



集英社インターナショナル NEWS

# 「左ききのエレン」が 教えてくれる「あなたらしさ」

## 辻 秀一

定価:1540円(10%税込)

体裁:四六判ソフト/224ページ

発行:集英社インターナショナル(発売:集英社)

ISBN 978-4-7976-7415-6

カバーイラスト:©nifuni／集英社

### クリエイティブ・ディレクター 辻 愛沙子さん推薦！

「比較や評価が溢れる社会で  
“自分らしさ”を見失い不安になった時、  
この本がきっとあなたの羅針盤になってくれる。」



9月5日(月)発売！

### 周囲と比較してしまう“自己肯定感”よりも大事なことがある！

広告業界やアート界が舞台の漫画『左ききのエレン』は、登場人物たちの様々な葛藤が描かれた群像劇。本書では『スラムダンク勝利学』の著者が、漫画の名場面を題材に、悩み苦しみながらも懸命に生きる登場人物たちを分析。読者の一人ひとりが“自己肯定感”よりも大事な「自己存在感」すなわち「あなたらしさ」に気がつくためのロールモデルを提示します。息苦しさに悩むすべての人にエールを送る一冊です！

# 様々な個性が描き分けられた群像劇だからこそ、 人生における多くのヒントがある。

第一章 『左ききのエレン』とは？

## 働く人々の群像劇

「働く」を通して生きるを考える  
人物を通して生きるを考える

第二章 人は葛藤の中で生きている  
才能か努力か？／個人かチームか？  
ジェネラリストかスペシャリストか？  
普通か特別か？／主役か脇役か？  
若さか熟年か？

第三章 働くって何だろう？

本気はダサいのか？／再起する力

大義は必須／集中の本質

仕事とは？／社会は期待に満ちている  
組織に所属する

第四章 「自分力」を持って生きる

自分の幸せのために生きているか？／夢は必要なのか？／大人になる！／自分を見つめる

※目次より抜粋



辻 秀一 (つじ・しゅういち) スポーツドクター。1961年、東京生まれ。北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大学で内科研修を積む。慶大スポーツ医学研究センターを経て、人と社会のQOLサポートのため(株)エミネクロスを設立。スポーツ版パッチ・アダムスを目指す。個人や組織のパフォーマンスを最適・最大化する自然体の状態「Flow」、すなわち“ご機嫌な心”的メンタルトレーニングを開拓。社団法人 Di-Sports の代表理事を務め、日本代表アスリートと“ごきげん授業”を実施。著書に『スラムダンク勝利学』(集英社インターナショナル) をはじめ、『自分を「ごきげん」にする方法』(サンマーク出版)、『自己肯定感ハラスマント』(フォレスト出版)など多数。

※ぜひ貴媒体にてご紹介をご検討いただけますと幸いです。

【本書のお問い合わせ先】

編集担当：集英社インターナショナル 出版部

電話 03-5211-2632 公式サイト <https://www.shueisha-int.co.jp/>