



CupOfTherapy™

カップオブセラピーはフィンランド人のイラストレータ/アーティスト、マッティ・ピックヤムサと心理療法士、アンツティ・エルヴァスティが2017年に立ち上げたブランドです。イラストを通じて心の健康や、自分らしい生き方にかかわる大切な問題を身近な動物やキャラクターを通じて紹介し、ユニークなイラストで勇気や癒し、ユーモアを伝えてくれます。このイラストは慎重に検討され描かれており、人が共通して抱えているテーマや、克服することの難しい課題に心を通わせる方法を提案しています。



**Mental
health
made
visible.**
CupOfTherapy™

TM&©2024 CupOfTherapy Oy

Made in Japan

◆ CupOfTherapy Mug

¥1,400 (税込 ¥1,540) 約φ8.5×H9cm 330ml 1入(トムソン) カートン入数 48入 日本製/磁器



0244001
COT マグ あなたを感じる
4516657219024



0244003
COT マグ 朝の空気を楽しむ
4516657219048



0244005
COT マグ メンテナンス中
4516657219062



0244002
COT マグ これが贅沢
4516657219031



0244004
COT マグ 大切に思われている
4516657219055

◆ CupOfTherapy Square Plate

¥1,400 (税込 ¥1,540) W 15.3×15.3×H2cm 1入(トムソン) カートン入数 60入 日本製/磁器



0244051
COTスクエアプレート WH
4516657219079



0244052
COTスクエアプレート BL
4516657219086



0244053
COTスクエアプレート YE
4516657219093

You make me feel I'm enough for you.

/ 私はあなたにとって十分な存在だと感じる。



0244001

COT マグ あなたを感じる

4516657219024

TM&©2024 CupOfTherapy Oy

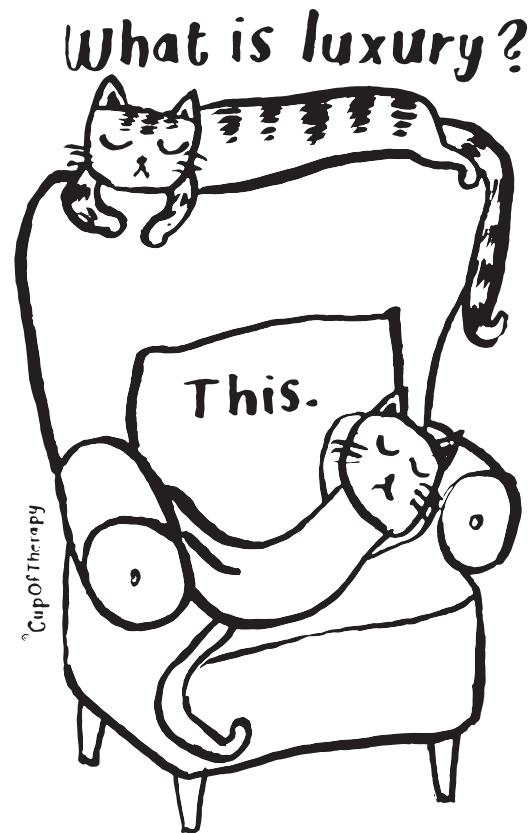
Social environments, along with our own internal perceptions, strongly influences our interpretation of adequacy.

We feel confident when we have the support and appreciation of close people who love us as we are.

わたしたちの中にあるモノの見方だけでなく、社会環境もまた適切な判断に強い影響を及ぼします。親しいひとのサポートや評価があれば、私たちは満たされ、愛されているんだな、ということをもっと深く理解できるでしょう。

What is luxury? This.

/ 贅沢とは何か？これだ。



0244002

COT マグ これが贅沢

4516657219031

TM&©2024 CupOfTherapy Oy

A happy life is made up of small things that make you smile.
Everyone has their own simple pleasures.
It's important to give the body and the mind time to unwind.
Downtime can last for days, hours or mere minutes—so long
as it's your kind of downtime.

しあわせな日々は、ささやかなものでできています。そして、誰もがリラックスして人生を楽しめるように、自分なりの方法を持っています。身も心もくつろげるようにしておきことは、とっても大切なこと。ただ、その場しのぎのやり方では長くは続かないかもしれませんね。

Enjoy the morning air.

