

ニュースリリース  
2012年7月4日  
株式会社インクルーズ

報道関係者各位

梅雨のストレスを吹き飛ばせ！スマートフォンアプリ向け電子書籍  
『ストレスがスカッと取れる裏ワザ！』を App Store にリリース！  
現在リリースセールを開催中！83%オフで販売!!

モバイルコンテンツ事業、モバイル広告メディア事業を中心に、事業展開している株式会社インクルーズ(本社:東京都渋谷区、代表取締役:中村徳一、03-5459-7500、以下インクルーズ)と株式会社アドュー・企画編集室(本社:東京都文京区、代表取締役:宇治野 憲治、03-3812-7018、以下アドュー)は、

スマートフォンアプリによる電子書籍配信として、『ストレスがスカッと取れる裏ワザ！』(宇治野 憲治=刊)の iPhone/iPad 向け電子書籍版を7月4日にリリースいたしました。

梅雨の、じめじめした何かとストレスの溜まる時期にぴったりの書籍となっております。

■サービスについて



【アプリ名】

『ストレスがスカッと取れる裏ワザ！』

<http://bit.ly/KXdEyC>

【サービス開始日】

2012年7月4日(水)

【販売マーケット・価格】

App Store 500円(税込) リリースセール価格 85円で提供(83%オフ!)

【対応 OS・機種】

iOS4.0 以上 iPhone3GS, iPhone4, iPhone4S, 第4世代以上の iPod Touch, iPad, iPad2

## 【画面イメージ】



63/401 1章 あなたもストレスで起こる現代病に冒されていない...

### ■うつ状態チェック

抑うつ状態を調べるチェックリストです。自分にあてはまる答えを選ぶと、その点数によってあなたが今どのくらいの抑うつ傾向にあるのかわかります。

設問に対して、いつも思う、しばしば思う、時々思う、たまに思う・思わないの4つの中からどれか一つを選択してください。

点数を足してみて50点以上の「中程度の抑うつ

252/401

2章 ストレス解消「10の法則」

### ■夏場の快眠はこうする

「夏バテ」の一番の原因は、暑くてよく寝られないことにあります。通常、睡眠時に人間の体温は下がりますが、熱帯夜で体温が下がらないとなかなか眠りに入れません。睡眠のサイクルは90分単位で深い眠りと浅い眠りが切り替わります。夏バテ防止には、最初の深い眠りにうまく入れるように、クーラーを上手に使うとよいでしょう。室温を25〜27℃にして、3時間でタイマーが切れるよ

276/401

2章 ストレス解消「10の法則」

### ■のんびりセックスでストレス解消

愛する人とのセックスは、なによりも一番のストレス解消になるといわれます。でも、「最近どうもマンネリで……」とか「もう激しいことはちよつと……」とセックスにあまり積極的でない人もいるでしょう。

そんな人は、最近、女性雑誌などで話題の「ポリネシアン・セックス」を試してみてもいいかでしょう？

## 【作品内容】

★辛い梅雨のストレスを吹き飛ばせ！リリースセール 85 円で販売（83%オフ）！★

複雑な現在社会がもたらす「ストレス」あなたも悩まされていませんか？

ストレスを「解消」するキメ手を紹介！きっとアナタにぴったりの解消法が見つかります。

はじめに

1章 あなたもストレスで起こる現在病に冒されていないか

サラリーマン・OL 世界に広がる最近の「ストレス新病」

「ストレス」を知る前に自己チェック

ストレスの正体は何?

やっぱり課長がいちばんのストレス人間だった!

2章 ストレス解消「10の法則」

1 ストレスと上手につき合おう!

2 仕事のストレスはこうやって吹き飛ばそう

3 家庭でストレスを溜めないために.....

4 通勤ストレスの脱出アイデア!!

5 休日を有効利用し、自分を再発見しよう

6 よい睡眠でストレスを追い出す!

7 お風呂でリラックスする

8 音楽を聴いてストレス脱出!!

9 ストレス解消は食事から始まる!

10 「自律訓練法」で大部分がストレス解消

今、こんな「新世代の癒し」の場が流行している!

★IncrewsBooks の facebook ページはコチラ★

⇒IncrewsBooks の新作情報、セール情報をお届けいたします!

<http://www.facebook.com/IncrewsBooks>

★インクルーズの電子書籍情報★

<http://books.increws.jp/>

【本リリースに関するお問い合わせ】

株式会社インクルーズ

広報担当:鈴木 莉奈

TEL:03-5459-7506 Fax:03-6415-3920

e-mail [press@increws.co.jp](mailto:press@increws.co.jp)

【株式会社インクルーズ概要】

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂 1-12-1

渋谷マークシティウエスト 18 階

TEL:03-5459-7500 Fax:03-6415-3920

代表者 代表取締役 中村 徳一

事業内容 モバイルコンテンツ事業、モバイル広告メディア事業など

**【株式会社アドュー・企画編集室概要】**

〒112-0002

東京都文京区小石川 2-1-13

後楽園ビューハイツ 511

TEL&Fax: 03-3812-7018

代表者 代表取締役 宇治野 憲治

※文中に記載されている会社名、商品名は各社の商標または登録商標です。