育てバイブル」改訂版。小児科医とカウンセラー(双子の姉妹)が思春期の子育てにアドバイス！ これを読めば、わが子へのまなざしが変わる、対し方が変わる！

木村慶子・高橋愛子共著 ■四六判206頁1430円

親毒 なぜこんなに生きづらいのか

愛情という名で子どもを支配しようとする親。親から植え付けられたこの「毒」によって、親から認められない自分はダメという罪悪感にさいなまれる子。「毒」の連鎖を斬り切り、自分も子どもとのびのび自分らしく生きられるようにするためにには？

kokko著 ■四六判176頁1430円

将来の学力・コミュ力は10歳までの「言葉かけ」で決まる

自分で考え、自分で行動できる子どもに育てるには？ ヒントは幸福度世界一、学力も世界トップクラスのフィンランドの教育法にあった！ 家庭での「言葉かけ」をほんの少し変えるだけで、子どもの自主性、コミュ力、自己肯定感アップ、そして本物の学力が身につく！ 水橋史希子著 ■四六判152頁1540円

自分の名前に「ありがとう」を唱えると奇跡が起る！

祖母譲りの才能に目覚め独自のヒーリング活動を開始。マイナスマインドをハッピーマインドに変えるために瞑想や呼吸法の指導を行なっているが、本書では、特に効果があった39の魔法の言葉を取り上げている。「心が樂になるCD」付き。

愛場千晶著 ■四六判192頁1430円 CD付

責めず、比べず、思い出さず

この苦しみに満ちている世界、人生において、心が樂になり、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。心のちち方「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、晴ればれとした人生に。 高田明和著 ■四六判160頁1430円

自己啓発&エトセトラ

自分の「うつ」を薬なしで治した脳科学医 九つの考え方

さんざん苦しめられてきたうつの苦痛は、薬では治されない。苦しみの末たどりついた「心のあり方が間違っていたのだ」という考えをもとに、自らの「うつ体験」、そして、改善にいたる具体的な方法を脳科学医が詳細に語る。

高田明和著 ■四六判160頁1430円

「うつ」から薬なしで二度抜け出した脳科学医 最も効いた「ブッダの言葉」
脳科学医でありながら、これまで二回、壮絶な「うつ」を体験、克服した。自らの体験で、うつを治してくれるのは薬やカウンセリングより言葉の力、とくに「ブッダの言葉」にあったと言う。本書は、著者が日々口ずさんだブッダの言葉の意味や成り立ちなどを詳しく解説している。高田明和著 ■四六判160頁1430円

「ありのままでいいよ」が一瞬で伝わるハグする習慣

100の言葉を交わすより1回のハグが家族の絆をはるかに深めると考え、コミュニケーションツールとして「ハグ」を広める活動をしている。少しの勇気で、今すぐ、誰にでもできるハグ。その扉を開けば素晴らしい世界が。

高木さと子著 ■四六判156頁1430円

完極のホスピタリティを実現する「共感力」の鍛え方

生活中に急速に浸透しつつあるAI(人工知能)。AIが進化し、さまざまなサービスを提供するようになっていく中で、「人にしかできないサービス」を完めていく必要性がある。そこでもっと大切なことが共感力を鍛えていくこと。完極のホスピタリティを実現するためのバイブル。安東徳子著 ■四六判172頁1540円

なぜ、在宅では「いのち」の奇跡が起きるのか？
在宅医療の現場でいく度も遭遇してきた「いのち」の奇跡を綴りながら、患者さんに一貫して寄り添う医療や福祉のあり方を提示している。医療・福祉関係者だけでなく、いずれは最期を迎える誰もが読んでほしい一冊。

東郷清晃著 ■四六判288頁1760円

たったひと言で変わる！ほめ言葉マーケティング

従業員満足が顧客満足につながり、事業の成績に貢献する「インターナルマーケティング」。『褒め言葉カード』を通じて、主人公たちがポジティブなストロークでコミュニケーションを繰り広げていくストーリーを漫画128ページを含むテキストで紹介。

田村直樹・藤咲徳朗著 ■四六判254頁1650円

あなたの歯の寿命、大丈夫ですか？

歯医者さんとの賢い付き合い方
知らないと損する！世界基準の歯科治療。石井宏著 ■四六判136頁1650円

教えるより「質問型会話テク」大全
エリクソンの心理療法を会話に応用して伸びない理由を相手に気づかせる24の質問型会話テク。高橋フミアキ著 ■四六判176頁1540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送料2冊まで250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 https://www.cos21.com/