/ 朝の空気を味わおう



0244003

COT マグ 朝の空気を楽しむ

4516657219048

TM&©2024 CupOfTherapy Oy

You learn to see beauty by looking. When was the last time you admired the colours of the sunrise? Is there a tree on your commute that grows leaves, blooms, and shines in all its fall colours? Children have a phenomenal ability to see fascinating details in their surroundings, and us adults should also take our eyes off our phones sometimes. Make an informed decision to be present in this time and place. Take note of your daily environment and enjoy the beauty of it.

美しいものは、意識して見ようとしなければ見えません。朝日の美しさに感激したのはいつ？ 職場への道に木はある？ 葉を茂らせ、花を咲かせ、秋には紅葉する美しい木に気づいていた？ 子どもは驚くほどまわりを細かく見ているものですが、大人もときにはスマホから目を離すべき。自分の意思で今ここにいる、そう思えることが大事なのです。日常の風景に目を向け、その美しさを楽しみましょう。

I know that I'm cared for.

/ 大切に思ってくれてるんだね

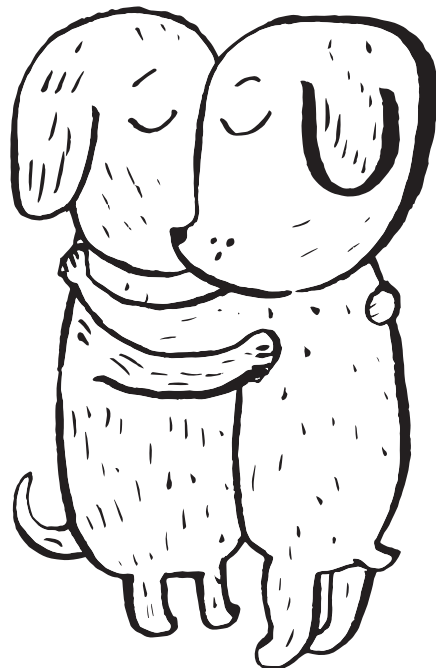


0244004

COT マグ 大切に思われている

4516657219055

I know that I'm cared for.



TM&©2024 CupOfTherapy Oy

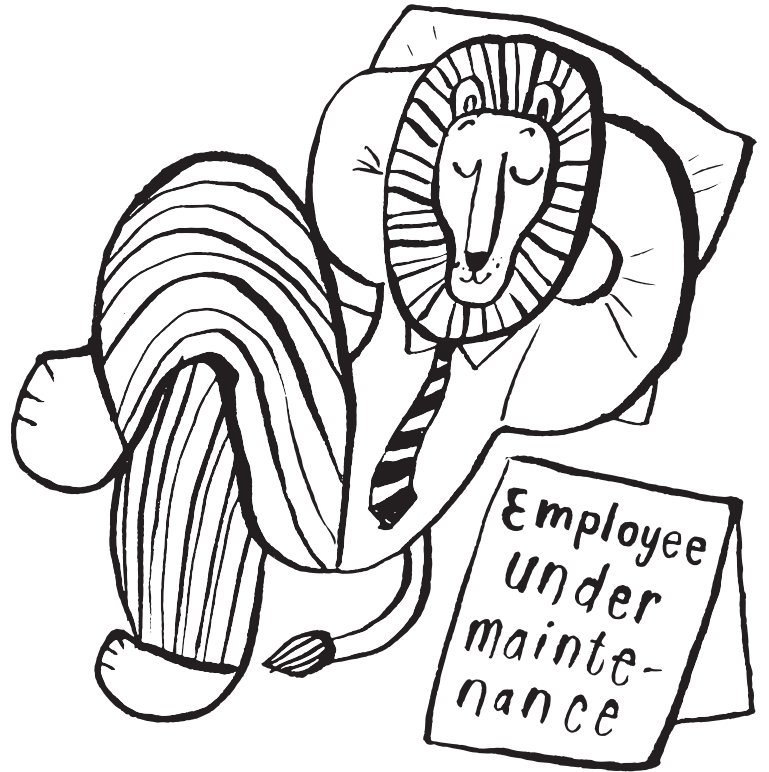
It's important to feel cared for. We wish everyone would get the chance to experience that. When you genuinely trust that you have caring and loving people around you, you live on a solid foundation and feel safe. When you can create a sense of basic security, you are not too dependent on others and reliant on relationships. The mere awareness that one is cared for is like an invisible hug or a nurturing embrace.

