



株式会社 バベル(バベルプレス)〒106-6004 東京都港区六本木 1-6-1 泉ガーデンタワー 4階  
TEL : 03-6229-2471 FAX : 03-6229-2439 e-mail : press@babel.co.jp

## 『サンキューパワー あなたが変わる！1日3つのありがとう』

アメリカの長寿番組の女性アンカーが「ありがとう」の力を立証した科学者たちの成果と声をまとめました。

サンキューパワーの研究者が変わった！まず研究者たちの声を聞いてください

カリフォルニア大学デービス校心理学部ロバート・エモンズ教授

「わたしは、不機嫌な人間でいつも文句ばかり言っていました。権利意識が強くて、してもらって当然と言う人間だったのです。でも、感謝の気持ちを持つことで物の見方が変わったと思います。

感謝の気持ちは私の生活を変えたのです」

ミシガン大学心理学者：クリス・ピーターソン教授

「やさしさをはっきり態度で示すようになったんだ。昔も決して意地悪な人間じゃなかった。でも、かなり辛らつなことを言っていたんだ。でも、今は決してそんなことはしない！いつも『どうぞお願いいたします』とか『ありがとうございます』とか口にしてるんだ」

イースタンワシントン大学：フィリップ・ワトキンス博士

「感謝の研究をして分かったことの一つは、いかに自分が恩知らずかってことです！自分が今までに手に入れてきたものを思えば、感謝はもっとすべきで、不平はもっと減らすべきなんです。感謝の心を研究したおかげで、私は生活の中の小さな喜びに気づくことになりました。気づくのがうまくなったのです」

そのほかに彼女は、大事故にあっても前向きに生きている人の持っている「サンキューパワー」を紹介します。

マウンテンバイクツーリングでクーガー(アメリカライオン)に襲われ顔の肉を引き剥がされたアン

対向車なんとパトカーの運転ミスで大事故に遭遇、骨盤が粉々になるなど瀕死の重症を負ったエマ

この人たちの回復力の強さは回りの人たちに感謝し、前向きなその姿勢にあったことを報告してくれます

著者デボラノービルはアメリカの長寿番組「インサイド・エディション」のアンカーでエミー賞を2度受賞

世の中で最も競争の激しい社会の一つが、アメリカのテレビ界です。NBCのTODAYのレポーターのとき1985年のハイジャック事件の取材が評価され、エミー賞を受賞しました。そのあと、『インサイド・エディション』のアンカーを20年以上続けています。この競争の激しい世界でこのように活躍できていることは、彼女の前向きの姿勢であり、感謝の気持ちを忘れない毎日があったからだといっています。だから説得力があるのです。

この未曾有の不況の嵐をまともに受けている若い人々、特に女性に読んで欲しい

不況の風が吹くと当然弱いところにダメージが集中します。今回は広い層に大きな被害がすでに出てきています。もちろん働く女性たちにも厳しい嵐であることは間違いありません。しかし、この世の中を優しい前向きなこころを持ち、そして「ありがとう」を言える女性たちこそ、この不況を救ってくれるのです。その期待をこめて、「サンキューパワー」のすばらしい力を若い女性にこそ発揮してもらいたいです。



- ・タイトル：『サンキューパワー あなたが変わる！1日3つのありがとう！』
- ・出版社：株式会社バベル（バベルプレス）
- ・ISBN：978-4-89449-086-4
- ・判型：四六判
- ・定価：1890円（税込み）
- ・著者：デボラ・ノーヴィル
- ・ 翻訳：石田典子ほか7名
- ・ 監訳：渋谷弘子
- ・ 発行日：2009年3月10日
- ・ eご購入はガイア書店にて <http://www.egiasyoten.com/shopdetail/013000000004/order/>

この件に関するお問合せは以下にお願いします。

株式会社 バベル（バベルプレス）

広報担当：高松・藪下

〒106-6004 東京都港区六本木 1-6-1 泉ガーデンタワー 4階

**TEL：03-6229-2471 FAX：03-6229-2439 e-mail address：press@babel.co.jp**

(このリリースのデジタルデータ、表紙画像データなどをお送りいたします。ご連絡ください)