

はるかぜ書房の新刊
令和8年6月中旬発売

『人間関係が一生楽になる メタ認知活用術入門』

著者：江川さとみ

株式会社エルコピア代表取締役。キャリアコンサルタント、アサーティブトレーナー、メンタルコーチ。損害保険会社で自動車事故の示談交渉三万件以上を担当後、心理学・哲学を学び、2015年にエルコピアを設立。企業や教育機関でキャリアカウンセリング・研修を行い、人間関係の改善、リーダーシップ育成、ハラスメント防止に取り組む。「自らの行動をよりよい方向へ導ける人材の育成」を天命とし、就業支援や従業員定着支援にも力を注いでいる。

人間関係の悩みの根本へと

アプローチする「一服の良薬」

メタ認知という概念を平易な言葉で丁寧に解説。ストレス過多の現代社会において、無用な思い込みや悩みに囚われた方へ。本書が示すメタ認知の視点を身につければ、心の負荷は静かに解きほぐされ、よりしなやかに生きる道が開かれるはずです。

はるかぜ書房株式会社
〒248-0027 神奈川県鎌倉市笛田 6-15-19
E-mail: info@harukazeshobo.com Website: www.harukazeshobo.com

人間関係が 一生楽になる

人生を
変える
メタ認知活用術入門



何気ない「一言」を客観視すると

本当の自分が
見えてくる

キャリアコンサルタント
メンタルコーチ
江川さとみ

ご注文 文 申 込 書	注文 数	はるかぜ書房株式会社	
		『人間関係が一生楽になる メタ認知活用術入門』	
	冊	江川さとみ著	
		A5判・並製 188ページ 定価：1400円＋税 ISBN:978-4-909818-52-2 C0011 ¥1400E	
ご注文は JRC へ		FAX:03-3294-2177 TEL:03-5283-2230	

※返品条件付き注文扱い