

発達障がい・グレーゾーン子育てママがラクになった

空回り脱出ノート術

中村 より子 著

発達障害・グレーゾーン子育ての悩み、
空回り人生から脱出！真面目で優しいママたちへ。



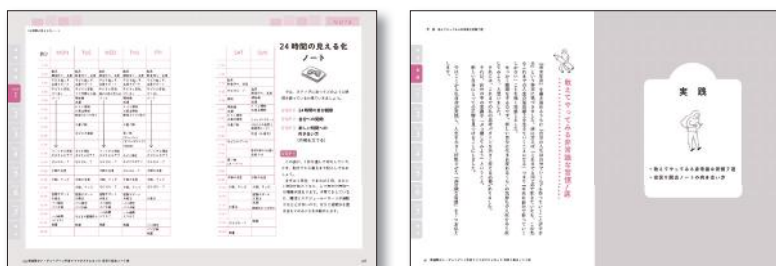
本書は、著者自身の体験をもとに生まれた「空回りから脱出するノート術」。「頑張っているのに報われない」「いつも不安や自己嫌悪に苦しんでいる」——そんな真面目で優しいママたちへ。

まずは、ノートに書くだけ。

自分の気持ちを言葉にすることで、少しずつ、自分と仲直りし、未来を描く力が湧いてきます。

書くだけで、
人生が少しずつ整っていく。
あなたの中に眠る本音と希望を
見つける、7日間の実践ノート術。

ジュピター
『Jupiter』の
作詞家
吉元由美氏
推薦！



著者紹介：中村 より子

3000人以上の女性の健康や運動習慣をサポート。発達障がい ADHD の子育て、抑うつ、離婚、シングルマザー、再婚を経験し、人生の紆余曲折を乗り越え、自身の経験をもと女性たちに向けて、オリジナルセッション、セミナー、講座を開催。

発達障がい児子育て当事者ママとして「空回り子育て脱出ノート術」や 親子コミュニケーション講座 を開講し、ママの笑顔と自信を取り戻すために、常に揺れ動く感情に寄り添い、安心できる「つながり」と「学び」を提供する居場所づくりを提供している。

ご注文は **FAX 03-3294-2177(JRC)** まで

貴店名 帳合	注文数	発行 (株)ハレル舎
	冊	発達障がい・グレーゾーン子育てママがラクになった 空回り脱出ノート術 中村より子 著 A5判 並製 288ページ 定価 1,760円 本体 1,600円+税 10% 発売日 2025年7月下旬 ISBN 978-4-911386-02-6 C0036

取次会社は JRC です。JRC からすべての取次へ出荷いたします。返品は長期に承ります。

発行 株式会社ハレル舎 〒186-0002 東京都国立市東 1-9-14-B 号 TEL 042-505-8408