

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

“ケアする人”が 楽になるための 「認知行動療法」 入門

プリセプターとして後輩の指導に悩む中堅看護師アヤカさんが主人公。
認知行動療法を用いて彼女の悩みを誌上で解決していきます。
これを読めば「認知行動療法とは何か」もわかって一挙両得。
あなたもいっしょにスッキリしてください。

