



愛されて37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!

絶望から希望にひっくり返す考え方
絶望の底で「何もできない自分」を責め続けた著者を救ったのは、「ものの見方をひっくり返す考え方」でした。それが、絶望の中で抱えた「つらい気持ち」をひっくり返してくれたのです。読者が「読むだけで心がふっと軽くなる」よう、ページの構成にも工夫を凝らした「体感型の一冊」です。
南野原つづじ著 ■A5判216頁1760円 **2刷**

自分の脳に「ありがとう」を唱えたら不安脳・病気脳とさよならできる!
スピリチュアルな方法と脳科学が合体した初めての本書!「ありがとう」の言葉のエネルギーで誰でも不安のない人生を歩むことができる!「とても不思議な本です」という声が全国から寄せられている「自分の名前」「ありがとう」を唱えろと〜」シリーズ第三弾
愛場千晶・篠浦伸禎共著 ■四六判148頁1540円 YouTube・QRコード付 **9刷**

「足指」の力 体の不調がスッと消える 3分つまずき先立ち体操
16万回以上の施術を行ってきた著者は、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「つまずき先立ち体操」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 **10刷**

健康シリーズII

免疫を破壊するコロナワクチンの解毒法 ワクチン接種による、とくに長期の影響として免疫破壊の危険性に対して警鐘を鳴らす。
小島弘基監修・松井和義著 ■四六判352頁2200円 **4刷**

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て、それが心身の障害を生む原因にもなっているといわれます。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**

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生活法を実践し、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をすることによって、健康長寿は実現できる。脳と身体の内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**

治療家を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。治療家を知りたがる腰痛改善法であり、誰でも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!
酒井集著 ■四六判122頁1540円 **3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・パドックス」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 **5刷**

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、百歳までも歩く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**

クスリいらずで病気を防ぐ 乳酸菌「EF-2001」最強の証明
腸内環境の健全化に効果がある「EF-2001」の有効性を徹底検証。
只野 武著 ■四六判176頁1650円 **4刷**

体温上げる健康法 決定版! 体温を上げる健康法 4刷
低体温の恐ろしさを、体温の正体を紹介し、体温を上げる10の方法を紹介。体温調整監修川嶋剛/日本レホルム連盟体温管理士会編 ■B5判64頁1100円

健康シリーズI

くり返す体の不調が自力ですっきり解消! 超簡単「足指はがし」
著者が施術の現場で行なっている「足指はがし」を中心に、下半身と上半身における14種類の「はがし」の実践法を、誰でも簡単にすぐ行えるようにイラスト解説で紹介している。本書を手にとったその日からはじめることができる。
山田 真著 ■四六判208頁1650円 **3刷**

最先端・老化研究の新常識「老化は治せる病気」6つの若返り実践法
老化細胞の増加が老化の正体であり、最先端の研究では、老化は病気であり、治せる病気であると考えられている。本書は、その研究成果を取り込みながら、日常生活で実践できる老化防止と若返りの方法を6つの実践法として紹介している。
笠井忠夫著/周東寛監修・著 ■四六判168頁1540円 **5刷**

便秘は「心」のSOS! 毎日出せる心と体のつくり方
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**

玄米は神様からの贈り物「今すぐ食事を変えなさい」
看護師であり療術家である著者は、自ら治療院を開き、健康を回復する食についての研究と実践を長年にわたり続けてきた。そこでたどり着いたのは玄米菜食を中心とする食事で健康の土台をつくること。それは医療・看護・介護の土台でもあることを実証した内容が本書である。松田史彦監修 高浜はま子著 ■四六判400頁1980円

薬に頼らず病気に克つ最強の食事術
看護師、療術師でもある著者は、現代医療から見放された多くの患者さんに、「酵素玄米魚菜食」を中心とした食事療法に、代替療法を組み合わせ指導、3ヵ月から半年で治療に導いている。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 **4刷**

「不眠」は潜在意識からのSOS! ぐっすり眠れる思考と感情の整え方
潜在意識に蓄積した感情と思考の癖が睡眠を妨げているという。そのためには潜在意識にアクセスし、睡眠を妨げている記憶や感情処理することが必要であり、そのための具体的な方法が、誰でもすぐに実践できるように紹介されています。
翁長久美子著 ■四六判160頁1650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。
東郷清児著 ■四六判288頁1760円

学習&思い出しテストシリーズ&健康

2週間で人生を変える! 語学留学&ホームステイ Just do it now!
他の語学留学の解説本にはない、現地で留学生を支援してきた著者だから伝えられるイキイキとした情報が、現地での素敵な体験、英語でコミュニケーションする体験、先を知っておくと安心できる情報(常識編・生活編・カルチャーギャップ編)など満載。
青井ゆかり著 ■A5判200頁1870円

11人の敏腕塾長がこっそり教える 地方名門国公立大学合格バイブル
地域で圧倒的な実績を出し続ける個人塾の敏腕塾長たちが現場でしか語らない受験の「戦略と秘訣」を大公開! 地方からでも国公立大学に合格できる、机上の空論ではない、徹底した現場主義のなかで生まれた勉強法だからこそ、すぐ力になる。
全国敏腕個人塾長会 編著 ■四六判304頁1650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 **7刷**

