

オーディオブック・アプリの「Audible」で 憂鬱な6月病の季節を乗り切ろう

～ 仕事に対する不安、職場での人間関係の悩み対策に役立つ自己啓発本を多数ラインナップ！ ～

職場や学校などの環境の変化に慣れた頃に訪れる「5月病」。最近では、研修期間の長さや、仕事内容が複雑となり慣れた頃には5月を過ぎていたりなど、適応障害の症状が5月ではなく6月に出ることも多いことから、「新5月病」と言われる「6月病」が話題となっています。

インターネット調査のネオマーケティングが実施した調査結果によると、5月病の原因として思い当たるものは1位が「仕事に対する不安」、2位が「職場での人間関係」とのこと。そういった悩みを解消するために、この時期、自己啓発本を手取る方も多いのではないのでしょうか。

本やオーディオエンターテインメントをアプリで自由に聴ける「Audible」は、自己啓発本も多くラインナップされています。ビジネス書や小説、語学書など20以上のジャンルの豊富なタイトルを取り揃えておりますが、自己啓発本のコンテンツがランキング上位に入ってきています。最近の自己啓発ジャンルのヒットコンテンツは、4月の全体ランキング1位となった『反応しない練習』（草薙龍瞬著）。人間関係に悩む方や不安を抱えた方に支持されているようです。『反応しない練習』の実践編とも言える『これも修行のうち。』は著者の草薙龍瞬さんによる朗読でお届けしており、こちらも4月の全体ランキング2位の人気コンテンツです。その他、6月1日より配信開始予定の『問題解決のためのセパレート思考』（鈴木進介著）や、4月25日より配信している堀江貴文さんの著書『君はどこにでも行ける』など、新着コンテンツも充実しております。

「Audible」は、混んでいる満員電車でも、本を広げずに、まるで音楽を聴くようにスマートフォンでコンテンツを聴くことができ、朗読スピードも調整可能（iOS 0.75倍～3倍速/Android 0.5倍～3倍速）なため、聴きやすい速度に調整したり、ブックマーク機能を活用して気になる箇所を後で聴き直したりと、ご自身のお好みの使い方でお楽しみいただけます。

なにかと憂鬱なこの季節ですが、ぜひ「Audible」を活用した6月病対策を始めてみてはいかがでしょうか。

～ 自己啓発ジャンル新着タイトル ～



『問題解決のためのセパレート思考』（フォレスト出版/鈴木進介著）（6/1 配信予定）
あらゆる問題をシンプルにして、正しい決断や行動につなげていくためには、まず問題と頭の中をシンプルに整理する必要があります。そのときに、絶大な効果を発揮するメソッドが「セパレート思考」。問題を仕分けしていくその思考法を具体的な事例を交えながら、徹底解説した一冊です。



『君はどこにでも行ける』（徳間書店/堀江貴文著）（4/25 配信）
刑務所から世界に飛び出した堀江貴文さんは、2年半の間に28カ国58都市を訪れました。世界のグローバルズの波を肌で感じた堀江さんが本書で語る仕事論、人生論、国家論には、これからの激動の時代を生き抜くヒントが詰まっています。

～ 4月月間ダウンロードランキング（4/1～4/30） ～

- 1 反応しない練習【特典付き】（草薙龍瞬著）
- 2 これも修行のうち。【著者朗読版】（草薙龍瞬著）
- 3 7つの習慣プライベートコーチレッスン1 主体的にいこう（フランクリン・コヴィー・ジャパン著）
- 4 凍える牙（乃南アサ著）
- 5 「めんどくさい」がなくなる本（鶴田豊和著）
- 6 三国志 01（吉川英治著）
- 7 [図解] 池上彰の世界の宗教が面白いほどわかる本（池上彰著）
- 8 なぜ、あなたの思考は現実化しないのか？（久家邦彦著）
- 9 何を話せばいいのかわからない人のための雑談のルール（松橋良紀著）
- 10 吾輩は猫である（夏目漱石著）

