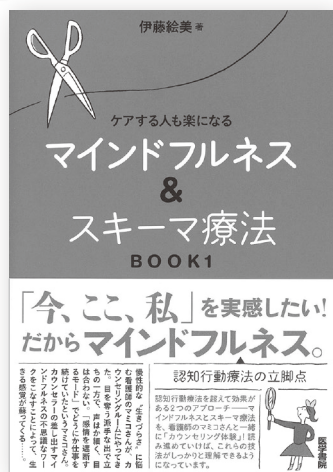


今月の連載関連本



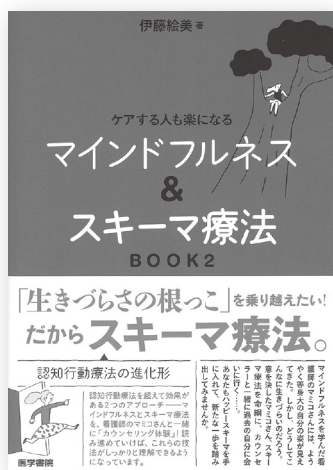
ケアする人も楽になる

マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK1

伊藤絵美＝著

本体 2,000 円＋税／A5 判・192 頁／医学書院／2016

認知行動療法を超えて効果がある2つのアプローチ、「マインドフルネス」と「スキーマ療法」をカウンセリング体験できます。BOOK1は「マインドフルネス」が中心、BOOK2は「スキーマ療法」が中心です。読み進めていけば、これらの技法が自然に理解できます。トラウマなどにより「感じる心」を閉ざしてしまった人、ネガティブな思考によって日常のささいな出来事でも極端に揺れてしまう人、そして日々感情を揺さぶられる援助専門職のあなたへ。



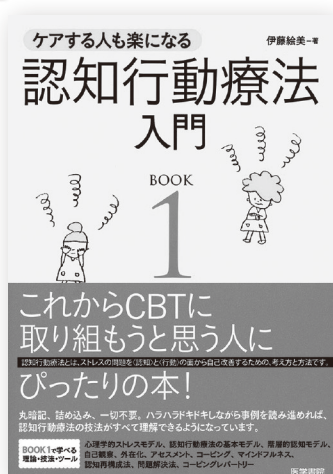
ケアする人も楽になる

マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK2

伊藤絵美＝著

本体 2,000 円＋税／A5 判・200 頁／医学書院／2016

BOOK1でマインドフルネスを学んだ人を、その基礎の上に展開される、スキーマ療法という高い山へ誘います。BOOK1でお馴染みとなったマミコさんと、一緒にゆっくり登ってみませんか。自らの「スキーマ」と「モード」を理解し、自分をいたわる安全でヘルシーな認知をつくりましょう。ハッピースキーマとヘルシーモードを強めた先には、どんな風景が待っているのでしょうか？



ケアする人も楽になる

認知行動療法入門 BOOK1・2

伊藤絵美＝著

BOOK1：本体 2,000 円＋税／A5 判・184 頁／医学書院／2011

BOOK2：本体 2,200 円＋税／A5 判・240 頁／医学書院／2011

対人援助職のストレスこそが問題だ。本書では、無理難題という相手さんにイライラ（怒り）。モラルハラスメントでしくしく（悲しみ）。パーソナリティ障害の人に巻き込まれグルグル（当惑）、そんな事例を取り上げて認知行動療法による解決方法を指南していく。「もうヤダ！」と思っているあなたにこそ読んでもらいたい認知行動療法の入門書2冊。