大切に思ってくれる人がいるのは、とても幸せなことです。思いやりと愛情に満ちた人たちに囲まれている安心感によって、自分の基盤が強くなります。安全な居場所があれば、他人にべたべた頼ったり人間関係に固執したりする必要はなくなるでしょう。大切に思われているという感覚は、目に見えない温かな抱擁に包まれているようなものです。

出版：小学館 / 翻訳：西本かおる

Employee under maintenance.

/ ただいまメンテナンス中



0244005

COT マグ メンテナンス中

4516657219062

TM&©2024 CupOfTherapy Oy

Every job is stressful in its own way, and a brain worker needs recovery just like an athlete. Those who take breaks are wise: they understand where efficiency comes from. A tired person easily makes mistakes and is not truly present at work. Breaks are not some kind of luxurious idleness, but rather about fulfilling essential needs. Well-equipped workplaces have spaces where you can sometimes relax, even by taking a little nap.

どんな職業にもそれなりのストレスがあり、アスリートに休息が必要なように、頭を使う仕事の人にもリカバリータイムが必要です。賢く休みを取る人は、効率のいい仕事の仕方を知っている人。疲れているとミスが多くなり、集中しにくくなります。休息は贅沢でも怠惰でもなく、必要不可欠なもの。リラックスするためのスペースや短い昼寝をする場所を設けている職場もあるほどです。

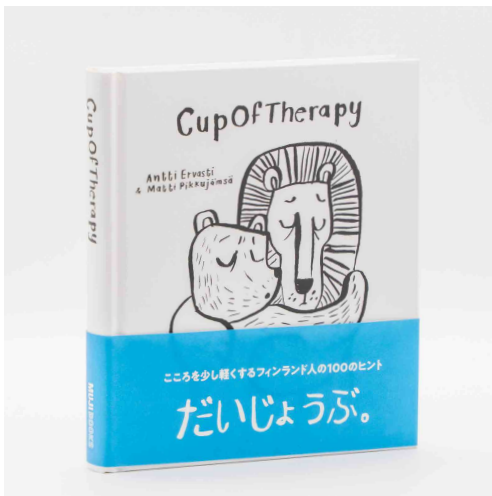
出版：小学館 / 翻訳：西本かおる

CupOfTherapy

< Book Introduction >

出版書籍のご案内

< MUJI BOOKS > CupOfTherapy だいじょうぶ。



【書籍情報】

CupOfTherapy だいじょうぶ。

著者 マッティ・ピックヤムサ/アンッティ・エルヴァステイ

訳 奥村健一

定価 1,000 円 (税抜き)

2018 年 6 月 1 日 初版第 1 刷発行

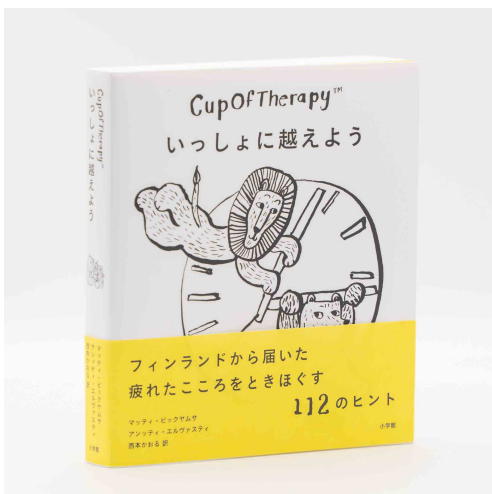
ISBN978-4-909098-10-8 C0072

購入方法：無印良品の MUJI BOOKS 取扱店舗及び MUJI ネットストア

※ MUJI BOOKS 取扱店舗については無印良品 HP にてご確認下さい

※ 在庫の有無については各店舗にお問い合わせください

< 小学館 > CupOfTherapy いっしょに越えよう



【書籍情報】

CupOfTherapy いっしょに越えよう。

著者 マッティ・ピックヤムサ/アンッティ・エルヴァステイ

訳 西本かおる

定価 1,200 円 (税抜き)

2020 年 12 月 9 日 初版第 1 刷発行

ISBN 978-4-09-307002-7

購入方法：全国各書店 及び 小学館ネットストア

※ 在庫の有無については各店舗にお問い合わせください