



教員が研究の楽しさを語る

第223回(6/4)浦尾 悠子先生推薦

ブックガイド



※掲載されている本はL棟2階 あかりんアワーのコーナーに配架されます。

Book1

自分でできる認知行動療法：うつと不安の克服法

著者：清水栄司著

出版：星和書店, 2010.9

コメント：この本は、不安やうつに悩む大人のために、認知行動療法を1人で行うことができるように作成された、セルフヘルプ・ワークブックです。不安やうつを引き起こす原因となっている認知（＝考え）や、悪循環を引き起こす行動のパターンを見つけ出し、それをよい循環に変えていくことで、症状を改善していきます。



Book2

自分で治す「社交不安症」：自分に自信が持てる!!

著者：清水栄司著

出版：法研, 2014.12

コメント：人に接したり、人前に出ることに強い不安を感じてしまう社交不安症は、若い人を中心に多くの人が悩んでいます。症状がひどくなると、学業や仕事に支障が出たり、不登校やひきこもり状態になる人もいます。この本は、社交不安をもつ方が、自分で本を読みながら、認知行動療法のメソッドを活用して不安を解消していくための具体的な方法が紹介されています。



Book3

子どもと若者のための認知行動療法ワークブック：上手に考え、気分はスッキリ

著者：ポール・スタラード著

出版：金剛出版, 2006.8

コメント：この本は、認知行動療法を、子どもと若者にどう適用するかについて書かれた、実践的なガイドブック（ワークブック）です。

