

#医学書院の新刊

本欄で紹介した書籍は、読者アンケート(p.1564)にご回答いただいた方に、抽選でプレゼントいたします。



伊藤絵美

つらいと言えない人が
マインドフルネスと
スキーマ療法をやってみた。



つらいと言えない人が マインドフルネスとスキーマ療法をやってみた。

伊藤絵美＝著

本体 1,800 円＋税／四六版・272 頁／医学書院／2017

人を助けるひとは、なぜ自分を助けられないのか——。

「感情を出す人をレベルが低いと見下す」「オレ様」開業医のヨウスケさん。「他人の世話ばかりしてしまう」「いい人」心理士のワカバさん。本書に登場する2人は一見対照的ですが、意外な共通点があります。どちらも「つらいと言えない」のです。いえ、もしかして医師・看護師をはじめとする援助専門職は、みなこの「病」をもっているのかもしれませんが。そんな人たちが、「マインドフルネス」と「スキーマ療法」をやってみたら……。