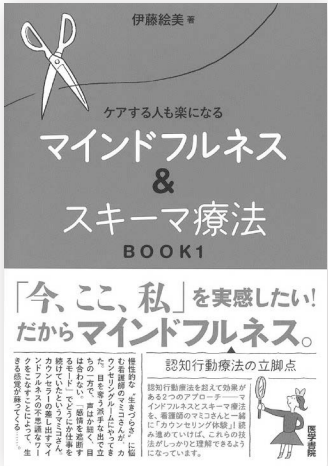




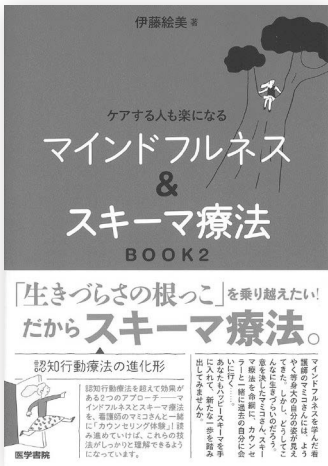
#今月の特集関連本



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  
定価 2,200 円／A5 判・192 頁／医学書院／2016

マインドフルネスで「感じる力」をとり戻し、スキーマ療法で「生きづらさ」を乗り越える。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る。BOOK1 はマインドフルネスが中心。読み進めていけば、これらの技法が自然に理解できる。『ケアする人も楽になる認知行動療法入門 (BOOK 1 & 2)』の続編。



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  
定価 2,200 円／A5 判・200 頁／医学書院／2016

「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るシリーズで、BOOK2 はスキーマ療法が中心。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読んでほしいシリーズ。



**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  
定価 1,980 円／：四六判・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 人は一見対照的だが、意外な共通点があった。どちらも「つらいと言えない」ことだ。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、皆この“病”を持っているのかもしれない。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……。