

# ぽっか

## どんな本??

この本は、2020年から発行した5冊の小冊子『ぽっか』をバージョンアップさせて加筆し、2冊の書籍にしたものです（まとめページも新しく追加したため、一冊通して読んでいただくことでテーマ別の理解が深まるかも?）。

支援員の宮崎と管理者の高木が呟いたtweetを厳選してまとめています。

※2冊の『ぽっか』は5章中3章が重複した内容です。

## 1冊目「ぽっか～もう一度働ける自分になりたい人へ～」



働くうえで必要なことを「仕事」「健康」「自分」「凸凹」「考え方」の5つの章にしました。

第2章「健康」と、第5章「考え方」は書籍化に際して書き下ろした章です。働くことに疑問やしんどさを感じている人に響く一冊になっていると思います。（70ページ）

## どんな人に読んで欲しいの?

- もう一度働ける自分になりたい人
- 仕事で上手くいかず悩んでいる人
- 職場での対人関係でこまっている人
- 働くことでのしんどさをなくしたい人
- 自分の強みを活かして働きたい人
- もっと生きがいを感じて働きたい人

## 2冊目「ぽっか～対人関係を良くしたい人へ～」



「家族」「他者」「仕事」「自分」「考え方」の5つの章にしました。誰といるときの自分が本当の自分かわからない、一人になりたいけど、寂しい。この本はそんな悩みを抱えた方に向けたものです。（74ページ）

## どんな人に読んで欲しいの?

- 家族と話すと、いつも喧嘩になる
- 友人と会っていても、どこか疲れる
- 仕事に行っても、上司とすれ違う
- 誰と関わってもモヤモヤが出てきてしまう

## 価格

1冊600円+送料

下記の方は割引になります

- 2冊以上ご購入の方
- 『高木をつぶやき100選』と同時購入された方
- 講座・セミナーなどと同時に申込された方

## 発送方法

振込が確認され次第、スマートレターを使って郵送します。

## お申し込み方法

お申込フォームに記入をお願いいたします。

お申込みを頂いた後、振込先をメールにてご連絡します。セミナーの同時申込で割引対象の方は【セミナー同時申込】と備考欄にご記入ください。