

雑誌名	発行日・月	タイトル・内容
VOGUE JAPAN	2017年4月	怒りっぽいあの人をイラッとさせないテクニック
サンキュ	2017年4月号	無理なく貯めている人に学ぶお金の貯め方109
レタスクラブ	2017年3月25日号	私のまわりの不機嫌な人たち
太陽笑顔fufufu	2017 Spring vol.28	驚きの「ぼんやり」効果
SPA	2017年2/14・21合併号	ストレスは大病のもととは本当だった!?
PHP「THE 21」	2017年2月号	「オフラインの1時間」で、勉強の効果を最大化しよう
「THE 21」編集 心がスーッとラクになる習慣	2016年12月	どんなに忙しくても「テンパらない」技術
PRESIDENT	2016年12月19日号	嫉妬・スマホ・睡眠の脳科学
聖教新聞	2016年11月4日	ヒューマンInterview
日経ビジネスアソシエ	2016年8月号	「気が散る」…をなくす集中力を高めるテクニック
CHANTO	2016年8月号	ストレスが消える! 疲れにくくなる! 朝と夜の1分習慣
PHPスペシャル	2016年7月号	もう引きずらない! イヤな感情すっきり術
PRESIDENT	2016年5月30日号	世界のトップリーダーはなぜ睡眠を大事にするのか
月刊清流 2016年7月号	2016年7月号	不機嫌を遠ざける「足るを知る」の心
サンケイシティリビング	2016年5月27日号	意識改革で“上手なサボり”
北風新聞夕刊	2016年5月12日	舞台「『五月病』の季節」
日経WOMAN別冊	2016年6月	朝を交える夜5分の「仕込み」
東洋経済オンライン	2016年6月21日	「自分だけ得たい人たち」から身を守る技術
東洋経済オンライン	2016年6月14日	いるいる!「上から目線な人」のかわし方
東洋経済オンライン	2016年5月10日	職場で嫌われる!「不機嫌な人」の3タイプ
東洋経済オンライン	2016年4月21日	人望のある人は「不機嫌」を切り離している
東洋経済オンライン	2016年4月2日	正しくサボらないと仕事は効率的にならない
東洋経済オンライン	2016年2月27日	「休めない」日本人をこれ以上増やさない発想
「THE 21」編集 プロビジネスマンの体調管理 & メンタル強化術	2016年1月1日	疲れにくい身体を作る生活習慣
日経WOMAN別冊	2015年12月1日	朝と夜の新習慣 今日からすぐできるスッキリ起きるワザ14
TARZAN特別編集	2015年12月1日	女性のお悩み解消BOOK
日経WOMAN HEALTH 別冊	2015年11月1日	あなたの心の「お疲れ度」をチェック!
東洋経済オンライン	2015年11月7日	「休めない」日本人がどうにか休むためのコツ
東洋経済オンライン	2015年10月31日	「休めない」日本人の生産性が著しく低い理由
PHP「THE 21」	2015年10月号	どんなに仕事が多くとも「テンパらない技術」
PHPくらしラク〜る♪10月増刊号	2015年9月	すぐ疲れてしまう人の「心のクセ」
SPA	2015年2月24日号	『40代で突然死』の共通点
プレジデント	2015年2月2日号	あなたの『テンパリ度』診断テスト
PHP「THE 21」	2014年12月号	メンタルの疲れが身体にも影響を及ぼす
PHP	2014年11月増刊号	ぐっすり眠りたい
TARZAN	2014年11月13日号	メンタル面での心の癒し方
日経MJ	2014年10月22日号	メリハリをつけて効率UP
PHP「くらしラク〜る♪」	2014年9月	『疲れが抜けない』からの脱出法
日経WOMAN	2014年8月号	心が軽くなる 『もう、イヤッ!』からの抜け出し方
『働き女子の不調ケア&リラックス大全』(日経ウーマン編)	2014年5月	働く女子の「動体疲労」にサヨナラ、心の疲れのほくし方
結果がすぐ出る時間術(学研パブリッシング)	2014年8月	睡眠や体内時計に関連した仕事術
GINGER(幻冬舎)	2014年8月号	アラサー世代のココロとカラダ相談室
The Japan Times ST Plus はじめる! わたしの英会話生活	2014年5月	日常生活英語化プロジェクト
