

大阪から彦根に移住したフォロワー数 10 万人越えの WEB 漫画作家が  
心がラクになる著書「気にしすぎな人クラブ」へようこそを発刊！

## 気にしすぎな人クラブへようこそ



誰もが感じたことはあるけどふたをしてきた

モヤモヤ  クヨクヨ  イライラ 

### 手放してラクに生きたい

- ✓ 悪く思われたくなくて/周りに申し訳なくて、先に帰れない
- ✓ LINE、SNS、メール。どう読まれるか不安で一生涯直続ける
- ✓ 何かはじめても、すぐモチベーションが切れて自己嫌悪



なんでこんなに気にしちゃうんだろう……。そんなモヤモヤも明日からおさらば！

「気にしすぎ」あるあるシチュエーション 40 個を四コマ漫画で掲載！





【著者 吉本ユータヌキ・作家】

1986年大阪生まれ大阪育ち。18歳から8年間活動していたバンドが解散し、サラリーマンとして安定した生活を始めたときに子どもが誕生。子どもの成長を残すために描き始めた漫画「おもち日和」を集英社のWEB漫画サイトで連載、後に出版デビューし、現在Twitterのフォロワー数は10万人を超える。(2023年5月時点)大阪でマイホーム購入を考えていたが、理想の条件と予算が合わなかった。そんな時に妻の実家のある滋賀県へ行ったタイミングでたまたま見つけた一戸建て住宅が理想と合致して購入に至った。2019年にサラリーマンを辞め大阪から彦根での移住生活が始まった。その頃に偶然にも彦根の会社から仕事の依頼が来た。これがきっかけで彦根での人脈も広がり、せっかく滋賀にご縁ができたからには、自分が大阪や東京の仕事で得たマーケティングやプロモーションに関する知見や経験で、地域貢献に役立ちたいという思いである。

移住当初は漫画に専念するもメンタルバランスを崩し、人生最大の落ち込み期に。そんな時にコーチング(公認心理師)の先生と出会い少しずつ変化し1年後に楽しく漫画がかけられるようになった。2023年2月に待望のメンタル系著書「気にしすぎな人クラブ」を発売。現在は、3児の父親をしながら何気ない日常を切り取ったエッセイ漫画やイラストを描く仕事をしている。

■商品・サービス概要

書籍名	「気にしすぎな人クラブ」へようこそ 僕の心を軽くしてくれた40の考え方
特徴	この本では、誰もが感じたことはあるけどふたをしてきた「モヤモヤ」「イライラ」「クヨクヨ」といった「心に引っかかっちゃうこと」の正体に気づき、「自分の本当の気持ち」や「考え方のクセ」を知るお手伝いをします！ 「気にしすぎあるあるシチュエーション」の4コマ漫画と、気にしすぎ作家・吉本ユータヌキと公認心理師・中山陽平の対話を読み進めていくうちに、ラクに生きられるヒントがたくさん見つかります。
発刊日	2023年2月23日
販売先	Amazon、楽天ブックス他
価格	1,540円

<資料に関してのお問合せ先>

E-Mail: horahareta13@gmail.com

HP アドレス <https://yutanuki.com/>