論理的思考力がぐ〜んと伸びる ことも「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て、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

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・慣用語」。漢字の奥深さを知る「四字熟語」。見たことあるのに意外に「読めない漢字」。そんなに難しくもないのになぜか「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させる「脳トレ」本。
ど忘れ現象を防ぐ会編 ■四六判160頁1320円 **12万部**

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、慣用語」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**

大和言葉 思い出しテスト
普段使っている言葉は大和言葉に言い換えると、あなたの表現力も美しく変身! 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
人間の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



自己啓発&生き方シリーズ

「いい人」をやめて自分に「ありがとう」を唱えらるともっと楽に生きられる
 「いい人でいたい」と思っているほど、「ありがとう」のエネルギーが妨害されている。その心理の奥には「自分はダメだ」という自己否定の気持ちが潜んでいるから。「ありがとう」を唱えながら、「私はありのまま素直らしい」と唱えることをすすめる。
 愛場千晶著 ■四六判176頁1540円

自分の名前に「ありがとう」を唱えらるとみるみる幸福ゾーンが開く
 「言葉が人生をつくる」「口から発した言葉、心の中で思った言葉は、必ず自分に返ってくる」これが宇宙の法則であることが、さらに深く、しかも、きわめてわかりやすく語られている。幸福ゾーンを開く11のメッセージ。
 愛場千晶著 ■四六判160頁1540円 **2刷**

自分の名前に「ありがとう」を唱えらるとどんどん幸運になる! **11刷**
 なぜ「ありがとう」という言葉の魔法のチカラが目覚めたのか、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、ダイヤモンドの数倍輝く自分に出会える。心を覆うネガティブなベールがとれる。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

自分の名前に「ありがとう」を唱えらると奇跡が起こる! 実践編 新装版
 祖母譲りの才能が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っているが、本書では、特に効果のあった39の魔法の言葉を取り上げている。
 愛場千晶著 ■四六判192頁1540円 「心が楽になる音声」アクセスコード付

「イライラ」が愛に変わる! 逆説人生法則 **2刷**
 著者は株式会社人間根本問題研究所の代表。人間が大好きで、自分を実験台に人間研究を続けた結果、本書で紹介する「逆説人生法則」を体系化し、すでに全国で1万人以上がモヤモヤ・イライラする根本原因を解消し、その効果を実証している。
 濱田朋玖監修/岩永留美著 ■四六判184頁1760円

新・人を育てるリーダー 一流の聴き方
 著者は、国際NLP認定トレーナー・聴き方マスター師範。「きく」の漢字には「聴く」と「聞く」と「訊く」がありますが、人を育てるリーダーに求められる重要な資質は「Being」として聴く「力」であるというのが、本書でいちばん伝えたいこと。
 牛島留理子著 ■四六判224頁1760円

ママの自己肯定感がグンと高まるアドラー流「感情マネジメント」
 「私は「いいママ」になれるはず。けれども、その後の現実はずっと違っていた」そんな子育てイライラマダだった著者が、アドラー流のコーチングに出会い、自己嫌悪から抜け出し、最高に幸せなママに、その体験をもとに誰でも簡単に実践できる「感情マネジメント」を紹介。愛川よう子著 ■四六判208頁1650円

スピリチュアル・不思議・エトセトラ

改訂版 大転換期の後 皇の時代 **9刷**
 本書は混沌の中に生きる現代人に、真の幸せな人生を歩むために科学的に解明された「天繩文理論」の核心を紹介しながら、「私たちはいま、[祖の時代]から[皇の時代]への大転換期に生きている!」ことを明らかにし、どう生きるべきかを示している。
 小山内洋子著 ■四六上製判304頁2200円

皇・縄文時代の到来 天繩文理論「最後の真相」 **2刷**
 著者が「最後の真相」としてスケッチブック7冊に手書きした膨大な情報を書籍化したものです。「最後のメッセージ」から始まり、天繩文理論はヒントではなく生き方そのものという視点からメッセージが述べられています。
 小山内洋子著 ■四六上製判712頁8800円

改訂版 これから二五〇〇年続く皇・縄文時代 天繩文理論 **2刷**
 真の幸せな人生を歩むために科学的に解明された「天繩文理論」。「私たちはいま、[祖の時代]から[皇の時代]への大転換期に生きている!」ことがより深く理解され、この混沌の先に訪れる本当の時代の姿を思い描くことができるに違いない。
 小山内洋子著 ■四六上製判612頁11000円

皇の時代への大転換期 大人のための自立共育 **2刷**
 ・これまでの「祖の時代」は、個性を潰す「均一教育」。今の「転換期」は、個性を伸ばす「自立共育」。これから訪れる「皇の時代」は、個性を生かす「魂職教育」。子どもの自立を育むには、何より大人自身の自立がまず必要であるという。
 小山内洋子著 ■四六上製判344頁2200円

名前に眠るヒカリの星図 銀河の数秘術
 これまでの数秘術では発見されていなかった名前(ファーストネーム)に眠る「ライトナンバー」に出会うと、宇宙につながる道がひらかれ、「わたし」という魂の核が明らかになる。そこから、生まれ持った資質や人生でたどる魂のルートが見えてくる。
 Haru著 ■四六判310頁1980円

