

先生の名前

本の題名『自己肯定感が高まる脳の使い方』中野信子

中学生になると自意識が高まり、自分は周りからどう思われているのかとても気になる人が多いと思います。でも、生きていく上で最も大切なのは、自分自身を好きになることです。この本は脳科学者である中野さんが科学的な立場から、自己肯定感を高める方法を具体的に書いています。中野さんは子どもの頃から周りになじめず、その理由を突き止めるために脳の研究を始めたそうです。つまり筆者の経験にも裏打ちされた本です。気にいったところをぜひ取り入れていってください。