日経WOMAN	2014年3月号	心の疲れがラクになる6つのヒント
PHP「くらしラク〜る♪」	2014年3月号	『すぐやる人』になる技術
PHP「THE 21」	2014年1月号	仕事を滞らせる7つの性格&悪癖改善マニュアル
人生が変わる! 睡眠革命(別冊宝島 2121)	2014年1月	『昨日の疲れ』を抜いて疲れを溜めない過ごし方
AERA	2013年11月18日号	急増 女性のポスト管理職うつ
PHP	2013年11月号	『努力』が人生を変える
SPA	2013年11月5日号	『早死にする人』に共通するヤバイ習慣55
「痛快! 10倍返しの仕事術」(プレジデント社)	2013年10月	処世術
結果を出す人の手帳術 決定版(Gakken Mook 仕事の教科書 VOL. 3)	2013年9月	体内時計の活用
チャレンジ選書3年生(ベネッセ)	2013年9月号	集中力アップに効く意外な3つのヒケツ
仕事が進む人の時間術(Gakken Mook 仕事の教科書 VOL. 2)	2013年8月	睡眠と時間術
日刊ゲンダイ	2013年8月15日	「著者インタビュー」
日経WOMAN別冊「毎日がうまいく! 片づけ&収納術」	2013年7月	上手な『手抜き力』にてスピードアップ!
OZ plus	2013年5月号	会社から家までの時間にできる気持ちの切り替えアイデア
CREA	2013年5月号	読書したくなる部屋大研究!
日本経済新聞・日経プラスワン	2013年4月28日	「仕事モード」を切り替える
月刊BIG tomorrow	2013年1月〜2013年12月	「心の疲れがスーッと消える癒やしのマニュアル」連載
プレジデント	2013年2月13日号	処世術
PHPくらしラク〜る♪	2013年1月増刊号	『テンパらない主婦』になる技術
オレンジページ	2013年1月14日号	『疲れ』をためない暮らし方
医療タイムズ	2012年12月	著者BOOKインタビュー
「PHPスペシャル」	2012年12月号	へこまない技術
講談社「HBR」	2012年6月号	気持ちも体も老けさせる、慢性的疲労をどう解消するか?
朝日新聞土曜版(b e b e t w e e n)	2013年8月24日	ちゃんと休んでいますか?
日経ヘルス for men	2012年春季号	疲労型プチうつ
日経ビジネスアソシエ	2012年5月号	プチ不調に負けるな!
TARZAN	2012年3月8日号	疲労回復Q&A
美的(小学館)	2012年3月号	疲労と付き合う方法
佐藤製薬元氣エイジ	2011年10月発行	よい睡眠の取り方
SPA	2011年9月20日号	いい老化、悪い老化
SPA	2011年9月16日号	片付けられないとうつになる
SPA	2011年9月7日号	死に至る病
SPA	2011年9月2日号	気力が溢れ出る超簡単な方法
Yahoo!ヘルスケア	2011年6月	災害時のPTSD
講談社 Health & Beauty Review (HBR)	2011年4・5合併号	理想的な睡眠時間は8時間?
日経ヘルス	2011年5月号	今すぐ役立つ体と心の守り方Q&A
コーチングクリニック	2010年11月号	子どもにも忍び寄る“うつ”の陰
日経ヘルス	2010年9月号	休日デトックス 私たちが休日を取らないといけない理由
熱中バス部 Vol.1	2010年9月号	睡眠アドバイザー
コーチングクリニック	2010年8月号	アスリートのための脳のスヌメ
日経ヘルス	2010年7月号	深い眠りを得るために必要なことは?
週刊東洋経済	2010年7月24日号	不眠・うつ
講談社 Health & Beauty Review (HBR)	2010年6月合併号	疲労対策
ダイヤモンドFamily	2010年4月号	記憶の回路を繋ぐ7つの習慣
VOGUE	2010年2月号	美しいボディのために 今、寝ましょう
日刊スポーツ	2009年12月	脳と体の科学
日経ヘルス	2008年12月号	深い眠りで全身デトックス!
日経ヘルス	2008年9月号	ぐっすり眠れて、美人度アップ 真夏の『快眠』美肌法