夢は神さまからの最高のシグナル **6刷**
 夢は、その人の人生の目的をもっと正確に言えば「魂の目的」を夜ごと知らせてくれる専任のアドバイザー。夢さえ理解できれば、どんな困難が訪れても、人生をシンプルに捉え、前向きに生きていけると断言。夢療法第一人者による、究極の「夢・キーワード辞典」。坂内慶子著 ■四六判変型294頁1650円

全世界が注目する「日本の霊性」の真価
 目に見えない力に「いざなわれながら祈りの旅を続け、日本国の霊性に目覚める」。小坂武司著 ■四六判上製400頁2200円

幸せの種 不幸の種 **4刷**
 読むだけで、常識が変わる、喜び事が起きはじめる人生の指南書!豊かになり幸せになる58のヒント
 本井秀定著 ■四六判224頁1540円

子育て・夫婦シリーズ

パパとママがふたりで取り組む幸せいっぱい母乳育児
 本書を読むと、「パパとママがいっしょに取り組む母乳育児こそ、パパとママが根っこでつながる育児体験である」「パパといっしょの母乳育児でママは幸せオーラいっぱいになる!」ことを実感でき、そのための具体的な実践方法も知ることができます。
 堀田久美著 ■四六判168頁1760円

金龍が教えてくれた超敏感な子 HSCのスピリチュアルな育て方
 HSCとは超敏感な子どものことですが、科学的な理解とともにスピリチュアルな視点を持つことで、HSCの子育てで「大変なもの」ではなく、より愛にあふれ、尊く、豊かなものへと変えていくことができる。その実践的な方法を伝えている。
 Dea Drago 美保著 ■四六判178頁1760円

夫が寝たあとに読む本 「怒り」をおさめるコツ
 夫婦カウンセルジュとして活動する著者が自ら離婚の危機を乗り越えた体験も含めて、それこそ毎日のように沸き起こる夫への「怒り」の正体を明らかにし、それをおさめるコツを示している。「それでも離婚しない」で夫婦円満に過ごす知恵が満載。
 篠原耐子著 ■四六判148頁1650円

甘え下手な妻 不器用な夫 夫婦円満魔法の呪文「男6歳 女9歳」
 魔法の呪文で、夫に優しい気持ちで向き合うことができる。嫌でたまらなかった夫のいろいろな不思議と受け入れられる。不器用な夫の純粋性が見えてくる。夫が自分のヒーローになる。夫も気持ちがとても楽になる…。
 篠原耐子著 ■四六判240頁1650円

将来の学力・コミュ力は10歳までの「言葉かけ」で決まる **2刷**
 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

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 **2刷**

子どものことが理屈いらずにわかる「なんで?」 **2刷**
 脳神経外科の世界的な権威と6500家族以上の改善指導してきた家庭教育専門家証言。篠浦伸徳監修/鈴木昭平著 ■四六判192頁1540円

発達障害を改善する「メカニズムがわかった!」
 母親の愛情を家庭教育の中心に据えるメソッドは、脳科学の観点からも理にかなう。鈴木昭平・篠浦伸徳 共著 ■四六判202頁1540円 **6刷**

自己啓発&エトセトラ

責めず、比べず、思い出さず **23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。「心の持ち方」「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

自分の「うつ」を薬なしで治した脳科学医 九つの考え方 **6刷**
 さんざん苦しめられてきたうつの苦痛は、薬では癒されない。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1760円

ひとりぼっちで泣いている自分を抱きしめる言葉「死にたい」ことは「生きたい」こと
 生きていることに苦しみ、「死にたい」当事者であったカウンセラーと、今、生きることがつらい相談者との間に交わされる「命」の言葉のやり取りを綴ったメッセージブック。心の中の「ちいさな自分」を、ひとりじゃないよと抱きしめてくれる言葉に出会える。
 咲セリ著 ■四六判176頁1540円

ひとみ幸お 成幸の法則
 「幸せのエネルギーを引き出し、活かすための知恵とスキルが60編のメッセージとして掲載。ひとみ幸お ■四六判228頁1650円

ハグする習慣
 「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、「ハグ」を広める活動を展開。高木さと子著 ■四六判156頁1430円

究極のホスピタリティを実現する「共感力」の鍛え方
 生活の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」を究めていく必要がある。その中でも大切なことが共感力を鍛えていくこと。究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

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!損する!世界基準の歯科治療。石井宏著 ■四六判136頁1650円 **2刷**

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!損する!世界基準の歯科治療。石井宏著 ■四六判136頁1650円 **2刷**

日本経済への遺言 記者が見続けた半世紀
 半世紀を超えてジャーナリスト、経済学者として、日本経済を見続けてきた著者が、明日への希望を提言!大島勝成著 ■A5判160頁1650円

定年後を自分らしく生きる黄金法則
 定年後を自分らしく生きるための指南書としておすすめ。内田安弘著 ■四六判232頁1650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(一部対象外の本もあります)。

☎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/

